

Gaubestenkämpfe Einzel - Gerätturnen weiblich und männlich

Stand: 19.01.15

Termin	18. April 2015
Ort	Lambsheim
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Ausrichter	Turnverein 1864/04 Lambsheim e.V.
Wettkampfleitung Ansprechpartner	Eckhard Weber, Elke Dorn
Meldungen	Mit Name, Jahrgang, Verein und WK-Nummer bis 01. April 2015 (ACHTUNG – OSTERFERIEN) Elke Dorn, elke.dorn@turngau-rhein-limburg.de Bitte Meldebogen auf der TRL-Internetseite nutzen
Gebühren	3€ pro Teilnehmer
Qualifikation	Weiblich: Die ersten Sechs eines jeden Wettkampfes qualifizieren sich für die Landesbestenkämpfe Männlich: Es werden voraussichtlich keine Landesbestenkämpfe angeboten.
Startpass	Ein Startpass wird nicht benötigt
Startrecht	Teilnahmeberechtigt sind alle Turnerinnen und Turner des Turngau Rhein Limburg. Die Kinder dürfen im laufenden Wettkampfsjahr keine Einzel – Meisterschaftswettkämpfe (Spitzensport / LK / P-Stufe) turnen.
Kampfrichter	Die Meldung eines ausgebildeten Kampfrichters ist für die Teilnahme verpflichtend
Zeitplan	Der Zeitplan wird nach Eingang der Meldungen bekannt gegeben

Wettkämpfe Männlich

Wahlvierkampf, männlich (Boden – Sprung – Barren – Reck)
Es werden die neuen Pflichtübungen der P-Stufen geturnt.
Ausschreibung und Bewertung „Aufgabenbuch des DTB Ausgabe 2015“

Nr	AK	Jahrgänge	Übungsangebot
511	16 u. älter	1999 u. älter	P 1 – P 8
512	14 – 15	2000 / 01	P 1 – P 8
513	12 / 13	2002 / 2003	P 1 – P 7
514	10 / 11	2004 / 2005	P 1 – P 6
515	8 / 9	2006 / 2007	P 1 – P 5
516	7 u. jünger	2008 u. jünger	P 1 – P 4

Sprung:

P1: Weichbodenmatte / P 2 / P 3: Kasten quer 90 cm / P 4 / P 5 / P 6: Bock 1,10 m
P 7: Tisch 1,20 m / P 8: Tisch 1,35 m

Einstiegswettkampf:

Zusätzliches Übungsangebot für die Jahrgänge 2009 u 2010 **zählt nicht zu den Bestenkämpfen**

WK 517 Ausschreibung

Boden:

Stand am Anfang der Mattenbahn

1. Rolle Vorwärts in den Streckstutz, Arme in Hochhalte – 2 sec. – (2 Punkte)
2. Zurück rollen in die Rückenlage mit angehobenen Armen über dem Kopf und abgehobenen Beinen (Schiffchen) – 2 sec. – (2 Punkte)
3. Drehen in die Bauchlage ohne Bodenkontakt von den Armen und den Beinen (Flieger) – 2 sec. –
4. Hände neben der Brust aufsetzen und hochdrücken in die Liegestützposition (auf den Runden Rücken achten und tiefer Po) – 2 sec. – (2 Punkte)
5. Aus der Liegestützposition die Beine vorziehen in den Hockstand - mit anschließender Rolle vorwärts und Strecksprung mit Landeposition (2 Punkte)

Sprung:

1. Anlauf – Einsprung ins Brett – Absprung vom Brett (2 Punkte)
2. Aufhocken auf den Kasten (2 Punkte)
3. Aufrichten in den Stand und vorlaufen bis zum Kastenende (2 Punkte)
4. Absprung und Strecksprung vom Kasten(2 Punkte)
5. Landeposition auf einer Matte (2 Punkte)

Barren:

Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten (Barrenmitte)

1. Sprung in den Stütz – 2 sec. – (2 Punkte)
2. Beine heben in den Winkelstütz – 2 sec. – halten (2 Punkte)
3. Beine grätschen in den Grätschsitz - Arme in Hochhalte–2 sec.– halten (2 Punkte)
4. Armkreis rückwärts zum Stütz, Beine über den Winkelstütz oder höher anheben (2 Punkte)
5. Senken in den Stütz – 2 sec. – halten (2 Punkte)

Niedersprung auf den Kasten

Reck:

Hang im Ristgriff

1. Gehockte oder gestreckte Beine Heben - Durchhocken der Beine (2 Punkte)
2. In den Hang rücklings mit Strecken des Körpers– 2 sec. – halten (2 Punkte)
3. Zurückhocken der Beine in den Hang (2 Punkte)
4. Beine heben in den Winkelhang – 2 sec. – halten (2 Punkte)
5. Beine senken in den Hang – Niedersprung (2 Punkte)

Ausschreibungen & Termine 2015



Wettkämpfe weiblich

Wahlvierkampf Pflichtübungen der P-Stufen an den Geräten
 Sprung – Reck/Stufenbarren – Schwebebalken – Boden
 Ausschreibung und Bewertung „Aufgabenbuch des DTB Ausgabe 2015“ und Richtlinien des DTB

Nr	AK	Jahrgänge	Sprung	Barren – Balken - Boden
401	18 u. älter	1997 u. älter	P 5 – Alternative H=0,90 P 6 H=1,10 P 7 H=1,20	P 5 – P 7
402	16/17	1999 / 98	P 5 – Alternative H=0,90 P 6 H=1,10 P 7 H=1,10	P 4 – P 7
403	14/15	2001 / 00	P 4 H=1,00 P 5 – Alternative H=0,90 P 6 H=1,10	P 4 – P 6
404	12/13	2003 / 02	P 4 H=1,00 P 5 – Alternative H=0,90 P 6 H=1,10	P 4 – P 6
405	10/11	2005 / 04	P 3 H=0,90 P 4 H=1,00 P 5 – Alternative H=0,60	P 3 – P 5
406	8 / 9	2007 / 06	P 2 H=0,70 P 3 H=0,90 P 4 H=1,00	P 2 – P 4
407	7 u. jünger	2008 u. jünger	P 1 P 2 H=0,70 P 3 H=0,90	P 1 – P 3

Sprung: Es müssen zwei gleiche Sprünge gezeigt werden, der besser kommt in die Wertung.

P1: Weichboden
 P2, P3: Kasten
 P4: Bock
 P5 – Alternative: Mattenberg, Stützfläche auf Mattenberg
 P6, P7: Sprungtisch

Reck / Stufenbarren: P1 – P6 Reck oder Barrenholm ca. schulterhoch, P7 Stufenbarren

Schwebebalken: P1, P2 Turnbank, ab P3 Schwebebalken
 WK 401 – 402 H = 1,20m - bei 20cm Mattenlage
 WK 403 – 407 H = 1,00m - bei 20cm Mattenlage

Boden: Bodenbahn, ab P5 mit DTB Pflichtmusik oder freier Musikwahl ohne Gesang