

Ausschreibungen & Termine 2010



Bambini-Mehrkampf

Termin	08. Mai 2010		
Ort	Meckenheim		
Ausrichter	TuS Niederkirchen und Turngau Rhein-Limburg		
Wettkampfleitung & Ansprechpartner	Frank Drews Pfortmüllerstraße 33 67269 Grünstadt		
Meldungen	Mit Name, Jahrgang, Verein und WK-Nummer bis 30. April 2010 an Frank Drews Pfortmüllerstraße 33 67269 Grünstadt mehrkampf@turngau-rhein-limburg.de		
Nachmeldungen	Soweit organisatorisch möglich, werden Nachmeldungen bis 45 Minuten vor Beginn der ersten Wettkämpfe angenommen. Handschriftlich zu den Wettkampfkarten hinzugefügte Teilnehmer werden nur ausgewertet, wenn diese von der Wettkampfleitung hinzugefügt wurden.		
Gebühren	3,- € pro Teilnehmer		
Auszeichnungen	Die ersten Sechs eines jeden Wettkampfes erhalten eine Medaille. Alle weiteren Platzierungen erhalten eine Urkunde.		
Siegerehrung	Die Siegerehrung findet ca. 20 Minuten nach dem jeweiligen Wettkampfe statt. Teilnehmerinnen, die bei der Siegerehrung nicht anwesend verlieren ihren Anspruch auf eine Auszeichnung.		
Allgemeines	Geturnt wird ein gemischter 5-Kampf, bestehend aus 2 Geräten, 2 Leichtathletikdisziplinen und 1 Mini-Trampolin-Sprung. Es gelten die „Bestimmungen für Schüller und Jugendturnfeste“.		
Teilnahme	Teilnehmen können alle Kinder die im laufendem Wettkampfsjahr keine Meisterschaften oder Bestenkämpfe geturnt haben.		
Qualifikation	Die drei Erstplatzierten aller Wettkämpfe qualifizieren sich für den im darauffolgendem Jahr stattfindenden Kids-Mehrkampf und dürfen nicht mehr beim Bambini-Mehrkampf teilnehmen.		
Kampfrichter	Mit der Meldung muss jeder Verein, der 3 Teilnehmer hat, einen Kampfrichter und einen Helfer für Leichtathletik, bei mehr als 15 Teilnehmern zwei Kampfrichter und zwei Helfer für Leichtathletik, melden. Für jeden fehlenden Kampfrichter ist eine Gebühr von 10 € zu entrichten.		
Zeitplan	09:00 Uhr	Einturnen	
	10:00 Uhr	Wettkampfbeginn	
Wettkämpfe	WK 01	5-Kampf AK 6/7	weibl.
	Geräturnen:	Boden und Reck Übung 1-3	
	Leichtathletik:	25m Sprint und Schweißballweitwurf	
	Mini-Tramp:	P1 – P3	
	WK 02	5-Kampf AK 6/7	männl.
	Geräturnen:	Boden und Reck Übung 1-3	
	Leichtathletik:	25m Sprint und Schweißballweitwurf	
	Mini-Tramp:	P1 – P3	
	WK 03	5-Kampf AK 8/9	weibl.
	Geräturnen:	Boden und Reck Übung 1-3	
	Leichtathletik:	25m Sprint und Schweißballweitwurf	
	Mini-Tramp:	P1 – P3	

Ausschreibungen & Termine 2010



WK 04 5-Kampf AK 8/9 männl.
Gerätturnen: Boden und Reck Übung 1-3
Leichtathletik: 25m Sprint und Schweißballweitwurf
Mini-Tramp: P1 – P3

WK 05 5-Kampf AK 10/11 weibl.
Gerätturnen: Boden und Reck Übung 1-3
Leichtathletik: 25m Sprint und Schweißballweitwurf
Mini-Tramp: P1 – P3

WK 06 5-Kampf AK 10/11 männl.
Gerätturnen: Boden und Reck Übung 1-3
Leichtathletik: 25m Sprint und Schweißballweitwurf
Mini-Tramp: P1 – P3

Kids-Mehrkampf

Termin	08. Mai 2010
Ort	Meckenheim
Ausrichter	TuS Niederkirchen und Turngau Rhein-Limburg
Wettkampfleitung & Ansprechpartner	Frank Drews Pfortmüllerstraße 33 67269 Grünstadt
Meldungen	Mit Name, Jahrgang, Verein und WK-Nummer bis 30. April 2010 an Frank Drews Pfortmüllerstraße 33 67269 Grünstadt mehrkampf@turngau-rhein-limburg.de
Nachmeldungen	Soweit organisatorisch möglich, werden Nachmeldungen bis 45 Minuten vor Beginn der ersten Wettkämpfe angenommen. Handschriftlich zu den Wettkampfkarten hinzugefügte Teilnehmer werden nur ausgewertet, wenn diese von der Wettkampfleitung hinzugefügt wurden.
Gebühren	3,- € pro Teilnehmer
Auszeichnungen	Die ersten Sechs eines jeden Wettkampfes erhalten eine Medaille. Alle weiteren Platzierungen erhalten eine Urkunde.
Siegerehrung	Die Siegerehrung findet ca. 20 Minuten nach dem jeweiligen Wettkampfe statt. Teilnehmerinnen, die bei der Siegerehrung nicht anwesend verlieren ihren Anspruch auf eine Auszeichnung.
Allgemeines	Geturnt wird ein gemischter 5-Kampf, bestehend aus 2 Geräten, 2 Leichtathletikdisziplinen und 1 Mini-Trampolin-Sprung. Es gelten die „Bestimmungen für Schüller und Jugendturnfeste“.
Teilnahme	Teilnehmen können alle Kinder die im laufendem Wettkampfsjahr keine Meisterschaften geturnt haben.
Kampfrichter	Mit der Meldung muss jeder Verein, der 3 Teilnehmer hat, einen Kampfrichter und einen Helfer für Leichtathletik, bei mehr als 15 Teilnehmern zwei Kampfrichter und zwei Helfer für Leichtathletik, melden. Für jeden fehlenden Kampfrichter ist eine Gebühr von 10 € zu entrichten.
Zeitplan	13:00 Uhr Einturnen 14:00 Uhr Wettkampfbeginn

Ausschreibungen & Termine 2010



Wettkämpfe	WK 11 5-Kampf AK 8/9	weibl.
	Gerätturnen:	Boden und Reck Übung 2-4
	Leichtathletik:	25m Sprint und Schweißballweitwurf
	Mini-Tramp:	P2 – P4
	WK 12 5-Kampf AK 8/9	männl.
	Gerätturnen:	Boden und Reck Übung 2-4
Leichtathletik:	25m Sprint und Schweißballweitwurf	
Mini-Tramp:	P2 – P4	
WK13 5-Kampf AK 10/11	weibl.	
Gerätturnen:	Boden und Reck Übung 3-5	
Leichtathletik:	25m Sprint und Schweißballweitwurf	
Mini-Tramp:	P3 – P5	
WK 14 5-Kampf AK 10/11	männl.	
Gerätturnen:	Boden und Reck Übung 3-5	
Leichtathletik:	25m Sprint und Schweißballweitwurf	
Mini-Tramp:	P3 – P5	
WK 15 5-Kampf AK 12/13	weibl.	
Gerätturnen:	Boden und Reck Übung 3-5	
Leichtathletik:	25m Sprint und Schweißballweitwurf	
Mini-Tramp:	P3 – P5	
WK 16 5-Kampf AK 12/13	männl.	
Gerätturnen:	Boden und Reck Übung 3-5	
Leichtathletik:	25m Sprint und Schweißballweitwurf	
Mini-Tramp:	P3 – P5	
Auswertung für Bambini – und Kids- Mehrkampf	<p>Für jede Disziplin gibt es Platzierungspunkte. Der/die beste Turner/in am Boden bekommt 1 Punkt. Der/die zweitbeste Turner/in am Boden bekommt 2 Punkte. Der/die drittbeste Turner/in am Boden bekommt 3 Punkte. U.s.w. Der/die schnellste Sprinter/in bekommt 1 Punkt. Der/die zweitschnellste Sprinter/in bekommt 2 Punkte. Der/die drittschnellste Sprinter/in bekommt 3 Punkte. U.s.w. Somit werden 5 Platzierungspunkte vergeben. Der/die Sportler/in mit den wenigsten Platzierungspunkten gewinnt den Wettkampf.</p>	

Ausschreibungen & Termine 2010



Turnübungen für Bambini- und Kids-Mehrkampf

Boden Übung 1

2-3 Schritte Anlauf, Absprung zum Strecksprung in den Stand,
Senken in den Hockstand,
Aufstützen d. Hände, Rückstrecken d. Beine zum Liegestütz,
Anhocken, Rückstrecken und wieder Anhocken
Aufrichten, Strecksprung,
Senken über den flüchtigen Hockstand in den Hocksitz,
Rückschaukel gehockt (rück- und vorwärts) in den
flüchtigen Hockstand und Aufrichten (Hände erlaubt),
2- 3 Schritte gehen v.w. m Ballenstand,
Schliessen der Beine in den Schlusstand.

Reck Übung 1 brusthoch

Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder aus dem Angehen,
beidbeiniger Sprung in den Stütz,
Hüftabzug über den Kipphang vorlings i.d. Beugehang,
(Beine gehockt) zum Stand,
Landung hinter der Stange.

Boden Übung 2

Nachstellhüpfer rechts und links, Schließen der Beine,
Senken in den Hockstand, Aufstützen d. Hände, Rückstrecken d. Beine
zum Liegestütz, senken in die Bauchlage, Strecken der Arme
1/2 Dreh. in die Rückenlage, Heben zur
Schiffchenhaltung, Rückschaukel,
Aufrichten (ohne Handstütz) in den Stand,
Rolle v.w. Strecksprung, zwei bis drei Schritte v.w. und ein-
beiniger Absprung zum Schersprung oder Pferdchensprung.

Reck Übung 2 etwas niedriger als schulterhoch

Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder aus dem angehen,
beidbeiniger Sprung i.d. Stütz,
Hüftabzug über den Kipphang vorlings i.d. Beugehang,
(Beine gehockt) zum Stand, Landung hinter der Stange,
Sprung in den Stütz, Vorschwung, Rückschwung,
stangennaher Niedersprung in den Stand.

Boden Übung 3

Aus dem Stand, Rolle v.w. in den Stand, Senken und Rolle rückwärts,
Aufrichten in den Stand, zwei Schritte v.w. und Schwingen in den
flüchtigen Handstand, Senken in die Schrittstellung und Aufrichten, zwei
Schritte v.w., Schließen der Beine zum halbtiefen Hockstand,
Hocksprung in den Stand, 1-2 Schritte Rad,
Aufrichten i.d. Bewegungsrichtung, Schließen der Beine.

Reck Übung 3 etwas niedriger als Schulterhoch

Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff,
Hüftaufschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder
Schritt erlaubt) oder Hüftaufzug in den Stütz,
Vorschwung, Rückschwung (freier Stütz),
Stangennaher Niedersprung,
Unterschwung i.d. Stand.

Ausschreibungen & Termine 2010



Boden Übung 4

Aus dem Stand, Schritt v.w., Schwingen i.d. Handstützposition, Abrollen, Aufrichten über den Hockstand, Streck sprung mit 1/2 Drehung, Rolle rückwärts über den hohen Hockstütz i.d. Hockstand, Streck sprung mit 1/2 Drehung, 2-3 Schritte, Handstütz- Überschlag rechts seitw., Aufrichten i.d. Bewegungsrichtung, Schritt vorw., Handstütz- Überschlag links seitw., Aufrichten i.d. Bewegungsrichtung, 2-3 Schritte, Schließen der Beine.

Reck Übung 4 etwas niedriger als Schulterhoch

Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff, Hüftaufschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) oder Hüftaufzug in den Stütz, Vorschwung, Rückschwung (freier Stütz), Hüftumschwung, Vorschwung, Rückschwung, stangennaher Niedersprung, Unterschwingung i.d.Stand.

Boden Übung 5

Rolle v.w. mit Aufstehen über den Grätschstand mit Stütz der Hände, Senken in den Kopfstand mit Stütz der Hände und Führen der Beine über die gegrätschte Position in die Streckung, Senken in den Kniestand, Aufstützen der Hände zum Liegestütz vorlings -2 Sek.-, Ankocken, Streck sprung in den Stand, Schwingen in die Handstützposition, Abrollen in den Hockstand, Streck sprung mit 1/2 Drehung, Anlauf mit 2 bis 3 Schritten, Radwende (Rondat), Streck sprung in den Stand.

Reck Übung 5 Schulterhoch

Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff, Hüftaufzug in den Stütz, Vorschwung, Rückschwung (mindestens waagrecht), Hüft-Umschwung rückwärts, Felgabschwung in den Stand.

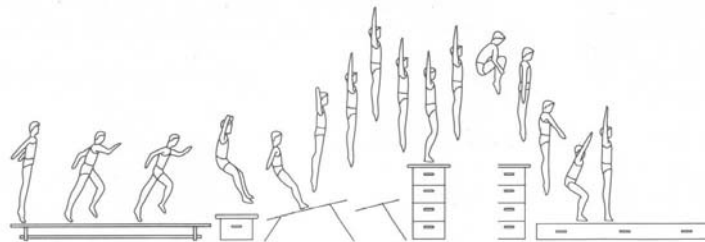
Trampolin Übungen für Bambini- und Kids-Mehrkampf

Beim Trampolin Springen muss ein Sprung zweimal gezeigt werden. Der bessere der beiden Sprünge kommt in die Wertung. Die Bank als Anlauf, kann bei jedem Sprung genutzt werden. Die Kastenhöhe kann je nach Alter und Größe der Kinder variieren.

Schwierigkeitsstufe P 1

Höchstwert: 11,0 Punkte

Die P 1 beginnt mit Anlauf, Sprung über den kleinen Kasten ins Minitrampolin. Beidbeinig abspringen beim **Strecksprung** auf den quer stehenden 4teiligen Kasten. Vom Kasten wiederum beidbeinig abspringen zum **Hocksprung** mit sicherer Landung auf dem Weichboden.



Anmerkung zur P 1:

Der Sprung auf den Kasten soll dynamisch erfolgen, der/die Turner/in darf auf dem Kasten nicht stehen bleiben.

Abzüge:

Strecksprung auf Kasten

- Knie gebeugt
- Keine korrekte Armführung

Fliesender Ablauf des Sprunges

- Pause auf dem Kasten

Hocksprung hinunter zur Matte

- Kein Absprung vom Kasten
- Keine korrekte Armführung
- Knie gehen nicht zum Oberkörper
- Keine sichere Landung

Wert: 4 Punkte

Abzüge: 1-3 Punkte

Abzug: 1 Punkt

Wert: 1 Punkt

Abzüge: 1 Punkt

Wert: 6 Punkte

Abzug: 1 Punkt

Abzug: 1 Punkt

Abzüge: 1-2 Punkte

Abzüge: 1-2 Punkte

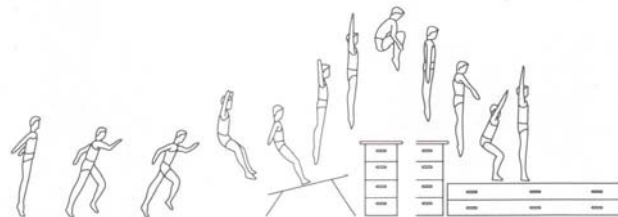
Ausschreibungen & Termine 2010



Schwierigkeitsstufe P 2

Höchstwert: 12,0 Punkte

Die P 2 soll dazu benutzt werden, einen kräftigen Absprung zu erarbeiten. Daher soll mit wenig Anlauf kräftig in das Minitrampolin eingesprungen werden. Der Einsprung soll mindestens so weit und hoch sein, als ob der kleine Kasten (siehe L 1, L 2) noch stünde. Die **Hocke** soll über den Kasten weit nach oben angesprungen werden. Als Landefläche sollen zwei übereinander liegende Weichböden dienen, auf denen ein sicherer Stand erfolgen soll.



Abzüge:

Absprung

- Knie wurden zu früh angezogen
- Keine ausreichende Höhe des Sprunges

Wert: 4 Punkte

- Abzüge: 1-2 Punkte
- Abzüge: 1-2 Punkte

Ausführung der Hocke

- Knie gehen nicht zum Oberkörper
- Keine korrekte Armführung

Wert: 4 Punkte

- Abzüge: 1-3 Punkte
- Abzug: 1 Punkt

Landung

- Keine sichere Landung

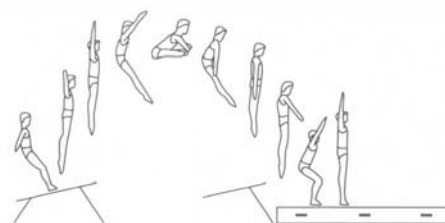
Wert: 4 Punkte

- Abzüge 1-4 Punkte

Schwierigkeitsstufe P 3

Höchstwert: 13,0 Punkte

Bei der P 3 wird ein **Grätschwinkelsprung** zum sicheren Stand geturnt. Dabei ist darauf zu achten, dass die Knie gerade und die Beine weit gegrätscht sind.



Abzüge:

Absprung

- Beine zu früh gegrätscht
- Keine ausreichende Höhe des Sprunges

Wert: 4 Punkte

- Abzüge: 1-2 Punkte
- Abzüge: 1-2 Punkte

Ausführung des Grätschwinkels

- Keine korrekte Armführung
- Beine gehen nicht bis zur waagerechten
- Knie sind nicht gestreckt

Wert: 6 Punkte

- Abzug: 1 Punkt
- Abzüge: 1-2 Punkte
- Abzüge: 1-3 Punkte

Landung

- Keine sichere Landung

Wert: 3 Punkte

- Abzüge 1-3 Punkte

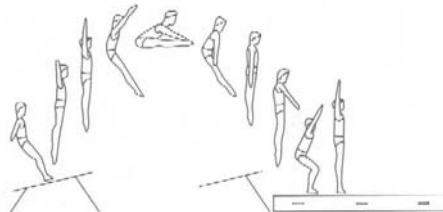
Ausschreibungen & Termine 2010



Schwierigkeitsstufe P 4

Höchstwert: 14,0 Punkte

Die P 4 fordert einen **Bücksprung** zur sicheren Landung. Der Bücksprung hat so zu erfolgen, dass die Beine fast waagrecht sind und die Hände die Unterschenkel von unten umfassen.



Abzüge:

Absprung

- Beine zu früh gebückt
- Keine ausreichende Höhe des Sprunges

Wert: 4 Punkte

- Abzüge: 1-2 Punkte
- Abzüge: 1-2 Punkte

Ausführung der Bücke

- Keine korrekte Armführung
- Beine gehen nicht bis zur waagerechten
- Knie sind nicht gestreckt

Wert: 7 Punkte

- Abzug: 1 Punkt
- Abzüge: 1-3 Punkte
- Abzüge: 1-3 Punkte

Landung

- Keine sichere Landung

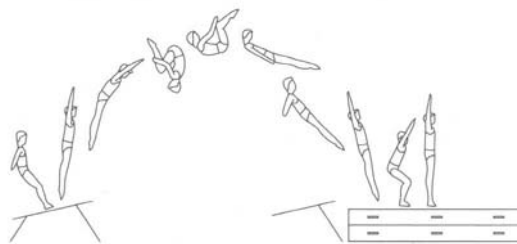
Wert: 3 Punkte

- Abzüge 1-3 Punkte

Schwierigkeitsstufe P 5

Höchstwert: 15,0 Punkte

In der Leistungsstufe P5 gilt es, einen **Salto vorwärts (gehockt)** zum sicheren Stand auf den doppelt gelegten Weichboden zu turnen.



Abzüge:

Absprung

- Absprung geht nicht nach oben (Höhe)

Wert: 5 Punkte

- Abzüge: 1-5 Punkte

Ausführung des Salto's

- Keine korrekte Armführung
- Körper wird nicht gehockt
- Beine gehen auseinander

Wert: 6 Punkte

- Abzug: 1 Punkt
- Abzüge: 1-4 Punkte
- Abzug: 1 Punkt

Landung

- Keine sichere Landung

Wert: 4 Punkte

- Abzüge 1-4 Punkte