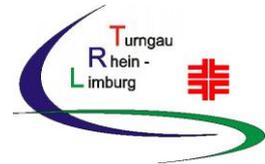


Ausschreibungen & Termine 2013



Gaumeisterschaften Einzel männlich Gerätturnen

Termin	13. April 2013
Ort / Halle	Grünstadt neue Halle auf dem TSG – Gelände Asselheimer Straße 19
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Ausrichter	TSG Grünstadt
Wettkampfleitung	AK Turnen TRL
Meldungen	Mit Name, Jahrgang, Verein und Wettk. Nr. bis 28. März 2013 An Eckhard Weber Veilchenweg 2 67269 Grünstadt eckhard.weber@gmx.de Bitte unbedingt die neuen Meldelisten verwenden
Gebühren	4.- € pro Teilnehmer
Kampfrichter	Die Meldung eines Kampfrichters ist verpflichtend
Startpass	Alle Turner haben sich durch einen gültigen Startpass am Wettkampftag auszuweisen. Die Teilnehmer der Jahrgänge 2003 und jünger brauchen im Gau noch keinen Startpass
Qualifikation	Alle gestarteten Teilnehmer sind für die Pfalzmeisterschaften qualifiziert
Zeitplan	Der Zeitplan wird nach Eingang der Meldungen bekannt gegeben

Leistungsorientiert:

WK 130	AK 30 u. älter, Jahrgang 83 u. älter gem. Deutschen Seniorenmeisterschaften
WK 119	Kür – 6 – Kampf, AK 19 u. älter Jahrgang 94 und älter gem. DTB
WK 117	Kür - 6 – Kampf, AK 17/18 Jahrgang 95/96 gem. DJM
WK 115	12 – Kampf, AK 15/16 Jahrgang 97/98 gem. DJM
WK 113	12 – Kampf, AK 13/14 Jahrgang 99/00 gem. DJM
WK 112	12 – Kampf, AK 12 Jahrgang 2001 gem. DJM
WK 111	Pflicht – 6 – Kampf P 8 b, AK 11 Jahrgang 2002 gem. Deutschland-Pokal (früher Schülerverbandspokal)
WK 109	Pflicht – 6 – Kampf P 7 b, AK 9/10 Jahrgang 2003/2004 gem. Deutschland- Pokal (früher Schülerverbandspokal)
WK 108	Pflicht – 6 – Kampf gemäß RTP des DTB AK 8 Jahrgang 2005 Boden: P 5 b Pferd: P 3b Ringe: P 4b MiniTramp: P 4b Barren: P 6 b Reck: P 5 b (Stützreck, h = 2 m erlaubt)

Ausschreibungen & Termine 2013



WK 107	Pflicht – 6 – Kampf gemäß RTP des DTB AK 7 Jahrgang 2006 Boden: P 3 b Pferd: P 2 b Ringe: P 3b MiniTramp: P 3b Barren: P 5 b Reck: P 2 b
WK 105	Pflicht – 6 – Kampf AK 5/6 Jahrgang 2007/2008
<u>Ausschreibung WK 105:</u> <u>Boden:</u> Stand am Anfang der Mattenbahn 1.) Rolle Vorwärts in den Streckstuhl, 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) <u>Pilz/Pferd:</u> 1.) Liegestützposition vorlings auf dem Boden – Fußspitzen gestreckt – Fersen zusammen – runder Rücken - tiefer Po – 2 sec. – (2Punkte) 2.) ½ Drehung (2Punkte) 3.) In die Liegestützposition rücklings – darauf achten das die Hüfte gestreckt ist – 2 sec. – (2Punkte) 4.) ½ Drehung (2Punkte) 5.) Liegestützposition vorlings – Fußspitzen gestreckt – Fersen zusammen – runder Rücken - tiefer Po – 2 sec. – (2Punkte) <u>Ringe:</u> 1.) Hang an den Ringen – 2 sec. – (2 Punkte) 2.) Mit gehockten Beinen Heben in den Strecksturzhang – 2 sec. – (2 Punkte) 3.) Senken in den Kipphang – 2 sec. – (2 Punkte) 4.) Senken in den Hang – 2 sec. – (2Punkte) 5.) Niedersprung (2 Punkte) <u>Sprung:</u> 1.) Anlauf (2 Punkte) 2.) Einsprung ins Brett (2 Punkte) 3.) Absprung vom Sprungbrett (2 Punkte) 4.) Strecksprung (2 Punkte) 5.) Landeposition auf einem Weichboden (2 Punkte) <u>Barren:</u> Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten 1.) Sprung in den Stütz – 2 sec. – (2 Punkte) 2.) Beine heben in den Winkelstütz – 2 sec. – (2 Punkte) 3.) zurück in den Stütz – 2 sec. – (2 Punkte) 4.) Beine heben in den Hockstütz – 2 sec. – (2 Punkte) 5.) Senken in den Stütz – 2 sec. – (2 Punkte) Zurück auf den Kasten <u>Reck (Hang):</u> 1.) Mit gehockte Beinen Heben und Durchhocken nach hinten (2 Punkte) 2.) In den Hang rücklings mit Strecken der Beine – 2 sec. – (2 Punkte) 3.) Zurückhocken in den Hang (2 Punkte) 4.) Beine heben in den Winkelhang – 2 sec. – (2 Punkte) 5.) Beine senken in den Hang – Niedersprung (2 Punkte)	

Ausschreibungen & Termine 2013



Kür modifiziert:

WK 220	AK 20 u. älter Jahrgang 93 u. älter KM 2 Sprung: Tisch, h = 1,35 m
WK 218	AK 18/19 Jahrgang 94/95 KM 2 Sprung: Tisch, h = 1,35 m
WK 216	AK 16/17 Jahrgang 96/97 KM 2 Sprung: Tisch, h = 1,35 m
WK 214	AK 14/15 Jahrgang 98/99 KM 3 Sprung: Tisch, h = 1,25 m oder h = 1,35 m (D-Cup nur 1,25m !!!)
WK 212	AK 12/13 Jahrgang 2000/2001 KM 3 Sprung: Tisch, h = 1,10 m
WK 211	AK 11 und jünger Jahrgang 2002 KM 3 Sprung: Tisch, h = 1,10 m

Pflicht-Übungen Variante A

WK 316	AK 16 und älter Jahrgang 97 und älter Pflicht 6- Kampf P 5 – P 9 Sprung: Tisch, h = 1,35 m
WK 314	AK 14/15 Jahrgang 98/99 Pflicht 6- Kampf P 4 – P 9 Sprung: Tisch, h = 1,25 m oder h = 1,35 m
WK 312	AK 12/13 Jahrgang 2000/2001 Pflicht 6- Kampf P 3 – P 9 Sprung: P 6-P 9 - Tisch, h = 1,10 m
WK 310	AK 10/11 Jahrgang 2002/2003 Pflicht 6- Kampf P 3 – P 8 Sprung: P 4 – P 5: Bock, h = 1,10 m ab P 6: Tisch, h = 1,10 m
WK 309	AK 9 u. jünger Jahrgang 2004 u. jünger Pflicht 6- Kampf P 3 – P 7 Sprung: P 4 – P 5: Bock, h = 1,10 m ab P 6: Tisch, h = 1,10 m