

## Gaubestenkämpfe Einzel - Gerätturnen weiblich und männlich

Stand: 10.01.2017

<b>Termin</b>	11.03.2017	
<b>Ort</b>	Jahnstr. 25, 67141 Neuhofen Zugang über Parkplatz in der Rehbachstr.	
<b>Veranstalter</b>	Turngau Rhein-Limburg	
<b>Ausrichter</b>	VfL Neuhofen	
<b>Wettkampfleitung Ansprechpartner</b>	Florian Bachmann(m), Lara-Lena Kettner(w), Anja Wonneberg(w)	
<b>Meldungen</b>	Mit Name, Jahrgang, Verein und WK-Nummer bis <b>23.02.2017</b> Team Bestenkämpfe, <a href="mailto:bestenkaempfe@turngau-rhein-limburg.de">bestenkaempfe@turngau-rhein-limburg.de</a> Bitte Meldebogen auf der TRL-Internetseite nutzen	
<b>Gebühren</b>	3€ pro Teilnehmer	
<b>Qualifikation</b>	Weiblich:	Die ersten Sechs eines jeden Wettkampfes qualifizieren sich für die Landesbestenkämpfe.
	Männlich:	Alle Teilnehmer qualifizieren sich für die Landesbestenkämpfe.
<b>Startpass</b>	Ein Startpass wird nicht benötigt	
<b>Startrecht</b>	Teilnahmeberechtigt sind alle Turnerinnen und Turner des Turngau Rhein Limburg. Die Kinder dürfen im laufenden Wettkampfsjahr keine Einzel – Meisterschaftswettkämpfe (Spitzensport / LK / P-Stufe) turnen.	
<b>Kampfrichter</b>	Die Meldung eines ausgebildeten Kampfrichters ist für die Teilnahme verpflichtend	
<b>Zeitplan</b>	Der Zeitplan wird nach Eingang der Meldungen bekannt gegeben	
<b>Turnkleidung</b>	Auf anliegende Kleidung ist zu achten	

### 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	2001 u. älter	P 1 – P 8
512	14 / 15	2002 / 03	P 1 – P 8
513	12 / 13	2004 / 2005	P 1 – P 7
514	10 / 11	2006 / 2007	P 1 – P 6
515	8 / 9	2008 / 2009	P 1 – P 5
516	7 u. jünger	2010 u. jünger	P 1 – P 4

### Sprung:

Es können zwei Sprünge gezeigt werden. Der jeweils bessere Sprung kommt in die Wertung.  
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 2011 u 2012 **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)

## 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	1999 u. älter	P 5 – Alternative H=0,90 (Mattenberg) P 6 H=1,10 (Tisch) P 7 H=1,20 (Tisch)	P 5 – P 7
402	16/17	2001 / 00	P 5 – Alternative H=0,90 (Mattenberg) P 6 H=1,10 (Tisch) P 7 H=1,10 (Tisch)	P 5 – P 7
403	14/15	2003 / 02	P 4 H=1,00 (Bock) P 5 – Alternative H=0,90 (Mattenberg) P 6 H=1,10 (Tisch)	P 4 – P 6
404	12/13	2005 / 04	P 4 H=1,00 (Bock) P 5 – Alternative H=0,90 (Mattenberg) P 6 H=1,10 (Tisch)	P 4 – P 6
405	10/11	2007 / 06	P 3 H=0,90 P 4 H=1,00 (Bock) P 5 – Alternative H=0,60 (Mattenberg)	P 3 – P 5
406	8 / 9	2009 / 08	P 2 H=0,70 P 3 H=0,90 P 4 H=1,00 (Bock)	P 2 – P 4
407	7 u. jünger	2010 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 bessere 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  
In der P6 ist beim Angang zusätzliche Mattenlage erlaubt.  
WK 401 – 402 H = 1,25m vom Boden - bei 20cm Mattenlage  
WK 403 – 407 H = 1,00m vom Boden - bei 20cm Mattenlage

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