

Technisches Komitee Gerätturnen

Informationen

für Seniorinnen im Gerätturnen weiblich

TURNEN!
GERÄTTURNEN 

Stand Januar 2012

Liebe Freunde des Gerätturnens !

Die Konzipierung, Erstellung und Einführung des nationalen Wettkampf- und Wertungssystems mit all seinen Vorgaben, Zielen und Wünschen zeigte wiederholt die große Vielschichtigkeit unserer Sportart. Aber auch die Unterschiede kristallisierten sich schnell heraus.

Die Alten sind nicht mehr das, was sie einmal waren – auch nicht im Gerätturnen.

Die Menschen bleiben länger jung – auch durch Gerätturnen.

Die Angebote für Turnerinnen und Turner ab dem 30. Lebensjahr versprechen großes Wachstumspotenzial und entsprechende Entwicklungschancen für das Gerätturnen.

In Kenntnis dieser Tatsachen haben die Mitglieder des Technischen Komitees Gerätturnen beschlossen eine **Information für Seniorinnen und Senioren im Gerätturnen** zu erstellen.

Unter der Leitung von Reiner Nugel wurde eine Gruppe von ausgesuchten Experten gebildet. Diesen Personen gilt unser außerordentlicher Dank für Ihren Einsatz und Ihr eingesetztes Wissen.

Herzlichen Dank an Ulla Francke, Manfred Beier, Joachim Alt, Leonhard Feiler, Martina Pöschel, Susanne Kestler, Beate Wingender und Kirstin Schöneberg.

Diese Information ist eine Zusammenstellung sämtlicher Inhalte, Regelungen und Erklärungen, den Bereich Gerätturnen betreffend, für Personen, die auch in „hohem“ Alter turnen oder auch mit dem Turnen beginnen möchten.

Doch es gilt folgender wichtiger Hinweis:

Die in dieser Information aufgeführten Inhalte sind Zusammenfassungen aus den jeweils gültigen Broschüren GT und/oder den gültigen Ausschreibungen und haben keinen verbindlichen Charakter!

Mit dieser Serviceleistung - in transparenter und übersichtlicher Form – hoffen wir eine Hilfe erstellt zu haben, allen GT-Interessierten die Entscheidung zu erleichtern erstmals, wieder oder immer wieder an das Gerät zu gehen.

Mit turnerischem Gruß

die Mitglieder des Technischen Komitees Gerätturnen

Inhaltsverzeichnis

- 1. Allgemeine Hinweise**
- 2. Wettkampfprogramme**
 - 2.1 Pflichtangebot
 - 2.1.1 Pflichtübung Parallelbarren Frauen P5-P7
 - 2.2 Kürangebot
- 3. Wertungsbestimmungen allgemein**
 - 3.1 Pflichtübungen
 - 3.2 Kür modifiziert
- 4. Bewertungskriterien**
 - 4.1 Elementeinstufung
 - 4.2 Tabelle KM- Anforderungen
- 5. Bewertung der Übungen**
 - 5.1 D-Note
 - 5.2 E-Note
- 6. Bewertung an den einzelnen Geräten**
 - 6.1 Sprung
 - 6.2. Barren / Rec k
 - 6.3. Schwebebalken / Bank
 - 6.4. Boden
 - 6.5. Parallelbarren
- 7. Hinweis für die Mannschaftswettkämpfe**

1. Allgemeine Hinweise

Die jeweiligen Wettkampfausschreibungen auf nationaler Ebene sind im Leitfaden für das aktuelle Wettkampfsjahr ersichtlich.

Dabei sind die amtlichen Ausschreibungen immer verbindlich. Diese sind auch auf der DTB-Homepage zu finden.

Ausschreibungen von Wettkämpfen auf der Ebene der Landesturnverbände sind auf den Internetseiten (Homepage) dieser Verbände einzusehen, bzw. über deren Geschäftsstellen zu erfragen.

Die Geschäftsstellen der Landesturnverbände sind auch Ansprechpartner für Fragen, Themen oder Probleme auf Landes-, Gau-, Kreis- oder Bezirksebene.

Aktuelle Informationen zu Wettkampfprogrammen und Kampfrichterfragen des Gerätturnens sind auf der Homepage des DTB www.dtb-online.de einzusehen!

2. Wettkampfprogramme

Die Teilnehmer/innen an den Wettkämpfen der Seniorinnen ab der Altersklasse 30 unterliegen, wie alle anderen Altersklassen, den Bestimmungen des Wettkampf- und Wertungssystems (siehe Aufgabenbuch GT weiblich, gültig ab dem 1.1.2008).

Die Seniorenwettkämpfe werden angeboten als Wettkämpfe mit Pflichtübungen P1-P8, z.B. im Wahlwettkampf bei Turnfesten und mit Kürübungen KM4 und KM3, zu den Deutschen Seniorenmeisterschaften (DSenMs) und Deutschland-Pokal der Senioren.

Die jeweils aktuellen Wettkampfausschreibungen für die GT-Veranstaltungen auf Bundesebene müssen den offiziellen Veröffentlichungen des DTB entnommen werden. (z.B. Leitfaden, Homepage, Turnfestbroschüre u.ä.)

Die Landesturnverbände, Gaue, Kreise oder Bezirke haben die Möglichkeit Modifizierungen in ihren Ausschreibungen vorzunehmen.

Grundsätzlich werden für diesen Bereich folgende Einteilungen (Alter, Pflichtstufe, Kürprogramm) für Wettkämpfe auf nationaler Ebene verbindlich sein:

2.1 Pflichtangebot z.B. Wahlwettkampf

	M / W 30-39	M / W 40-49	M / W 50-59	M / W 60-69	M / W 70-79	M / W 80+
P1					x	x
P2				X	x	x
P3			x	X	x	x
P4	x	x	x	X	x	
P5	x	x	x	X		
P6	x	x	x			
P7	x	x				
P8	x					
P9						

2.1.1 Pflichtübung Parallelbarren Frauen P5-P7 (als Anhang)

2.2 Kürangebot

Deutsche Senioren Meisterschaften, Deutschland-Pokal der Senioren und Pokalwettkämpfe bei Turnfesten

Altersklasse Frauen	Anforderung	Geräteangebot	in die Wertung	Bemerkungen
30-34	KM3	Sprung (Tisch 1,25 m), Stufenbarren, Schwebebalken, Boden	4	der bessere von 2 Sprüngen zählt
35-39	KM3	Sprung (Tisch 1,25 m), Stufenbarren, Schwebebalken, Boden	4	der bessere von 2 Sprüngen zählt
40-44	KM3	Sprung (Tisch 1,25 m oder 1,10 m), Stufenbarren, Bank (breit), Boden	4	der bessere von 2 Sprüngen zählt
45-49	KM3	Sprung (Tisch 1,25 m oder 1,10 m), Stufenbarren, Bank (breit), Boden	4	der bessere von 2 Sprüngen zählt
50-54	KM4	Sprung (Tisch 1,10 m) Stufenbarren (unter Holm), Bank (breit), Boden	beste 3	der bessere von 2 Sprüngen zählt
55-59	KM4	Sprung (Tisch 1,10 m) Stufenbarren (unter Holm), Bank (breit), Boden	beste 3	der bessere von 2 Sprüngen zählt
60-64	KM4	Reck (1,40 m) Bank (breit), Boden, Parallelbarren (1,20 m)	beste 3	
65-69	KM4	Reck (1,40 m) Bank (breit), Boden, Parallelbarren (1,20 m)	beste 3	
70-74	KM4	Reck (1,40 m) Bank (breit), Boden, Parallelbarren (1,20 m)	beste 3	
75-79	KM4	Reck (1,40 m) Bank (breit), Boden, Parallelbarren (1,20 m)	beste 3	
80 u.ä.	KM4	Reck (1,40 m) Bank (breit), Boden, Parallelbarren (1,20 m)	beste 3	

Zu Sprung:

Wert Hocke / Grätsche:

KM3: 1,9 Punkte

KM4: 2,4 Punkte

Zur Bank:

Rondat erfüllt die Abgangsanforderung NE

3. Wertungsbestimmungen allgemein

3.1 Pflichtübungen

Die Pflichtübungen und auch die Bewertung der Pflichtübungen sind aufgeführt im Aufgabenbuch GT. Hierbei ist immer der Ausschreibungstext verbindlich! Der Übungsinhalt ist immer in der vorgegebenen Reihenfolge zu turnen. Dabei können Elemente oder die gesamte Übung auch gegengleich geturnt werden!

3.2 Kür modifiziert

Das Wettkampf- und Wertungssystem des DTB im Gerätturnen wurde auf der Grundlage der internationalen Wertungsbestimmungen (Code de pointage -CdP-) erstellt.

Daraufhin wurden Übungsinhalte und Bewertungsrichtlinien im nationalen Bereich für verschiedene Alters- und Leistungsklassen durch unterschiedliche Anforderungen abgestimmt

-
genannt: Kür modifiziert (KM)

Die allgemeinen Hinweise zur Bewertung der Wettkampfübungen sind im Aufgabenbuch GT aufgeführt.

4. Bewertungskriterien

Für die Beurteilung der Kürübungen gelten die Regeln des CdP, also folgende Kategorien:

- **D-Note :**
Wert der Übung: **Anzahl** und **Schwierigkeit** der Elemente,
Erfüllung der **Elementgruppen-Anforderung (EGA)**
Gesamtübersicht Kür modifiziert siehe Aufgabenbuch GTweiblich
- **E-Note :**
Übungsausführung bzgl. **Technik** und **Haltung**
- **Neutrale Abzüge:**
z.B. Zeitfehler (w), Elementanzahl, Übertreten der Bodenbegrenzung, Ahndung von Regelverstößen u.a.

4.1 Element-Einstufung:

Es gibt:

1. Elemente lt. Code de Pointage
2. Nationale Elemente (NE), die nicht im Code aufgeführt aber zur Erfüllung der Mindestanzahl möglich sind. Es werden nur die in den NE-Listen (oder der jeweiligen Ausschreibung) aufgeführten Elemente als NE anerkannt!
3. Turnerische Elemente (TE):
TE sind alle Elemente, die nicht lt. gültigem CdP und auf der nationalen Elementenliste aufgeführt sind, aber darüber hinaus zum allgemein anerkannten Übungsgut des Gerätturnens gehören. TE sind in keiner Liste erfaßt!

4.2 Tabelle KM- Anforderungen

Modifizierung	KM 3	KM 4
Anzahl der gezählten Elemente	6 Elemente + Abgang 1 Punkt Abzug pro fehlendem Element	5 Elemente + Abgang 1 Punkt Abzug pro fehlendem Element
Abgangs- regelung	A-Teil = 0,5 P. NE-Teil = 0,3 P.	NE-Teil = 0,5 P. TE-Teil = 0,3 P.
Bonifikations- regelung	keine	keine
Nationale Elementliste (NE)	Ja - für Mindestanzahl - zur Erfüllung der Elementgruppen	Ja - für Mindestanzahl - zur Erfüllung der Elementgruppen
Turnerische Elemente (TE)	nein	Ja, ab AK 50 - für Mindestanzahl - zur Erfüllung der Elementgruppen

5. Bewertung der Übungen

5.1. D-Note

Die D-Note am Stufenbarren/Reck, Schwebebalken/Bank und am Boden beinhaltet in der KM:
Schwierigkeitswert: die 6 bzw. 5 höchsten Elemente/Werteile plus Abgang.

- A = 0,10 P.
- B = 0,20 P
- C = 0,30 P.
- D = 0,40 P. usw.

***Elementegruppenanforderungen:** 5 zu je 0,50 P.

Die D-Note am Sprung beinhaltet den Schwierigkeitswert.

Schwierigkeitswert (SW)

Der SW enthält Wertteile aus

- der nach oben offenen und nach Bedarf erweiterbaren Elementtabelle des CdP,
- der nationalen Elementtabelle. Jedes nationale Element (NE) der nationalen Liste wird in der KM 3 und 4 mit einem Wert von 0,10 P. bewertet und als A-Element eingestuft,
- allen im Gerätturnen allgemein anerkannten turnerischen Elementen (TE) . Dies gilt ausschließlich für KM 4. Jedes turnerische Element wird mit einem Wert von 0,00 P bewertet.

Anmerkung:

Ab der AK 40 können Rollen durch Schulter-Rollen ersetzt werden, wobei sie als gleiches Element wie die Rollen anzusehen sind.

Die 6/5 schwierigsten Elemente **und** der Abgang werden anerkannt, dabei muss es sich um jeweils 6/5 unterschiedliche Elemente handeln.

Elemente sind unterschiedlich, wenn

- sie unter verschiedenen Nummern im CdP aufgelistet sind
- oder unter der gleichen Nummer aufgelistet sind, aber
 - o unterschiedliche Körperpositionen bei Salti gehockt, gebückt oder gestreckt haben,
 - o oder gymnastische Elemente im Seit- oder Querspagat gezeigt werden,
 - o am Stufenbarren: Beine gegrätscht oder geschlossen haben (gilt für Salti oder Tkatchevs),
 - o unterschiedliche LAD $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{1}$, $1\frac{1}{2}$ (außer am Boden bei Drehungen einbeinig, dort gibt es nur $\frac{1}{1}$, $\frac{2}{1}$, $\frac{3}{1}$ etc.),
 - o Stütz mit einem oder beiden Armen oder ohne Stütz,
 - o am Schwebebalken: Absprung oder Landung ein oder beidbeinig bei akrobatischen Elementen.

Elemente sind gleich, wenn

- sie unter der gleichen Nummer im CdP aufgelistet sind und
 - o sie am Stufenbarren mit oder ohne Griffwechsel gezeigt werden,
 - o sie am Schwebebalken und Boden von einem oder beiden Beinen abgesprungen werden und die gleiche Beinposition aufweisen,
 - o sie in Seit- oder Querposition auf dem Schwebebalken gezeigt werden,
 - o gymnastische Drehungen vw. und rw.

Alle Angangselemente (Stufenbarren/Schwebebalken) können auch innerhalb der Übung gezeigt werden, es wird allerdings nur einmal der Schwierigkeitswert anerkannt.

Am Stufenbarren können alle Elemente am unteren oder oberen Holm gezeigt werden, es wird aber nur einmal der Schwierigkeitswert anerkannt. Die Wertigkeit der Elemente ändert sich nur dann, wenn laut CdP eine veränderte Schwierigkeit gegeben ist.

Das D-Kampfgericht erkennt den SW immer an, es sei denn, die technischen Voraussetzungen des Elementes sind nicht erfüllt.

Bei der Bestimmung der zu berücksichtigenden Elemente ist die Chronologie nicht zu berücksichtigen.

Elementgruppenanforderungen (EGA)

Die Anforderungen unterscheiden sich an den einzelnen Geräten und in den unterschiedlichen Klassen und werden daher detailliert in den jeweiligen gerätspezifischen Artikeln beschrieben.

Die zur Erfüllung der EGA ausgewählten Elemente müssen im CdP oder bei der Stufen KM 3 und 4 in der nationalen Liste aufgeführt sein oder in der Stufe KM 4 als TE gelten. Soll ein neues Element geturnt werden, ist dies zuvor bei der Wettkampfleitung schriftlich anzumelden. Die Einstufung neuer Elemente gilt in einem solchen Fall nur für den

entsprechenden Wettkampf. Zur allgemein gültigen Anerkennung der nationalen Elemente bedarf es einer Einstufung durch den Kampfrichterausschuss des DTB.

Für die Erfüllung der EGA ist die Wertigkeit des gezeigten Elements ohne Bedeutung.

Jedes Element kann gleichzeitig mehrere Anforderungen erfüllen. Ein Element darf nicht wiederholt werden, um eine Anforderung zu erfüllen. Die Wiederholung innerhalb einer Anforderung ist erlaubt, wobei lediglich einmal die Wertigkeit im Rahmen des SW zu Grunde zu legen ist.

Die für die Erfüllung der EGA notwendigen Elemente müssen nicht Bestandteil des SW sein.

Regelung für zu kurze Übung:

Werden bei Wettkämpfen der KM 3 bis 4 weniger Elemente gezeigt, als in den SW der jeweiligen KM-Stufe gefordert, wird abhängig von der Mindestanzahl ein Abzug von 1,0 P. pro fehlendem Element vom Endwert durch das D-Kampfgericht vorgenommen.

Wird in den KM-Stufen 3 und 4 kein Element gezeigt, ist die max. E-Note 0 Punkte.

Kompositionsabzüge:

Die Kompositionsabzüge sind an den einzelnen Geräten unterschiedlich und werden an den Geräten näher bezeichnet.

Die zur Erfüllung der Kompositionsanforderungen ausgewählten Elemente müssen im CdP oder bei der KM 3 und 4 in der nationalen Liste aufgeführt oder in der KM 4 als TE anerkannt sein. Die Kompositionsabzüge werden vom D-Kampfgericht von der Endnote abgezogen.

5.2. E- Note

Die E-Note beinhaltet Abzüge für Fehler bei

- Ausführung
- künstlerischer Darstellung (Schwebebalken und Boden)

Es gibt

- kleine Fehler (Abzug 0,10 P.)
- mittlere Fehler (Abzug 0,30 P.)
- große Fehler (Abzug 0,50 P.)
- sehr große Fehler (Abzug 0,80 P. oder mehr)

Die Abzüge für Ausführung, künstlerische Darstellung werden addiert und von 10 Punkten abgezogen.

6. Bewertungskriterien an den einzelnen Geräten

6.1. Sprung

Allgemeines

Gemäß den besonderen Anforderungen für den jeweiligen Wettkampf muss die Turnerin zwei Sprünge aus der Sprungtabelle ausführen. Die Turnerin ist verantwortlich für die Anzeige der beabsichtigten Sprungnummer. Ist eine Anzeige nicht möglich, ist die Turnerin verpflichtet, dem Kampfgericht vor Ausübung ihres Sprunges die Sprungnummer mitzuteilen.

Abzug für Nichtanzeige/-mitteilung

0,30 Punkte vom
Endwert des Sprunges

Bewertet wird immer der Ausgangswert des gezeigten Sprunges.

Sprünge mit Absprung oder Landung seitwärts können nicht eingereicht werden. Alle Sprünge sind mit Stütz beider Hände auf dem Sprunggerät auszuführen.

Berührt die Turnerin beim Anlauf weder das Sprungbrett noch das Sprunggerät, so ist ein zusätzlicher Anlauf erlaubt. Dies bedeutet, dass der Turnerin maximal drei Anläufe zur Verfügung stehen.

Landezone (falls von der Wettkampfleitung für den WK festgelegt)

Der/Die Linienrichter/in nimmt durch schriftliche Anzeige an den/die D1-Kampfrichter/in die Abzüge für das Verlassen der Landezone wie folgt vor:

- Landung innerhalb des Korridors, aber nicht in der Mitte der Landezone 0,10 P.
- Landung mit einem Fuß außerhalb der Landezone 0,30 P.
- Landung mit beiden Füßen außerhalb der Landezone 0,50 P.

Der erste Landungskontakt ist entscheidend. Ein teilweises Übertreten der Landezone gilt als übertreten.

Die Landezone verläuft als Trichter (vorn schmal, hinten breiter).

Sprungtabelle (Auszug aus der Sprungtabelle des Aufgabenbuch GT weiblich)

	Gruppe 1	KM 3	KM 4
1.00	Überschlag vw.	3,9	4,4
1.01	Überschlag vw. mit 1/2 Dreh.	4,3	4,8
1.02	Überschlag vw. mit 1/1 Dreh.	4,7	5,2
1.10	Yamashita	4,1	4,6
1.11	Yamashita mit 1/2 Dreh.	4,5	5,0
1.20	Überschlag vw. mit 1/2 Dreh. in der 1. Flugphase und 1/2 Dreh. in der 2. Flugphase	4,5	5,0
1.21	Überschlag vw. mit 1/2 Dreh. in der 1. Flugphase und 1/1 Dreh. in der 2. Flugphase	4,9	5,4
1.22	Überschlag vw. mit 1/2 Dreh. in der 1. Flugphase und 1 1/2 Dreh. in der 2. Flugphase	5,3	5,8
	Gruppe 2	KM 3	KM 4
2.10	Überschlag vw. - Salto vw. gehockt i.d. 2. Flugphase	5,9	6,4
2.11	Überschlag vw. - Salto vw. gehockt mit 1/2 Dreh. in der 2. Flugphase	6,3	6,8
2.20	Überschlag vw. - Salto vw. gebückt in der 2. Flugphase	6,1	6,6
2.30	Überschlag vw. - Salto vw. gestreckt in der 2. Flugphase	6,5	7,0
	Gruppe 3		
3.10	Tsukahara gehockt	5,5	6,0
3.11	Tsukahara gehockt mit 1/2 Dreh.	5,8	6,3
3.20	Tsukahara gebückt	5,7	6,2
3.30	Tsukahara gestreckt	6,1	6,6
	Gruppe 6		
6.10	Sprunghocke	1,9	2,4
6.11	Sprunggrätsche	1,9	2,4

6.2. Stufenbarren

Allgemeines

Die Bewertung der Übung beginnt mit dem Absprung vom Sprungbrett oder von der Matte. Zusätzliche Unterlagen unter dem Sprungbrett sind grundsätzlich nicht erlaubt, es sei denn die Wettkampfleitung hat für den konkreten Wettkampf eine entsprechende Entscheidung getroffen.

Ein zweiter Anlauf für den Angang ist erlaubt, wenn die Turnerin beim ersten Versuch weder das Sprungbrett noch das Gerät berührt oder unterlaufen hat.

Karenzzeit

Bei einem Sturz auf das Gerät oder vom Gerät ist eine Unterbrechung von 30 sec. erlaubt (Die Zeitnahme beginnt, wenn die Turnerin nach dem Sturz auf den Füßen steht). 10 Sek. bevor die Übung wieder aufgenommen werden muss, ergeht eine entsprechende Aufforderung an die Turnerin. Die Karenzzeit ist beendet, wenn die Turnerin sich wieder auf dem Gerät befindet. Wird die Übung nicht innerhalb der Karenzzeit wieder aufgenommen, gilt die Übung als beendet. Während der Karenzzeit darf die Turnerin mit ihrem/er Trainer/in Kontakt aufnehmen.

Elementgruppenanforderungen

	KM 3	KM 4
SW: laut CdP	6 höchsten Elemente plus Abgang, mit NE, ohne TE	5 höchsten Elemente plus Abgang, mit NE/TE
VW:	kein VW	kein VW
EGA je 0,5	mit NE, ohne TE	mit NE/ TE
1.	Kippbewegung	holmnahe Element vw.
2.	Rückschwung mind. 90°	Rückschwung 45°
3.	LAD (auch im An- o. Abgang)**	LAD (auch im An- o. Abgang)**
4.	holmnahe Element in der Übung	holmnahe Element rw.
5.	Abgang mind. A 0,5 Abgang mind. NE 0,3	Abgang NE 0,5 Abgang TE 0,3
Ausführungs- abzüge:	laut CdP	laut CdP
Kompositionsabzüge:	laut CdP Ausnahme: 2 Griffe 360°LAD Hw ohne Element	laut CdP Ausnahme: 2 Griffe 360°LAD Hw ohne Element

** 180°LAD ausreichend

NE = nationale Elementenliste = 0,1 P.

TE = alle turnerischen Elemente = 0,0 P.

Nationale Elemente

Hüft-Umschwung vorwärts

Aufhocken, Aufbücken (gleiche Elemente)

Sohlwellumschwung gehockt (gleiches Element wie Sohlwellumschwung gebückt)

Hüft-Aufzug

Riesen-Felgaufschwung

Rückschwung mind. 90° (Anerkennung bis 80° als EGA und NE, darunter TE)

Abgang: Felgabschwung

6.3. Balken/Bank

Allgemeines

Die Bewertung der Übung beginnt mit dem Absprung vom Sprungbrett oder von der Matte. Zusätzliche Unterlagen unter dem Sprungbrett sind grundsätzlich nicht erlaubt, es sei denn, die Wettkampfleitung hat für den konkreten Wettkampf eine entsprechende Entscheidung getroffen. Ein zweiter Anlauf für den Angang ist erlaubt, wenn die Turnerin beim ersten Versuch weder das Sprungbrett noch das Gerät berührt oder unterlaufen hat.

Übungsdauer

Die Übung am Schwebebalken darf nicht länger als 1:30 Minuten (90 Sek.) sein.

Karenzzeit

Bei einem Sturz auf das Gerät oder vom Gerät, ist eine Unterbrechung von 10 Sek. erlaubt (Die Zeitnahme beginnt, wenn die Turnerin nach dem Sturz auf den Füßen steht). Die Karenzzeit wird separat gestoppt; sie wird nicht in die Gesamtzeit der Übung einberechnet. Die Karenzzeit ist beendet, wenn die Turnerin sich wieder auf dem Gerät befindet. Nach Ende der Karenzzeit beginnt die Zeitnahme für die Übung mit der ersten Bewegung zum Fortsetzen der Übung. Wird die Karenzzeit von 10 sec. überschritten, gilt die Übung als beendet.

Elementgruppenanforderungen

	<u>KM 3</u>	<u>KM 4</u>
SW: laut CdP	6 höchsten Elemente plus Abgang, mit NE, ohne TE	5 höchsten Elemente plus Abgang, mit NE und TE
VW:	kein VW	kein VW
EGA je 0,5	mit NE, ohne TE	mit NE und TE
1.	1 Verbindung aus mind. 2 versch. gymnastischen Elementen, von denen eines ein Sprung mit 160° Spreizwinkel* sein muss	gymnastischer Sprung
2.	Drehung auf einem Bein	Drehung (mind. 180°, auch beidbeinig)
3.	akrobatisches Element vw/sw auf dem Gerät	akrobatisches Element auf dem Gerät
4.	akrobatisches Element rw auf dem Gerät	Gleichgewichts-Element (mind. 2 Sek.)
5.	Abgang mind. A 0,5 Abgang mind. NE 0,3	Abgang NE 0,5 Abgang TE 0,3
Ausführungs abzüge:	laut CdP	laut CdP
Kompositionsabzüge:	laut CdP	laut CdP Ausnahme: Angang nicht aus Elementenliste; mehr als eine ½ Drehung auf zwei (gestreckten) Beinen

* im Querverhalten

NE = nationale Elementenliste = 0,1 P.

TE = alle turnerischen Elemente = 0,0 P.

Anmerkung:

Rollbewegungen gelten als akrobatische Elemente, alle Handstandvariationen (auch mit Bewegung) zählen nicht als akrobatische Elemente.

Nationale Elemente

Strecksprung mit Beinwechsel

Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel

Strecksprung mit 1/2 Drehung

Hocksprung

Vorhockschersprung (Pferdchensprung)

Vorschersprung (Schersprung)

Rolle vw (= akrobatisches Element)

Rolle rw (= akrobatisches Element)

Handstand

Spitzwinkelstütz gegrätscht

Abgang: freies Rondat

Abgang: Handstütz-Überschlag vw

Rondat

6.4. Boden

Allgemeines

Die Bewertung der Übung beginnt mit der ersten Bewegung der Turnerin. Die musikalische Begleitung mit Orchester, Klavier oder anderen Instrumenten (ohne Gesang) erfolgt über Tonträger (Achtung bei DTB-Wettkämpfen nur noch ein Titel pro CD!).

Übungsdauer und Zeitnahme

Die Übung am Boden darf nicht länger als 1:30 Minuten (90 Sek.) sein.

Linie

Verlassen der Bodenfläche bedeutet Berühren des Bodens außerhalb der Bodenfläche mit irgendeinem Teil des Körpers und führt zu einem Abzug.

Elementgruppenanforderungen

	KM 3	KM 4
SW laut CdP	6 höchsten Elemente plus Abgang, mit NE, ohne TE	5 höchsten Elemente plus Abgang, mit NE und TE
VW:	kein VW	kein VW
EGA je 0,5	mit NE, ohne TE	mit NE und TE
1.	1 tänzerische Passage aus mind. 2 versch. Sprüngen mit Absprung von einem Bein, von denen einer ein Sprung mit 180° Spreizwinkel* sein muss***+****	gymnastischer Sprung
2.	1 akrobatische Verbindung**	Drehung auf einem Bein (mind. 180°)
3.	akrobatisches Element vw/sw mit Flugphase	akrobatisches Element mit oder ohne Flugphase
4.	akrobatisches Element rw mit Flugphase	1 gymn. Verbindung mit mind. 2 verschiedenen Sprüngen
5.	Abgang mind. A 0,5 Abgang mind. NE 0,3 (letztes akrob. Element, darf nicht 1. akrob. Element sein)	Abgang NE 0,5 TE 0,3 (letztes akrob. Element, darf nicht 1. akrob. Element sein)
Ausführungsabzüge:	laut CdP	laut CdP
Kompositionsabzüge:	laut CdP	laut CdP

* im Querverhalten

** 2 akrobatische Elemente, von denen mind. eines eine Flugphase haben muss

*** der erste Sprung muss einbeinig gelandet werden

**** ab AK 40 gilt mind. 160° Spreizwinkel

NE = nationale Elementenliste = 0,1 P.

TE = alle turnerischen Elemente = 0,0 P.

Anmerkung:

Rollbewegungen gelten als akrobatische Elemente, alle Handstandvariationen (auch mit Bewegung) zählen nicht als akrobatische Elemente

Nationale Elemente

Hocksprung

Hocksprung mit ½ Drehung

Bücksprung

Bücksprung mit ½ Drehung

Schersprung

Vorhockschersprung (Pferdchensprung)

Vorhockschersprung mit ½ Drehung (Pferdchensprung mit ½ Drehung)

Strecksprung mit 1/1 Drehung

Felgrolle (= kein akrobatisches Element)

Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

langsamer Handstütz-Überschlag vw mit gespreizten Beinen

langsamer Handstütz-Überschlag rw mit gespreizten Beinen

Hockspreizsprung

6.5. Parallelbarren

Allgemeines

Die Bewertung der Übung beginnt mit dem Absprung vom Sprungbrett oder von der Matte. Zusätzliche Unterlagen unter dem Sprungbrett sind grundsätzlich nicht erlaubt, es sei denn die Wettkampfleitung hat für den konkreten Wettkampf eine entsprechende Entscheidung getroffen.

Ein zweiter Anlauf für den Angang ist erlaubt, wenn die Turnerin beim ersten Versuch weder das Sprungbrett noch das Gerät berührt oder unterlaufen hat.

Karenzzeit

Bei einem Sturz auf das Gerät oder vom Gerät, ist eine Unterbrechung von 30 Sek. erlaubt. (Die Zeitnahme beginnt, wenn die Turnerin nach dem Sturz auf den Füßen steht). 10 Sek. bevor die Übung wieder aufgenommen werden muss, ergeht eine entsprechende Aufforderung an die Turnerin. Die Karenzzeit ist beendet, wenn die Turnerin sich wieder auf dem Gerät befindet. Wird die Übung nicht innerhalb der Karenzzeit wieder aufgenommen, gilt die Übung als beendet. Während der Karenzzeit darf die Turnerin mit ihrem/r Trainer/in Kontakt aufnehmen.

Elementgruppenanforderungen

	<u>KM 4</u>
SW: laut CdP	mind. 5 Elemente plus Abgang, alle TE
VW:	kein VW
EGA je 0,5	es gelten alle turnerischen Elemente (TE)
1.	Halteelement Beispiel: Grätschsitz, Winkelstütz, Oberarmstand, Schulterstand, Grätschwinkelstütz, Stützwaage (alle Varianten)
2.	Vorschwung und Rückschwung mindestens in Holmhöhe Beispiel: Kippe, Vorschwung, Rückschwung
3.	Richtungswechsel min. 90° (auch im Auf -u. Abgang) Beispiel: Spreizdrehung (alle Varianten), Drehung
4.	Bewegung um die Breitenachse (BA) mind. 180° Beispiel: Taucherschraube, Rolle vw. oder rw., Oberarmstand, Schulterstand
5.	Abgang
Ausführungsabzüge:	laut CdP

Nationale Elemente

Winkelstütz
Spitzwinkelstütz
Oberarmstand
Schulterstand
Grätschwinkelstütz
Ellenbogenstützwaage (alle Varianten)
Kippe
Taucherschraube
Rolle vw.
Rolle rw.
Handstand
Abgang: Kehre (auch mit Drehung)
 Wende (auch mit Drehung)
 Drehwende
 Fechterflanke
 Abgänge aus dem Oberarmstand oder Schulterstand

7. Hinweis

Seit 2011 wird ein bundesoffener Mannschaftswettkampf (Deutschland-Pokal der Senioren) durchgeführt.

Für diesen Wettkampf werden folgende Wettkampfklassen ausgeschrieben:

AK 30+ KM3

AK 40+ KM3

AK 50+ KM4 (Achtung: Turnerinnen der AK60+ turnen statt Sprung Parallelbarren und statt Stufenbarren Reck)

Startberechtigung:

Die Mannschaften sind Auswahlmannschaften der Landesturnverbände. Die Nominierung obliegt den Nominierungsrichtlinien der LTV und wird durch die Landesfachwarte/innen vorgenommen. Die Mannschaftsstärke beträgt: 8/5/4