

## Vergleichskampf Spremberg

### Ort

03130 Spremberg  
Turnhalle Karl-Marx-Straße 9

(Bei Bedarf weichen wir in eine größere Turnhalle aus.)

### Datum

8.3.2008

### Ablauf

- 9.00 Uhr Einturnen
- 10.00 Uhr Wettkampfbeginn
- gegen 12.30 Uhr Siegerehrung

### Programm

<b>weiblich</b>		
P2	2002 und jünger	P2 Balken 20cm
P3	2001 / 2000	P3 Kasten 1,10m
P4	1999 / 1998	Bock 1,10m, Reck, Balken, Boden
KM4	1997 / 1996	Sprungtisch 1,10m, Stufenreck, Balken, Boden
KM4+	1995 / 1994	Sprungtisch 1,20m, Stufenreck, Balken, Boden
Jugend KM4	1993 / 1992	Sprungtisch 1,20m, Stufenreck, Balken, Boden
<b>männlich</b>		
P2	2002 und jünger	P2
P3	2001 / 2000	P3
P4	1999 / 1998	Bock 1,10m, Reck, Barren, Boden
KM4	ab 1997	Sprungtisch 1,20m oder 1,10m, Reck, Barren, Boden, Ringe, Pferd

## Kampfrichter

pro 5 Aktive ist ein(e) Kampfrichter(in) zu melden.

## Meldetermin

1.3.2008

## Meldedaten

Name, Geburtsdatum, Wettkampfklasse der Starter

Name, Wunschgerät der Kampfrichter

## Meldung an

Thomas Gröger  
Trattendorfer Straße 26  
03130 Spremberg  
Tel 03563 345786  
EMail [info@turnen-spremberg.de](mailto:info@turnen-spremberg.de)

## Startgeld

1,50€ je Starter

## **männlich & weiblich Jahrgang 2002 und jünger**

### **Boden**

1. Aus dem Stand vorlings zum vierteiligen Kasten längs: Aufhocken, - Hilfe erlaubt -
2. Vorgreifen zum flüchtigen Liegestütz vorlings, Ablegen in die Bauchlage
3. Vorziehen des Oberkörpers bis zum Kastenende, Senken des Oberkörpers von Kasten und Stütz der Hände am Boden,
4. Abrollen in die Rückenlage, zur „Schiffchenhaltung“
5. Rückführen der Beine über die Kipplage, in den flüchtigen Nackenstand, Abrollen und beidbeiniges Hüftstreckung Aufrichten ohne Handstütz
6. Rolle vorwärts, Streck sprung,
7. Zwei bis drei Schritte und Absprung zum Schersprung oder Pferdchensprung

### **Sprung**

Zwei bis drei Schritte Anlauf: Aufsprung auf das Sprungbrett und schnellkräftiger Absprung zum Streck sprung mit Landung im Stand auf einer Matte.

### **Barren (nur männlich)**

1. Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung in Stütz und Vorschwung in den Außenquersitz links oder rechts
2. Vorschwung, Einschwingen in die Holmengasse, Rückschwung, Vorschwung in den Außenquersitz links oder rechts
3. Niedersprung in den Außenquerstand seitlings mit Halten der gerätenahen Hand am Barrenholm

### **Balken (20cm) (nur weiblich)**

1. Aufsteigen zum flüchtigen einbeinigen Ballenstand, mit anschließenden drei bis vier Schritten im Ballengang vorwärts gehen,
2. Nachstellschritt, Schließen in die enge Schrittstellung,
3. Senken in den halbtiefen Hockstand zum Streck sprung
4. Schritte bis zum Gerätende, beidbeiniger Absprung zum Grätsch sprung (mit Seitgrätschen und Schließen der Beine) in den Querstand rücklings auf die Matte.

### **Reck**

1. Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Sprung in den Stütz nacheinander
2. Hüft-Abzug durch den Kipphang vorlings in den flüchtigen Beugehang vorlings.
3. Senken in den flüchtigen Hockhangstand, Vorhocken und Drehen rückwärts in den Stand, Senken der Füße zum flüchtigen Hockhangstand - Beine gehockt - rücklings mit

sofortigem Absprung zum Drehen vorwärts in den Hockstand.

4. Klimmzug in den Beugehang - Beine gehockt -
5. Senken der Füße senkrecht unter der Reckstange, Schritt rückwärts zum Aufrichten in den Stand vorlings.

## **männlich & weiblich Jahrgang 2001 / 2000**

### **Boden**

1. Aus dem Stand: Rolle vorwärts in den Stand,
2. Senken und Rolle rückwärts, Aufrichten in den Stand,
3. Zwei Schritte vorwärts und Schwingen in den flüchtigen Handstand Senken in die Schrittstellung und Aufrichten,
4. Zwei Schritte vorwärts und Schließen der Beine zum flüchtigen halbtiefen Hockstand, Hocksprung,
5. Schritt vorwärts zum Rad
6. Senken und Zurückrollen in den Nackenstand mit Stütz der Hände an der Hüfte - 2 Sek. - Abrollen vorwärts in den Grätschsitz und führen der Arme weit vor dem Körper mit leichten Überkreuzen.

### **Sprung**

Zwei bis drei Schritte Anlauf:

Aufsprung auf das Sprungbrett und schnellkräftiger Absprung, Stütz mit Aufhocken auf dem Kasten, Aufrichten in den Stand, Vorlaufen, beidbeiniger Absprung und Strecksprung vom Kasten in den Stand.

### **Barren (nur männlich)**

1. Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Ausholen mit einem Schwungbein und Vorschwing mit Absprung vom Standbein zum
2. Vorschwing in den Grätschsitz,
3. Heben zum Winkelstütz,
4. Einschwingen zum Rückschwung,
5. Vorschwing Kehre mit  $\frac{1}{4}$  LAD einwärts in den Außenseitstand vorlings.

### **Balken (nur weiblich)**

1. Stand vorlings vor dem Schwebebalken
2. Sprung in den Stütz, Vorspreizen rechts in den Grätschsitz.
3. Aufstützen der Arme hinter dem Körper und flüchtiger Spitzwinkelsitz, Anhocken eines Beines und Aufrichten in den Hockstand
4. Schritt (links), Spielbein coupé, Schritt (rechts), Spielbein coupé, (Arme Seithalte).
5. Schritt (links, Vorsetzen rechts, Plié, Arme in Seithalte). Strecksprung,

(Arme in Hochhalte, Landung im Plié, Arme in Hochhalte, Relevé, Arme in Seithalte akzentuiert).

6. Schritt (rechts) relevé,  
Schritt (links) relevé,  
(Arme Hochhalte).
7. Senken in die Standwaage  
(auf dem rechten Bein, Arme aus der Hoch- in die Seithalte),  
Aufrichten mit Vorsetzen  
(des linken Beines, Arme Tiefhalte),  
 $\frac{1}{4}$  LAD rechts im Relevé.
8. Absprung zum Strecksprung vorwärts in den Seitstand rücklings mit Landung auf der Matte.

## Reck

1. Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüftaufschwung oder Hüftaufzug in den Stütz
2. Vorschwung, Rückschwung, Hüft-Umschwung hoher Rückschwung in den freien Stütz  
- mindestens 45° ARW
3. Niedersprung

## ***weiblich Jahrgang 1999 / 1998***

Entsprechend P4 Alter nach Richtlinie Märkischer Turnerbund

### **Sprung**

Bock 1,10m: Sprunggrätsche, Sprunghocke

### **Reck**

1. Anschweben, Zurückpendeln in den Stand
2. Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff, Hüftaufschwung oder Hüftaufzug
3. Vorschwung, hoher Rückschwung in den freien Stütz - mind. 45° ARW
4. Hüftumschwung rückwärts
5. Felgunterschwingung

### **Balken**

1. Aus dem Seitstand vorlings am Balkenanfang
2. Hockwende in den Hockstand auf den Balken,
3. Aufrichten in den Stand
4. Ein bis zwei Schritte vorwärts in die enge Schrittschlussstellung, Senken in den Hockstand,  $\frac{1}{2}$  LAD im Hockstand, Aufrichten mit  $\frac{1}{2}$  LAD im Ballenstand
5. Spreizsprung - Spreizwinkel mind. 90° -, Schritt mit  $\frac{1}{4}$  LAD
6. Zwei bis drei Schritte seitwärts im Ballenstand in Richtung Übungsbeginn,
7. Schritt mit  $\frac{1}{4}$  LAD in Bewegungsrichtung
8. Ein bis zwei Schritte vorwärts und Absprung zum Laufsprung
9. Anlauf, Radwende zum Querstand vorlings auf der Matte

### **Boden**

Es kann eine zusätzliche  $\frac{1}{2}$  LAD eingebaut werden, damit der Platz reicht

1. Aus dem Stand Schritt vorwärts zum Schwingen in den Handstand, Abrollen in den Hockstand,
2. Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  LAD,
3. Rolle rückwärts über den hohen Hockstütz in den Hockstand
4. Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  LAD
5. Zwei bis drei Schritte vorwärts zum Rad links, Aufrichtung und  $\frac{1}{2}$  LAD links in die Bewegungsrichtung
6. Schritt vorwärts und Rad rechts seitwärts, Aufrichten mit  $\frac{1}{2}$  LAD rechts in die Bewegungsrichtung,
7. Zwei bis drei Schritte mit Schließen der Beine zum Schlussstand

## **weiblich Jahrgang 1997 / 1996**

Kür modifiziert Stufe IV (KM4)

Bewertung ab 10,0, pro Anforderung 0,5 Bonus (max 2,0 Bonus)

1. 5 Turnerische Elemente plus Abgang
2. Bonus für Abgang:  
Nationales Element: 0,5  
Turnerisches Element: 0,3

## **Sprung**

laut Sprungtabelle + 10,0 Punkte

Überschag ab 13,9

Hocke ab 11,9

Grätsche ab 11,9

## **Stufenreck**

1. holmnahes Element vorwärts
2. Rückschwung 45°
3. LAD 180° (auch im An- oder Abgang)
4. holmnahes Element rückwärts

## **Balken**

1. gymnastischer Sprung
2. Drehung auf einem Bein (mindestens 180°, auch beidbeinig)
3. akrobatisches Element (auf dem Gerät)
4. Gleichgewichtselement

## **Boden**

1. gymnastischer Sprung
2. Drehung auf einem Bein (mindestens 180°)
3. akrobatisches Element ohne Flugphase
4. 1 gymnastische Serie mit mindestens 2 verschiedenen Turnerischen Elementen

## ***weiblich Jahrgang 1995 / 1994***

Kür modifiziert Stufe IV (KM4+)

entsprechend Jahrgang 1997/1996

## ***weiblich Jahrgang 1993 / 1992***

Kür modifiziert Stufe IV (Jugend KM4)

entsprechend Jahrgang 1997/1996

## **männlich Jahrgang 1999 / 1998**

Entsprechend P4 Alter nach Richtlinie Märkischer Turnerbund

### **Sprung**

Bock 1,10m: Sprunggrätsche, Sprunghocke

### **Reck**

1. Anschweben, Zurückpendeln in den Stand
2. Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff,
3. Hüftaufschwung oder Hüftaufzug
4. Vorschwung, hoher Rückschwung in den freien Stütz - mind. 45° ARW
5. Hüftumschwung rückwärts
6. Felgunterschwingung

### **Barren**

1. Aus dem Innenquerstand auf einem Hocker
2. Absprung zum Vorschwung, Rückschwung mit Grätschen und Schließen der Beine,
3. Vorschwung und Kehre in den Außenquerstand seitlings.

### **Boden**

Es kann eine zusätzliche  $\frac{1}{2}$  LAD eingebaut werden, damit der Platz reicht

1. Aus dem Stand Schritt vorwärts zum Schwingen in den Handstand, Abrollen in den Hockstand,
2. Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  LAD,
3. Rolle rückwärts über den hohen Hockstütz in den Hockstand
4. Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  LAD
5. Zwei bis drei Schritte vorwärts zum Rad links, Aufrichtung und  $\frac{1}{2}$  LAD links in die Bewegungsrichtung
6. Schritt vorwärts und Rad rechts seitwärts, Aufrichten mit  $\frac{1}{2}$  LAD rechts in die Bewegungsrichtung,
7. Zwei bis drei Schritte mit Schließen der Beine zum Schlusstand

## **männlich Jahrgang 1997 und älter**

Kür modifiziert Stufe IV (KM4)

Bewertung ab 10,0, pro Anforderung 0,5 Bonus (max 1,5 Bonus)

1. 5 Turnerische Elemente plus Abgang
2. Bonus für Abgang:  
Nationales Element: 0,5  
Turnerisches Element: 0,3

## **Boden**

1. Element vorwärts
2. Element rückwärts
3. Kraft / Halteteil

## **Pferd**

1. Beturnen von mindestens 2 Pferdteilen
2. Spreizbewegungen
3. Kreisflanke

## **Ringe**

1. Kraftelement
2. Schwungelement

## **Sprung**

entsprechend Sprungtabelle + 10,00 Punkte

Überschlag ab 13,00

Bücke ab 12,0

Hocke ab 11,5

Grätsche ab 11,0

## **Barren**

1. Kippbewegung
2. Schwungelement durch den Oberarmstand
3. Kraft / Halteteil

## **Reck**

1. Kippbewegung

2. Folgebewegung vorwärts
3. Bewegung rückwärts