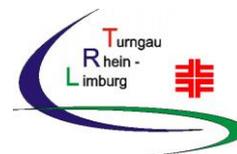


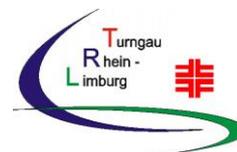


Turngau Rhein-Limburg
Ausschreibungen und Termine 2014



Inhaltsverzeichnis:

Zumba	5
25. Januar 2014	5
Offenes Training Gerätturnen	6
15. Februar 2014	6
Sport für Ältere / „50 plus“	7
22. Februar 2014	7
Gelassen durch die Wechseljahre	8
22. März 2014	8
Offenes Training Gerätturnen	9
22. März 2014	9
20. Hallenpokal Leichtathletik	10
23. März 2014	10
Wochenendlehrgang Gerätturnen männlich/weiblich Turnen-Methodik und Praxis.	12
25. April bis 27. April 2014	12
Gaubestenkämpfe Gerätturnen weiblich und männlich	13
17. Mai 2014	13
Gaumeisterschaften Gerätturnen männlich Einzel	16
18. Mai 2014	16
Gaumeisterschaften Einzel weiblich Gerätturnen	18
24. / 25. Mai 2014	18
Fußreflexmassage + Entspannung für den ganzen Körper	22
24. Mai 2014	22
87. Bergturnfest unter dem Turnerehrenmal in Deidesheim	23
29. Mai 2014	23
Pilates.....	27
14. Juni 2014	27
Gaukinderturnfest	28
29. Juni 2014	28
Bergturnfest Eisenberg	31
06. Juli 2014.....	31
Offenes Training Gerätturnen	35
13.09.2014	35
LINE-Dance	36
27. September 2014	36
Gaumeisterschaften Gerätturnen männlich Mannschaften	37
27. / 28. September 2014.....	37
Gaumeisterschaft Mannschaft weiblich Gerätturnen	39
27. / 28. September 2014.....	39
Gaubestenkämpfe Mannschaft weiblich Gerätturnen	43
27. / 28. September 2014.....	43
Wochenendseminar für Frauen	45
17.-19. Oktober 2014	45
Trainingslager Gerätturnen.....	46
31. Oktober bis 2. November 2014	46



Offenes Training Gerätturnen	47
Samstag, 15.11.2014	47
Adventstreffen der Turnerinnen	48
29. November 2014	48
38. Schüler- und Jugendturnfest.....	49
30. November 2014	49
Rödersheimer „8 Morgen Lauf“ (6. TRL Waldlauf).....	54
August oder November 2014 (genauer Termin wird rechtzeitig veröffentlicht).....	54
Adressen Vorstand:	56
Adressen Fachwarte:.....	58
Adressen Jugend:.....	59
Platz für Notizen:	60
Platz für Notizen:	61

Zumba

Termin	25. Januar 2014 14:00 – 17:00 Uhr
Beschreibung	ZUMBA GOLD ist die einfachste und leichteste Form von Zumba, grundsätzlich für alle Altersklassen geeignet. Insbesondere jedoch für aktive ältere Erwachsene, die Abwechslung in ihrem Training suchen und die lateinamerikanischen und internationalen Tanzrhythmen kennenlernen möchten
Ort	Robert-Schuman-Schule Ziegelhofweg 16 67227 Frankenthal
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Teilnehmerkreis	Übungsleiter und alle Beteiligte
Referentin	Ria Sohn
Lizenzverlängerung	4 LE für die Profile <ul style="list-style-type: none">• Fitness + Gesundheit Erwachsene• Fitness + Gesundheit Ältere• Fitness und Aerobic• Allgemeiner Breitensport
Verpflegung	Es werden Kaffee und Kuchen angeboten
Anmeldung	Gisela Thoni Im Hohengarten 18 67294 Oberwiesen Tel. 06358-989270
Bitte mitbringen	Unterlage, Schreibzeug, Hallenschuhe
Teilnehmergebühr	10,00 € mit Gymcard, 11,00 € ohne Gymcard, 20 € Nichtmitglieder Bezahlung vor Ort

Offenes Training Gerätturnen

Termin	15. Februar 2014 9:00 – 12:30 Uhr
Beschreibung	Vier mal im Jahr findet samstags von 9 – 12.30 Uhr in der Jahnturnhalle Limburgerhof ein offenes Gerätturn-Training statt. Hieran können Turnerinnen mit ihren Übungsleitern und Betreuern aus den Vereinen des Turngau Rhein-Limburg teilnehmen. Die Lehrgänge sind zur Verbesserung der Techniken und der richtigen Hilfeleistung vorgesehen, im Vordergrund stehen Übungsteile aus den P-Übungen und KM-Stufen. Aus diesem Grund sollten die Turnerinnen zumindest bei den Gaubestekämpfen turnen.
Ort	Jahnturnhalle Limburgerhof Buchenweg 13 67117 Limburgerhof
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Teilnehmerkreis	Übungsleiter mit Turnkindern
Referent	Günter Machauer und weitere Trainer
Anmeldung	Ist nicht erforderlich
Bitte mitbringen	Kinder und Trainer bitte in Turnbekleidung
Teilnehmergebühr	1 € pro Übungsleiter und Teilnehmer Bezahlung vor Ort

Sport für Ältere / „50 plus“

Termin	22. Februar 2014 10:00 – 16:00 Uhr
Beschreibung	1. „Vom Anfang bis zum Ende“ = Bewegungsideen zum Aufwärmen und Abwärmen 2. Fitness-Spaß mit einem Handgerät (Stab und Pezziball) 3. Easy Dance (einfache Tanzformen zu moderner Musik) oder Square-Dance für Ältere
Ort	Robert-Schuman-Schule Ziegelhofweg 16 67227 Frankenthal
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Teilnehmerkreis	Übungsleiter, alle Interessierten
Referent	Richard Wieser
Lizenzverlängerung	6 LE für die Profile <ul style="list-style-type: none">• Fitness + Gesundheit Erwachsene• Fitness + Gesundheit Ältere• Fitness und Aerobic• Allgemeiner Breitensport
Verpflegung	Es werden belegte Brötchen sowie Kaffee und Kuchen
Anmeldung	Gisela Thoni Im Hohengarten 18 67294 Oberwiesen Tel. 06358-989270
Bitte mitbringen	Unterlage, Stab, Pezziball, Hallenschuhe
Teilnehmergebühr	18.00 € mit Gymcard, 20.00 € ohne Gymcard, 30 €

Gelassen durch die Wechseljahre

Bewegungs- und Entspannungsübungen

Termin	22. März 2014 14:00 – 17:00 Uhr
Beschreibung	<p>Durch moderne medizinische Therapien werden die Beschwerden der Wechseljahre in vielen Fällen gemildert; dennoch stellen sie einen gravierenden Einschnitt im Leben der Frau dar, der nicht einfach zu bewältigen ist.</p> <p>Wie können wir als Übungsleiter in unseren Stunden Frauen helfen, diese Lebensphase gelassener anzugehen und besser zu bewältigen?</p> <p>Zum Beispiel durch Vermittlung von geeigneten Bewegungs- und Entspannungsübungen und anderes mehr.</p>
Ort	Robert-Schuman-Schule Ziegelhofweg 16 67227 Frankenthal
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Teilnehmerkreis	Übungsleiter, alle Interessierten
Referentin	Irmgard Fluhrer, Dipl.-Wellness und Mental Coach, Gestaltungspädagogin
Lizenzverlängerung	4 LE für die Profile <ul style="list-style-type: none">• Fitness + Gesundheit Erwachsene• Fitness + Gesundheit Ältere• Fitness und Aerobic• 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention• Allgemeiner Breitensport
Verpflegung	Es werden Kaffee und Kuchen angeboten
Anmeldung	Gisela Thoni Im Hohengarten 18 67294 Oberwiesen Tel. 06358-989270
Bitte mitbringen	Unterlage, Schreibzeug, Hallenschuhe, dicke Socken
Teilnehmergebühr	10.00 € mit Gymcard, 11.00 € ohne Gymcard, 20 € Nichtmitglieder

Offenes Training Gerätturnen

Termin	22. März 2014 9:00 – 12:30 Uhr
Beschreibung	Vier mal im Jahr findet samstags von 9 – 12.30 Uhr in der Jahnturnhalle Limburgerhof ein offenes Gerätturn-Training statt. Hieran können Turnerinnen mit ihren Übungsleitern und Betreuern aus den Vereinen des Turngau Rhein-Limburg teilnehmen. Die Lehrgänge sind zur Verbesserung der Techniken und der richtigen Hilfeleistung vorgesehen, im Vordergrund stehen Übungsteile aus den P-Übungen und KM-Stufen. Aus diesem Grund sollten die Turnerinnen zumindest bei den Gaubestekämpfen turnen.
Ort	Jahnturnhalle Limburgerhof Buchenweg 13 67117 Limburgerhof
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Teilnehmerkreis	Übungsleiter mit Turnkindern
Referent	Günter Machauer und weitere Trainer
Anmeldung	Ist nicht erforderlich
Bitte mitbringen	Kinder und Trainer bitte in Turnbekleidung
Teilnehmergebühr	1 € pro Übungsleiter und Teilnehmer Bezahlung vor Ort

20. Hallenpokal Leichtathletik

Termin	23. März 2014	
Ort	Leichtathletik-Halle Ludwigshafen, Erich-Reimann-Straße, 67061 Ludwigshafen	
Ausrichter	Turngau Rhein-Limburg	
Wettkampfleitung Ansprechpartner	Frank Drews Pfortmüllerstraße 33 67269 Grünstadt	
Meldungen	Mit Name, Jahrgang, Verein und WK-Nummer bis 19. März 2014 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 Sieger der Pokalwettkämpfe erhalten den Pokal des Turngau Rhein-Limburg. Alle weiteren Platzierungen erhalten eine Urkunde.	
Siegerehrung	Die Siegerehrung findet ca. 30 Minuten nach dem jeweiligen Wettkampfe statt. Teilnehmer/innen, die bei der Siegerehrung nicht anwesend sind, verlieren ihren Anspruch auf eine Auszeichnung.	
Allgemeines	Es gelten die <i>Wettkampfbestimmungen für Leichtathletik Turnfeste des Turngau Rhein-Limburg</i> , Punkte 1 – 4. Die Halle darf nur mit Hallenschuhen betreten werden.	
Zeitplan	09:00 Uhr	Kampfrichter- und Helferbesprechung
	09:30 Uhr	Begrüßung und Beginn der Wettkämpfe 01-05 und 11-15
	Anschließend	Siegerehrung der Wettkämpfe 01-05 und 11-15
	12:30 Uhr	Begrüßung und Beginn der Wettkämpfe 06-10 und 16-20
	Anschließend	Siegerehrung der Wettkämpfe 06-10 und 16-20

Pokalwettkämpfe	WK-Nr.	Klasse	Lauf	Kugel	Weitsprung	Vollball	
	01	Schüler	M15	50m	4kg	X	
	02	Schüler	M14	50m	4kg	X	
	03	Schüler	M13	50m	3kg	a. d. Zone	
	04	Schüler	M12	50m	3kg	a. d. Zone	
	05	Schüler	M11	50m		a. d. Zone	800g
	06	Schüler	M10	50m		a. d. Zone	800g
	07	Schüler	M9	50m		a. d. Zone	800g
	08	Schüler	M8	50m		a. d. Zone	800g
	09	Schüler	M7	50m		a. d. Zone	800g
	10	Schüler	M6	50m		a. d. Zone	800g
	11	Schülerinnen	F15	50m	3kg	X	
	12	Schülerinnen	F14	50m	3kg	X	
	13	Schülerinnen	F13	50m	3kg	a. d. Zone	
	14	Schülerinnen	F12	50m	3kg	a. d. Zone	
	15	Schülerinnen	F11	50m		a. d. Zone	800g
	16	Schülerinnen	F10	50m		a. d. Zone	800g
	17	Schülerinnen	F9	50m		a. d. Zone	800g
	18	Schülerinnen	F8	50m		a. d. Zone	800g
	19	Schülerinnen	F7	50m		a. d. Zone	800g
	20	Schülerinnen	F6	50m		a. d. Zone	800g

Wochenendlehrgang Gerättturnen männlich/weiblich Turnen-Methodik und Praxis

Für Turnerinnen und Turner, Übungsleiter, Trainer, Kampfrichter. Dieses Wochenende ist für alle gedacht, die selbst noch gerne turnen und für Übungsleiter und Helfer, die ihre turnerischen Kenntnisse auffrischen oder vertiefen möchten.

Referententeam:	Turngau Rhein-Limburg
Termin:	25. April bis 27. April 2014
Ort:	Turnerjugendheim Bildungsstätte, Turnerweg 60, 76855 Annweiler
Zeit:	Freitag 17:00 Uhr - Sonntag 13:30 Uhr
Kosten:	40 € pro Person - zu überweisen auf das Konto des Turngau Rhein-Limburg IBAN: DE08545500100191217223 BIC: LUHSDE6AXXX Bankname: Sparkasse Vorderpfalz Bei Absagen nach dem 12. April 2014 kann die Lehrgangsgebühr nicht zurückerstattet werden.
Teilnehmerkreis:	Jahrgang 2000 und älter nur Teilnehmer aus dem Turngau Rhein-Limburg
Anmeldung an:	Elke Dorn Erwin-Brünisholz-Weg 4 B, 67071 Ludwigshafen, elke.dorn@turngau-rhein-limburg.de Alle Teilnehmer melden sich mit Geburtsdatum und Adresse an
Meldeschluss:	Samstag, 05. April 2014
Fortbildung:	15 LE für die Profile Gerättturnen, Kinderturnen, allgemeiner Breitensport
Leistung:	Vollverpflegung, Trainingsbetreuung, Übernachtung
Bitte mitbringen:	Trainingssachen, Hallenschuhe, Handtücher

Gaubestenkämpfe Gerätturnen weiblich und männlich

Termin 17. Mai 2014

Ort

Veranstalter Turngau Rhein-Limburg

Ausrichter

**Wettkampfleitung
Ansprechpartner** Eckhard Weber, Elke Dorn

Meldungen Mit Name, Jahrgang, Verein und WK-Nummer bis 01. Mai 2014 an
Elke Dorn, elke.dorn@turngau-rhein-limburg.de
Bitte unbedingt den neuen Meldebogen nutzen

Gebühren 3€ pro Teilnehmer

Qualifikation Weiblich: Die ersten Sechs eines jeden Wettkampfes qualifizieren sich für die Landesbestenkämpfe
Männlich: Keine Qualifikationsbeschränkung, alle Teilnehmer können an den Landesbestenkämpfen teilnehmen

Startpass Ein Startpass wird nicht benötigt

Startrecht Teilnahmeberechtigt sind alle Turnerinnen und Turner des TRL
Die Kinder dürfen im laufenden Wettkampfsjahr keine Einzel –
Meisterschaftswettkämpfe (Spitzensport / Kür modifiziert/ P-Stufe) turnen.

Kampfrichter Die Meldung eines ausgebildeten Kampfrichters ist für die Teilnahme verpflichtend

Zeitplan Der Zeitplan wird nach Eingang der Meldungen bekannt gegeben

**Wettkämpfe
Männlich** Wahlvierkampf, männlich (Boden – Sprung – Barren – Reck)
Pflichtübungen der P-Stufen Variante A
Ausschreibung und Bewertung „Aufgabenbuch des DTB Ausgabe 2008“

Nr	AK	Jahrgänge	Übungsangebot
511	16 u. älter	1998 u. älter	P 1 – P 8
512	14 – 15	1999 / 00	P 1 – P 8
513	12 / 13	2001 / 2002	P 1 – P 7
514	10 / 11	2003 / 2004	P 1 – P 6
515	8 / 9	2005 / 2006	P 1 – P 5
516	7 u. jünger	2007 u. jünger	P 1 – P 4

Sprung:
P1 / P 2: Kasten quer 3-teilig. / P 3: Kasten längs 4-tlg. / P 4 / P 5: Bock 1,10 m
P 6 / P 7: Pferd längs oder Tisch 1,20 m / P 8: Pferd längs oder Tisch 1,35 m
Es besteht kein Anspruch auf Tisch (Tisch nur, falls vorhanden).

Einstiegswettkampf: Zusätzliches Übungsangebot für die Jahrgänge 2008 u 2009 **zählt nicht zu den Bestenkämpfen**

WK 517

Ausschreibung

Boden:

Stand am Anfang der Mattenbahn

- 1.) Rolle Vorwärts in den Strecksturz, 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)

Pilz/Pferd:

- 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)

Ringe:

- 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)

Sprung:

- 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)

Barren:

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

Reck:

Hang

- 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)

Wettkämpfe weiblich

Wahlvierkampf (Pflichtübungen der P-Stufen Variante A)
An den Geräten Sprung – Reck/Stufenbarren – Schwebebalken – Boden
Die Variante B der Pflichtübungen ist nur am Sprung lt. Ausschreibung erlaubt.
Ausschreibung und Bewertung „Aufgabenbuch des DTB Ausgabe 2008“ und
Richtlinien des DTB

Nr	AK	Jahrgänge	Sprung	Barren – Balken - Boden
401	18 u. älter	1996 u. älter	P 5a (H=1,20) P 6b (H=0,90) P 7a (H=1,20)	P 5 – P 7
402	16/17	1998 / 97	P 5a (H=1,10) P 6b (H=0,90) P 7a (H=1,20)	P 4 – P 7
403	14/15	2000 / 99	P 5a (H=1,10) P 5b (H=0,60) P 6b (H=0,90)	P 4 – P 6
404	12/13	2002 / 01	P 3a (H=0,90) P 4a (H=1,10) P 5a (H=1,10) P 5b (H=0,60) P 6b (H=0,90)	P 3 – P 6
405	10/11	2004 / 03	P 2a (H=0,90) P 3a (H=0,90) P 4a (H=1,10) P 5a (H=1,10) P 5b (H=0,60)	P 2 – P 5
406	8 / 9	2006 / 05	P 2a (H=0,90) P 3a (H=0,90) P 4a (H=1,00)	P 2 – P 4
407	7 u. jünger	2007 u. jünger	P 1a (H=0,60) P 2a (H=0,90) P 3a (H=0,90)	P 1 – P 3

Sprung: Es müssen zwei gleiche Sprünge gezeigt werden, der besser kommt in die Wertung. es besteht kein Anspruch auf Sprungtisch, nur falls vorhanden
P1, P2, P3: Kasten
P4: Bock
P5a, P6, P7: Pferd quer / Sprungtisch

P 5b, P 6b: Mattenberg,
Stützfläche auf dem Mattenberg (nicht auf einem Kasten)

Reck / Stufenbarren: P1–P6 Reck / Barrenholm ca. schulterhoch,
P7 Stufenbarren
Bei der P3 ist die Landung beim Abgang beidbeinig erlaubt.

Schwebebalken: WK 401 – 405 H = 1,20m - bei 20cm Mattenlage
WK 406 – 407 H = 1,00m - bei 20cm Mattenlage
P1: Turnbank / P2: umgedrehte Turnbank oder Übungsbalken

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

Gaumeisterschaften Gerätturnen männlich Einzel

Termin	18. Mai 2014
Ort / Halle	Nn
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Ausrichter	
Wettkampfleitung	AK Turnen TRL
Meldungen	Mit Name, Jahrgang, Verein und Wettk. Nr. bis 1. Mai 2014 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 2004 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

Leistungssport

WK 130	AK 30 u. älter, Jahrgang 84 u. älter gem. Deutschen Seniorenmeisterschaften
WK 119	Kür – 6 – Kampf, AK 19 u. älter Jahrgang 95 und älter gem. DTB
WK 117	Kür - 6 – Kampf, AK 17/18 Jahrgang 96/97 gem. DJM
WK 115	12 – Kampf, AK 15/16 Jahrgang 98/99 gem. DJM
WK 113	12 – Kampf, AK 13/14 Jahrgang 2000/2001 gem. DJM
WK 112	12 – Kampf, AK 12 Jahrgang 2002 gem. DJM
WK 111	Pflicht – 6 – Kampf P 8 b, AK 11 Jahrgang 2003 gem. Deutschland-Pokal (früher Schülerverbandspokal)
WK 109	Pflicht – 6 – Kampf P 7 b, AK 9/10 Jahrgang 2004/2005 gem. Deutschland- Pokal (früher Schülerverbandspokal)

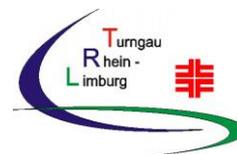
- WK 108 Pflicht – 6 – Kampf gemäß RTP des DTB AK 8 Jahrgang 2006
Boden: P 5 b
Pilz: P 3b (kleiner Pilz)
Ringe: P 4b
Brett: P 4b
Barren: P 6 b
Reck: P 5 b Stützreck,
h = 2 m – entgegen der DTB P5b Ausschreibung
- WK 107 Pflicht – 6 – Kampf gemäß RTP des DTB AK 7 Jahrgang 2007
Boden: P 3 b
Pilz P 2 b (kleiner Pilz)
Ringe: P 3b
Brett: P 3b
Barren: P 5 b
Reck: P 2 b (Stützreck, h = 2 m)

Kür modifiziert

- WK 220 AK 20 u. älter Jahrgang 95 u. älter KM 2
Sprung: Tisch, h = 1,35 m
- WK 218 AK 18/19 Jahrgang 95/96 KM 2
Sprung: Tisch, h = 1,35 m
- WK 216 AK 16/17 Jahrgang 97/98 KM 2
Sprung: Tisch, h = 1,35 m
- WK 214 AK 14/15 Jahrgang 99/2000 KM 3
Sprung: Tisch, h = 1,25 m oder h = 1,35 m - **(D-Cup nur 1,25m !!!)**
- WK 212 AK 12/13 Jahrgang 2001/2002 KM 3
Sprung: Tisch, h = 1,10 m oder h=1,25m
- WK 211 AK 11 und jünger Jahrgang 2003 KM 3
Sprung: Tisch, h = 1,10 m

Pflicht-Übungen Variante A

- WK 316 AK 16 und älter Jahrgang 98 und älter Pflicht 6- Kampf P 5 – P 9 Variante a
Sprung: Tisch, h = 1,35 m
- WK 314 AK 14/15 Jahrgang 99/2000 Pflicht 6- Kampf P 4 – P 9 Variante a
Sprung: Tisch, h = 1,25 m oder h = 1,35 m
- WK 312 AK 12/13 Jahrgang 2001/2002 Pflicht 6- Kampf P 3 – P 9 Variante a
Sprung: P 6-P 9 - Tisch, h = 1,10 m oder h=1,25m
- WK 310 AK 10/11 Jahrgang 2003/2004 Pflicht 6- Kampf P 3 – P 8 Variante a
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 2005 u. jünger Pflicht 6- Kampf P 3 – P 7 Variante a
Sprung: P 4 – P 5: Bock, h = 1,10 m ab P 6: Tisch, h = 1,10 m



Gaumeisterschaften Einzel weiblich Gerätturnen

Termin	24. / 25. Mai 2014
Ort	Grünstadt, neue Halle neben der TSG Vereinshalle, Asselheimer Straße 19
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Ausrichter	TSG Grünstadt
Wettkampfleitung	AK Turnen TRL
Meldungen <i>Bitte Meldebogen der TRL-Internetseite benutzen</i>	Mit Name, Jahrgang, Verein und WK-Nummer bis Do. 8. Mai 2014 an Elke Dorn elke.dorn@turngau-rhein-limburg.de
Gebühren	4€ pro Teilnehmer
Qualifikation	<p>WK 101 – 111: alle Turnerinnen qualifizieren sich zu den Pfalzmeisterschaften.</p> <p>WK 201 – 208: Die ersten Sechs eines jeden WKs qualifizieren sich für die Pfalzmeisterschaften.</p> <p>WK 209 - 210: alle Turnerinnen qualifizieren sich zu den Pfalzmeisterschaften.</p> <p>WK 301 – 308: Die ersten Sechs eines jeden WKs qualifizieren sich für die Pfalzmeisterschaften.</p>
Startpass	<p>S = Turnerinnen haben sich am Wettkampftag durch einen gültigen Startpass auszuweisen. Wird ein Startpass nicht vorgelegt, wird die Turnerin außer Konkurrenz gewertet.</p> <p>M/A = eine Mitgliedsbestätigung des Heimatvereins mit Altersnachweis der Turnerin ausreichend.</p>
Kampfrichter	Die Meldung eines Kampfrichters ist für die Teilnahme an den Meisterschaften verpflichtend.
Zeitplan	Der Zeitplan wird nach Eingang der Meldungen bekannt gegeben
Sonstiges	<p>Jede Kürmusik muss auf einer CD Track 1 aufgespielt sein.</p> <p>Die CD muss mit Namen und Verein der Turnerin beschriftet sein.</p> <p>Beim Brennen der CD bitte nicht die höchstmögliche Geschwindigkeit wählen.</p>

Spitzensport

Pflicht- bzw. Kürprogramm an vier Geräten: Sprung – Stufenbarren – Schwebebalken – Boden

Ausschreibung und Wertung „DTB Ausschreibungen 2008-2013

Bei veränderter Ausschreibung im Leitfaden 2014 des DTB ist dieser noch zu berücksichtigen.

	WK - Nr	Altersklasse	Jahrgänge	WK-Inhalte
S	101	16 u. älter	1998 u. älter	CdP
S	102	15	1999	CdP
S	103	14	2000	CdP
S	104	13	2001	CdP (Abgang C=0,5; B=0,3)
S	105	12	2002	CdP (Abgang C=0,5; B=0,3)

	WK-Nr	Altersklasse	Jahrgang	Sprung	Barren	Balken	Boden
S	106	11	2003	P 10 B (H 1,25)	P 10 B	P 10 B	P 10 B
S	107	10	2004	P 7 B (9 B) (H 1,20)	P 9 B	P 9 B	P 9 B
S	108	9	2005	P 7 B (8 B) (H 1,10)	P 8 B	P 8 B	P 8 B
S	109	8	2006	P 6 B (H 0,90)	P 7 B	P 7 B	P 6 B
M/A	110	7	2007	P 5 B (H 0,60)	P 5 B	P 5 B	P 5 B
M/A	111	6	2008	P 3 A (H 0,90)	P 3 B	P 3 A	P 3 A

Gerätenormen:

Sprung AK 11 und jünger zwei Sprungversuche

Gerätehöhe Barren lt. CdP

Gerätehöhe Schwebebalken lt. CdP (1.25m bei 20 cm Mattenlage).

Der Jahrgang 2005 - 2008 darf zur Sicherheit unter den Schwebebalken und am Barren einen Weichboden benutzen.

Hinweis: Die Wettkämpfe 110 und 111 enden auf Pfalzebene, alle anderen Wettkämpfe des Spitzensports haben Qualifikationsmöglichkeit zu den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften.

WK 101 – 105: Treten in einem Wettkampf weniger als 3 Turnerinnen an, wird der Wettkampf mit dem nächst höheren Wettkampf gewertet (jedoch max. 2 WK)

Kür Modifiziert

Ausschreibung und Bewertung „DTB Aufgabenbuch – Ausgabe 2008“

Für die KM Stufen wird der Wert der Schwierigkeitselemente des CDP angehoben (Multiplikator 2):
TE 0,0 NE = 0,1 A = 0,2 B = 0,4 C = 0,6 usw.

Sprungtisch: Sprünge mit einer 360° Drehung (Breiten und / oder Längsachse) in einer der Flugphasen werden im D-Wert bonifiziert: **Breitenachse: 1,0 P / Längsachse 0,5 P**

	WK - Nr	Altersklasse	Jahrgänge	WK-Inhalte
S	201	AK 16 - 29	1998 – 85	KM 2 Sprungtisch 1,25m
S	202	AK 12 - 15	2002 – 99	KM 2 Sprungtisch 1,25m
S	203	AK 16 - 29	1998 – 85	KM 3 Sprungtisch 1,25m
S	204	AK 14 / 15	20000 / 99	KM 3 Sprungtisch 1,25m
S	205	AK 12 / 13	2002 / 01	KM 3 Sprungtisch 1,25m
S	206	AK 10 / 11	2004 / 03	KM 3 Sprungtisch 1,20m
S	207	AK 12 / 13	2002 / 01	KM 4 Sprungtisch 1,25m
S	208	AK 10 / 11	2004 / 03	KM 4 Sprungtisch wahlweise 1,10m oder 1,20m

Seniorenmeisterschaften

S	209	AK 30 - 49	1984 – 65	KM 3 Sprungtisch H = 1,25m
S	210	AK 50 u. älter	1964 u. älter	KM 4 Sprungtisch H = 1,20m

Schwebebalken: Höhe = 1,20m

Boden: Zusätzliche Mattenlage ist nur zur Landung ab Strecksalto erlaubt.
Die Mattenlage darf während der Übung nicht verändert werden.

Hinweis: Die Wettkämpfe 207 und 208 (KM 4) enden auf Pfalzebene, alle anderen Wettkämpfe der Kür Mod. haben Qualifikationsmöglichkeit zu den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften.

P-Stufe (A)

Vierkampf, Pflichtübungen der P-Stufen Variante A

Die Variante B der Pflichtübungen ist nur am Sprung lt. Ausschreibung erlaubt.
Ausschreibung und Bewertung „Aufgabenbuch des DTB Ausgabe 2008“

	WK-Nr.	Altersklasse	Jahrgang	Sprung	Reck/Stufenbarren Balken - Boden
S	301	18 - 29	1996 - 85	P7 – P10 (H=1,25)	P7 – P10
S	302	16 / 17	1998 / 97	P6 (H=1,10) P7 - 10 (H=1,25)	P6 – P10
S	303	14 / 15	2000 / 99	P6b (H=0,90) 6,0 P P7a (H=1,20) 7,0 P P8a (H=1,20) 8,0 P P9a (H=1,25) 9,0 P	P6 – P9
S	304	12 / 13	2002 / 01	P5b (H=0,60) 5,0 P P6b (H=0,90) 6,0 P P7b (H=1,10) 7,0 P P7b (H=1,20) 8,0 P	P5 – P8
S	305	10 / 11	2004 / 03	P5b (H=0,60) 5,0 P P6b (H=0,90) 6,0 P P7b (H=1,10) 7,0 P	P5 – P7
M/A	306	9	2005	P5b (H=0,60) P6b (H=0,90)	P4 – P6
M/A	307	8	2006	P3a (H=0,90) P5b (H=0,60)	P3 – P5
M/A	308	7	2007	P3a (H=0,90) P5b (H=0,60)	P3 – P5

Sprung: Es müssen zwei gleiche Sprünge gezeigt werden, der bessere kommt in die Wertung
P3 = Kasten, P5a - P9a = Sprungpferd quer, Sprungtisch
P5b und P6b: Mattenberg, Stützfläche auf dem Mattenstapel (nicht auf einem Kasten)

Reck / Stufenbarren: P3 – P6 Reck oder Barrenholm ca. schulterhoch, ab P7 Stufenbarren
Bei der P3 ist die Landung beim Abgang beidbeinig erlaubt

Schwebebalken: WK 301 – 305 H = 1,25m, WK 306 – 308 H = 1,00m
Jeweils 20cm Mattenlage

Boden: 12 x 12 m Bodenfläche, Ab P5 mit DTB Pflichtmusik oder freier Musikwahl ohne Gesang

Bewertung: D-Note = Schwierigkeitswert wird durch P-Stufe bestimmt, z.B. max. A-Note bei P6 = 6 P.
E-Note = 10 Punkte abzügl. Ausführungsfehler

Hinweis: die Wettkämpfe 306 – 308 enden auf Pfalzebene, alle anderen Wettkämpfe der P-Stufe (A) haben Qualifikationsmöglichkeit zu den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften.

Fußreflexmassage + Entspannung für den ganzen Körper

Termin	24. Mai 2014 14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Robert-Schuman-Schule Ziegelhofweg 16 67227 Frankenthal
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Teilnehmerkreis	Übungsleiter, alle Interessierte
Referentin	Elke Gumbel + Margot Hörner
Lizenzverlängerung	4 LE für die Profile <ul style="list-style-type: none">• Fitness + Gesundheit Erwachsene• Fitness + Gesundheit Ältere• Allgemeiner Breitensport
Verpflegung	Es werden Kaffee und Kuchen angeboten
Anmeldung	Gisela Thoni Im Hohengarten 18 67294 Oberwiesen Tel. 06358-989270
Bitte mitbringen	Hallenschuhe, Unterlage, Handtuch, dicke Socken, Schreibzeug,
Teilnehmergebühr	10,00 € mit Gymcard, 11,00 € ohne Gymcard, 20 € Nichtmitglieder Bezahlung vor Ort

87. Bergturnfest unter dem Turnerehrenmal in Deidesheim

Termin	29. Mai 2014						
Ort	Bergturnfestplatz Deidesheim Anfahrt: 67146 Deidesheim, Kaisergarten						
Ausrichter	Turngau Rhein-Limburg						
Wettkampf- leitung & Ansprech- partner	Jörg Dorn						
Meldungen	<p>Bis 25. Mai 2014 an Jörg Dorn Erwin-Brünisholz-Weg 4 B 67071 Ludwigshafen oberturnwart@turngau-rhein-limburg.de</p> <p>Achtung: Der Turngau Rhein-Limburg hat dem Verein eine Überraschung versprochen, dem es gelingt im Jahr 2014 die Meldung des Vorjahres zu verdoppeln!</p> <p>Die Meldungen müssen enthalten: Vereinsname, verantwortliche/r Fachwart/in mit Telefonnummer, Email und Anschrift und für alle Wettkämpfer: Vor- und Nachname, Jahrgang und Wettkampfnummer.</p>						
Nachmeldungen	<p>Soweit organisatorisch möglich, werden Nachmeldungen bis 45 Minuten vor Beginn der ersten Wettkämpfe angenommen.</p> <p>Handschriftlich zu den Wettkampfkarten hinzugefügte Teilnehmer werden nur ausgewertet, wenn diese von der Wettkampfleitung hinzugefügt wurden.</p>						
Gebühren	<table> <tr> <td>Leichtathletische Mehrkämpfe</td> <td>3.- €</td> </tr> <tr> <td>Mannschaftswettkämpfe</td> <td>10.- €</td> </tr> <tr> <td>Staffelwettbewerbe</td> <td>3.- €</td> </tr> </table> <p>Doppelte Meldegebühren werden dann erhoben, wenn keine Meldung des Vereins abgegeben worden ist, bzw. wenn mehr als 1/3 der bereits gemeldeten Wettkämpfe nachgemeldet werden.</p>	Leichtathletische Mehrkämpfe	3.- €	Mannschaftswettkämpfe	10.- €	Staffelwettbewerbe	3.- €
Leichtathletische Mehrkämpfe	3.- €						
Mannschaftswettkämpfe	10.- €						
Staffelwettbewerbe	3.- €						
Mannschafts- wettkampf	Volker-Brat-Reimann-Gedächtniskampf um den neuen Ehrenmalschild (Wanderpreis)						
WK-Nr. 52	<p>100m-Lauf, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung, Schleuderball 1,5 kg und 4 x 100m Pendelstaffel</p> <p>Eine Mannschaft besteht aus fünf Wettkämpfern, die sich aus Aktiven und bis zu zwei Jugendlichen zusammensetzen kann. Jeder Teilnehmer bestreitet nur eine Disziplin und muss am Vormittag an einem Mehrkampf teilgenommen haben.</p> <p>Verteidiger: MTSV Beindersheim</p>						
Vierkampf:	LA-Vierkampf der Turner um den Wanderpreis gestiftet von Werner Fürst						
WK-Nr. 01	<p>100m-Lauf, Weitsprung, Kugel 7,25 kg, Hochsprung</p> <p>Verteidiger: Alexander Johannes, MTSV Beindersheim</p>						

Dreikämpfe:	WK-Nr.	Klasse		Lauf	Kugel	Weitsprung	Wurf
Turner	02	Junioren	M 20 - 22	100 m	7,25 kg	x	
	03	Turner	M 23 - 29	100 m	7,25 kg	x	
	04	Turner	M 30	100 m	7,25 kg	x	
	05	Turner	M 35	100 m	7,25 kg	x	
	06	Turner	M 40	75 m	7,25 kg	x	
	07	Turner	M 45	75 m	7,25 kg	x	
	08	Turner	M 50	50 m	6,25 kg	x	
	09	Turner	M 55	50m	6,25 kg	x	
	10	Turner	M 60	50m	5,00 kg	a. d. Zone	
	11	Turner	M 65		5,00 kg	a. d. Stand	VB 1,5 kg
	12	Turner	M 70		4,00 kg	a. d. Stand	VB 1,0 kg
	13	Turner	M 75		4,00 kg	a. d. Stand	VB 1,0 kg
	14	Turner	M 80		4,00 kg	a. d. Stand	VB 1,0 kg
	15	Jugendturner	M 18/19	100m	6,25 kg	x	
	16	Jugendturner	M 16/17	100m	5,00 kg	x	
	17	Schüler	M 15	100m	4,00 kg	x	
	18	Schüler	M 14	100m	4,00 kg	x	
	19	Schüler	M 13	75 m		a. d. Zone	BW 200 gr.
	20	Schüler	M 12	75 m		a. d. Zone	BW 200 gr.
	21	Schüler	M 11	50 m		a. d. Zone	BW 200 gr.
	22	Schüler	M 10	50 m		a. d. Zone	BW 80 gr.
	23	Schüler	M 9	50 m		a. d. Zone	BW 80 gr.
	24	Schüler	M 8	50 m		a. d. Zone	BW 80 gr.
	25	Schüler	M 7	50 m		a. d. Zone	BW 80 gr.

Dreikämpfe:	WK-Nr.	Klasse	Lauf	Kugel	Weitsprung	Wurf
Turnerinnen	26	Juniorinnen F 20 - 22	100 m	4,00 kg	x	
	27	Turnerinnen F 23 - 29	100 m	4,00 kg	x	
	28	Turnerinnen F 30	100 m	4,00 kg	x	
	29	Turnerinnen F 35	75 m	4,00 kg	x	
	30	Turnerinnen F 40	50 m	4,00 kg	x	
	31	Turnerinnen F 45	50 m	4,00 kg	x	
	32	Turnerinnen F 50	50 m	3,00 kg	x	
	33	Turnerinnen F 55	50m	3,00 kg	x	
	34	Turnerinnen F 60		3,00 kg	a. d. Stand	VB 800 gr.
	35	Turnerinnen F 65		3,00 kg	a. d. Stand	VB 800 gr.
	36	Turnerinnen F 70		3,00 kg	a. d. Stand	VB 800 gr.
	37	Jugendt.innen F 18/19	100m	4,00 kg	x	
	38	Jugendt.innen F 16/17	100m	3,00 kg	x	
	39	Schülerinnen F 15	100m	3,00 kg	x	
	40	Schülerinnen F 14	100m	3,00 kg	x	
	41	Schülerinnen F 13	75 m		a. d. Zone	BW 80 gr.
	42	Schülerinnen F 12	75 m		a. d. Zone	BW 80 gr.
	43	Schülerinnen F 11	50 m		a. d. Zone	BW 80 gr.
	44	Schülerinnen F 10	50 m		a. d. Zone	BW 80 gr.
	45	Schülerinnen F 9	50 m		a. d. Zone	BW 80 gr.
	46	Schülerinnen F 8	50 m		a. d. Zone	BW 80 gr.
	47	Schülerinnen F 7	50 m		a. d. Zone	BW 80 gr.

Abkürzungserklärung:

VB = Vollball / BW = Ballwurf

Wahl-3-K. = Wahldreikampf / a. d. Stand = aus dem Stand

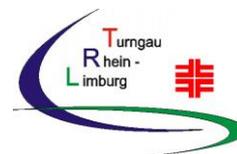
Staffelwettbewerbe:	WK-Nr.	Disziplin	Klasse		
	48	4 x 100 m Pendelstaffel	Schüler/innen	M/F	14/15
Schüler und Schülerinnen	49	4 x 75 m Pendelstaffel	Schüler/innen	M/F	12/13
	50	4 x 50 m Pendelstaffel	Schüler/innen	M/F	10/11
	51	4 x 50 m Pendelstaffel	Schüler/innen	M/F	8/9

Bitte Hinweise bei den allgemeinen Wettkampfbestimmungen beachten.

Wettkampfbestimmungen Leichtathletik-Turnfeste

1. Bestimmungen und Zulassung	Die Wettkämpfe werden nach den Bestimmungen des DTB, DLV und nach der 1000-Punkte-Wertung des DLV durchgeführt. Zugelassen sind die Turn- und Sportvereine, die dem DTB oder einem Verein des Sportbundes angeschlossen sind. Gaufremde Teilnehmer sind herzlich willkommen, können bei Gaumeisterschaften nicht Meister des Turngaues – aber Sieger des Wettkampfes – werden										
2. Meldegebühren:	<table border="0"> <tr> <td>Leichtathletische Mehrkämpfe</td> <td>3.- €</td> </tr> <tr> <td>Mannschaftswettkämpfe</td> <td>10.- €</td> </tr> <tr> <td>Staffelwettbewerbe</td> <td>3.- €</td> </tr> </table> <p>Die Meldegebühren müssen vor Wettkampfbeginn entrichtet werden.</p>	Leichtathletische Mehrkämpfe	3.- €	Mannschaftswettkämpfe	10.- €	Staffelwettbewerbe	3.- €				
Leichtathletische Mehrkämpfe	3.- €										
Mannschaftswettkämpfe	10.- €										
Staffelwettbewerbe	3.- €										
3. Nachmeldungen:	<p>Nachmeldungen – soweit es die Beteiligung zulässt – sind aus organisatorischen Gründen nur bis 45 Minuten vor Beginn des ersten Wettkampfes möglich (Achtung BTF Deidesheim: Nachmeldung für die Schülerwettkämpfe nur bis 8:45 Uhr !)</p> <p>Doppelte Meldegebühren werden dann erhoben, wenn keine Meldung des Vereins abgegeben worden ist, bzw. wenn mehr als 1/3 der bereits gemeldeten Wettkämpfe nachgemeldet werden.</p>										
4. Inhalt der Meldung	Die Meldungen müssen enthalten: Vereinsname, verantwortliche/r Fachwart/in mit Telefonnummer, Email und Anschrift und für alle Wettkämpfer: Vor- und Nachname, Jahrgang und Wettkampfnummer										
5. Meldetermin:	Der Meldetermin muss eingehalten werden.										
6. Auszeichnung:	Die Sieger erhalten eine Auszeichnung. Die Siegerehre wird am Wettkampftag festgelegt. Turnerinnen und Turner, die bei der Siegerehre nicht anwesend sind, verlieren den Anspruch auf eine Auszeichnung.										
7. Zeitplan für alle Bergturnfeste	<p>Änderungen vorbehalten:</p> <table border="0"> <tr> <td>09:00 Uhr</td> <td>Kampfrichter-, Helferbesprechung</td> </tr> <tr> <td>09:30 Uhr</td> <td>Begrüßung und Beginn der Mehrkämpfe Turner/innen, Jugendturner/innen</td> </tr> <tr> <td>10:30 Uhr</td> <td>Begrüßung und Beginn der Mehrkämpfe Schüler/innen</td> </tr> <tr> <td>13:30 Uhr</td> <td>Mannschaftswettkampf und Staffeln</td> </tr> <tr> <td>16:00 Uhr</td> <td>Siegerehrungen beim Bergturnfest Deidesheim</td> </tr> </table>	09:00 Uhr	Kampfrichter-, Helferbesprechung	09:30 Uhr	Begrüßung und Beginn der Mehrkämpfe Turner/innen, Jugendturner/innen	10:30 Uhr	Begrüßung und Beginn der Mehrkämpfe Schüler/innen	13:30 Uhr	Mannschaftswettkampf und Staffeln	16:00 Uhr	Siegerehrungen beim Bergturnfest Deidesheim
09:00 Uhr	Kampfrichter-, Helferbesprechung										
09:30 Uhr	Begrüßung und Beginn der Mehrkämpfe Turner/innen, Jugendturner/innen										
10:30 Uhr	Begrüßung und Beginn der Mehrkämpfe Schüler/innen										
13:30 Uhr	Mannschaftswettkampf und Staffeln										
16:00 Uhr	Siegerehrungen beim Bergturnfest Deidesheim										
8. Siegerlisten	Die Siegerlisten werden im Internet auf der Homepage des Turngaues (http://www.turngau-rhein-limburg.de) veröffentlicht. Auf Wunsch kann gegen eine Gebühr von 3.- € eine Siegerliste zugesendet werden.										
9. Haftungsausschluss:	Für Unfälle und Diebställe übernimmt der Veranstalter keine Haftung.										
10. Hinweise Mannschaftswettkampf Deidesheim	Bei Weitsprung, Kugelstoß und Schleuderball gelten 4 Versuche. Jeder Teilnehmer muss am Vormittag einen Mehrkampf bestreiten. Bei Punktgleichheit entscheidet die bessere Staffelzeit. Der Wanderpreis geht nach 5-maliger Erringung nacheinander oder 7-maliger Erringung mit Unterbrechung in den Besitz des Vereins über.										
11. Hinweise Staffelwettbewerbe	Es werden gemischte Staffeln gelaufen. Die Anzahl der männlichen bzw. weiblichen Läufer ist beliebig.										

Pilates	
Termin	14. Juni 2014 14:00 – 17:00 Uhr
Beschreibung	„Pilates“ Der natürliche Weg, durch Bewegung zu Schmerzreduktion und körperbetontem Wohlbefinden zu gelangen. Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. 2 UE für Anfänger (keine Pilates-Kenntnisse) 2 UE für Mittelstufe (Basis-Pilates-Kenntnisse und 1 x wöchentliches Training ist Voraussetzung)
Ort	Robert-Schuman-Schule Ziegelhofweg 16 67227 Frankenthal
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Teilnehmerkreis	Übungsleiter, alle Interessierten
Referentin	Sabine Steinhauer, Pilatetrainerin
Lizenzverlängerung	4 LE für die Profile <ul style="list-style-type: none"> • Fitness + Gesundheit Erwachsene • Fitness + Gesundheit Ältere • 2. Lizenzstufe Sport in Prävention • Allgemeiner Breitensport
Verpflegung	Es werden Kaffee und Kuchen angeboten
Anmeldung	Gisela Thoni Im Hohengarten 18 67294 Oberwiesen Tel. 06358-989270
Bitte mitbringen	Iso-Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken
Teilnehmergebühr	10,00 € mit Gymcard, 11,00 € ohne Gymcard, 20 € Nichtmitglieder Bezahlung vor Ort



Gaukinderturnfest	
Termin	29. Juni 2014
Ort	Waldsporthalle der Gemeinde Maxdorf , Hauptstrasse
Ausrichter	TSG Maxdorf
Wettkampfleitung Ansprechpartner	Simone Vogel, Brunckstrasse 69, 67133 Maxdorf, simone.vogel@turngau-rhein-limburg.de
Meldungen	Mannschaften mit Name, Jahrgang, Verein bis 20.06.14 in der Formatvorlage an simone.vogel@turngau-rhein-limburg.de EI – Ki: Anzahl der Paare an: Meldung Elki wird noch bekannt gegeben !!
Nachmeldungen	Nachmeldungen werden grundsätzlich nur nach Absprach mit der WK-Leitung und mit 50% erhöhtem Meldegeld angenommen. Änderungen der Mannschaften sind bis 9:00 Uhr möglich. Bei EI – Ki können am Wk-Tag noch einzelne Paare nachgemeldet werden, aber keine ganzen Vereinsgruppen
Gebühren	WK 01 – 07 3€ je Teilnehmer, WK 08 3€ pro Paar (vor dem Wettkampf zu entrichten)
Auszeichnungen	WK 01 – 07 Erinnerungsauszeichnung. Der erfolgreichste Verein erhält einen Pokal / Teller WK 08 je Paar eine Medaille.
Siegerehrung	WK 01 – 08 nach Wettkampfende
Allgemeines	Dieses Turnfest ist für unsere kleinsten und „Breitensportler“ gedacht. Bitte meldet keine Kinder die Meisterschaften geturnt haben. Die Wettkampfstätten dürfen nur von den Kindern, einem Riegenführer und einem Mannschaftsbetreuer betreten werden. Eltern müssen sich außerhalb der Wettkampfstätten aufhalten !!! Die Halle darf nur mit Hallenschuhen betreten werden. Bitte achtet auf geeignete Turnkleidung der Teilnehmer .
Zeitplan	09:35 Uhr Kampfrichter- und Helferbesprechung 10:00 Uhr Begrüßung 10:10 Uhr Beginn der Wettkämpfe 01- 07 10:10 Uhr Eltern – Kind – Wettbewerb (Start in Vereinsgruppen) -12:00 Uhr

Mannschafts- sechskampf	WK -Nr.	Mannschaft Übung	Alter	ØJahrgang	Weitsprung	Schweif- ball	
	01	Durchschnittsalter	Ü1-Ü3	5 Jahre u jünger	2009 u jünger	aus d. Stand	80g
	02	Durchschnittsalter	Ü1-Ü3	6 Jahre	2008	aus d. Stand	80g
	03	Durchschnittsalter	Ü1-Ü3	7 Jahre	2007	aus d. Stand	80g
	04	Durchschnittsalter	Ü1-Ü3	8 Jahre	2006	aus d. Stand	80g
	05	Durchschnittsalter	Ü1-Ü3	9 Jahrer	2005	aus d. Stand	80g
	06	Durchschnittsalter	Ü1-Ü3	10 Jahre	2004	aus d. Stand	80g
	07	Durchschnittsalter	Ü1-Ü3	11 Jahre	2003	aus d. Stand	80g

4-7 Kinder bilden eine Mannschaft, jedes Kind muss jede Disziplin erfüllen. Die **Zuordnung** der Mannschaften in eine Wettkampfklasse richtet sich nach dem **Durchschnittsalter (Jahrgang)** der Mannschaftsmitglieder, hierbei wird Mathematisch gerundet. Das jeweilige Ergebnis / Zeit wird durch die Anzahl der Mannschaftsteilnehmer geteilt.

Es können **Mädchen- Jungen- oder Gemischte Mannschaften** gebildet werden.

WK-Nr.	Mannschaft	Alter	
08	Eltern - Kind	Vereinsgruppe	Wir turnen durch die Gerätelandschaft

Übungen

1. **Zonenstandweitsprung aus dem Stand: pro Kind 3 Versuche**
2. **Schweifballweitwurf über eine 1.80m hohe Zauberschnur 3 Versuche**
3. **Hindernisparcours (ca. 50m) als Mannschaftsstaffel**
Der Parcours wird erst am Wettkampftag bekannt gegeben.
4. **Boden: Ü1= 6 Punkte, Ü2= 8 Punkte Ü3= 10 Punkte**

Ü1: 2 – 3 Schritte Anlauf, Absprung zum Strecksprung
Senken in den Hockstand, Aufstützen d. Hände, Rückstrecken d. Beine zum Liegestütz,
Anhocken, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz wieder Anhocken, Strecksprung
Senken über den flüchtigen Hockstand in den Hocksitz, Rückenschaukel gehockt (rück und
vorwärts) mit dynamischem Aufrichten (Hände erlaubt),
2 – 3 Schritte gehen im Ballenstand, Schließen d. Beine in den Schlussstand

Ü2 : Nachstellhüpfer rechts und links, Schließen d. Beine,
Senken i. d. Hockstand, Aufstützen d. Hände, Rückstrecken d. Beine zum
Liegestütz, Senken i. d. Bauchlage, Strecken d. Arme,
½ Drehung in die Rückenlage, Heben zur Schiffchenhaltung,
Rückenschaukel rück und vor, Aufrichten (ohne Handstütz) i. d. Stand
Rolle vorwärts, Strecksprung
2 – 3 Schritte, Absprung zum Pferdchen – oder Schersprung

Ü3 : Aus dem Stand, Rolle vorwärts i. d. Stand,
Senken, Rolle rückwärts i. d. Stand,
2 Schritte vorw., Schwingen i. d. flüchtigen Handstand, Senken i. d. Schrittst.,
Aufrichten, 2 Schritte, Schließen d. Beine Absprung Hocksprung,
1 – 2 Schritte, Rad (Ende gegen die Bewegungsrichtung), Aufrichten, Schließen d. Beine

5. Bank / Schwebebalken Ü1= 6 Punkte, Ü2= 8 Punkte Ü3= 10 Punkte

Ü1 : breite Turnbank:
Am Bankende Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines,
3 – 4 Schritte im Ballengang vorwärts gehen,
Nachstellschritt rechts und links,
Gehen bis Bankende, beidbeiniger Absprung, Strecksprung.

Ü2 : umgedrehte Turnbank:
Am Bankende Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines, Heben i. d. Ballenstand,
3 – 4 Schritte gehen im Ballengang,
Nachstellschritt, Schließen d. Beine in die enge Schrittstellung,
Senken i. d. halbtiefen Hockstand, Strecksprung
Gehen bis Bankende, beidbeiniger Absprung, Grätsche (Seitgrätschen und Schließen der Beine) in den Stand

Ü3: Schwebebalken, Höhe: 1m
Sprung i. d. Stütz, Überspreizen in den Grätschsitz (Hände stützen hinter dem Körper), flüchtiger Spitzwinkelstütz
Anhocken eines Beines, Aufrichten über den Hockstand i. d. Stand
2 – 3 Schritte im Ballengang, Strecksprung
2 – 3 Schritte, senken in die Standwaage, aufrichten und vorsetzen des Beines,
¼ Drehung, Schließen der Beine,
beidbeiniger Absprung, Strecksprung.

6. Minitramp: Ü1= 6 Punkte, Ü2= 8 Punkte Ü3= 10 Punkte

Beim Trampolin Springen muss ein Sprung zweimal gezeigt werden. Der bessere der beiden Sprünge kommt in die Wertung.

Ü1 Kasten 3-teilig längs, Bank als Anlauf
Der/Die Turner/in kommt mit Schwung in das Minitrampolin und springt beidbeinig mit einem Strecksprung auf den Kasten (längs). Vorlaufen bis zum Kastenende. Ein weiterer Strecksprung hinunter zur Matte soll zum sicheren Stand führen.

Ü2 Kasten mind. 3-teilig quer, Bank als Anlauf, kleiner Kasten zwischen Bank und Minitramp
Die P2 beginnt mit Anlauf, Sprung über den kleinen Kasten ins Minitrampolin. Beidbeinig abspringen beim Strecksprung auf den quer stehenden Kasten. Vom Kasten wiederum beidbeinig abspringen zum Hocksprung mit sicherer Landung auf dem Weichboden.

Ü3 Kasten mind. 4-teilig quer, eine Bank zum Anlauf kann genutzt werden
Die P3 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 P 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.

Bergturnfest Eisenberg	
Termin	06. Juli 2014
Ort	Eisenberg
Ausrichter	TSG Eisenberg und Turngau Rhein-Limburg
Wettkampfleitung & Ansprechpartner	Frank Drews Pfortmüllerstraße 33 67269 Grünstadt
Meldungen	Mit Name, Jahrgang, Verein und WK-Nummer bis 23. Juni 2014 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 (ACHTUNG NACHMELDEGEBÜHR). Handschriftlich zu den Wettkampfkarten hinzugefügte Teilnehmer werden nur ausgewertet, wenn diese von der Wettkampfleitung hinzugefügt wurden.
Kampfrichter	Jeder Verein der im WK 1 bis 21 meldet muss einen Kampfrichter stellen.
Gebühren	3,50 €, Nachmeldungen 5,25 € pro Teilnehmer.
Auszeichnungen	Alle Teilnehmer erhalten eine Auszeichnung.
Siegerehrung	Die Siegerehrung findet ca. 30 Minuten nach dem jeweiligen Wettkampfe statt. Teilnehmerinnen, die bei der Siegerehrung nicht anwesend verlieren ihren Anspruch auf eine Auszeichnung.
Allgemeines	Im Eisenberger Waldstadion ist eine Kunststofflaufbahn. Es dürfen nur Spikes mit einer max. Länge von 6mm verwendet werden. Jeder Wettkampf wird nur durchgeführt sobald 2 Meldungen vorliegen. Wenn nur 1 Teiln. gemeldet wird muss dieser in der nächsten Altersklasse mitstarten.
Zeitplan	09:00 Uhr WK 1 bis 20 Einturnen bzw. WK 21 bis 60 Stadionöffnung 10:00 Uhr Wettkampfbeginn für alle Wettkämpfe
Jahn Wettkämpfe	<p>WK 1: Jahn 6-Kampf AK 8/9 weibl. (Jahrgang 05/06) Boden P2-P4, Reck P2-P4, 50m Sprint, Schlagball 80gr., 50m Brust oder Kraul, 1 Spr. v. 1m Brett</p> <p>WK 2: Jahn 6-Kampf AK 10/11 weibl. (Jahrgang 03/04) Boden P3-P5, Reck-Barren P3-P5, 50m Sprint, Schlagball 80gr., 50m Brust oder Kraul, 1 Spr. v. 1m Brett</p> <p>WK 3: Jahn 6-Kampf AK 12/13 weibl. (Jahrgang 01/02) Boden P4-P6, Reck-Barren P4-P6, 75m Sprint, Schlagball 200gr., 50m Brust oder Kraul, 1 Spr. v. 1m Brett</p> <p>WK 4: Jahn 6-Kampf AK 14/15 weibl. (Jahrgang 99/00) Boden P5-P7, Reck-Barren P5-P7, 100m Sprint, Kugel 3kg., 50m Brust oder Kraul, 1 Spr. v. 1m Brett</p> <p>WK 5: Jahn 6-Kampf AK 16+ weibl. (Jahrgang 98 und älter) Boden P6-P8, Reck-Barren P6-P8, 100m Sprint, Kugel 3kg., 50m Brust oder Kraul, 1 Spr. v. 1m Brett</p> <p>WK 6: Jahn 6-Kampf AK 8/9 männl. (Jahrgang 05/06) Boden P2-P4, Barren P2-P4, 50m Sprint, Schlagball 80gr., 50m Brust oder Kraul, 1 Spr. v. 1m Brett</p> <p>WK 7: Jahn 6-Kampf AK 10/11 männl. (Jahrgang 03/04) Boden P3-P5, Barren P3-P5, 50m Sprint, Schlagball 80gr., 50m Brust oder Kraul, 1 Spr. v. 1m Brett</p> <p>WK 8: Jahn 6-Kampf AK 12/13 männl. (Jahrgang 01/02) Boden P4-P6, Barren P4-P6, 75m Sprint, Schlagball 200gr., 50m Brust oder Kraul, 1 Spr. v. 1m Brett</p> <p>WK 9: Jahn 6-Kampf AK 14/15 männl. (Jahrgang 99/00)</p>

Deutsche Mehrkämpfe

Boden P5-P7, Barren P5-P7, 100m Sprint, Kugel 4kg., 50m Brust oder Kraul, 1 Spr. v. 1m Brett
WK 10: Jahn 6-Kampf AK 16+ männl. (Jahrgang 98 und älter)
 Boden P6-P8, Barren P6-P8, 100m Sprint, Kugel 5kg., 50m Brust oder Kraul, 1 Spr. v. 1m Brett

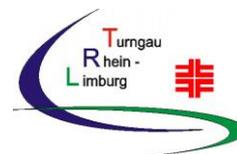
WK 11: Deutscher 6-KampfAK 8/9 weibl. (Jahrgang 05/06)
 Boden P2-P4, Reck P2-P4, Sprung P2 Kasten 3-teilig, Sprung P3 = Kasten 4-teilig, Sprung P4 = Bock H=1,10m, 50m Sprint, Schlagball 80gr., Weitsprung a.d. Zone
WK 12: Deutscher 6-KampfAK 10/11 weibl. (Jahrgang 03/04)
 Boden P3-P5, Reck-Barren P3-P5, Sprung P3 = Kasten 4-teilig, Sprung P4 +P5 = Bock H=1,10m, 50m Sprint, Schlagball 80gr., Weitsprung a.d. Zone
WK 13: Deutscher 6-KampfAK 12/13 weibl. (Jahrgang 01/02)
 Boden P4-P6, Reck-Barren P4-P6, Sprung P4 + P5 = Bock H=1,20m, Sprung P6 =Tisch H=1,10m, 75m Sprint, Schlagball 200gr., Weitsprung a.d. Zone
WK 14: Deutscher 6-KampfAK 14/15 weibl. (Jahrgang 99/00)
 Boden P5-P7, Reck-Barren P5-P7, Sprung P5 = Bock 1,20m, Sprung P6 =Tisch H1,10m, Sprung P7 = Tisch H=1,20m, 100m Sprint, Kugel 3kg., Weitsprung
WK 15: Deutscher 6-KampfAK 16+ weibl. (Jahrgang 98 und älter)
 Boden P6-P8, Reck-Barren P6-P8, Sprung P6-P8 = Tisch H=1,20m, 100m Sprint, Kugel 3kg., Weitsprung

WK 16: Deutscher 6-KampfAK 8/9 männl. (Jahrgang 05/06)
 Boden P2-P4, Barren P2-P4, Reck P2-P4, 50m Sprint, Schlagball 80gr., Weitsprung a.d. Zone
WK 17: Deutscher 6-KampfAK 10/11 männl. (Jahrgang 03/04)
 Boden P3-P5, Barren P3-P5, Reck P3-P5, 50m Sprint, Schlagball 80gr., Weitsprung a.d. Zone
WK 18: Deutscher 6-KampfAK 12/13 männl. (Jahrgang 01/02)
 Boden P4-P6, Barren P5-P6, Reck P4-P6, 75m Sprint, Schlagball 200gr., Weitsprung a.d. Zone
WK 19: Deutscher 6-KampfAK 14/15 männl. (Jahrgang 99/00)
 Boden P5-P7, Barren P5-P7, Reck P5-P7, 100m Sprint, Kugel 4kg., Weitsprung
WK 20: Deutscher 6-KampfAK 16+ männl. (Jahrgang 98 und älter)
 Boden P6-P8, Barren P6-P8, Reck P6-P8, 100m Sprint, Kugel 5kg., Weitsprung

Leichtathletik Wettkämpfe Weiblich

WK 21: LA 3-Kampf F8 weibl. (Jahrgang 2006)
 50m Sprint, Weitsprung a.d. Zone, Schlagball 80gr.
WK 22: LA 3-Kampf F9 weibl. (Jahrgang 2005)
 50m Sprint, Weitsprung a.d. Zone, Schlagball 80gr.
WK 23: LA 3-Kampf F10 weibl. (Jahrgang 2004)
 50m Sprint, Weitsprung a.d. Zone, Schlagball 80gr.
WK 24: LA 3-Kampf F11 weibl. (Jahrgang 2003)
 50m Sprint, Weitsprung a.d. Zone, Schlagball 80gr.
WK 25: LA 3-Kampf F12 weibl. (Jahrgang 2002)
 75m Sprint, Weitsprung a.d. Zone, Schlagball 80gr.
WK 26: LA 3-Kampf F13 weibl. (Jahrgang 2001)
 75m Sprint, Weitsprung a.d. Zone, Schlagball 80gr.
WK 27: LA 3-Kampf F14 weibl. (Jahrgang 2000)
 100m Sprint, Weitsprung, Kugel 3kg.
WK 28: LA 3-Kampf F15 weibl. (Jahrgang 1999)
 100m Sprint, Weitsprung, Kugel 3kg.
WK 29: LA 3-Kampf F16/17 weibl. (Jahrgang 97/98)
 100m Sprint, Weitsprung, Kugel 3kg.
WK 30: LA 3-Kampf F18/19 weibl. (Jahrgang 95/96)
 100m Sprint, Weitsprung, Kugel 4kg.
WK 31: LA 3-Kampf F20-29 weibl. (Jahrgang 85-94)
 100m Sprint, Weitsprung, Kugel 4kg.
WK 32: LA 3-Kampf F30-34 weibl. (Jahrgang 80-84)
 100m Sprint, Weitsprung, Kugel 4kg.
WK 33: LA 3-Kampf F35-39 weibl. (Jahrgang 75-79)
 75m Sprint, Weitsprung, Kugel 4kg.

	WK 34:	LA 3-Kampf	F40-44	weibl.	(Jahrgang 70-74)
		50m Sprint, Weitsprung, Kugel 4kg.			
	WK 35:	LA 3-Kampf	F45-49	weibl.	(Jahrgang 65-69)
		50m Sprint, Weitsprung, Kugel 4kg.			
	WK 36:	LA 3-Kampf	F50-54	weibl.	(Jahrgang 60-64)
		50m Sprint, Weitsprung, Kugel 3kg.			
	WK 37:	LA 3-Kampf	F55-59	weibl.	(Jahrgang 55-59)
		50m Sprint, Weitsprung, Kugel 3kg.			
	WK 38:	LA 3-Kampf	F60-64	weibl.	(Jahrgang 50-54)
		Weitsprung a.d. Stand, Kugel 3kg., Vollball 800 gr.			
	WK 39:	LA 3-Kampf	F65-69	weibl.	(Jahrgang 45-49)
		Weitsprung a.d. Stand, Kugel 3kg., Vollball 800 gr.			
Leichtathletik	WK 40:	LA 3-Kampf	F70+	weibl.	(Jahrgang 44 und älter)
Wettkämpfe		Weitsprung a.d. Stand, Kugel 3kg., Vollball 800 gr.			
männlich	WK 41:	LA 3-Kampf	M8	männl.	(Jahrgang 2006)
		50m Sprint, Weitsprung a.d. Zone, Schlagball 80gr.			
	WK 42:	LA 3-Kampf	M9	männl.	(Jahrgang 2005)
		50m Sprint, Weitsprung a.d. Zone, Schlagball 80gr.			
	WK 43:	LA 3-Kampf	M10	männl.	(Jahrgang 2004)
		50m Sprint, Weitsprung a.d. Zone, Schlagball 80gr.			
	WK 44:	LA 3-Kampf	M11	männl.	(Jahrgang 2003)
		50m Sprint, Weitsprung a.d. Zone, Schlagball 80gr.			
	WK 45:	LA 3-Kampf	M12	männl.	(Jahrgang 2002)
		75m Sprint, Weitsprung a.d. Zone, Schlagball 200gr.			
	WK 46:	LA 3-Kampf	M13	männl.	(Jahrgang 2001)
		75m Sprint, Weitsprung a.d. Zone, Schlagball 200gr.			
	WK 47:	LA 3-Kampf	M14	männl.	(Jahrgang 2000)
		100m Sprint, Weitsprung, Kugel 4kg.			
	WK 48:	LA 3-Kampf	M15	männl.	(Jahrgang 1999)
		100m Sprint, Weitsprung, Kugel 4kg.			
	WK 49:	LA 3-Kampf	M16/17	männl.	(Jahrgang 97/98)
		100m Sprint, Weitsprung, Kugel 5kg.			
	WK 50:	LA 3-Kampf	M18/19	männl.	(Jahrgang 95/96)
		100m Sprint, Weitsprung, Kugel 6,25kg.			
	WK 51:	LA 3-Kampf	M20-29	männl.	(Jahrgang 85-94)
		100m Sprint, Weitsprung, Kugel 7,25kg.			
	WK 52:	LA 3-Kampf	M30-34	männl.	(Jahrgang 80-84)
		100m Sprint, Weitsprung, Kugel 7,25kg.			
	WK 53:	LA 3-Kampf	M35-39	männl.	(Jahrgang 75-79)
		100m Sprint, Weitsprung, Kugel 7,25kg.			
	WK 54:	LA 3-Kampf	M40-44	männl.	(Jahrgang 70-74)
		75m Sprint, Weitsprung, Kugel 7,25kg.			
	WK 55:	LA 3-Kampf	M45-49	männl.	(Jahrgang 65-69)
		75m Sprint, Weitsprung, Kugel 7,25kg.			
	WK 56:	LA 3-Kampf	M50-54	männl.	(Jahrgang 60-64)
		50m Sprint, Weitsprung, Kugel 6,25kg.			
	WK 57:	LA 3-Kampf	M55-59	männl.	(Jahrgang 55-59)
		50m Sprint, Weitsprung, Kugel 6,25kg.			
	WK 58:	LA 3-Kampf	M60-64	männl.	(Jahrgang 50-54)
		50m Sprint, Weitsprung a.d. Zone, Kugel 5kg.			
	WK 59:	LA 3-Kampf	M65-69	männl.	(Jahrgang 45-49)
		Weitsprung a.d. Stand, Kugel 5kg., Vollball 1,5kg.			
	WK 60:	LA 3-Kampf	M70+	männl.	(Jahrgang 44 und älter)
		Weitsprung a.d. Stand, Kugel 4kg., Vollball 1,5kg.			



Offenes Training Gerätturnen

Termin	13.09.2014 9:00 – 12:30 Uhr
Beschreibung	Vier mal im Jahr findet samstags von 9 – 12.30 Uhr in der Jahnturnhalle Limburgerhof ein offenes Gerätturn-Training statt. Hieran können Turnerinnen mit ihren Übungsleitern und Betreuern aus den Vereinen des Turngau Rhein-Limburg teilnehmen. Die Lehrgänge sind zur Verbesserung der Techniken und der richtigen Hilfeleistung vorgesehen, im Vordergrund stehen Übungsteile aus den P-Übungen und KM-Stufen. Aus diesem Grund sollten die Turnerinnen zumindest bei den Gaubestekämpfen turnen.
Ort	Jahnturnhalle Limburgerhof Buchenweg 13 67117 Limburgerhof
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Teilnehmerkreis	Übungsleiter mit Turnkindern
Referent	Günter Machauer und weitere Trainer
Anmeldung	Ist nicht erforderlich
Bitte mitbringen	Kinder und Trainer bitte in Turnbekleidung
Teilnehmergebühr	1 € pro Übungsleiter und Teilnehmer Bezahlung vor Ort

LINE-Dance

Gymnastik mit Handgeräten und Erarbeitung einer Choreografie

Termin	27. September 2014 14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Robert-Schuman-Schule Ziegelhofweg 1 67227 Frankenthal
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Teilnehmerkreis	Übungsleiter und alle Interessierte
Referentin	Ute Thum (Lion Dance) Gisela Thoni (Gymnastik mit Handgeräten)
Lizenzverlängerung	4 LE für die Profile <ul style="list-style-type: none">• Fitness + Gesundheit Erwachsene• Fitness + Gesundheit Ältere• Fitness + Aerobic• Allgemeiner Breitensport
Verpflegung	Es werden Kaffee und Kuchen angeboten.
Anmeldung	Gisela Thoni Im Hohengarten 18 67294 Oberwiesen Tel. 06358-989270
Bitte mitbringen:	Hallenschuhe, Schreibzeug,
Teilnehmergebühr	10 € mit Gymcard, 11 € ohne Gymcard, 20 € Nichtmitglieder Barzahlung vor Ort

Gaumeisterschaften Gerätturnen männlich Mannschaften

Termin	27. / 28. September 2014
Ort / Halle	Nn
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Ausrichter	Nn
Wettkampfleitung	AK Turnen TRL
Meldungen	Mit Name, Jahrgang, Verein und Wettk. Nr. bis 11. September 2014 An Eckhard Weber Veilchenweg 2 67269 Grünstadt eckhard.weber@gmx.de Bitte unbedingt den neuen Meldebogen nutzen
Gebühren	20.- € pro Mannschaft
Kampfrichter	Pro gemeldeter Mannschaft ist die Meldung eines Kampfrichters verpflichtend
Startpass	Alle Turner haben sich durch einen gültigen Startpass am Wettkampftag auszuweisen. Die Teilnehmer der Jahrgänge 2003 und jünger brauchen auf Gauebene noch keinen Startpass
Mannschaftsstärke	Die Mannschaft besteht aus bis zu 8 Turnern, pro Gerät können 4 Turner eingesetzt werden, die 3 besten kommen in die Wertung. (8 / 4 / 3)
Altersklassen	Es darf keine Mannschaft in einem Wettkampf starten, die komplett in eine jüngere Wettkampfklasse passt.
Qualifikation	Alle gestarteten Mannschaften sind für die Pfalzmeisterschaften qualifiziert.
Sprunghöhe	Die Höhe der Sprunggeräte entsprechen den Einzelmeisterschaften. Es wird nur ein Sprung geturnt.
Zeitplan	Der Zeitplan wird nach Eingang der Meldungen bekannt gegeben

Meisterschaften: Geräte – 6 – Kampf

Alle P – Übungen werden in der Variante a geturnt.

Wettk.Nr	AK	Jahrgang	Übungsangebot
600	Jahrgangsoffen		P 6 – P 10
615	AK 15 u jünger	1999 u jünger	P 3 – P 9
611	AK 11 u jünger	2003 u jünger	P 3 – P 8
609	AK 09 u jünger	2005 u jünger	P 3 – P 7
502	Jahrgangsoffen		KM 2
515	AK 15 u jünger	1999 u jünger	KM 3
513	13 und jünger	2001 u jünger	KM 3

Bestenkämpfe: Geräte – 4 – Kampf bestehend aus Boden, Sprung, Barren, Reck.

Alle Übungen werden in der a – Version geturnt

Wettk.Nr	AK	Jahrgang	Übungsangebot
620	14 u jünger	1999 u jünger	P 1 – P 7
621	10 u jünger	2003 u jünger	P 1 – P 5
622	6 u jünger	2007 u jünger	P 1 – P 3

Die Sprunggeräte: P 1 und P 2 Kasten quer 2-teilig

P 3 Kasten längs 3-teilig

P 4 und P 5 Bock 1,10 m

P 6 und P 7 Tisch 1,10 m

Gaumeisterschaft Mannschaft weiblich Gerätturnen

Termin	27. / 28. September 2014
Ort	IGSLO Ludwigshafen-Oggersheim
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Ausrichter	TG Oggersheim
Wettkampfleitung	AK Turnen TRL
Meldungen	Mit Name, Jahrgang, Verein und WK-Nummer bis 11. September 2014 an elke.dorn@turngau-rhein-limburg.de Bitte Meldebogen der TRL-Internetseite benutzen
Mannschafts- stärke	7 – 4 – 3 / WK 201: 8 – 5 – 4
Startrecht	Eine Mannschaft darf nicht komplett in eine jüngere Altersklasse passen. WK 202 u. WK 301: eine Turnerin ,17 Jahre u. älter' muss mind. an zwei Geräten turnen. Erst- und Zweitstartrecht regelt die Turnordnung des DTB. Eine Turnerin kann in einer WK-Saison nur an einer Mannschaftsmeisterschaft für einen Verein teil-nehmen. Turnerinnen, die im laufenden Jahr im Spitzensportbereich auf Bundesebene gestartet sind, und Kaderturnerinnen (C, B, A, S-Kader) sind nicht im WK 203 bis 207 und 301 bis 306 startberechtigt.
Startpass	S = Turnerinnen benötigen einen gültigen Startpass, er ist am WK-Tag vorzulegen. Wird ein Startpass nicht vorgelegt, wird die Turnerin außer Konkurrenz gewertet. M/A = eine Mitgliedsbestätigung des Heimatvereins mit Altersnachweis der Turnerin ist ausreichend. Im WK 304 – 306 ist die Bildung von Trainings- bzw. Wettkampfgemeinschaften möglich, soweit der eigene Heimatverein in diesem WK keine eigene Mannschaft bilden kann.
Kampfrichter	Die Meldung eines Kampfrichters ist für die Teilnahme an den Meisterschaften verpflichtend.
Gebühren	20,- € pro Mannschaft
Qualifikation	Bei allen Wettkämpfen qualifizieren sich die ersten drei Mannschaften für die Pfalzmeisterschaften Gerätturnen weiblich.
Zeitplan	Der Zeitplan wird nach Eingang der Meldungen bekannt gegeben.

Spitzensport

Pflichtprogramm Variante B an vier Geräten (Sprung-Barren/Reck-Balken-Boden).
Ausschreibung des DTB 2008-2013. Bewertung nach den Richtlinien des DTB

	WK	AK	Jahrgang	Sprung	Barren	Balken	Boden
S	101	AK 12 – AK 10 Jahrgang 2002 - 2004 Kür-Vierkampf KM 1					
S	102	AK 10 – AK 7 Jahrgang 2003 – 2006					
		10	2004	P 10b (H=1,25) 10 P P (7b) 9b (H=1,20) 9 P	P 10b P 9b P 8b	P 10b P 9b	P 10b P 9b
		9	2005	P (7b) 9b (H=1,20) 9 P P (7b) 8b (H=1,10) 8 P	P 9b P 8b P 7b	P 9b P 8b	P 9b P 8b
		8	2006	P (7b) 8b (H=1,10) 8 P P 6b (H=0,90) 6 P	P 8b P 7b P 5b	P 8b P 7b	P 8b P 6b
		7	2007	P 7b = HÜ P 6b (H=0,90) 6 P P 5b (H=0,60) 5 P	P 7b P 5b	P 7b P 5b	P 6b P 5b
M/A	103	AK 7 und jünger Jahrgang 2007 und jünger Jeder Turnerin kann wahlweise P 3b oder P 5b turnen					

AK 7 – AK 10 kann an einem/mehreren Gerät/en auch bereits die P-Stufe der nächsten AK-Stufe zeigen.

Am Barren kann bei der AK 8 – AK 10 auch eine niedrigere AK-Stufe geturnt werden. Sie unterliegen dann natürlich auch der Bewertung dieser AK-Stufe.

Turnerinnen der Jahrgänge 2005 und jünger dürfen zur Sicherheit unter den Schwebebalken und am Barren einen Weichboden benutzen.

Hinweis:

Der Wettkampf 103 endet auf Pfalzebene, die Wettkämpfe 101 und 102 haben die Qualifikationsmöglichkeit zu Rheinlad-Pfalz Meisterschaften

Kür Modifiziert **Kürprogramm – Modifiziert an vier Geräten**
 (Sprung / Stufenbarren / Schwebebalken / Boden)
 Ausschreibung und Bewertung „DTB Aufgabenbuch – Ausgabe 2008“

Für die KM Stufen wird der Wert der Schwierigkeitselemente des CDP angehoben (Multiplikator 2):

TE = 0,0 NE = 0,1 A = 0,2 B = 0,4 C = 0,6 usw.

Pferdsprung: Sprünge mit 360° Drehung (Breiten- und/oder Längsachse) in einer Flugphase werden im D-Wert bonifiziert: **Breitenachse: 1,0 P / Längsachse 0,5 P**

	WK	Altersklasse	Jahrgänge	
S	201	12 u. älter	2002 u. älter	KM 2 Bundes-Pokal
S	202	Jahrgangsoffen (1x 17 u. älter)	1 x 1997 u. älter	KM 3
S	203	16 u. jünger	1998 u. jünger	KM 3
S	204	14 u. jünger	2000 u. jünger	KM 3
S	205	12 u. jünger	2002 u. jünger	KM 3
M/A	206	14 u. jünger	2000 u. jünger	KM 4
M/A	207	12 u. jünger	2002 u. jünger	KM 4

Sprung:

Es sind jeweils zwei verschiedene Sprünge erlaubt, der bessere kommt in die Wertung. Sprungtisch ist verpflichtend.

WK 201 – 206 H = 1,25

WK 207 wahlweise H = 1,10 oder H = 1,20

Schwebebalken:

Höhe = 1,20m vom Boden gemessen, bei 20 cm Mattenlage

Boden:

Zusätzliche Mattenlage ist nur zur Landung ab Strecksalto erlaubt.

Die Mattenlage darf während der Übung nicht verändert werden.

Hinweis:

die Wettkämpfe 206 und 207 (KM4) enden auf Pfalzebene, alle anderen Wettkämpfe der Kür Modifiziert haben Qualifikationsmöglichkeit zu den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften.

P-Stufe (A)

Pflichtübungen der P-Stufen A an den vier Geräten

(Sprung – Stufenbarren – Schwebebalken – Boden)

Die Variante B der Pflichtübungen ist nur am Sprung lt. Ausschreibung erlaubt.

Ausschreibung und Bewertung „Aufgabenbuch des DTB Ausgabe 2008“

	WK	AK	Jahrgänge	Sprung	Barren – Balken Boden
S	301	Offen	1x1997 u. älter	P 7a - P 10a (H=1,25)	P 7 - 10
S	302	16 u. jünger	1998 u. jünger	P 6a (H=1,10) P 7a – P 10a (H=1,25)	P 6 – 10
S	303	12 u. jünger	2002 u. jünger	P 5a (H=1,10) 5 P P 5b (H=0,60) 5 P P 6b (H=0,90) 6 P P 7 (H=1,10) 7 P P 7 (H=1,20) 8 P P 8 (H=1,20) 8 P	P 5 - 8
M/A	304	14 u. jünger	2000 u. jünger	P 5b (H=0,60) P 6b (H=0,90) P 7 – P 9 (H=1,25)	P 5 - 9
M/A	305	10 u. jünger	2004 u. jünger	P 5b (H=0,60) P 6b (H=0,90) P 7 (H=1,10)	P 4 – 7
M/A	306	8 u. jünger	2006 u. jünger	P 2a / P 3a (H=0,90) P 5b (H=0,60)	P2 - P5

Hinweis:

Die Wettkämpfe 301, 302 und 303 haben Qualifikationsmöglichkeit zu den Rheinland-Pfalz- Meisterschaften. Die Wettkämpfe 304, 305 und 306 enden auf Pfalzebene.

Bewertung:

D-Note = Schwierigkeitswert, er wird durch die P-Stufe bestimmt,
z.B. max. D-Note bei P6 = 6 Punkte. E-Note = 10 Punkte abzügl. Ausführungsfehler

Sprung:

Es müssen zwei gleiche Sprünge gezeigt werden, der bessere kommt in die Wertung

P 2 / P 3 = Kasten

P 5a - P9 = Sprungtisch

P 5b / 6b = Mattenberg, Stützfläche auf Mattenberg (nicht auf Kasten)

Reck / Stufenbarren:

P2 – P6 Reck oder Barrenholm ca. schulterhoch, ab P7 Stufenbarren

Bei der P3 ist die Landung beim Abgang beidbeinig erlaubt

Schwebebalken:

WK 301 – 304 H = 1,25m vom Boden gemessen, bei 20 cm Mattenlage

WK 305 – 306 H = 1,00m vom Boden gemessen, bei 20 cm Mattenlage

Boden:

12 x 12 m Bodenfläche,

Ab P5 mit DTB Pflichtmusik oder freier Musikwahl ohne Gesang.

Gaubestenkämpfe Mannschaft weiblich Gerätturnen

Termin	27. / 28. September 2014
Ort	IGSLO Ludwigshafen-Oggersheim
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Ausrichter	TG Oggersheim
Wettkampfleitung	AK Turnen TRL
Meldungen <i>Bitte Meldebogen der TRL-Internetseite benutzen</i>	Mit Name, Jahrgang, Verein und WK-Nummer bis 11. September 2013 an elke.dorn@turngau-rhein-limburg.de Auf der Meldung muss bestätigt werden, dass die Turnerinnen im Frühjahr an keinen Meisterschaftskämpfen gestartet sind,
Mannschaftsstärke	7 – 4 – 3
Startrecht	Die Wettkämpfe sind für Turnerinnen gedacht, die auch im Frühjahr bei den Bestenkämpfen Einzel gestartet sind. Es dürfen deshalb in der Mannschaft keine Turnerinnen gemeldet werden, die im Frühjahr an den Meisterschaftswettkämpfen Einzel gestartet sind. <ul style="list-style-type: none">• Eine Mannschaft darf nicht komplett in eine jüngere Altersklasse passen.• WK 400: eine Turnerin ‚15 Jahre und älter‘ muss mind. an zwei Geräten turnen.• Eine Turnerin kann in einer WK-Saison nur an einer Mannschaftsmeisterschaft für einen Verein teilnehmen.
Startpass	Ein Startpass ist nicht erforderlich. Ein Nachweis der Vereinszugehörigkeit / Altersnachweis ist ausreichend. Die Bildung von Trainings- bzw. Wettkampfgemeinschaften ist möglich, soweit der Heimatverein in diesem WK keine eigene Mannschaft bilden kann. Der Heimatverein der Gastturnerinnen muss deren Freigabe bestätigen.
Kampfrichter	Die Meldung eines Kampfrichters ist für die Teilnahme an den Meisterschaften verpflichtend.
Gebühren	20,- € pro Mannschaft
Qualifikation	Bei den Wettkämpfen 401 und 402 qualifizieren sich die ersten drei Mannschaften für die Pfalzbestenkämpfe. Die Wettkämpfe 400 und 403 werden nur auf Gauebene durchgeführt.
Zeitplan	Der Zeitplan wird nach Eingang der Meldungen bekannt gegeben.
Sonstiges	Sollte die Pflichtmusik mit eigener Musik ersetzt werden, muss die Musik auf einer CD Track 1 aufgespielt sein. Die CD muss mit Namen und Verein der Turnerin beschriftet sein. Beim Brennen der CD bitte nicht die höchstmögliche Geschwindigkeit wählen.

**Bestenkämpfe
P-Stufe (A)**

Pflichtübungen der P-Stufen A an den vier Geräten (Sprung – Reck – Schwebebalken – Boden)
Die Variante B der Pflichtübungen ist nur am Sprung lt. Ausschreibung erlaubt.
Ausschreibung und Bewertung „Aufgabenbuch des DTB Ausgabe 2008“

**Startberechtigt sind nur Turnerinnen,
die im Frühjahr nicht in den Meisterschaftswettkämpfen gestartet sind.**

WK	AK	Jahrgänge	Sprung	Barren – Balken Boden
400	Jahrgangsoffen	1 x 1999 u. älter	P 7a (H= 1,10) P 6b (H= 0,90) P 5a (H= 1,10)	P 5 – 7
401	14 u. jünger	2000 u. jünger	P 4 (H= 1,10) P 5b (H= 0,60) P 6b (H= 0,90)	P 4 - 6
402	10 u. jünger	2004 u. jünger	P 4 (H= 1,00) P 5b (H= 0,60)	P 3 – 5
403	8 u. jünger	2006 u. jünger	P 2 (H= 0,90) P 3 (H= 0,90) P 4 (H= 1,00)	P2 – P4

Hinweis: Die Wettkämpfe 400 und 403 werden nur auf Gauebene durchgeführt.

Bewertung: D-Note = Schwierigkeitswert, er wird durch die P-Stufe bestimmt,
z.B. max. D-Note bei P6 = 6 Punkte. E-Note = 10 Punkte abzügl. Ausführungsfehler

Sprung: Es müssen zwei gleiche Sprünge gezeigt werden, der bessere kommt in die Wertung
P 2 / P 3 = Kasten
P 4 = Bock
P 5a = Sprungtisch
P 5b / 6b = Mattenberg, Stützfläche auf Mattenberg (nicht auf Kasten)

Reck: P2 – P6 Reck oder Barrenholm ca. schulterhoch,
Bei der P3 ist die Landung beim Abgang beidbeinig erlaubt

Schwebebalken: WK 400 H = 1,20m (bei 20 cm Mattenlage)
WK 401 – 403 H = 1,00m (bei 20 cm Mattenlage)

Boden: 12 x 12 m Bodenfläche, Ab P5 mit DTB Pflichtmusik oder freier Musikwahl ohne Gesang.

Wochenendseminar für Frauen

Termin	17.-19. Oktober 2014 Freitag, 17.00 Uhr bis Sonntag 13.00 Uhr
Beschreibung	Turnen – Wandern – Singen – Tanzen Fröhliches Beisammensein, einfach Abschalten vom Alltag
Ort	Schullandheim Hertlingshausen
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Teilnehmerkreis	Übungsleiterinnen des Turngau Rhein-Limburg und deren Turnerinnen
Leistungen	Übernachtung und Vollverpflegung (Bettwäsche 3 € oder selbst mitzubringen)
Anmeldung	Margot Hörner Mozartstr. 48 67227 Frankenthal Tel. 06233-9835
Teilnehmergebühr	45 € Bezahlung vor Ort

Trainingslager Gerättturnen

für Turnerinnen, Turner und deren Trainer

Die Turnerinnen und Turner müssen Jahrgang 2004 bis 2001 sein, sowie an einem Wettkampf der Gaubestenkämpfe oder Gaumeisterschaften teilgenommen haben. Es können maximal drei männliche und drei weibliche TurnerInnen sowie ein Vereinsvertreter pro Verein gemeldet werden. Ausnahme: Wird eine weibliche und eine männliche Gruppe gemeldet, kann pro Gruppe ein Betreuer zugelassen werden.

Referententeam:	Turngau Rhein-Limburg
Termin:	31. Oktober bis 2. November 2014
Ort:	Turnerjugendheim Bildungsstätte, Turnerweg 60, 76855 Annweiler
Zeit:	Freitag 17:00 Uhr - Sonntag 13:30 Uhr
Kosten:	40 € pro Person - zu überweisen auf das Konto des Turngau Rhein-Limburg IBAN: DE08545500100191217223 BIC: LUHSDE6AXXX Bankname: Sparkasse Vorderpfalz Bei Absagen nach dem 15. Oktober 2014 kann die Lehrgangsgebühr nicht zurückerstattet werden.
Teilnehmerkreis:	Nur Teilnehmer aus dem Turngau Rhein-Limburg
Anmeldung:	An Elke Dorn Erwin-Brünisholz-Weg 4 B 67071 Ludwigshafen elke.dorn@turngau-rhein-limburg.de Alle Teilnehmer melden sich mit Geburtsdatum und Adresse an
Meldeschluss:	Freitag, 10. Oktober 2014
Leistung:	Vollverpflegung, Trainingsbetreuung, Übernachtung
Bitte mitbringen:	Trainings Sachen, Hallenschuhe, Handtücher

Offenes Training Gerätturnen

Termin	Samstag, 15.11.2014 9:00 – 12:30 Uhr
Beschreibung	Vier mal im Jahr findet samstags von 9 – 12.30 Uhr in der Jahnturnhalle Limburgerhof ein offenes Gerätturn-Training statt. Hieran können Turnerinnen mit ihren Übungsleitern und Betreuern aus den Vereinen des Turngau Rhein-Limburg teilnehmen. Die Lehrgänge sind zur Verbesserung der Techniken und der richtigen Hilfeleistung vorgesehen, im Vordergrund stehen Übungsteile aus den P-Übungen und KM-Stufen. Aus diesem Grund sollten die Turnerinnen zumindest bei den Gaubestekämpfen turnen.
Ort	Jahnturnhalle Limburgerhof Buchenweg 13 67117 Limburgerhof
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Teilnehmerkreis	Übungsleiter mit Turnkindern
Referent	Günter Machauer und weitere Trainer
Anmeldung	Ist nicht erforderlich
Bitte mitbringen	Kinder und Trainer bitte in Turnbekleidung
Teilnehmergebühr	1 € pro Übungsleiter und Teilnehmer Bezahlung vor Ort

Adventstreffen der Turnerinnen

Termin	29. November 2014 15.00 bis 17.00 Uhr
Beschreibung	Herzliche Einladung an alle, die einen gemütlichen Nachmittag bei weihnachtlichen Geschichten, Gedichten, Vorführungen und Tänzen gemeinsam verbringen möchten.
Ort	NN
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Teilnehmerkreis	Übungsleiterinnen und deren Turnerinnen
Verpflegung	Es werden Kaffee und Kuchen angeboten
Anmeldung	Gisela Thoni Im Hohegarten 18 67294 Oberwiesen Tel. 06358-989270
Bitte mitbringen	Kaffeegedeck

38. Schüler- und Jugendturnfest

Termin	30. November 2014
Ort	n.n
Ausrichter	n.n
Wettkampfleitung g Ansprechpartne r	Simone Vogel Brunckstraße 69 67133 Maxdorf
Meldungen	Name, Jahrgang, Verein und WK-Nummer , bis 20. November 14 in der Formatvorlage an Simone Vogel Brunckstraße 69 67133 Maxdorf simone.vogel@turngau-rhein-limburg.de
Nachmeldungen	Spätere Meldungen können nicht berücksichtigt werden. Ergänzungen / Änderungen vor Ort möglich bis 9:10 Uhr
Auszeichnungen	Jeder Teilnehmer erhält eine Erinnerungsauszeichnung
Gebühren	3€ je Teilnehmer
Kampfrichter	Die Meldung eines Kampfrichters ist verpflichtend.
Siegerehrung	siehe Zeitplan
Allgemeines	Für Turnerinnen, die sich nicht an Meisterschaftswettkämpfen, den Bestenkämpfen und den Turnligen der Turngaue und des Pfälzer Turnerbundes beteiligt haben, ist dieser Wettkampf ausgeschrieben. Die Teilnehmer dürfen nur im Wettkampf ihrer Altersklasse starten. Bitte achtet auf angemessene Turnkleidung eurer Teilnehmer !! Starten in einer höheren Altersklasse ist nicht erlaubt! Bei einer Missachtung der Teilnahmebedingungen droht eine Sperre des Vereins für 3 Jahre!
Zeitplan	09:15 Uhr Einturnen 09:30 Uhr Kampfrichter- und Helferbesprechung 10:00 Uhr Begrüßung 10:10 Uhr Beginn der Wettkämpfe ca. 14:00 Uhr Siegerehrung

Gerätewettkampf	WK-Nr.	Mannschaft	Alter	Jahrgang	Übung
	01	Schülerinnen	5 Jahre u jünger	2009 u jünger	Ü1-Ü2
	02	Schülerinnen	6 Jahre	2008	Ü1-U3
	03	Schülerinnen	7 Jahre	2007	Ü1-Ü3
	04	Schülerinnen	8 Jahre	2006	Ü1-Ü3
	05	Schülerinnen	9 Jahre	2005	Ü2-Ü4
	06	Schülerinnen	10- 11 Jahre	2003-2004	Ü2-Ü4
	07	Schülerinnen	12 Jahre u ä.	2002 – u. ä	Ü2-Ü4
	08	Schüler	5 Jahre u jünger	2009 u jünger 2008	Ü1-Ü2
	09	Schüler	6 Jahre	2007	Ü1-Ü3
	10	Schüler	7 Jahre	2006	Ü1-Ü3
	11	Schüler	8 Jahre	2005	Ü1-Ü3
	12	Schüler	9 Jahre	2003-2004	Ü2-Ü4
	13	Schüler	10-11 Jahre	2002– u ä.	Ü2-Ü4
	14	Schüler	12 Jahre u. ä.		Ü2-U4

Qualifikation :

Die drei Erstplatzierten der Wettkämpfe 02 – 06 qualifizieren sich für die Gaubestenkämpfe und verlieren das Startrecht im darauf folgenden Jahr für das Schüler- und Jugendturnfest.

Achtung Neuerung wie in den Vorjahren:

Jeder Teilnehmer wählt aus den Geräten Boden, Reck , Sprung und Balken oder Barren mindestens 3.Geräte aus, hat aber auch die Möglichkeit ein 4. Gerät zu wählen, wobei dann die schlechteste Wertung gestrichen wird.

Übungen Ü1

Reck brusthoch Ü1

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 Ü1

2-3 Schritte Anlauf; Absprung zum Strecksprung in den Stand
Senken in den Hockstand,
Aufstützen d. Hände, Rückstrecken d.Beine zum Liegestütz
Anhocken, Strecksprung
Senken über den flüchtigen Hockstand in den Hocksitz
Rückenschaukel gehockt (rück- und vorwärts) mit
dynamischem Aufrichten (Hände erlaubt).
2- 3 Schritte gehen v.w. im Ballenstand

Schliessen der Beine in den Schlusstand.

Sprung Kasten 3 tlg. Ü1

2-3x prellen, Aufknien (Aufhocken erlaubt)
aufrichten und Niedersprung in den Stand

Turnbank breite Seite Ü1

Aus dem Querstand vorlings:

Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines, drei bis vier Schritte
Im Ballengang vorwärts gehen, Nachstellschritt rechts und links
Gehen vorwärts zum Bankende und aus dem Stand beidbeiniger
Absprung zum Strecksprung mit Landung im Querstand
Rücklings auf der Matte

Barren Ü1

Aus dem Innenquerstand auf einem kl. Kasten stehend;
Absprung, Vorschwing in den Außenquersitz rechts oder links,
Niedersprung zum Außenquerstand seitlings
Mit Halten der gerätenahen Hand am Barrenholm.

Übungen Ü2

Reck Ü2, 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, Vorschwing, Rückschwung,
stangennaher Niedersprung in den Stand

Boden Ü2

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, Rückenschaukel rück und vor
Aufrichten (ohne Handstütz) in den Stand.
Rolle v.w. Strecksprung, zwei bis drei Schritte v.w. und ein-
beiniger Absprung zum Schersprung oder Pferdchensprung.

Sprung Ü2

Sprungbrett, Niedersprung - oder Weichbodenmatte
3- 4 Schritte Anlauf, Aufsprung auf Sprungbrett
schnellkräftiger Absprung zum Strecksprung
Landung im Stand auf der Matte

Turnbank schmal Ü 2

Am Bankende aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines
Heben in den Ballenstand, 3- 4 Schritte gehen im Ballengang
Nachstellschritt. Schliessen der Beine in die enge Schrittstellung
Senken in den halbtiefen Hockstand, Strecksprung.
Gehen v.w. bis zum Geräteende, beidbeiniger Absprung mit

Seitgrätschen und schliessen der Beine, Landung im Querstand r.l. auf der Matte.

Barren Ü2

Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten;
Absprung in den Stütz, Vorschung in den Außenquersitz
Links oder rechts;
Vorschung mit Einschwingen in die Holmengasse,
Rückschwung (Füße in Holmnähe),
Vorschung in den Außenquersitz gegengleich zu oben,
Niedersprung in den Außenquerstand seitlings
Mit Halten der gerätenahen Hand am Barrenholm

Übungen Ü3

Reck Ü3, etwas niedriger als Schulterhoch

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

Boden Ü3

Aus dem Stand: Rolle v.w. in den Stand. Senken und Rolle rückwärts.
Aufritte 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 Absprung Hocksprung,
1-2 Schritte Rad (Ende gegen die Bewegungsrichtung)
Aufrichten, Schließen der Beine

Sprung Ü3

Sprungbrett, Kasten längs, Höhe 4 teilig
kurzer Anlauf, Aufhocken
Aufrichten, gehen bis zum Kastenende,
beidbeiniger Absprung, Strecksprung vom Kasten in den Stand

Balken Ü3

Schwebebalken, Höhe: 1m
Sprung i. d. Stütz, Überspreizen in den Grätschsitz (Hände stützen hinter dem Körper), flüchtiger Spitzwinkelstütz
Anhocken eines Beines, Aufrichten über den Hockstand i. d. Stand
2 – 3 Schritte im Ballengang, Strecksprung
2 – 3 Schritte, senken in die Standwaage, aufrichten und vorsetzen des Beines,
¼ Drehung, Schließen der Beine,
beidbeiniger Absprung, Strecksprung.

Barren Ü3

Aus dem Innenquerstand auf einem kl. Kasten,
Absprung in den Stütz , Vorschung
Rückschwung (über Holmnähe)
Vorschung in den Grätschsitz -2sec-
Heben der Beine, schliessen zum Einschwingen
Rückschwung (über Holmhöhe),
Vorschung, Kehre in den Außenquerstand vorlings.

Übungen Ü4

Reck Ü4 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

Unterschwung i.d. Stand

Boden Ü4

Aus dem Stand: Schritt v.w., Schwingen i.d. Handstützposition

Abrollen, Aufrichten über den Hockstand

Strecksprung mit 1/2 Drehung, Rolle rückwärts über den hohen

Hockstütz i.d. Hockstand, Strecksprung 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

Sprung Ü4

Sprungbrett, Bock, Höhe 1.10m

Anlauf

Sprunggrätsche

Landung

Balken Ü4

Schwebebalken, Höhe 1m

Aus dem Seitstand vorlings in der Balkenmitte

Absprung und Hockwende, aufrichten in den Stand;

Ein bis zwei Schritte v.w. in die enge Schrittstellung,

senken in den Hockstand, 1/2 LADrehung im Hockstand

Aufrichten mit den 1/4 LADrehung im Ballenstand

Zwei bis drei Schritte seitwärts im Ballenstand in Richtung

Übungsbeginn, Schritt mit 1/4 LADrehung,

Abgang Anlauf Radwende in den Stand

Barren Ü4

Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten,

Absprung zum Vorschwung, Rückschwung (waagrecht)

Vorschwung mit Grätschen und Schließen der Beine,

Rückschwung (waagrecht), Vorschwung,

Kehre mit 1/4 Drehung einwärts in den Außenseitstand vorlings.

Rödersheimer „8 Morgen Lauf“ (6. TRL Waldlauf)

Termin	August oder November 2014 (genauer Termin wird rechtzeitig veröffentlicht)		
Ort	Rödersheim; Sportgelände des TV Rödersheim 1897 e.V. 67127 Rödersheim, Meckenheimerstraße 25		
Ausrichter	Turngau Rhein-Limburg		
Wettkampfleitung & Ansprechpartner	Jörg Dorn Erwin-Brünisholz-Weg 4 B 67071 Ludwigshafen		
Meldungen	Über Online Anmeldung im Internet unter www.turngau-rhein-limburg.de oder an waldlauf@turngau-rhein-limburg.de		
	Die Meldungen müssen enthalten: Name, Vorname, Jahrgang, Strecke und optional den Verein		
Nachmeldungen	Soweit organisatorisch möglich, werden Nachmeldungen bis kurz vor Beginn des Wettkampfes angenommen.		
Gebühren	Erwachsene, Jugend (10000 m)	5.- €	
	Erwachsene, Jugend (5000 m)	3.- €	
	Schüler (1000 m)	2.- €	
	Walking (5000 m)	3.- €	
	Bei Nachmeldungen wird zusätzlich 1.- € Nachmeldegebühr erhoben.		
Zeitplan	Änderungen vorbehalten: 09:00 Uhr Begrüßung Start 5000 m und Walking 10:00 Uhr Start Schülerlauf 10:15 Uhr Start 10000 m		
Auszeichnungen	<p>Für das Walking erfolgt eine Zeiterfassung, aber keine Wertung. Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Teilnehmermedaille und auf Nachfrage eine Urkunde mit Zeitbestätigung.</p> <p>Die Plätze 1-6 der einzelnen Wettkämpfe (1000m; 5km; 10km) erhalten eine Medaille. Die ersten Acht eines jeden Wettkampfes erhalten weiterhin eine Urkunde.</p> <p>Die schnellsten Teilnehmerinnen oder die schnellsten Teilnehmer je Lauf (1000m; 5km; 10km) erhalten einen Pokal.</p>		
	Das Startgeld wird bei der Startnummernausgabe bezahlt. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Schadensfällen jeglicher Art. Duschmöglichkeiten sind im Sportpark vorhanden. Parkmöglichkeiten gibt es ausreichend an der Walderholungsstätte.		
Fitnesswettbewerb 5 km Walking	Länge 5000 m	Beschreibung Walking	AK Jedermann

Schülerwettbewerbe	Beschreibung	AK
1000 m	Schüler A	M 14/15
	Schüler B	M 12/13
	Schüler C	M 10/11
	Schüler D	M 08/09
	Schülerinnen A	W 14/15
	Schülerinnen B	W 12/13
	Schülerinnen C	W 10/11
	Schülerinnen D	W 08/09

5000 m oder 10000 m	Beschreibung	AK
	Männliche Jugend B	M 16/17
	Männliche Jugend A	M 18/19
	Männer 20-29	M 20
	Männer 30-39	M 30
	Männer 40-49	M 40
	Männer 50-59	M 50
	Männer 60-69	M 60
	Männer ab 70	M 70
	Weibliche Jugend B	W 16/17
	Weibliche Jugend A	W 18/19
	Frauen 20-29	W 20
	Frauen 30-39	W 30
	Frauen 40-49	W 40
	Frauen 50-59	W 50
	Frauen 60-69	W 60
	Frauen ab 70	W 70

Adressen Vorstand:

Vorsitzender

Walter Benz
Krapfstraße 19
67067 Ludwigshafen
vorsitzender@turngau-rhein-limburg
Tel. 0621-5295216
Fax. 0621-5295255

Stellvertretende Vorsitzende

Margot Hörner
Mozartstraße 48
67227 Frankenthal
Tel. 06233-9835

Stellvertretender Vorsitzender

Uwe Ullrich
Viermorgen 9
67819 Kriegsfeld
Tel. 06358-989232
Fax. 06358-989235

Schatzmeister

Michael Blum
Pfalzring 187
67112 Mutterstadt
kasse@turngau-rhein-limburg.de
Tel. 06234-2880
Fax. 06234-920387

Oberturnwart

Jörg Dorn
Erwin-Brünsholz-Weg 4b
67071 Ludwigshafen
oberturnwart@turngau-rhein-limburg.de
Tel. 0621-6718875

Spielwart

Günther Lutz
Erlenstraße 4
67069 Ludwigshafen
Tel. 0621-663876
Fax. 0621-663366

Gymwelt Frauen

Gisela Thoni
Im Hohengarten 18
67294 Oberwiesen
Tel. 06358-989270

Verwaltung

Isolde Fouquet
Weidenstraße 8
67069 Ludwigshafen
verwaltung@turngau-rhein-limburg.de
Tel. 0621-666767
Tel(ges). 0621-69003-23

Kulturwart

Dr. Georg Steinle
Bitzenstraße 22a
67269 Grünstadt
Tel. 06359-3452

Jugendwartin

Carolin Hüther
Offsteiner Ruh 14
67551 Worms
carolin.huether@turngau-rhein-limburg.de
Mobil: 0172-7794823

Beisitzer

Karl Heinz Krämer
Wasserhohl 57
67098 Bad Dürkheim
Tel. 06322-63951
Fax. 06322-64024

Beisitzer

Achim Reber
Horst-Schork-Straße 108a
67069 Ludwigshafen
Tel. 0621-653662
Fax. 0621-3895009

Adressen Fachwarte:

Rhythmische Sportgymnastik

Petra Fließ
Max-Pechstein-Straße 4i
67227 Frankenthal
Tel. 06233-44536

Musik- und Spielmannswesen

Klaus Becker
Breslauer Straße 1b
67098 Bad Dürkheim
Tel. 06322-6486

Mehrkämpfe

Frank Drews
Pfortmüllerstraße 33
67269 Grünstadt
mehrkampf@turngau-rhein-limburg.de
Tel. 06359-801930
Fax. 06359-807910
Mobil. 0178-4840457

Beauftragter EDV

Frank Huthoff
Kornackerstraße 9e
67067 Ludwigshafen
frank.huthoff@turngau-rhein-limburg.de
Tel. 0621-5889188

Kampfrichter - Leichtathletik

Karin Volkmer
Rietburgstr. 16
67125 Dannstadt-Schauernheim
kari.la@turngau-rhein-limburg
Tel. 06231-2720

Kampfrichter - Gerätturnen weiblich

Silvia Hüner
Römerweg 21b
67117 Limburgerhof
kari.weiblich@turngau-rhein-limburg.de
Mobil. 0176-24025909

Beisitzer

Günter Machauer
Kropsburgstraße 30
67117 Limburgerhof
beisitzer@turngau-rhein-limburg.de
Tel. 06236-60573
Mobil. 0177-3666907

Adressen Jugend:

Jugendwartin

Carolin Hüther
Offsteiner Ruh 14
67551 Worms
carolin.huether@turngau-rhein-limburg.de
Mobil: 0172-7794823

Jugendturnwart

Eckhard Weber
Veilchenweg 2
67269 Grünstadt
eckhard.weber@turngau-rhein-limburg.de
Tel. 06359-960192
Fax.. 06359-960102

Jugendturnwartin

Elke Dorn
Erwin-Brünisholz-Weg 4b
67071 Ludwigshafen
elke.dorn@turngau-rhein-limburg.de
Tel. 0621-6718875

Kinderturnwartin

Simone Vogel
Brunckstraße 69
67133 Maxdorf
simone.vogel@turngau-rhein-limburg.de
Tel. 06237-800897
Fax. 06237-800898

Schrift- und Pressewart

Volker Weber
Jakob-Laubach-Straße 13
55130 Mainz
volker.weber@turngau-rhein-limburg.de
Tel. 06131-6989994

Beisitzer

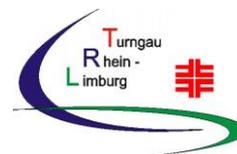
Yvonne Kempf
Pappelweg 23
67227 Frankenthal
yvonne.kempf@turngau-rhein-limburg.de
Mobil. 0176-60960534

Beisitzer

Svenja Busch
Hagellochstraße 41
67063 Ludwigshafen
svenja.busch@turngau-rhein-limburg.de



Platz für Notizen:



Platz für Notizen:

