

## Gaubestenkämpfe Einzel weiblich Gerätturnen

Stand: 14.01.2018

<b>Termin</b>	<b>10.03.2018</b>
<b>Ort</b>	Jahnstr. 25, 67141 Neuhofen Zugang über Parkplatz in der Rehbachstr.
<b>Veranstalter</b>	Turngau Rhein-Limburg
<b>Ausrichter</b>	VfL Neuhofen
<b>Wettkampfleitung</b>	Florian Bachmann(m), Lara-Lena Bachmann(w), Anja Wonneberg (w)
<b>Ansprechpartner</b>	
<b>Meldungen</b>	Mit Name, Jahrgang, Verein und WK-Nummer bis Do, 15.02.2018 an <a href="mailto:anja.wonneberg@turngau-rhein-limburg.de">anja.wonneberg@turngau-rhein-limburg.de</a> Bitte Meldebogen der TRL-Internetseite benutzen <a href="http://www.turngau-rhein-limburg.de/index.php/termine/icalrepeat.detail/2018/03/17/221/-/gaubestenkampfe-geraeturnen-einzel">http://www.turngau-rhein-limburg.de/index.php/termine/icalrepeat.detail/2018/03/17/221/-/gaubestenkampfe-geraeturnen-einzel</a>
<b>Gebühren</b>	3€ pro Teilnehmer
<b>Qualifikation</b>	weiblich: Die ersten Sechs eines jeden Wettkampfes qualifizieren sich für die Landesbestenkämpfe. männlich: Alle Teilnehmer qualifizieren sich für die Landesbestenkämpfe
<b>Startrecht</b>	Eine Mitgliedsbestätigung des Heimatvereins mit Altersnachweis ist ausreichend. Teilnahmeberechtigt sind alle Turnerinnen und Turner des Turngau Rhein-Limburg. Die Teilnehmer dürfen im laufenden Wettkampfsjahr keine Einzel-Meisterschaften turnen.
<b>Kampfrichter</b>	Die Meldung eines Kampfrichters mit Name und E-Mailadresse ist verpflichtend. Pro 10 Teilnehmerinnen ist ein Kampfrichter zu melden.
<b>Zeitplan</b>	Der Zeitplan wird nach Eingang der Meldungen bekannt gegeben. Zeitplanwünsche können bei der Meldung per Email angegeben werden.
<b>Turnkleidung</b>	Auf anliegende Kleidung ist zu achten
<b>Sonstiges</b>	<i>Eventuelle Änderungen werden auf der Webseite des TRL bekannt gegeben.</i>

### Wettkämpfe männlich

Wahlvierkampf, männlich (Boden – Sprung – Barren – Reck)  
Es werden die neuen Pflichtübungen der P-Stufen geturnt.  
Ausschreibung und Bewertung nach „Aufgabenbuch des DTB – Ausgabe 2015“

WK-Nr	Altersklasse	Jahrgänge	Übungsangebot
511	16 u. älter	2002 u. älter	P1-P8
512	14/15	2003/04	P1-P8
513	12/13	2005/06	P1-P7
514	10/11	2007/08	P1-P6
515	8/9	2009/10	P1-P5
516	7 u. jünger	2011 u. jünger	P1-P4

## Einstiegswettkampf männlich:

Zusätzliches Übungsangebot für die Jahrgänge 2012 u 2013.  
Der Wettkampf zählt nicht zu den Bestenkämpfen

### WK 517 Ausschreibung

#### Boden:

Stand am Anfang der Mattenbahn

1. Rolle Vorwärts in den Streck Sitz, Arme in Hochhalte – 2 sec. – (2 Punkte)
2. Zurück rollen in die Rückenlage mit angehobenen Armen über dem Kopf und abgehobenen Beinen (Schiffchen) – 2 sec. – (2 Punkte)
3. Drehen in die Bauchlage ohne Bodenkontakt von den Armen und den Beinen (Flieger) – 2 sec. –
4. Hände neben der Brust aufsetzen und hochdrücken in die Liegestützposition (auf den Runden Rücken achten und tiefer Po) – 2 sec. – (2 Punkte)
5. Aus der Liegestützposition die Beine vorziehen in den Hockstand – mit anschließender Rolle vorwärts und Strecksprung mit Landeposition (2 Punkte)

#### Sprung:

1. Anlauf – Einsprung ins Brett – Absprung vom Brett (2 Punkte)
2. Aufhocken auf den Kasten (2 Punkte)
3. Aufrichten in den Stand und vorlaufen bis zum Kastenende (2 Punkte)
4. Absprung und Strecksprung vom Kasten (2 Punkte)
5. Landeposition auf einer Matte (2 Punkte)

#### Barren:

Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten (Barrenmitte)

1. Sprung in den Stütz – 2 sec. – (2 Punkte)
2. Beine heben in den Winkelstütz – 2 sec. – halten (2 Punkte)
3. Beine grätschen in den Grätschsitz - Arme in Hochhalte – 2 sec. – halten (2 Punkte)
4. Armkreis rückwärts zum Stütz, Beine über den Winkelstütz oder höher anheben (2 Punkte)
5. Senken in den Stütz – 2 sec. – halten (2 Punkte)

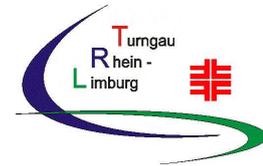
Niedersprung auf den Kasten

#### Reck:

Hang im Ristgriff

1. Gehockte oder gestreckte Beine Heben - Durchhocken der Beine (2 Punkte)
2. In den Hang rücklings mit Strecken des Körpers – 2 sec. – halten (2 Punkte)
3. Zurückhocken der Beine in den Hang (2 Punkte)
4. Beine heben in den Winkelhang – 2 sec. – halten (2 Punkte)
5. Beine senken in den Hang – Niedersprung (2 Punkte)

# Ausschreibungen & Termine 2018



## Wettkämpfe weiblich

Wahlvierkampf Pflichtübungen der P-Stufen an den vier Geräten  
Ausschreibung und Bewertung „Aufgabenbuch des DTB Ausgabe 2015“ und Richtlinien des DTB

WK-Nr	Altersklasse	Jahrgänge	Sprung	Höhe in m	Barren Balken Boden	Quali
401	18 u. älter	2000 u. älter	P5-Alternative P6 P7	H=0,90(Mattenberg) H=1,10(Tisch) H=1,20(Tisch)	P5-P7	PTB
402	15-17	2003-2001	P5-Alternative P6 P7	H=0,90(Mattenberg) H=1,10(Tisch) H=1,20(Tisch)	P5-P7	PTB
403	13/14	2005/2004	P4 P5-Alternative P6	H=1,00(Bock) H=0,90(Mattenberg) H=1,10(Tisch)	P4-P6	PTB
404	11/12	2007/2006	P4 P5-Alternative P6	H=1,00(Bock) H=0,90(Mattenberg) H=1,10(Tisch)	P4-P6	PTB
405	10	2008	P3 P4 P5-Alternative	H=0,90(Kasten) H=1,00(Bock) H=0,60(Mattenberg)	P3-P5	PTB
406	9	2009	P2 P3 P4	H=0,70(Kasten) H=0,90(Kasten) H=1,00(Bock)	P2-P4	PTB
407	8	2010	P2 P3 P4	H=0,70(Kasten) H=0,90(Kasten) H=1,00(Bock)	P2-P4	PTB
408	7 u. jünger	2011 u. jünger	P1 P2 P3	Weichboden H=0,70(Kasten) H=0,90(Kasten)	P1-P3	TRL

Sprung: Es müssen zwei gleiche Sprünge gezeigt werden, der bessere kommt in die Wertung.  
P5 Alternative: Stützfläche auf dem Mattenberg

Reck/Stufenbarren: P2-P6 Reck oder Barrenholm ca. schulterhoch  
P7 Stufenbarren

Schwebebalken: P1,P2 – Turnbank, ab P3 - Schwebebalken  
WK 401-402: H= 1,25m, vom Boden gemessen bei 20cm Mattenlage  
WK 403-408: H= 1,00m, vom Boden gemessen bei 20cm Mattenlage  
bei der P6 ist beim Angang zusätzliche Mattenerhöhung erlaubt

Boden: Bodenbahn, ab P5 mit DTB Pflichtmusik oder eigene Musik ohne Gesang