

Gaubestenkämpfe Einzel Gerätturnen

Stand: 14.03.2019

Termin	06.04.2019
Ort	Sporthalle am Kanal Am Kanal 4, 67227 Frankenthal
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Ausrichter	VT Frankenthal
Meldungen	Die Meldung erfolgt über Gymnet. Meldeschluss ist am Donnerstag, den 21.03.2019.
Gebühren	3€ pro Teilnehmer
Qualifikation	weiblich: WK 401-407: Die ersten Sechs qualifizieren sich für die Landesbestenkämpfe. WK 408: Wird nur auf Gauebene durchgeführt. männlich: Alle Teilnehmer qualifizieren sich für die Landesbestenkämpfe
Startrecht	In den Wettkämpfen 401-407 wird eine ID-Nummer des DTB und eine Wettkampfmarke für das laufende Jahr benötigt. Im WK 408 ist eine Mitgliedsbestätigung des Heimatvereins mit Altersnachweis ausreichend. Informationen zum Passwesen gibt es auf der Webseite des DTB. Teilnahmeberechtigt sind alle Turnerinnen und Turner des Turngau Rhein-Limburg. Die Teilnehmer dürfen im laufenden Wettkampfsjahr keine Einzel-Meisterschaften turnen.
Kampfrichter	Die Meldung eines Kampfrichters mit Name und E-Mailadresse ist verpflichtend. Pro 10 TeilnehmerInnen ist ein Kampfrichter zu melden.
Zeitplan	Der Zeitplan wird nach Eingang der Meldungen bekannt gegeben. Zeitplanwünsche können bei der Meldung per Email angegeben werden.
Turnkleidung	Auf anliegende Kleidung ist zu achten
Sonstiges	<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	2003 u. älter	P1-P8
512	14/15	2004/05	P1-P8
513	12/13	2006/07	P1-P7
514	10/11	2008/09	P1-P6
515	8/9	2010/11	P1-P5
516	7 u. jünger	2012 u. jünger	P1-P4

Einstiegswettkampf männlich:

Zusätzliches Übungsangebot für die Jahrgänge 2013 u 2014.

Der Wettkampf zählt nicht zu den Bestenkämpfen

WK 517 Ausschreibung

Boden:

Stand am Anfang der Mattenbahn

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

Sprung:

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

Barren:

Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten (Barrenmitte)

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

Niedersprung auf den Kasten

Reck:

Hang im Ristgriff

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

Wettkämpfe weiblich

Wahlvierkampf Pflichtübungen der P-Stufen an den 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	2001 u. älter	P4 P5-Alternative P6 P7	H=1,10(Bock) H=0,90(Mattenberg) H=1,10(Tisch) H=1,20(Tisch)	P4-P7	PTB
402	15-17	2004-2002	P4 P5-Alternative P6 P7	H=1,10(Bock) H=0,90(Mattenberg) H=1,10(Tisch) H=1,20(Tisch)	P4-P7	PTB
403	13/14	2006/2005	P3 P4 P5-Alternative P6	H=0,90(Kasten) H=1,00(Bock) H=0,90(Mattenberg) H=1,10(Tisch)	P3-P6	PTB
404	11/12	2008/2007	P3 P4 P5-Alternative P6	H=0,90(Kasten) H=1,00(Bock) H=0,90(Mattenberg) H=1,10(Tisch)	P3-P6	PTB
405	10	2009	P2 P3 P4 P5-Alternative	H=0,70(Kasten) H=0,90(Kasten) H=1,00(Bock) H=0,60(Mattenberg)	P2-P5	PTB
406	9	2010	P1 P2 P3 P4	Weichboden H=0,70(Kasten) H=0,90(Kasten) H=1,00(Bock)	P1-P4	PTB
407	8	2011	P1 P2 P3 P4	Weichboden H=0,70(Kasten) H=0,90(Kasten) H=1,00(Bock)	P1-P4	PTB
408	7 u. jünger	2012 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: P1-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