

# Turn10-Pokal 2020

**Termin:** Samstag, 23. Mai 2020, im Rahmen des Gauturnfests

**Ort:** Ohlenbachhalle  
In der Ohlenbach  
66540 Wiebelskirchen



**Einturnen:** 09:00 Uhr  
**Kampfrichterbesprechung:** 09:30 Uhr  
**Wettkampfbeginn:** 10:00 Uhr  
**Startgeld:** 4€ pro Teilnehmer/in (zahlbar vor Ort)  
Für Vereine des Turngaues Blies wird das Startgeld vom Turngau getragen.

## **Wettkampfprogramm:**

An jedem Gerät stehen 10 Elemente zur Auswahl (s. Anhang). Pro erfolgreich geturntem Element wird 1 Punkt vergeben. Am Sprung wird nur ein Element gewählt. Zusätzlich können pro Gerät 10 Punkte für sauberes und technisch richtiges Turnen erreicht werden. Die Höchstwertung an jedem Gerät sind 20 Punkte.

Der Turn10-Pokal ist ein Fünfkampf. Geturnt werden folgende Geräte:

### Wettkampfprogramm weiblich:

Sprung, Barren/Reck, Balken, Boden, Minitrampolin

### Wettkampfprogramm männlich:

Sprung, Reck, Parallelbarren, Boden, Minitrampolin

**In diesem Jahr werden alle Wettkampfteilnehmer/innen in der Basisstufe starten.** In den kommenden Jahren ist es möglich, dass auch die Oberstufe (schwierigere Elemente) ausgeschrieben wird.

## **Kampfrichter:**

Jeder Verein stellt mindestens einen Kampfrichter. Die Unterlagen zur Bewertung werden ca. 1 Woche vorher per E-Mail an die Kampfrichter versendet. Es ist notwendig, dass der Kampfrichter Erfahrungen im Bereich Gerätturnen hat und die korrekte Ausführung der Elemente kennt. Eine Kampfrichter-Lizenz aus dem Bereich Gerätturnen ist nicht notwendig!

## Wettkampfklassen:

Jahrgang	Alter	Wettkampfprogramm männlich	Wettkampfprogramm weiblich
2015 u. j.	5 u. j.	M0	W0
2014	6	M1	W1
2013	7	M2	W2
2012	8	M3	W3
2011	9	M4	W4
2010	10	M5	W5
2009	11	M6	W6
2008	12	M7	W7
2007	13	M8	W8
2006 u. ä.	14 u. ä.	M9	W9
2003 u. ä.	16 u. ä.	M10	W10
1999 u. ä.	20 u. ä.	M11	W11
1994 u. ä.	25 u. ä.	M12	W12

### Hinweise zu den Geräten:

Sprung: siehe Anhang

Reck/Barren: Höhe am Reck frei wählbar, Stufenbarren 160/240cm

Balken: 1m (gemessen ab Mattenoberkante), Sprungbrett, Abgang auf Weichboden, Turnbank für Übungen mit maximal 4 Elementen

Boden: Eine Bodenbahn (12 x 2m) ggf. zwei Bodenläufer übereinander

Parallelbarren: Höhe freigestellt. Sprungbrett/Kastenteil für Aufgang

Minitrampolin: bis M3/W3 Anlauf mit Bank möglich, normales Minitrampolin

### Meldung:

Meldungen sind über die Meldeplattform des Turngaues: <http://www.turngau-blies.de/Turnfest/meldebogen.php> bis **08.05.2020** zu erstellen.

Rückfragen an **Rebecca.Kuc@gmail.com** oder telefonisch bzw. per WhatsApp unter 01722822213.

Eine pünktliche Meldung ist wichtig, damit am Wettkampftag die benötigten Pokale verfügbar sind.

## Elementkatalog Turn10 Basisstufe WEIBLICH (Stand 03.03.2019)

Element	Sprung	Reck/Barren	Balken	Boden	Minitrampolin
1	Aufknien + Mutsprung 3-teiliger Kasten quer	Sprung in den Stütz ODER Hüftaufschwung	beliebiger Aufgang	Rolle vw. ODER Sprungrolle	Strecksprung
2	Aufhocken + Strecksprung 3-teiliger Kasten quer	Hüftumschwung vl. rw. ODER Freie Felge	Arabesque (2 sek.)	beliebige Rolle rw.	Grätschsprung
3	Hockwende mit ¼ Dreh. 3-teiliger Kasten quer	Hüftumschwung vl. vw.	Pferdchen- ODER Schersprung	Rad ODER einarmiges Rad	Hocksprung
4	Grätsche 3-teiliger Kasten quer	Kippe (freie Auswahl)	Gymnastische <b>halbe</b> Drehung (gehockt, einbeinig, zweibeinig)	Handstand (auch mit abrollen) ODER Handstand mit mind. ½ Drehung	Grätschwinkel- sprung
5	Hocke 3-teiliger Kasten quer	Kniehangab- und aufschwung ODER zweite/andere Kippe	Sprung (auch als Abgang)	Sprung mit ganzer Drehung ODER Kopfstand (2 sek.)	Bücksprung
6	Bücke (4-teiliger Kasten quer) Grätsche (Tisch 1,10m/1,25m)	Hüftabschwung vl. vw. ODER 4 Schwünge (2x vor und 2x zurück)	Schrittsprung ODER Spagatsprung	Nachstellschritt und Scher- ODER Pferdchensprung	Strecksprung mit ganzer Drehung
7	Radwende (4-teiliger Kasten quer) Hocke (Tisch 1,10m/1,25m)	Sitzumschwung ODER Schwung mit ½ Drehung ODER Holmwechsel	Handstand ODER ganze Drehung auf einem Bein	beliebige Standwaage (2 sek.) ODER Spagat (2 sek.)	Salto vw. gehockt
8	Überschlag (4-teiliger Kasten quer) Bücke (Tisch 1,10m/1,25m)	Spreizumschwung ODER Salto rw.	Standwaage (2 sek.)	Radwende	Salto vw. gebückt
9	Radwende (Tisch 1,10m/1,25m)	Rückschwung aus dem Stütz vl. (auch zum Niedersprung)	Rad ODER Rolle vw. ODER Rolle rw.	Handstützüberschlag vw. ODER Flick-Flack	Salto vw. gehockt mit ½ Drehung
10	Überschlag (Tisch 1,10m/1,25m)	Unterschwung ODER Hocke/Hockwende als Abgang	Abgang: Radwende ODER Überschlag ODER Salto vw. ODER Salto rw.	Salto vw. ODER rw.	Salto vw. gestreckt

**Am Sprung und Minitrampolin zählt jeweils die Nummer des Elements. An allen anderen Geräten dürfen die Elemente aus dem Katalog frei gewählt werden. Es zählt an diesen Geräten lediglich die Anzahl der Elemente und nicht die Position in der Tabelle.**

# Elementkatalog Turn10 Basisstufe MÄNNLICH (Stand: 03.03.2019)

Element	Sprung	Reck	Parallelbarren	Boden	Minitrampolin
1	Aufknien + Mutsprung 3-teiliger Kasten quer	Sprung in den Stütz ODER Hüftaufschwung	Sprung in den Stütz und Vorschwung	Rolle vw. ODER Sprungrolle	Strecksprung
2	Aufhocken + Strecksprung 3-teiliger Kasten quer	Hüftumschwung vl. rw. ODER Freie Felge	4 Schwünge (2x vor und 2x zurück)	beliebige Rolle rw.	Grätschsprung
3	Hockwende mit ¼ Dreh. 3-teiliger Kasten quer	Hüftumschwung vl. vw.	Außenquersitz (auch flüchtig)	Rad ODER einarmiges Rad	Hocksprung
4	Grätsche 3-teiliger Kasten quer	Kippe (freie Auswahl)	Vorschwung ODER Oberarmkippe jeweils in den Grätschsitz	Handstand (auch mit abrollen) ODER Handstand mit mind. ½ Drehung	Grätschwinkel- sprung
5	Hocke 3-teiliger Kasten quer	Kniehangab- und aufschwung ODER zweite/andere Kippe	Winkelstütz ODER Grätschwinkelstütz (je 2 sek.)	Sprung mit ganzer Drehung ODER Kopfstand (2 sek.)	Bücksprung
6	Bücke (4-teiliger Kasten quer) Grätsche (Tisch 1,10m/1,25m)	Hüftabschwung vl. vw. ODER 4 Schwünge (2x vor und 2x zurück)	Oberarmstand (2 sek.)	Nachstellschritt und Scher- ODER Pferdchensprung	Strecksprung mit ganzer Drehung
7	Radwende (4-teiliger Kasten quer) Hocke (Tisch 1,10m/1,25m)	Sitzumschwung ODER Schwung mit ½ Drehung ODER Holmwechsel	Rolle vw. ODER Rolle rw.	beliebige Standwaage (2 sek.) ODER Spagat (2 sek.)	Salto vw. gehockt
8	Überschlag (4-teiliger Kasten quer) Bücke (Tisch 1,10m/1,25m)	Spreizumschwung ODER Salto rw.	Kippe in den Stütz (freie Auswahl)	Radwende	Salto vw. gebückt
9	Radwende (Tisch 1,10m/1,25m)	Rückschwung aus dem Stütz vl. (auch zum Niedersprung)	Schwungstemme vw. ODER Schwungstemme rw. ODER Handstand	Handstützüberschlag vw. ODER Flick-Flack	Salto vw. gehockt mit ½ Drehung
10	Überschlag (Tisch 1,10m/1,25m)	Unterschwung ODER Hocke/Hockwende als Abgang	.Abgang: Kehre ODER Wende ODER Kreishocke ODER Salto	Salto vw. ODER rw.	Salto vw. gestreckt

**Am Sprung und Minitrampolin zählt jeweils die Nummer des Elements. An allen anderen Geräten dürfen die Elemente aus dem Katalog frei gewählt werden. Es zählt an diesen Geräten lediglich die Anzahl der Elemente und nicht die Position in der Tabelle.**