STB
SAARLÄNDISCHER TURNERBUND
TURNGAU BLIES

Turn10-Team-Turnier 2023

Termin: Samstag, 15.07.2023
Ausrichter: TV Ottweiler
Ort: Seminarsporthalle
Seminarstraße 52
66564 Ottweiler

Erwärmung: 09:00 Uhr
Kampfrichterbesprechung: 09:00 Uhr
Wettkampfbeginn: 09:30 Uhr
Startgeld: 25€ pro Team (zahlbar vor Ort)
Wettkampfprogramm: **Turn10 Basisstufe**

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 Gerät: Sprung, Barren/Reck, Balken oder Parallelbarren, Boden, Minitrampolin

Mannschaft: Vier Turner/innen bilden ein Team. Pro Gerät starten maximal vier Turner/innen. Die drei besten kommen in die Wertung (4-4-3). Es können rein weibliche, rein männliche und mixed Teams starten. **Alle Teams treten gegeneinander an. Das ältestes Mannschaftsmitglied bestimmt die Wettkampfklasse!**

Startrechte: Alle Turner/innen benötigen eine **gültige DTB-ID** und ein Startrecht für den Bereich „**Gerätturnen Mannschaft**“.

Kampfrichter/innen:
Jeder Verein stellt **im Idealfall zwei Kampfrichter**. 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! Ein **Turn10-Kampfrichter-Lizenz** wäre wünschenswert. Der nächste Lehrgang findet (komplett online) im Mai und Juni statt. Alle Infos unter **www.dtb.de/turn10.**

Vereine ohne Kampfrichter wenden sich frühzeitig bei mir! Wir finden immer eine Lösung 😊

Das jeweils **ältestes Mannschaftsmitglied** bestimmt die Wettkampfklasse!

Jahrgang	**Alter**	**Wettkampfklasse**
2016 u. j.	U7	1
2014/2015	U9	2
2012/2013	U11	3
2010/2011	U13	4
2008/2009	U15	5
2004-2007	U19	6
1999-2003	U24	7
1998 u. ä.	Ü25	8

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

- ➔ trainiert mit Mattenlage 5cm und Balken 1,05m **UND** Mattenlage 15cm (Niedersprungmatte) und Balken 1,15m

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

Parallelbarren: Höhe freigestellt. Sprungbrett/Kastenteil für Aufgang

Minitrampolin: im Wettkampf 1 und 2 Anlauf mit Bank möglich, normales Minitrampolin

Meldung:

Meldungen der Mannschaftsanzahl und Kampfrichter/innen sind bis **01.07.2023** über unser Meldeformular möglich. Die Erfassung der Namen und IDs erfolgt im Anschluss per Mail.
Rückfragen bitte an **Rebecca.Kuc@gmail.com** oder telefonisch bzw. per WhatsApp unter **01722822213**.

Eine pünktliche Meldung ist wichtig, damit am Wettkampftag die benötigten Medaillen 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 **halbe** 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.