

Turn10-Pokal 2024

Termin: Samstag, 22.06.2024
Ausrichter: TuS Wiebelskirchen
Ort: Ohlenbachhalle
In der Ohlenbach
66540 Wiebelskirchen



Erwärmung: 09:00 Uhr
Kampfrichterbesprechung: 09:30 Uhr
Wettkampfbeginn: 09:30 Uhr
Startgeld: 8€ pro Teilnehmer/in (zahlbar vor Ort)
Wettkampfprogramm: **Turn10 Basisstufe**

INFO:
Der nächste **Turn10-**
Wettkampf findet am
05.10.2024 in Ottweiler statt.

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

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

Kampfrichter/innen:

Jeder Verein stellt mindestens **eine/n Kampfrichter/in, wenn möglich zwei Kampfrichter**. Jeder Kampfrichter mehr, trägt zu einem schnelleren Ablauf bei! Ich setze auch gerne Neulinge mit einem erfahrenen Kampfrichter zusammen an ein (Wunsch)gerät! Redet mit mir! 😊

Die Unterlagen zur Bewertung werden ca. 1 Woche vorher per E-Mail 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! Ein **Turn10-Kampfrichter-Lizenz** wäre wünschenswert. Es werden regelmäßig Kampfrichterkurs komplett online angeboten. Alle Infos unter www.dtb.de/turn10

Geturnt wird ausschließlich BASISSTUFE!

Jahrgang	Alter
2019 u. j.	5 u. j.
2018	6
2017	7
2016	8
2015	9
2014	10
2013	11
2012	12

Jahrgang	Alter
2011	13
2010	14
2009	15
2007/2008	16/17
2005/2007	18/19
2000-2004	20-24
1999 u. ä.	25+

Die Auswertung erfolgt getrennt nach männlich und weiblich!

Hinweise zu den Geräten:

Sprung: siehe Anhang

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

Balken: 1m (gemessen ab **Mattenoberkante – trainiert mit Turnmatten (5cm) und auch Weichboden (30cm)!**), Sprungbrett, Abgang auf Weichboden, Turnbank für Übungen mit maximal 4 Elementen

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

Parallelbarren: Höhe freigestellt. Sprungbrett/Kastenteil für Aufgang

Minitrampolin: bis 8 Jahre Anlauf mit Bank möglich, normales Minitrampolin (**eventuell** steht ein Open-End zur Verfügung)

Meldung:

Meldeschluss ist der 07.06.2024! Ab dem 15.05.2024 können Meldungen eingetragen werden. Ich behalte mir vor den Meldezeitraum zu kürzen, wenn das Kontingent (ca. 250 Starter/innen) ausgeschöpft ist.

In diesem Jahr erfolgt die Meldung ausschließlich über [Gymnet](#) (Event: **T10Pokal).** Falls euer Verein noch keinen Gymnet-Zugang hat, muss dieser (postalisch) mit diesem [Formular](#) beantragt werden. Alle Turner/innen mit DTB-ID sind automatisch auch im Gymnet hinterlegt, wodurch eine Meldung problemlos möglich sein sollte.

Hinweis: Ihr müsst zuerst den/die Turner/in zum Event (Turn10-Pokal) anmelden und dann zusätzlich den Einzelwettkampf buchen. Kontrolliert, dass bei niemandem am Ende 0,00€ steht. Dann wurde die Person nicht richtig gebucht.

Bei Schwierigkeiten oder Fragen meldet euch gerne per Mail **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 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.