

### 3. Saarwellinger Turnpokal

#### Übungsanforderungen

Geturnt wird ein **Vierkampf** an den Geräten Minitrampolin, Reck, Boden und Balken bei den Mädchen bzw. Minitrampolin, Reck, Boden und Barren bei den Buben.

Es gibt eine „Einsteiger“- und eine „Profi“-Wettkampfklasse.

Die Einsteiger können aus 6 Elementen **bis zu 3**, die Profis aus 7 Elementen **bis zu 4** auswählen und damit eine kleine Übung zusammenstellen. (Es darf aber auch nur 1 Teil geturnt werden.)

Am Minitrampolin müssen verschiedene Sprünge gezeigt werden.

Bei jedem Element ist nur **ein Versuch** möglich.

Die Bewertung ist einfach: hinter jedem Element steht in Klammer eine Zahl von 1 bis 3. Dies ist die Wertigkeit des Elementes. **Achtung:** Manche Teile sind sowohl in der Einsteiger- als auch in der Profi-Klasse aufgeführt, haben aber jeweils **unterschiedliche Wertigkeit**.

Ein Element wird anerkannt, wenn es als solches zu erkennen ist und ohne Hilfestellung geturnt wird ( Grundpunktzahl, GP ). Die Punkte der gezeigten Teile werden addiert.

Zusätzlich gibt es für die **Gesamtdarbietung** bis zu **3** Ausführungspunkte (AP).

<b>Ausführungspunkte:</b>	<b>0</b>	nur Grundpunktzahl, Element(e) gerade so erkennbar
	<b>1</b>	mind. 1 Element einigermaßen gut geturnt
	<b>2</b>	alle Elemente gut geturnt, kleine Haltungsfehler
	<b>3</b>	alle Elemente (fast) perfekt geturnt, fließend miteinander verbunden

Beispiele: 1. Ein Kind der Einsteigergruppe turnt am Reck Aufschwung ( 2 Punkte ) und Abzug (1 Punkt). Der Unterschwing misslingt, zählt also nicht. Das Kind erhält eine Grundpunktzahl von  $2 + 1 = 3$ . Die Ausführung der beiden Teile war einigermaßen gut geturnt. Der Kampfrichter gibt dem Kind dafür 1 Ausführungspunkt. Insgesamt erhält das Kind also 4 Punkte am Reck.

2. Ein Kind der Einsteigergruppe turnt am Boden nur die Kerze (1 Punkt). Diese ist in der Grobform als solche zu erkennen, es gibt daher keinen Ausführungspunkt. Das Kind erhält also insgesamt 1 Punkt am Boden.

3. Ein Kind der Profigruppe turnt am Boden Handstandabrollen (2 Punkte), Strecksprung mit ganzer Drehung (2 Punkte), Schrittüberschlag (3 Punkte) und Radwende-FlickFlack (3 Punkte). Die einzelnen Teile werden alle sehr sauber geturnt und mit Schritten gut miteinander verbunden. Das Kind erhält 3 Ausführungspunkte. Insgesamt erreicht das Kind damit  $2 + 2 + 3 + 3 = 10$  (GP) + 3 (AP), also 13 Punkte.

In der Wettkampfklasse „Einsteiger“ ist damit  $3+3+2$  (+3 AP)=11 als Höchstpunktzahl, bei den „Profis“  $3+3+2+2$  (+3 AP)=13 als Höchstpunktzahl pro Gerät möglich.

Die höchste Punktzahl nach dem Vierkampf beträgt also 44 bzw. 52 Punkte.

Im Anschluss an den Vierkampf wird noch ein **Geschicklichkeitslauf** absolviert. Die hierbei erreichte Zeit ist **nur bei Punktegleichstand** von Bedeutung und entscheidet über die bessere Platzierung.

## Elementliste

### „Einsteiger“

### „Profis“

#### Minitrampolin

Strecksprung (1)	Hocksprung (1)
Hocksprung (1)	Bücksprung (1)
Grätsche (2)	Grätschwinkelsprung (2)
Strecksprung mit ½ Drehung (2)	Strecksprung mit 1/1 Drehung (2)
Grätschwinkelsprung (3)	Flugrolle (2)
Strecksprung mit 1/1 Drehung (3)	freie Radwende (3)
	Salto vorwärts (3)

Bei den „Einsteigern“ ist der Anlauf auf einer Langbank erlaubt.

#### Reck

Sprung in Stütz (1)	Hüft-Aufschwung oder -Aufzug (1)
Hüft-Abzug (1)	Hüft-Umschwung rw. (1)
Hüft-Aufschwung oder -Aufzug (2)	Durchhocken eines Beines in Spreizsitze <b>oder</b> Aufhocken / Aufgrätschen (2)
Felgunterschwingung aus dem Stand (2)	Mühlumschwung vw. (2)
Hüft-Umschwung rw (3)	Felgunterschwingung aus dem Stütz (2)
Mühlumschwung vw (3)	Hüft-Umschwung vw. (Felge vw.) (3)
	Kippaufschwung vw. (Kippe) (3)

wenn bereits 4 höherwertige Elemente vorliegen, darf der Hüftumschwung rw zusätzlich ( ohne Wertung ) als Vorbereitung zum Unterschwingung geturnt werden

auch Niedersprung als Abgang erlaubt, zählt nicht als Element

#### Boden

Rolle vw. (1)	Rad (1)
Kerze (1)	Hocksprung (1)
Hocksprung (2)	Handstandabrollen (2)
Rolle rw. (2)	Strecksprung mit 1/1 Drehung (2)
Handstand (3)	Bogengang rw. (2)
Rad (3)	Handstand- oder Schrittüberschlag (3)
	Radwende-FlickFlack <b>oder</b>
	Radwende-Salto (zählen als 1 Teil) (3)

## Elementliste

„Einsteiger“

„Profis“

### Balken

#### **Aufgang nach Wahl**

Balkenhöhe 80 cm  
bzw. Langbank bis Jg. 2016 u.j.

Balkenhöhe 1,10 m

Nachstellhüpfer (1)  
Strecksprung (1)  
Strecksprung mit Beinwechsel (2)  
Pferdchensprung (2)  
Standwaage (3)

Standwaage (1)  
Hocksprung (1)  
Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel (2)  
Pferdchensprung (2)  
Handstand (2)  
Rolle **oder** Rad (3)

Abgang:  
Hocksprung (2) **oder** Radwende (3)

Abgang:  
Radwende (2), Handstandüberschlag (3), freie  
Radwende (3) **oder** Salto (3)

auch Strecksprung als Abgang erlaubt, zählt dann nicht als Element

### Barren

Vorschwung, Rückschwung (1)  
Vorschwung in den Grätschsitz (1)  
Vorschwung in den Außenquersitz (2)  
Vorschwung, Auffedern mit gegrätschten  
Beinen (2)  
Stützel bis Barrenmitte (3)

Vorschwung in den Grätschsitz (1)  
Vorschwung in den Außenquersitz (1)  
Stützel bis Barrenmitte (2)  
Vorschwung in den freien Grätschsitz (2)

Rolle vorwärts mit gegrätschten Beinen in  
Grätschsitz (2)  
Schulterstand (3)

Abgang:  
Vorschwung, Rückschwung, Wende  
oder Kehre (3)

Abgang:  
Vorschwung, Rückschwung, Hohe Wende (3)

auch Niedersprung als Abgang erlaubt, zählt nicht als Element

Anmerkung: bei Geräten, bei denen ein Abgang erlaubt ist, der nicht als Element zählt, können bis zu 3 bzw. 4 Elemente **auf** dem Gerät gewertet werden