

# **Informationen**

**für Senioren im Gerätturnen  
männlich**

**Entwurf Stand 05.12.08**

# Liebe Freunde des Gerätturnens !

Die Konzipierung, Erstellung und Einführung des nationalen Wettkampf- und Wertungssystems mit all seinen Vorgaben, Zielen und Wünschen zeigte wiederholt die große Vielschichtigkeit unserer Sportart. Aber auch die Unterschiede kristallisierten sich schnell heraus.

***Die Alten sind nicht mehr das, was sie einmal waren – auch nicht im Gerätturnen.***

***Die Menschen bleiben länger jung – auch durch Gerätturnen.***

Die Angebote für Turnerinnen und Turner ab dem 30. Lebensjahr versprechen großes Wachstumspotenzial und entsprechende Entwicklungschancen für das Gerätturnen.

In Kenntnis dieser Tatsachen haben die Mitglieder des Technischen Komitees Gerätturnen beschlossen eine **Information für Seniorinnen und Senioren im Gerätturnen** zu erstellen.

Unter der Leitung von Reiner Nugel wurde eine Gruppe von ausgesuchten Experten gebildet. Diesen Personen gilt unser außerordentlicher Dank für Ihren Einsatz und Ihr eingesetztes Wissen.

Herzlichen Dank an Ulla Francke, Manfred Beier, Joachim Alt, Leonhard Feiler, Martina Pöschel, Susanne Kestler, Beate Wingender, Leonard Feiler und Kirstin Schöneberg.

Diese Information ist eine Zusammenstellung sämtlicher Inhalte, Regelungen und Erklärungen, den Bereich Gerätturnen betreffend, für Personen, die auch in „hohem“ Alter turnen oder auch mit dem Turnen beginnen möchten.

Doch es gilt folgender wichtiger Hinweis:

Die in dieser Information aufgeführten Inhalte sind Zusammenfassungen aus den jeweils gültigen Broschüren GT und/oder den gültigen Ausschreibungen und haben keinen verbindlichen Charakter!

Mit dieser Serviceleistung - in transparenter und übersichtlicher Form – hoffen wir eine Hilfe erstellt zu haben, allen GT-Interessierten die Entscheidung zu erleichtern erstmals, wieder oder immer wieder an das Gerät zu gehen.

Mit turnerischem Gruß

**die Mitglieder des Technischen Komitees Gerätturnen**

## **Inhaltsverzeichnis**

- 1. Allgemeine Hinweise**
- 2. Wettkampfprogramme**
  - 2.1 Pflichtangebot
  - 2.2 Kürangebot
- 3. Wertungsbestimmungen allgemein**
  - 3.1 Pflichtübungen
  - 3.2 Kür modifiziert
- 4. Bewertungskriterien**
  - 4.1 Elementeinstufung
  - 4.2 Tabelle KM- Einstufung
- 5. Bewertung der Übungen**
  - 5.1 A-Note
    - 5.1.1 Zählen der Elemente
    - 5.1.2 Wert der Elemente
    - 5.1.3 Elementgruppen-Anforderungen
    - 5.1.4 Der Abgang
    - 5.1.5 Ermittlung der A-Note
  - 5.2 B-Note
- 6. Anhang**
  - 6.1 Nationale Elemente (NE)
    - 6.1.1 Boden
    - 6.1.2 Pauschenpferd
    - 6.1.3 Ringe
    - 6.1.4 Barren
    - 6.1.6 Reck
    - 6.1.6 Sprungtabelle
- 7. Hinweis**
- 8. Beispielbewertungen für Übungen an den Geräten**

## 1. Allgemeine Hinweise

Die jeweiligen Wettkampfausschreibungen auf nationaler Ebene sind im Leitfaden für das aktuelle Wettkampfsjahr ersichtlich.

Dabei sind die amtlichen Ausschreibungen immer verbindlich. Diese sind auch auf der DTB-Homepage zu finden.

Ausschreibungen von Wettkämpfen auf der Ebene der Landesturnverbände sind auf den Internetseiten (Homepage) dieser Verbände einzusehen, bzw. über deren Geschäftsstellen zu erfragen.

Die Geschäftsstellen der Landesturnverbände sind auch Ansprechpartner für Fragen, Themen oder Probleme auf Landes-, Gau-, Kreis- oder Bezirksebene.

Aktuelle Informationen zu Wettkampfprogrammen und Kampfrichterfragen des Gerätturnens sind auf der Homepage des DTB [www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de) einzusehen!

## 2. Wettkampfprogramme

Die Teilnehmer/innen an den Wettkämpfen der Seniorinnen ab der Altersklasse 30 unterliegen, wie alle anderen Altersklassen, den Bestimmungen des Wettkampf- und Wertungssystems (siehe Aufgabenbuch GT weiblich, gültig ab dem 1.1.2008).

Die Seniorenwettkämpfe werden angeboten als Wettkämpfe mit Pflichtübungen P1-P8, z.B. im Wahlwettkampf bei Turnfesten und mit Kürübungen KM4 und KM3, z. B. in den Deutschen Seniorenmeisterschaften (DSenMs).

Die jeweils aktuellen Wettkampfausschreibungen für die GT-Veranstaltungen auf Bundesebene müssen den offiziellen Veröffentlichungen des DTB entnommen werden. (z.B. Leitfaden, Homepage, Turnfestbroschüre u.ä.)

Die Landesturnverbände, Gaue, Kreise oder Bezirke haben die Möglichkeit Modifizierungen in ihren Ausschreibungen vorzunehmen.

Grundsätzlich werden für diesen Bereich folgende Einteilungen (Alter, Pflichtstufe, Kürprogramm) für Wettkämpfe auf nationaler Ebene verbindlich sein:

## 2.1 Pflichtangebot

z.B. Wahlwettkampf

	M / W 30-39	M / W 40-49	M / W 50-59	M / W 60-69	M / W 70-79	M / W 80+
P1					x	x
P2				X	x	x
P3			x	X	x	x
P4	x	x	x	X	x	
P5	x	x	x	X		
P6	x	x	x			
P7	x	x				
P8	x					
P9						

## 2.2 Kürangebot

z.B Deutsche Senioren Meisterschaften oder Pokalwettkämpfe bei Turnfesten

Altersklasse Männer	Anforderung	Geräteangebot	in die Wertung	Bemerkungen
30-34	KM3	Boden, P-Pferd, Ringe, Sprung (Tisch 1,35), Barren, Reck	beste 5	der bessere von 2 Sprüngen zählt, Hochgeräte
35-39	KM3	Boden, P-Pferd, Ringe, Sprung (Tisch 1,35), Barren, Reck	beste 5	der bessere von 2 Sprüngen zählt, Hochgeräte
40-44	KM4	Boden, P-Pferd, Ringe, Sprung (Tisch 1,25), Barren, Reck	beste 5	der bessere von 2 Sprüngen zählt, Hochgeräte
45-49	KM4	Boden, P-Pferd, Sprung (Tisch1,25), Barren, Reck	beste 4	der bessere von 2 Sprüngen zählt, Hochgeräte
50-54	KM4	Boden, P-Pferd, Sprung (Tisch1,25), Barren, Reck	beste 4	der bessere von 2 Sprüngen zählt, Hochgeräte
55-59	KM4	Boden, P-Pferd, Sprung (Tisch1,25), Barren, Reck	beste 4	der bessere von 2 Sprüngen zählt, Hochgeräte
60-64	KM4	Boden, P-Pferd, Sprung (Tisch/Bock 1,10), Barren (1,20), Reck (1,50)	beste 4	der bessere von 2 Sprüngen zählt Tiefgeräte
65-69	KM4	Boden, P-Pferd, Sprung (Tisch/Bock 1,10), Barren (1,20), Reck (1,50)	beste 4	der bessere von 2 Sprüngen zählt Tiefgeräte
70-74	KM4	Boden, P-Pferd, Barren (1,20), Reck (1,50)	beste 3	Tiefgräte
75-79	KM4	Boden, P-Pferd, Barren (1,20), Reck (1,50)	beste 3	Tiefgeräte
80 u.ä.	KM4	Boden, P-Pferd, Barren (1,20), Reck (1,50)	beste 3	Tiefgeräte

### 3. Wertungsbestimmungen allgemein

#### 3.1 Pflichtübungen

Die Pflichtübungen und auch die Bewertung der Pflichtübungen sind aufgeführt im Aufgabenbuch GT männlich. Hierbei ist immer der Ausschreibungstext verbindlich! Der Übungsinhalt ist immer in der vorgegebenen Reihenfolge zu turnen. Dabei können Elemente oder die gesamte Übung auch gegengleich geturnt werden!

#### 3.2 Kür modifiziert

Das Wettkampf- und Wertungssystem des DTB im Gerätturnen wurde auf der Grundlage der internationalen Wertungsbestimmungen (Code de pointage -Cdp-) erstellt.

Daraufhin wurden Übungsinhalte und Bewertungsrichtlinien im nationalen Bereich für verschiedene Alters- und Leistungsklassen durch unterschiedliche Anforderungen abgestimmt - **genannt: Kür modifiziert (KM)**

Die allgemeinen Hinweise zur Bewertung der Wettkampfübungen sind im Aufgabenbuch GT männlich aufgeführt.

### 4. Bewertungskriterien

Für die Beurteilung der Kürübungen gelten die Regeln des CdP, also folgende Kategorien:

- **A-Note :**  
Wert der Übung: **Anzahl** und **Schwierigkeit** der Elemente,  
Erfüllung der **Elementgruppen-Anforderung (EG)**  
Gesamtübersicht Kür modifiziert siehe Aufgabenbuch GTmännlich
- **B-Note :**  
Übungsausführung bzgl. **Technik** und **Haltung**
- **Neutrale Abzüge:**  
z.B. Zeitfehler (w), Elementanzahl, Übertreten der Bodenbegrenzung, Ahndung von Regelverstößen u.a.

#### 4.1 Element-Einstufung:

Es gibt:

1. Elemente lt. Code de Pointage
2. Nationale Elemente (NE), die nicht im Code aufgeführt aber zur Erfüllung der Mindestanzahl möglich sind. Es werden nur die in den NE-Listen aufgeführten Elemente als NE anerkannt!
3. Turnerische Elemente (TE):  
TE sind alle Elemente, die nicht lt. gültigem CdP und auf der nationalen Elementenliste aufgeführt sind, aber darüber hinaus zum allgemein anerkannten Übungsgut des Gerätturnens gehören. TE sind in keiner Liste erfaßt!

## 4.2 Tabelle KM-Anforderungen

<u>Anforderung</u>	<u>KM3</u>	<u>KM4</u>
	Kür modifiziert	Kür modifiziert
<b>Anzahl der Elemente</b>	6 + Abgang	5 + Abgang
nationale Elemente <b>(NE)</b>	Ja - für Mindestanzahl - zur Erfüllung der EG	Ja - für Mindestanzahl - zur Erfüllung der EG
turnerische Elemente <b>(TE)</b>	Nein	<b>Nein</b> erst ab AK 60 - für Mindestanzahl - zur Erfüllung der EG
Element-Gruppe <b>(EG)</b>	<b>4 EG + Abgang</b>	<b>3 EG + Abgang</b> gem. spez. Vorgaben
<b>Abgang</b>	B-Element = 0,5 P. A-Element = 0,3 P NE = 0,1 P	A-Element = 0,5 P NE = 0,3 P TE = 0,1P
<b>Besondere Hinweise</b>	beliebige Anzahl von Elementen einer EG werden anerkannt.	beliebige Anzahl von Elementen einer EG werden anerkannt.

## 5. Bewertung der Übungen

### 5.1 A-Note

#### 5.1.1 Zählen der Elemente

In der KM 3+4 wird eine bestimmte Anzahl von Elementen gefordert (siehe Tabelle).

<b>KM3</b>	<b>KM4</b>
6 + Abgang	5 + Abgang

Werden weniger Elemente geturnt, erfolgt für jedes fehlende Element ein Abzug von 1,0 Punkten.

Zur Erfüllung der Mindestanzahl dürfen Nationale Elemente (NE) gezählt werden.

**Erst ab der AK60** gelten auch „Turnerische Elemente“ (TE)

### 5.1.2 Wert der Elemente

An allen Geräten haben die Elemente folgenden Wert:

Wert/ Pkt	TE	NE	A	B	C	D	E	F
	0,0	0,1	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6

Für Sprung gilt die Sprungtabelle (s.u.)

### 5.1.3 Elementgruppen-Anforderungen

Die EG sind spezielle Anforderungen, die am jeweiligen Turngerät den Wert der Übung (A-Note) mitbestimmen.

Die Erfüllung einer EG wird mit einem Bonus von jeweils 0,5 Pkt. belohnt.

**In der KM 3** werden 4EG +Abgang gefordert.

Die Erfüllung ist durch Nationale Elemente oder höherwertige Teile möglich!

Element-Gruppe	Boden	Pferd	Ringe	Barren	Reck
<b>I</b>	Nicht-akrob. Elemente	Einbeinschwung u. Scheren	Kippen und Schwung-Element	Element im oder d.d. Stütz auf beiden Holmen	Langhangschwung
<b>II</b>	Akrobatische Elemente vw	Kreisschwünge auch durch den Handstand	Schwung zum Handstand	Element aus dem Oberarmhang	Flug-Element
<b>III</b>	Akrobatische Elemente rw	Wandern	Schwung zu Kraft	Schwungelement durch den Hang	stangennahes Element
<b>IV</b>	Akrobatische Elemente sw/ Twist 1/2 Dr. + Salto rw	Kehren, Wenden, Flops	Kraft- und Halte-E.	Unterschwung Felgen	Ellgriff-Element oder Rücklings-Element
<b>V Abgang</b>					

In der **KM 4** werden 3 EG (vom CdP abweichende Definition!) + Abgang gefordert.  
 Die Erfüllung ist durch Nationale Elemente oder höherwertige Teile möglich!  
**Ab AK 60** auch durch **Turnerische Elemente (TE)**!

Element-Gruppen	Boden	Pferd	Ringe	Barren	Reck
I	Element vw mit Rot. um die Breitenachse	Spreiz-element	Kraftelement	Kippelement	Kippelement
II	Element rw / sw (mit Rotation)	Kreisflanke 360°	Schwung-element	Oberarmelement	Umschwung rw
III	Kraftelement (Halte od. Heben)	Beturnen von 2 Pferdteilen	Element in den Stütz	Kraftelement (Halte od. Heben)	Umschwung vw
IV <b>Abgang</b>	<b>Boden ab AK60:</b> Die Übung kann mit einem beliebigen Element i.d. Stand beendet werden (z.B. Rolle vw oder Standwaage)				
<b>Hinweis</b>	AK 30 - 80+	AK 30 - 80+	AK 30 - 44	AK 30-59 Hochgerät AK 60+ Tiefgerät (1,20m)	AK 30-59 Hochgerät AK 60+ Tiefgerät (1,50m )

### 5.1.4 Der Abgang

Der Abgang wird als zusätzliche (5./4.) EG eingestuft.  
 Die Wertigkeit der Abgänge wird durch eine Ausnahmeregelung in allen Programmen wie folgt geregelt:

	KM 3	KM 4
<b>Abgang</b>	B-Teil = 0,5 P A-Teil = 0,3 P NE = 0,1 P	A-Teil = 0,5 P NE = 0,3 P TE = 0,1P

### 5.1.5 Ermittlung der A-Note

Elemente, die nicht als NE oder CdP-Elemente aufgeführt sind, können nicht zur A-Note beitragen!

Ausnahme: **Ab AK 60 (männl.)** sind auch Turnerische Elemente (TE) für die Erfüllung der Mindestanzahl der Elemente (Wert 0,0 Pkt!) als auch der Elementgruppen (EG) zulässig!  
 Elemente dürfen beliebig oft wiederholt werden, werden aber nur **einmal** für den Schwierigkeitswert anerkannt!!

Bei der **Ermittlung der A-Note** wird folgendermaßen verfahren:

1. Zuerst werden die Wiederholungen und nicht anerkannte Elemente gestrichen.
2. Der Abgang wird zuerst gezählt, ungeachtet seines Wertes.
3. Dann die geforderte Anzahl an Elementen, die dem Turner am meisten Punkte bringen.
4. In der KM 1 und KM 2 kann nur ein Element aus dem CdP (mind. A-Teil) die Elementgruppenanforderung erfüllen!

## 5.2 B-Note

Die B-Note beinhaltet Abzüge für Fehler bei der Ausführung (Technik, Haltung)

**dabei addieren sich die Abzüge**

z.B.: Felgrolle rw z. Hdstd (2 Sek):

Haltung (Beine, Arme)

+ Erreichen der Endposition (Winkelabweichungen: zur Senkrechten, ARW, BRW u.a.)

+ Haltedauer

+ Technik (felgartig?)

Jeweils Abzüge für:

- kleine Fehler 0,1 Punkte
- mittlere Fehler 0,3 Punkte
- große Fehler 0,5 Punkte
- Sturz oder Hilfeleistung 0,8 Punkte

**Siehe Fehlertabellen an den Geräten!**

## 6. Anhang

### 6.1 Nationale Elemente (NE)

Die in den NE-Listen erstellten Elemente sind entsprechend der EG der KM 3 (lt. CdP.) eingeordnet. Für die KM 4 sind, entsprechend der abweichenden Formulierung der Anforderungen, die entsprechenden Elemente auszuwählen.

#### 6.1.1 Boden

		EG KM 3	EG KM 4
	Handstand, abrollen	I	I
geändert	Winkel-oder Grätschwinkelstütz (2 sek) (= Kraftelement)	I	III
	Sprung oder Drehg. auf einem Bein (mind. 1/1 Drehg.)	I	II
	Healy	I	
	Rolle rückwärts i.d. Handstand	I	II
Neu	Eilbogenstützwaage (2 sek) (= Kraftelement)	I	III
geändert	Heben i.d. Handstand, geb. Arme, geb. Hüfte (= Kraftelement)	I	III
	Sprungrolle	I	I
Neu	Einbeiniger Flick-Flack	III	II
	Handstützüberschlag seitwärts	IV	II
	Rondat	IV	II

#### 6.1.2 Pauschenpferd

		EG KM 3	EG KM 4
	Kreisflanke im Wechselstütz	II	II
	Kreisflanke mit 1 Pausche zwischen den Händen	II	II
	Thomaskreisen im Wechselstütz	II	II
	Thomaskreisen mit 1 Pausche zwischen den Händen	II	II
Neu	Unterkreisen vorwärts	II	I
Neu	Unterkreisen rückwärts (für Unterkreisen)	II	I
	Wanderspreizen	III	III
Neu	Wanderhüpfen (ohne Schere)	III	III
Neu	Wandern seitwärts 1/3 (in den Stütz rücklings)	III	III
neu	Kehre in den Stütz rücklings	IV	III
	Schweiz einfach (Suisse simple)	IV	I
	Tschechenkehre als Angang	IV	II
geändert	Kehre mit 1/2 Drehung	V	IV
	Rückflanken mit 1/4 Drehung in den Querstand	V	IV
	Wende	V	IV

### 6.1.3 Ringe

		EG KM 3	EG KM 4
Neu	Rückschwung im Stütz zum Ablegen in den Hang	I	II
Neu	Auf-/Umschwünge mit gebeugten Armen vorw./rückw. in den Handstand	II	II
Neu	Rückschwung im Stütz mit gebeugten Armen in den Handstand	II	II
Neu	Rückschwung in die Hangwaage rücklings ( 2 sek)	III	I
Neu	Schleudern in die Hangwaage vorlings (2 sek)	III	I
Neu	Rückschwung im Stütz in die Stützwaage gegrätscht (2 sek)	III	I
	Langsames gestrecktes Senken über d. Hangwaage rückl. in den Hang rückl.	IV	I
	Heben mit gestrecktem Körper in den Strecksturzhang	IV	I
	Felge vorwärts (Rolle) gehockt in den Stütz	IV	I
	Felge rückwärts gehockt in den Stütz	IV	I
	Zugstemme in den Stütz	IV	I/III
	Salto rückwärts gehockt , auch mit ½ Drehung	V	IV
	Salto vorwärts gehockt, auch mit ½ Drehung	V	IV

### 6.1.4 Barren

		EG KM 3	EG KM 4
geändert	Tschechenkehre, auch als Angang	I	
Neu	Stützkehre vorwärts in den Stütz	I	
	Stützkehre vorwärts in den Oberarmstütz	I	
	Stützkehre rückwärts in den Oberarmstütz	I	
Neu	Vorgrätschen am Barrenende zum Stütz	I	
Neu	Ellbogenstützwaage 2 sek (= Krafelement)	I	III
Neu	Überschlag (Luftrolle) rückwärts in den Stütz	I	
Neu	Salto vorwärts in den Oberarmstütz	I	
Neu	Stützwaage (gegrätscht, geschlossene Beine) 2 sek (= Krafelement)	I	III
geändert	Spitzwinkelstütz, 2 sek (= Krafelement)	I	III
geändert	Heben in den Handstand mit geb. Armen u.geb. Hüften (= Krafelement)	I	III
Neu	Aufstemmen beim Rückschwung in den Grätschwinkelstütz	II	II
	Aufstemmen b. Vorschwung mit ½ Drehung in den Oberarmstütz	II	II
Neu	Beugestützschnungen vorw./rückw. mit ½ Drehung in den Stütz		II
	Rolle rückwärts in den Hang oder Stütz	II	II
geändert	Oberarmstand/Schulterstand (2 sek)	II	II
	Aufstemmen beim Rückschwung in den Stütz	II	II
	Oberarmkippe	II	I/II
	Moystemme in den Oberarmstütz	III	II
Neu	Riesenfelgumschwung in den Stütz	III	
	Hangkippe (Schwebekippe) mit ½ Drehung in den Oberarmstütz	III	I/II
Neu	Kippe aus dem Strecksturzhang (am Barrenende) in den Stütz	III	I
Neu	Fallkippe in den Stütz	III	I
	Felgumschwung in den Stütz (nicht Handstand)	IV	
	Felgumschwung in den Oberarmstütz	IV	II
	Salto vorwärts gehockt (auch mit ½ Drehung)	V	IV
	Salto rückwärts gehockt (auch mit ½ Drehung)	V	IV
	Holländer (Handstand ½ Drehung mit Überschlag seitwärts)	V	IV
geändert	Drehwende gehockt, gebückt, gestreckt (für Kreishocke...!)	V	IV
	Handstand auf 1 Holm, abgrätschen oder –hocken	V	IV
	Aus dem Hang am Holmende, Salto rückwärts	V	IV
Neu	Wende mit ½ Drehung ( Wendekehre)	V	IV
Neu	Kehre mit ½ Drehung (Kehrwende)	V	IV
Neu	Fechterflanke aus dem Außenquersitz	V	IV

## 6.1.5 Reck

		EG KM 3	EG KM 4
Neu	Gesprungene Pendeldrehung (mind. 45°)	I	
	Aufstemmen beim Rückschwung mit Kreisgrätsche	I	
	Aufstemmen beim Rückschwung, auch mit umspringen	I	
geändert	Umspringen in den Ellgriff (mit beiden Händen gleichzeitig)	I	
	Umspringen im Rück- oder Vorschwung		I
	Rückschwung in den Handstand mit ½ Drehung		I
Neu	Kippaufschwung, Überkehren in den Hang	II	I
Neu	Felgumschwung (freie Felge) mind. Waagerechte	III	II
Neu	Freier Felgabschwung (Stalder) gegrätscht/gebückt, auch mit ½ Dr.	III	
	Hangkippe in den Stütz	III	I
	Fallkippe in den Stütz	III	I
	Hüftumschwung rückwärts	III	II
	Hüftumschwung vorwärts	III	III
geändert	Felgabschwung (aufgegrätscht/aufgebückt/frei), mit ½ Dr. in den VS	III	
geändert	Aufgrätsch-, Aufbückumschwung	III	II
	Aufschwung/Riesenfelgaufschwung in den Stütz	III	
Neu	Kippaufschwung rücklings vorwärts, rückwärts	III	I
Neu	Kippumschwung rücklings vorwärts/rückwärts	III	III / II
Neu	Vorschwung im Hang rücklings, ½ Drehung i. d. Hang oder Stütz	IV	
Neu	Felgaufschwung od. aus Handstandposition, umspringen i. d. Ellgriff und Aufstemmen beim Rückschwung in den Stütz	IV	
	Salto rückwärts gehockt, gebückt (jew. auch mit ½ Drehung), gestreckt	V	IV
	Salto vorwärts gehockt (auch mit ½ Drehung), gebückt, gestreckt	V	IV
geändert	Felgabschwung (aufgebückt, aufgegrätscht, frei), auch mit ½ Drehg. o. Salto vorwärts (für Bück-Felgabschwung...)	V	IV
Neu	Felgabhechten, -abgrätschen	V	IV
	Hocke, Bücke, Grätsche	V	IV

## 6.1.6 Sprungtabelle

	Wert	KM 3+4
Grätsche, Hocke		1,5
Bücke		2,0
Hecht		2,2
Überschlag vorw.		3,0
Überschlag vorw. ½ Drehung		3,4
Überschlag vorw. 1/1 Drehung		3,8
Yamashita		3,0
Yamashita ½ Drehung		3,4
Überschlag vorw., Salto vorw. gehockt		3,8
Überschlag vorw., Salto vorw. gebückt		4,2
Überschlag vorw., Salto vorw. gestreckt		5,0
Überschlag seitw., ¼ Drehung		3,0
Überschlag seitw., ¾ Drehung		3,4
Tsukahara gehockt		3,8
Tsukahara gebückt		4,0
Tsukahara gestreckt		4,6

## 7. Hinweis:

Schon seit einigen Jahren werden bundesoffene Mannschaftsmeisterschaften der Seniorinnen und Senioren im Gerätturnen angeboten

### Nachfolgend ist ein Entwurf erstellt für die Durchführung der **Deutschen Seniorenmannschaftsmeisterschaften im Gerätturnen 2010**

Wir möchten mit diesem Entwurf zur Diskussion anregen und durch möglichst viele Rückmeldungen einen Antrag zur Durchführung stellen. Die Durchführung setzt die Teilnahme von 7 Landesturnverbänden voraus.  
Teilnahme von 7 Landesturnverbänden voraus.  
Natürlich freuen wir uns auch über potenzielle Ausrichter.

Veranstalter: DTB

Ausrichter:

Wettkämpfe :

### Männer

WK 1 AK 30 - 39 KM 3

WK 2 AK 40 – 59 KM 4

WK 3 AK 60 + KM 4

### Frauen

WK 4 AK 30 – 39 KM 3

WK 5 AK 40 - 49 KM 3

WK 6 AK 50 + KM 4

### Startberechtigung:

Die Mannschaften sind Auswahlmannschaften der Landesturnverbände. Die Nominierung obliegt den Nominierungsrichtlinien der LTV und wird durch die Landesfachwarte/innen vorgenommen. Die Mannschaftsstärke beträgt : 6/5/4

### Wettkampfprogramm:

Es gelten die lt. Altersklasse festgelegten Anforderungen (siehe DSM).

### Kampfrichter:

Jeder teilnehmende LTV stellt einen Kampfrichter für alle Wettkämpfe! Die Oberkampfrichter/Experten werden durch den DTB eingeladen.

## 8. Beispielbewertungen für Übungen an den Geräten

### Ermittlung der A-Note:

1. Es werden zuerst die Wiederholungen und nicht anerkannten Elemente gestrichen.
  1. danach wird der Abgang ermittelt, ungeachtet seines Wertes
  2. Danach werden die erforderlichen Elemente, die dem Turner am meisten Punkte bringen, und die geforderten EG erfüllen gezählt.
  3. Die Wertigkeiten des Abganges, der Elementgruppen und der Elemente werden addiert
  4. Für jedes fehlende Element (ohne Berücksichtigung des Abganges!!!) wird ein Abzug von 1,0 Punkten vorgenommen.
- Dies erfolgt am Ende der Beurteilung der Übung vom Endwert!

<u>Boden -</u>	<b>KM 3</b>	<b>E-Wert</b>	<b>EG</b>
1.	Rondat, Flick-Flack, Salto rückwärts gestreckt	NE+A+B	IV,III,III
2.	Anlauf, Sprungrolle gestreckt	A	II
3.	gymnastische Verbindung		
4.	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen, gebeugter Hüfte (2sek)	B	I
5.	abrollen, Strecksprung 1/1 Drehung	NE	I
6.	Rondat, Twist gehockt	B	IV
7.	Handstützüberschlag, Sprungrolle	A+NE	II
8.	Rondat, Flick.Flack, Salto rückwärts gehockt	A	III

A-Note: Abgang = = 0,3 Pkte.  
 4 EG = = 2,0 Pkte.  
 6 Elemente + Abgang: A+B+A+B+B+A+A = 1,0 Pkte  
 = 3,3 Pkte

Hinweis: Wird in o.a. Übung als Abgang eine Sprungrolle geturnt, ist das ein ungültiger Abgang!  
 Es entfällt der Wert des Abganges.  
 Dann ergibt sich als A-Note ein Wert von 2,9 Pkt.

<b>KM 4 -</b>	<b>ab AK 60</b>	<b>E-Wert</b>	<b>EG</b>
1.	Anlauf, Sprungrolle gestreckt	A	I
2.	gymnastische Verbindung	TE	
3.	Handstützüberschlag seitwärts, Standwaage	NE+A	II
4.	Anlauf, Handstützüberschlag vorwärts, Rolle vorwärts	A+TE	I
5.	Strecksprung 1/1 Drehung	NE	
6.	Rolle rückwärts	TE	II
7.	Liegestütz, ½ Drehung, Winkelstütz 2sek	TE+NE	III
8.	Anlauf, Rondat in den Stand	NE	

A-Note: Abgang = 0,3 Pkte.  
 3 EG = 1,5 Pkte.  
 5 Elemente + Abgang: A+NE+A+A+NE+NE = 0,6 Pkte  
 = 2,4 Pkte.

Hinweis: Wird in o.a. Übung als Abgang eine Sprungrolle gestreckt geturnt, wird diese nicht als Abgang gewertet, da es eine Wiederholung des Angangssprunges ist!  
 Dann ergibt sich als A-Note (5 Elemente) ein Wert von 2,0 Punkten!

<u>Pauschenpferd -</u>	<b>KM 3</b>	<b>E-Wert</b>	<b>EG</b>
1.	Sprung in den Wechselstütz, Vorspreizen, Wanderspreizen	NE	III
2.	Vorspreizen Scherspreizen vorwärts, Scherspreizen vorwärts mit ½ Drehung	A+A I	
3.	Vorspreizen, Kreisflanke 2x, Rückflanken zur Tschechenkehre	A + B	II
4.	Kreisflanke, Kehre in den Wechselstütz, Rückflanken ¼ Drehung	A	IV
5.	Querstützflanke	A	II
6.	Wende in den Stand	NE	V

A-Note: Abgang = 0,1 Pkte.  
 4 EG = 2,0 Pkte.  
 6 Elemente + Abgang NE+A+A+A+B+A+NE = 0,8 Pkte  
 = 2,9 Pkte.

<b>Barren -</b>	<b>KM 3</b>	<b>E-Wert</b>	<b>EG</b>
1.	Anlauf, Hangkippe in den Stütz	A	III
2.	Rückschwung, ablegen i.d. Oberarmstütz, Aufstemmen b.VS	A	II
3.	Rückschwung in den Handstand (2 sek)	A	I
4.	½ Drehung im Handstand	A	I
5.	Felgabschwung, Aufstemmen b. RS und vorgrätschen in den WS	A+B+A	IV+II+I
6.	Schweizer (2sek),	B	I
7.	Wende	TE	V

A – Note: Abgang = 0,0 Pkte.  
 4 EG = 2,0 Pkte.  
 6 Elemente: A+A+A+ A+B+B = 0,8 Pkte.  
 = 2,8 Pkte

Hinweis: Der Abgang ist ohne Wert (TE!)  
 Es werden 6 Elemente angerechnet.

**KM 4 ab AK 60**

**E – Wert EG**

1.	Tschenwende, Winkelstütz (2 sek)	NE+A	III
2.	Rolle vorwärts in den Grätschsitz	TE	II
3.	½ Spreizdrehung in den flüchtigen Grätschsitz,abfedern	TE	
4.	Rückschwung in den Oberarmstand	NE	II
5.	Rücksenken in den Stütz, Oberarmkippe	NE	I
6.	Rückschwung, Wende	TE	IV

A – Note: Abgang = 0,1 Pkte.  
 3 EG = 1,5 Pkte.  
 5 Elemente + Abgang: NE+A+TE+NE+NE+TE = 0,4 Pkte.  
 = 2,0 Pkte

Hinweis: TE haben einen Wert von 0,0 Pkten bei der Wertfindung der Elemente!  
 Deshalb nur 0,4 Pkte für 5 Elemente + Abgang!

<b>Reck -</b>	<b>KM 3</b>	<b>E-Wert</b>	<b>EG</b>
1.	Felgabschwung, Aufstemmen b. RS in den Stütz	TE+NE	I
2.	Freier Felgumschwung	A	III
3.	Riesenfelgaufschwung in den Stütz	NE	III
4.	Felgabschwung m. ½ Drehung zum VS	NE	III
5.	½ Drehg., VS Hangkippe in den Stütz,Rückschwung	TE+NE	III
6.	Riesenfelgumschwung	A	I
7.	Salto rückwärts gestreckt	NE	V

A – Note: Abgang = 0,1 Pkte  
 2 EG = 1,0 Pkte  
 6 Elemente+Abgang: NE+A+NE+NE+NE+A+NE = 0,7 Pkte.  
 = 1,8 Pkte

**KM 4 - ab AK 60**

**E-Wert EG**

1.	Hangkippe in den Stütz, Rückschwung	NE	I
2.	Felgumschwung	NE	II
3.	Fallkippe	NE	I
4.	Hüftumschwung vorwärts	NE	III
5.	Vorspreizen in den Querstütz, Spreizumschwung vorwärts	TE	III
6.	½ Drehung in den Stütz	TE	
7.	Hüftumschwung rückwärts	NE	II
8.	Felgabschwung in den Stand	NE	IV

A – Note: Abgang = 0,3 Pkte  
 3 EG = 1,5 Pkte  
 5 Elemente + Abgang = 6xNE = 0,6 Pkte  
 = 2,4 Pkte