

Rahmenausschreibung

Elemente-Wettkampf GTm im Turnverband Köln 1876 e. V.

Altersklasseneinteilung

Grundlagen der Wettkampfausschreibung					
Alter	Jahrgang im Kalenderjahr				
AK	2016	2017	2018	2019	2020
6	2010	2011	2012	2013	2014
7	2009	2010	2011	2012	2013
8	2008	2009	2010	2011	2012
9	2007	2008	2009	2010	2011
10	2006	2007	2008	2009	2010
11	2005	2006	2007	2008	2009
12	2004	2005	2006	2007	2008

Wettkampfprogramm Einzelmehrkampf und Mehrkampffinale

Wettkampfablauf	Nr.	06	07/08	09/10	11/12	Ablaufplan
Einzelmehrkampf in den Wettkämpfen 1 - 4	a)	Sechskampf	Sechskampf	Sechskampf	Sechskampf	in Einzelriegen an den Geräten, mit Riegenwechseln
Mehrkampffinale der besten Drei pro Wettkampf 1 - 4	b)	Sechskampf	Sechskampf	Sechskampf	Sechskampf	altersmäßig zusammengefasst und als Finalisten im Geräteparcours- Durchlauf direkt in Folge

Auswahl der Geräte/Stationen

Geräteauswahl nach Wettkampfklassen						
Gerät/e	AK	06	07/08	09/10	11/12	
Sprung mit Sprungbrettern		x	x	x	x	
Minitramp		x	x	x	x	
Schaukelringe		alternativ	alternativ	alternativ	alternativ	
Stilhängende Ringe						
Bodenturnen		alternativ	alternativ	alternativ	alternativ	
Akrobatik						
Barren		x	x	x	x	
Reck		x	x	x	x	

Grundlagen der Schwierigkeitseinteilung und Punktwerte

a) Im Einzelmehrkampf der Wettkämpfe 1 - 4

Ausgangs-/Punktwerte nach Schwierigkeitsstufen					
Wettkampf	AK	I	II	III	IV
1	06	1,00	1,50	2,00	2,50
2	07/08	1,00	1,50	2,00	2,50
3	09/10	1,00	1,50	2,00	2,50
4	11/12	1,00	1,50	2,00	2,50

Erläuterungen:

markiert	empfohlene Auswahl der Stufen im Wettkampf in der jeweiligen Altersklasse / Altersklassenstufe
rote Zahl	auch zulässige Auswahlmöglichkeit im Wettkampf in der jeweiligen Altersklasse / Altersklassenstufe

b) Im Mehrkampffinale der besten Drei (in den) der Wettkämpfe(n) 1 - 4

Ausgangs-/Punktwerte nach Schwierigkeitsstufen					
Wettkampf	AK	I	II	III	IV
1	06	1,00	1,50	2,00	2,50
2	07/08	1,00	1,50	2,00	2,50
3	09/10	1,00	1,50	2,00	2,50
4	11/12	1,00	1,50	2,00	2,50

Erläuterungen:

markiert	empfohlene Auswahl der Stufen im Wettkampf in der jeweiligen Altersklasse / Altersklassenstufe
rote Zahl	auch zulässige Auswahlmöglichkeit im Wettkampf in der jeweiligen Altersklasse / Altersklassenstufe

Grundlagen der Bewertung der Ausführung

Ausführung (Execution)	Pkte	Bewertung	Beschreibung	Einschätzung	Empfehlung
Smileys	0	misslungen	Element in seiner Wesensstruktur nicht geturnt, unvollständig oder wurde abgebrochen!	Turner ist vollkommen überfordert!	Unbedingt weniger schwierig turnen!
*	1	erkennbar	Hauptfunktionsphase/n ist/sind erkennbar!	Turner hat noch erhebliche Schwierigkeiten mit der technischen Ausführung!	Unbedingt Grundlagen verbessern!
**	2	befriedigend	Mit kleinen Mängeln gekonnt geturnt!		
***	3	gut	Sichere Beherrschung!		
****	4	virtuos	Technisch und haltungsmäßig ausgereift geturnt!	Der Turner "spielt" mit dem Element!	Nächstes Mal eine Stufe schwieriger turnen!

Auf den folgenden Seiten ...

Elemente und/bzw. Pflichtkurzübungen

- ⇒ gegliedert nach Schwierigkeitsstufen I bis IV / entspricht Punktwerten von 1,0 bis 2,5 Punkte
- ⇒ gegliedert nach den einzelnen Geräten und Stationen

Elementekatalog		Schwierigkeitsstufen (Difficulty)	
Stufe	alle Stufen	I	II
Gerät	Aufbau / Punkte	1,0	1,5
Sprung	2 bis 3 Sprungbretter hintereinander vor einer WBM, diese mit Matten gegen Verschieben abgesichert!	kurzer, zügiger und aufrechter Anlauf, flacher Einsprung zum Schluss-/Niederhochsprung auf dem 1. Sprungbrett, Niederhochsprung auf dem 2. Sprungbrett, Niederhochsprung auf dem 3. Sprungbrett, sichere Landung in Schlusstellung auf der WBM	wie unter I, jedoch mit <u>einem</u> zusätzlichen Armkreis rw in der Steigephase bis zum Scheitelpunkt (dort kurzes Fixieren der Arme in der Hochhalte) beim hohen Strecksprung vor der Landung auf der WBM
	gewünschte Armführung Entwicklungspotentiale	freie Armführung, beim 3. Schlusssprung mit Armführung in die Vorhochhalte (1/2 Armkreis rw) - Arme sind im Absprung schon vorne oben! - Senken der Arme zur Landung (1/2 Armkreis rw) mit anschließendem Ausbalancieren über die Seithalte "Ping-Pong-Sprünge" mit steigenden Höhen, kurzen Brettkontaktzeiten aufgrund ausgeprägter Vorspannung des Gesamtkörpers - nicht nur der Fuß- und Beinstrecker - , gestreckte Hüften mit gekipptem Becken ohne Vorfallen des Oberkörpers bei den Absprüngen	wie unter I, mit eingebautem zusätzlichen Armkreis rw in der Steigephase bis zum Scheitelpunkt
Minitramp	kleiner Kasten zum Aufstieg auf einen 3- bis 4-teiligen Kasten längsgestellt; davor ein Minitramp mit Schrägstellung nach vorne unten, direkt davor eine WBM für die Landung, diese wiederum gegen Verschieben abgesichert!	Aus der Schlusstellung vl am Ende des Kastens einbeiniger aufrechter Absprung vl vw vom Kastenende zum Streck-/Niederhochsprung ins Minitramp zum Strecksprung zur sicheren Landung in die Schlusstellung auf der WBM	wie unter I, jedoch mit <u>einem</u> zusätzlichen Armkreis rw in der Steigephase bis zum Scheitelpunkt (dort kurzes Fixieren der Arme in der Hochhalte) beim hohen Strecksprung vor der Landung auf der WBM
	gewünschte Armführung Entwicklungspotentiale	Arme gehen der Bewegung voraus; beim einbeinigen Absprung vom Kasten in die Vorhochhalte (1/2 Armkreis rw), Landen und Absprung aus dem Minitramp mit Arme in Hochhalte, im Scheitelpunkt des hohen Strecksprunges aus dem Minitramp Senken der Arme zur Landung (1/2 Armkreis rw) mit anschließendem Ausbalancieren über die Seithalte vertikaler Niederhochsprung mit festem Abstoß in einer Linie über Füße (Zehen) - Hüfte - Schultern - bis in die Fingerspitzen / der Körper als "Flummi"	wie unter I, mit <u>einem</u> eingebauten zusätzlichen Armkreis rw in der Steigephase bis zum Scheitelpunkt
Elementekatalog		Schwierigkeitsstufen (Difficulty)	
Stufe	alle Stufen	III	IV
Gerät	Aufbau / Punkte	2,0	2,5
Sprung	2 bis 3 Sprungbretter hintereinander vor einer WBM, diese mit Matten gegen Verschieben abgesichert!	wie I, jedoch Absprung zur Sprung(hecht)rolle vw und Abrollen zum Stand	wie unter I, jedoch mit Salto vw c (Salto vorwärts gehockt) zum sicheren ausbalancierten Stand
	gewünschte Armführung Entwicklungspotentiale	die Arme müssen im Absprung vorne oben sein, damit sie jederzeit als Orientierungs- und Stützhilfe das sichere Abrollen einleiten können s. o.	die Arme müssen im Absprung vorne oben sein, damit sie das Anhocken durch Herunterführen mit einleiten können und nicht gegen die Drehrichtung auf- bzw. ausschwingen
Minitramp	kleiner Kasten zum Aufstieg auf einen 3- bis 4-teiligen Kasten längsgestellt; davor ein Minitramp mit Schrägstellung nach vorne unten, direkt davor eine WBM für die Landung, diese wiederum gegen Verschieben abgesichert!	wie I, jedoch Absprung zur Sprung(hecht)rolle vw und Abrollen zum Stand	wie unter I, jedoch mit Salto vw c (Salto vorwärts gehockt) zum sicheren ausbalancierten Stand
	gewünschte Armführung Entwicklungspotentiale	die Arme müssen im Absprung vorne oben sein, damit sie jederzeit als Orientierungs- und Stützhilfe das sichere Abrollen einleiten können s.o.	die Arme müssen im Absprung vorne oben sein, damit sie das Anhocken durch Herunterführen mit einleiten können und nicht gegen die Drehrichtung auf- bzw. ausschwingen

Elementekatalog		Schwierigkeitsstufen (Difficulty)	
Stufe	alle Stufen	I	II
Gerät	Aufbau / Punkte	1,0	1,5
Schaukelringe	Anlage Schaukelringe, ggf. zwei parallel verlaufende Anlagen; darunter jeweils ein Bodenläufer	Aus dem Stand (auch Schrittstellung) mit Griff der Hände an den Ringen über dem Kopf: Vorlaufen, Vorspannung, Beinkick nach vorne oben, am Umkehrpunkt Rückführen der Beine zum Aufsetzen der Füße im Rückschwung weit hinten, Vorspannung, Beinkick nach hinten oben, am Umkehrpunkt Vorbringen der Beine zum Aufsetzen der Füße im Vorschwung weit vorne, Vorspannung, Beinkick nach vorne oben, usw.	wie I, jedoch mit deutlich nach vorne bzw. nach hinten gerichtetem Aufsetzen der Füße, dadurch erfolgen die Beinkicks später und zwar kurz vor Erreichen der Umkehrpunkte der Ringe
	In-Schwung-kommen / Hinweise zur Ausführung Entwicklungspotentiale	anfänglich Aufsetzen der Füße unterhalb der Aufhängung, später immer weiter hinter bzw. vor der Aufhängung Kurbettraining im Langhang	hier können dünne Orientierungsmatten quer gelegt hinter und vor dem Aufhängepunkt hilfreich sein oder auch nur Markierungen (z. B. mit Tape oder Magnesium), die der Turner mit den Füßen erreichen soll Kurbetschnepper für die Langhangschwünge am Reck
Ringe	Stillhängende Ringe, sprunghoch, WBM oder Niedersprungmatte 30 cm zentriert unter der Aufhängung	Aus dem Langhang, ein langsamer Klimmzug, beim zweiten Klimmzug Heben rw mit gebeugten Armen und gebeugter Hüfte und gestreckten Beinen mit Ausrichten in den Strecksturzhang, Abschwingen vw in den Langhang, Niedersprung am Umkehrpunkt des Rückschwungs zum sicheren Stand	Aus dem Langhang, zwei langsame Klimmzüge, anschließend Heben in den Strecksturzhang, ein Kippansatz mit translatorischem Hub und Heben der Schultern im Strecksturzhang, Abschwingen vw in den Langhang, Niedersprung am Umkehrpunkt des Rückschwungs zum sicheren Stand
	gewünschte Armführung, Hinweise zur Ausführung Entwicklungspotentiale	zunächst nur parallele Ringeführung vom Abschwingen zum Rückschwung	beim Rückschwung: Schulter tief, Beine hoch, Ringe sind ausgedreht; der Umkehrpunkt wird durch Abstoppen des Beinschwungs erreicht bei Druck auf die Ringe mit Zurückbringen der Ringe in Parallelführung und/zum Niedersprung
Elementekatalog		Schwierigkeitsstufen (Difficulty)	
Stufe	alle Stufen	III	IV
Gerät	Aufbau / Punkte	2,0	2,5
Schaukelringe	Anlage Schaukelringe, ggf. zwei parallel verlaufende Anlagen; darunter jeweils ein Bodenläufer	wie II, jedoch wird am Ende der Vorschwünge (und am Umkehrpunkt der Rückschwünge) der Arm-Rumpf-Winkel deutlich verkleinert, um den "Zug" an den Händen (durch die Fliehkräfte) deutlich zu reduzieren	wie III, jedoch mit 1/2 Drehung am Ende des Vorschwunges bei Wieder-Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels, beim nächsten Vorschwung erneut 1/2 Drehung
	In-Schwung-kommen / Hinweise zur Ausführung Entwicklungspotentiale	Kurbetschnepper für Abgänge rw vom Reck	die 1/2 Drehung soll leicht über den Felgansatz geturnt werden, möglichst ohne Verwindung des Körpers
Ringe	Stillhängende Ringe, sprunghoch, WBM oder Niedersprungmatte 30 cm zentriert unter der Aufhängung	Aus dem Langhang, drei langsame Klimmzüge, anschließend Heben rw mit Ausrichten in den Strecksturzhang, Senken rw in den Hang rl, zurück über den Kipphang mit Ausrichten in den Strecksturzhang, Abschwingen vw in den Langhang, Niedersprung am Umkehrpunkt des Rückschwungs zum sicheren Stand	Aus dem Langhang, Heben in den Strecksturzhang, Senken rw über die flüchtige Hangwaage rl in den tiefen Hang rl, zurück über den Kipphang mit Ausrichten in den Strecksturzhang, Kippansatz zum hohen Ausschwingen vw in den Langhang, hoher Rückschwung, kräftiger Vorschwung (mit Beugen des Arm-Rumpf-Winkels nach der Senkrechten) zum Salto rw c (Salto rw gehockt) zum sicheren Stand
	gewünschte Armführung, Hinweise zur Ausführung Entwicklungspotentiale	beim Rückschwung: Schulter tief, Beine hoch, Ringe sind ausgedreht; der Umkehrpunkt wird durch Abstoppen des Beinschwungs erreicht bei Druck auf die Ringe mit Zurückbringen der Ringe in Parallelführung und/zum Niedersprung	der kräftige Vorschwung mit paralleler Ringeführung soll tendentiell in den Strecksturzhang führen, allerdings werden am Ende des Vorschwungs der Arm-Rumpf-Winkel wieder leicht geöffnet und die Beine gehockt mit Loslassen der Ringe vom Abschwingen zum Rückschwung, vom Rückschwung zum Vorschwung

Elementekatalog		Schwierigkeitsstufen (Difficulty)	
Stufe	alle Stufen	I	II
Gerät	Aufbau / Punkte	1,0	1,5
Boden	Bodenläufer oder -matten mit einer zusätzlichen dünnen Weichmatte für Stufe IV	Rolle vw über den flüchtigen Hockstand zum Stand	Rolle vw aus dem Abrollen aus dem bzw. über den flüchtigen Handstand zum Stand
	Hinweise zur Ausführung	aus beliebiger Position, z. B. aus dem Schlusstand; Aufstehen ohne Nachdrücken der Hände	harmonisches Nachgeben (nicht Fallen!) bei kontrolliertem Beugen der Arme und Senken über den Nacken - der Körperschwerpunkt verläuft zu diesem Zeitpunkt schon vorwärts weiter - zum Abrollen mit gestreckten, später angehockten Beinen; Aufstehen ohne Nachdrücken der Hände
	Entwicklungspotentiale	vom Rollen zum Senken zum Rollen zum Hochdrücken aus dem Rollen zum Absprung ins Rollen	
Akrobatik	Bodenläufer oder -matten	Überschlag seitwärts gestützt (Rad)	Rad links, Rad rechts oder umgekehrt
	Hinweise zur Ausführung	aus dem Stand, Vorschreiten zur flüchtigen Schrittstellung - Arme gehen in die Vorhochhalte, Aufsetzen der Hände seitlich mit 1/4 Drehung ... zum Rad	aus dem Hüpfen, aus dem Hüpfen
	Entwicklungspotentiale	Aufschwingen mit 1/4 Drehung über den Seithandstand	gegengleiche Stützbewegungen über den Seithandstand mit gespreizten Beinen
Elementekatalog		Schwierigkeitsstufen (Difficulty)	
Stufe	alle Stufen	III	IV
Gerät	Aufbau / Punkte	2,0	2,5
Boden	Bodenläufer oder -matten mit einer zusätzlichen dünnen Weichmatte für Stufe IV	Rolle rw durch den hohen Hockstütz in den Stand <u>oder</u> Felgrolle rw und Senken in den Stand	Sprung- <u>oder</u> Hechtrolle vw zum Streck sprung zum Stand
	Hinweise zur Ausführung	aus beliebiger ruhiger Vorbewegung	Der Einsatz einer dünnen Weichmatte ist vorzusehen! Aus dem kurzen Anlauf zum Schlusssprung <u>oder</u> aus dem Prellfedern mit geschlossenen Beinen zum Absprung - die Arme sind beim Absprung vorhoch; für das Senken zum Abrollen gelten die Hinweise zur Ausführung unter Nr. II
	Entwicklungspotentiale		
Akrobatik	Bodenläufer oder -matten	Holländer	Rondat
	Hinweise zur Ausführung	aus drei Schritten Anlauf und Hüpfen	aus drei Schritten Anlauf und Hüpfen
	Entwicklungspotentiale	spätere "Kasamatsu"-Bewegungen	spätere "Tsukahara"-Bewegungen

Elementekatalog		Schwierigkeitsstufen (Difficulty)	
Stufe	alle Stufen	<u>I</u>	<u>II</u>
Gerät	Aufbau / Punkte	<u>1,0</u>	<u>1,5</u>
Stützbarren	Stützbarren mit kleinem Kasten vor den beiden Barrenstützen innenquer der Holmengasse; kleine Niedersprungmatten in der Mitte sowie links und rechts des Barrens	Aus dem Innenquerstand auf dem kleinen Kasten, Vorgeifen der Hände und Abspringen zum Schwingen im Streckstütz; mehrmals gestrecktes Vor- und Rückpendelschwingen mit betont geradem Körper - Kopf in Verlängerung des Rumpfes - und entsprechendem Verlagern der Schultern beim Vor- und Rückpendeln des vollkommen gestreckten Körpers; beim letzten Rückschwung Niederspringen im Umkehrpunkt in der Holmengasse zum Innenquerstand	wie bei I, jedoch höhere Amplituden (ohne Hüftbeugung) beim Pendeln; mit dem letzten Rückschwung Wende mit Stützverlagerung (Übergreifen zum kurzzeitigen Stütz beider Hände auf einem Holm und Lösen der äußeren Hand) in den Außenquerstand
	Gewünschte Pendel-/Schwunghöhe	vorne und hinten Füße bzw. Fersen mindestens auf Holmhöhe	vorne und hinten Füße bzw. Fersen mindestens in der Waagerechten - parallel zu den Holmen
	Entwicklungspotentiale	gleichhohes Pendeln vorne und hinten mit bzw. durch Schulterverlagerung	maximale Schulterverlagerung vorne und hinten bei vollkommen gestrecktem Körper
Tiefreck	Reck (brust-/reichhoch), kleine Niedersprungmatten nach vorne verlängert	Sprung in den Streckstütz vl, Verlagerung des Stützes nach rechts und Vorspreizen links, Verlagerung des Stützes nach links und Nachspreizen rechts mit 1/4 Drehung zum Niedersprung in den Querstand	Sprung in den Streckstütz vl, Verlagerung des Stützes nach rechts und Vorspreizen links, Rückfallen/-schwung rl rw - möglichst gestreckt - zum Stand oder gebückt über das kurzzeitige Kipphangpendel zum Ausbücken oder -hocken nach vorne und Aufrichten zum Seitstand rl
	Griffverhalten	Ristgriff	Ristgriff
	Entwicklungspotentiale	Stützverhalten, Verlagerung von einem zum anderen Stützarm	Verlagerung von einem zum anderen Stützarm; Stützverhalten vl und rl
Elementekatalog		Schwierigkeitsstufen (Difficulty)	
Stufe	alle Stufen	<u>III</u>	<u>IV</u>
Gerät	Aufbau / Punkte	<u>2,0</u>	<u>2,5</u>
Stützbarren	Stützbarren mit kleinem Kasten vor den beiden Barrenstützen innenquer der Holmengasse; kleine Niedersprungmatten in der Mitte sowie links und rechts des Barrens	wie bei II, jedoch noch höhere Amplituden (ohne Hüftbeugung) beim Pendeln; mit dem letzten Rückschwung Wende mit Stützverlagerung (Übergreifen zum kurzzeitigen Stütz beider Hände auf einem Holm und Lösen der äußeren Hand) in den Außenquerstand	wie bei II, jedoch bei den Vorschwüngen mit Grätschen und Schließen der Beine bei gestreckter Hüfte für noch höhere Amplituden beim Pendeln; mit dem letzten Rückschwung Grätschen und Schließen der Beine bei gestreckter Hüfte zur Wende über den flüchtigen Handstand mit Stützverlagerung (annähernd Übergreifen über den flüchtigen Handstand auf 1 Holm) in den Außenquerstand
	Gewünschte Pendel-/Schwunghöhe	vorne und hinten Füße bzw. Fersen deutlich über der Waagerechten (30 Grad)	nach den ersten zwei bis drei Grundschwüngen sollen zwei Vorschwünge direkt hintereinander mit Grätschen und Schließen der Beine erfolgen
	Entwicklungspotentiale	Aufrechterhalten des Pendels bei gleichen Amplituden vorne und hinten, Senken nach dem Rückschwung in den Vorschwung mit vollkommen gestreckter Hüfte	Das Grätschen und Schließen der Beine im Vorschwung darf nicht auf Kosten der Hüftstreckung bei möglichst großer Höhe gehen; Perfektion der Abschwünge aus dem lfd. Pendel mit leichter Vorspannung vor dem Durchschwingen des Körpers durch die Senkrechte
Tiefreck	Reck (brust-/reichhoch), kleine Niedersprungmatten nach vorne verlängert	Aus der Schrittstellung im Seitstand vl, Felgaufschwung vl rw in den Streckstütz vl, Stützverlagerung jeweils zur anderen Seite und Vorspreizen links, Nachspreizen rechts, 1/2 Drehung vom Seitstütz rl zum Seitstütz vl, Hochdrücken in den hohen Streckstütz vl und langsam eingeleiteter Felgabzug vw nahezu gestreckt vl vw mit langem Kontakt der Oberschenkel an der Stange, Aufrichten und Ausrichten zum Seitstand vl oder rl	Aus der Schrittstellung im Seitstand vl, Felgaufschwung vl rw in den Streckstütz vl, Schwungholen und Hüftumschwung vl rw aus und in den Stütz, direkt gefolgt von Unterschwingen aus dem Stütz in den Seitstand rl (Felgauf-, -um- und -unterschwingung)
	Griffverhalten	Ristgriff hohes Stützverhalten, Vorbereitung	Ristgriff
	Entwicklungspotentiale	Umschwünge	Vorbereitung stangennaher Elemente