

# Erläuterungen

## Osnabrücker Turner-Cup 2. März 2014

### **Wahlwettkämpfe E-0 bis E-6 der Jahrgänge ab 2009:**

Laut der Tabelle im Flyer und der Anmeldung sind hier die jeweiligen Pflichtübungen an den Geräten zu wählen.

Beispiel: Jahrgang 2003: Boden: P5, Sprung: P6, Schwebebalken: P4, Reck: P5

Hierbei ist es wichtig, dass die Turner und Turnerinnen die Übungen nach ihrem Leistungsstand wählen sollen, um dem Prinzip des Wahlwettkampfes gerecht zu werden.

**Wichtig:** Da die Daten bereits vor dem Wettkampf in das System eingetragen werden, sind Ummeldungen oder Ähnliches nach Meldeschluss nicht mehr möglich!

Sprung: Es werden beim Sprung ausschließlich die *B-Varianten* geturnt!

Boden: eigene Musiken können auf CD mitgebracht werden. Wichtig ist die genaue Beschriftung mit Name und Verein. Die CDs sind vor Wettkampfbeginn am Boden abzugeben.

Schwebebalken: Entgegen der formalen Ausschreibung des Aufgabenbuches, Seite 84, Nr. 1 wird der Aufgang geändert: Stand vorlings vor dem Schwebebalken, Hände erfassen den Balken: Sprung in den Stütz, Vorspreizen (Wert 0,5) mit  $\frac{1}{4}$  LAD in den Grätschsitz, Aufsetzen der Arme hinter dem Gesäß, Heben der Beine in den Spitzwinkelsitz, (Wert 0,5) ein Bein gehockt aufsetzen, Aufrichten in den Stand, Schritt mit Vorhochspreizen eines Beines (min 90°), (Wert 0,2) Schritt mit Vorhochspreizen des anderen Beines (min 90°), (Wert 0,2) dann weiter mit Nr. 2

### Bonusregelungen:

In den Pflichtwettkämpfen P4 bis P6 können die nachfolgenden Elemente ausgetauscht/ergänzt werden. Jedes ausgetauschte/ergänzte Element wird mit einem Wert von 0,5 Punkten bonifiziert.

#### **P4A**

##### Reck:

Zusätzlich in Nr. 1 nach dem Stütz: **Rückschwung (mindest ARW 45°), Felgumschwung**

##### Schwebebalken:

in Nr. 3 nach  $\frac{1}{4}$  LAD; **Hocksprung**, dann direkt weiter mit Nr. 4.

##### Boden:

In Nr. 1 nach **Handstand: Abrollen mit gestreckten Armen**

#### **P5A**

##### Reck:

Anstatt Nr. 4 Felgabschwung:

**Vorschwung, Rückschwung, Aufgrätschen, Grätschfelgabschwung in den Stand**

##### Schwebebalken:

Anstatt Nr. 2 Pferdchensprung

**Anspreizen, Aufschwingen in den flüchtigen Handstand (Abweichung max 20°) Rücksenken zum Stand.**

##### Boden:

Anstatt Nr. 5 Rolle rückwärts gehockt, Aufrichten über die gestreckten Beine

**Rolle rückwärts mit gestreckten Armen (über die gestreckten Beine) in den Stand.**

#### **P6A**

##### Stufenbarren, unterer Barrenholm:

Anstatt Nr. 1 Hüftaufzug

**Schwebekippe in den Stütz.**

##### Schwebebalken:

Anstatt Nr. 4 Schwingen in die Handstütz-Position mit oder ohne Scheren der Beine (flüchtiger Handstand):

**Aufschwingen in den Handstand (2 sek gehalten).**

##### Boden:

Anstatt Nr. 2 Rolle rückwärts durch den hohen Hockstütz:

**Felgrolle in den Handstand Felgrolle in den Handstand, Abbücken zum Stand**, dann weiter mit Strecksprung

### Geräthöhen:

#### Sprung:

**männlich + weiblich:**

P4B: - Wettkampf E1-2: Sprungbrett/ Federbrett, Mattenberg 0,60m

- Wettkampf E3-4: Sprungbrett/ Federbrett, Mattenberg 0,90m

#### **weiblich:**

P5B: -Wettkampf E-2: Sprungbrett/Federbrett, Mattenberg 0,60m

-ab Wettkampf E3: Sprungbrett/Federbrett, Mattenberg 0,90m

P6B: Sprungtisch, Mattenberg Höhe 1.10m, Juniorsprungbrett Federbrett, bis 10 Jahre Doppelbrett

P7B: Sprungbrett/ Federbrett, Sprungtisch 1,20 m

#### **männlich:**

P5B: - Minitrampolin, Weichboden für Landung (ca. 40 cm)

P6B: Sprungtisch, Mattenberg Höhe 1.10m, Juniorsprungbrett Federbrett, bis 10 Jahre Doppelbrett

P7B: Anlauf über Bank, Minitrampolin, Weichboden (ca. 40cm)

#### Reck:

**männlich + weiblich:**

P1A-P4A: schulterhoch oder etwas tiefer

P5A: 1,45m

#### **weiblich:**

P6A: unterer Barrenholm 1,50m (+/- 1cm)

P7A: Stufenbarren 1,50 / 2,30m (+/- 1cm)

#### **männlich:**

P6A: Reck 2,60 m

P7A: 2,60 m

#### Schwebebalken (weiblich):

P3A - P4A: 0,80 m

P5A – P6A: 0,90m

P7A: 1,05 m

### Parallelbarren (männlich): laut Handbuch