

Ausschreibung Gaukinderturnfest 2023

Main-Spessarträuber-Vierkampf D, E und F Jahrgänge 2012-2017 für Mädchen und Jungs

Allgemeines: Wir turnen einen **Einzel-Wettkampf** mit Boden, Trampolin, Hindernisbahn und Standweitsprung. Bewertet wird die saubere Ausführung der Turn-Übungen, die Zeit bei der Hindernisbahn und die Weite beim Standweitsprung.

Jeder Jahrgang Mädchen/Jungs wird getrennt bewertet. Die Punktzahlen für die Zeiten/Weiten werden an die der Turnleistungen angepasst.

1. Boden: es dürfen **bis zu 8 Teile** aus dem Elementekatalog gezeigt werden, **jedes gezeigte und gewertete Element zählt einen Punkt**, fehlerhafte Elemente werden in die Wertung für Technik bzw. Haltung mit einbezogen und führen ggf. zur Minderung der Zusatzpunkte.

Jeder soll nur die Teile turnen, die er wirklich beherrscht. Es gilt: Weniger ist mehr!

Die Maximalpunktzahl beträgt 14 Punkte.

Elementekatalog	
Rolle vorwärts beliebig	2 Nachstellhüpfer rechts/links
Rolle rückwärts beliebig	Pferdchen
Handstand/ abrollen	Strecksprung mit ½ Drehung
Rad/ Radwende	ganze Drehung beliebig

2. Trampolin: Es muss **zweimal der gleiche Sprung** gezeigt werden, der bessere der beiden Sprünge wird bewertet. Bei der Klasse F ist eine Bank im Anlauf erlaubt. **Maximalpunktzahl 14 Punkte**

Auswahl	Beschreibung	Wertigkeit
1	Strecksprung	4 Punkte
2	Grätschsprung	5 Punkte
3	½ Drehung	6 Punkte
4	Grätschwinkelsprung	7 Punkte
5	Beliebiger Salto	8 Punkte

Wertung: Boden/ Trampolin

Bewertet werden Technik, Haltung und Dynamik mit insgesamt bis zu 6 Zusatzpunkten

Leistung	Hervorragend	Sehr gut	gut	befriedigend	ausreichend	mangelhaft
Punkte	6	5	4	3	2	1

3. Hindernisbahn: nach Altersklassen abgewandelt

Klasse	Bank	durch Kastenteil (mit Matte) kriechen	Hindernis(Kasten) beliebig überwinden	Laufen Zum Ziel
F	breit		Kasten 3 Teile	
E	breit		Kasten 4 Teile	
D	breit		Kasten 5 Teile	

Beginn vor der Matte. Bank beliebig überqueren.

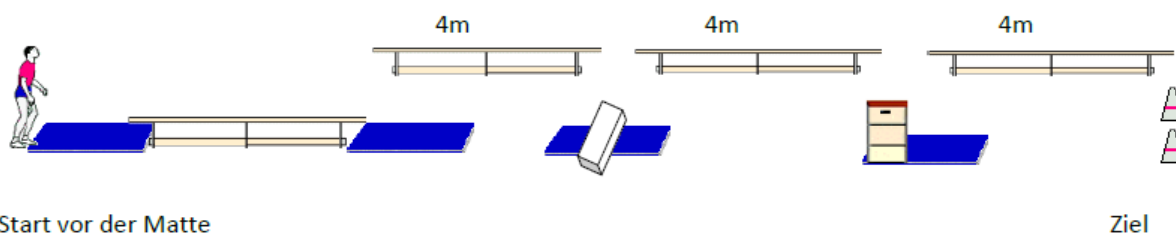
Bei Sturz muss die Turnerin/der Turner an den Anfang der Bank zurück!

Durch ein Kastenteil (mit Matte gesichert) kriechen!

Die Höhe der Kästen variiert je nach Alterklasse. Die Kästen dürfen beliebig überquert werden.

Die Abstände entsprechen immer einer bzw. zwei Banklängen, d.h. 4m/ 8m.

Die Zeit wird gestoppt, sobald die Turnerin/der Turner durch das Ziel läuft.



Hinweis: die eingezeichneten Bänke dienen nur zur Veranschaulichung des Abstandes

4. Standweitsprung:

2 Versuche, der bessere zählt.

Gemessen wird von den Fußspitzen bis zur hintersten Ferse