

Inhaltsverzeichnis

Hinweise zur Handhabung des Übungsheftes	3
Wettkampfprogramm im TTV ab 01.01.2020 Gerätturnen männlich	4
Gerätturnen breitensportorientiert	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Gerätturnen leistungsorientiert	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Gerätturnen breitensportorientierte Altersklassen ab AK 30 (entsprechend der Einteilung des DTB)	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wettkämpfe des Landesfachausschusses Gerätturnen	7
1. Thüringer Landesmeisterschaften.....	7
2. Thüringer Meisterschaften.....	7
2.1 Thüringer Einzelmeisterschaften	7
2.2 Thüringer Mannschaftsmeisterschaften	7
3. Landesliga und Jugendliga	7
4. weitere Wettkämpfe des LFA.....	7
Vergabe von Wettkämpfen	8
Wettkampfregeleln	8
Kürübungen	9
Übersicht der Leistungsklassen (LK)	9
Definition Turnerische Elemente	10
Sonstige Regelungen	11
Übungen der Altersklasse 6/7	12
Boden.....	12
Sprung.....	13
Barren	14
Reck	15
Athletikübungen.....	16
Kletterstange	17
Sprint 15m	18
Schwebesitz	19
Übungen der Altersklasse 8/9	20
Boden.....	20
Sprung.....	21
Barren	22
Reck	23
Übungen der Altersklasse 10/11	24
Boden.....	25
Pauschenpferd.....	26
Ringe.....	28

Sprung.....	29
Barren	30
Reck	32
Pflichtübungen leistungssportorientiert.....	34

Hinweise zur Handhabung des Übungsheftes

Dieses Übungsheft dient als Ergänzung des Aufgabenbuches des DTB 2015. Es soll insbesondere die Pflichtübungen in der Ausführung genauer beschreiben. In einigen wenigen Übungen und Elementen weichen die Übungen vom Aufgabenbuch ab. Die Abweichungen sind gekennzeichnet.

Ebenso ist in den Kürübungen der LK3 eine „Thüringer Regelung“ eingebaut.

Thüringer Turner, die sich in anderen Bundesländern bzw. zu Wettkämpfen des DTB vorstellen, sollten beachten, dass die Thüringer Regelung hier keine Anwendung findet.

Zu offiziellen Wettkämpfen des Thüringer Turnverbandes ist dieses Übungsheft bindend.

Hierbei sind die Hinweise in den jeweiligen Wettkampfausschreibungen zu beachten.

Das Übungsheft steht zum kostenlosen Download auf <https://www.thueringerturnverband.de/> zur Verfügung.

Das Vervielfältigen ist ausdrücklich erlaubt.

Das Übungsheft wird jährlich aktualisiert. Es ist, wenn nicht anders gekennzeichnet, immer vom 01.01. bis 31.12. jeden Jahres gültig.

Bei der Aktualisierung geht es vor allem darum, fehlende Hinweise, unklare Übungsabläufe und Bewertungshinweise zu ergänzen.

Änderungen, die durch den DTB für das Aufgabenbuch herausgegeben werden, werden in das Übungsheft eingearbeitet.

Änderungen werden für ein Jahr rot gekennzeichnet. Nach Ablauf des Jahres werden sie in schwarzer Schrift als fester Bestandteil in das Übungsheft übernommen.

Anregungen aus den Vereinen nimmt der Landesfachausschuss gern entgegen.

Diese sind zu richten an den Thüringer Turnverband, Haarbergstraße 61a, 99097 Erfurt, E-mail: info@thueringerturnverband.de

Wettkampfprogramm im TTV ab 01.01.2024 Gerätturnen männlich

Stand 19.01.2024

Übungsausschreibungen siehe Deutscher Turner-Bund „Aufgabenbuch Gerätturnen männlich 2015“

Gerätturnen breitensportorientiert								
Alters- klasse		Boden	Pferd	Ringe	Sprung		Barren	Reck
AK 6/ 7	Landesebene	P2	Klettern wahlweise auch Schwebesitz und Sprint		P1 vom Bankende mit oder ohne Anlauf	0,25 m	P2 vereinfacht	P1
AK 8/ 9	Gaubene	P3	-	-	P2	0,90 m	P2	P2
	Thüringenmeister	P4	-	-	Sprungrolle	0,60 m	P3	P3
AK 10/ 11	Gaubene	P4	wahlweise P4	wahlweise P4	Sprungrolle	0,60 m	P4	P4
	Thüringenmeister	P5	P5	P5	Überschlag Mattenstapel	1,00 m	P5	P5 Aufzug erlaubt
AK 12/ 13	Gaubene	P5	P5	P5	Überschlag Mattenstapel	1,00 m	P5	P5 Aufzug erlaubt
	Thüringenbester	LK 3 mit TE	LK 3 mit TE	LK 3 mit TE	LK 3 mit TE	wahlweise 1,10 m o. 1,25 m	LK 3 mit TE	LK 3 mit TE
	Thüringenmeister	LK2	LK2	LK2	LK2	wahlweise 1,10 m o. 1,25 m	LK2	LK2
AK 14/ 17	Thüringenbester	LK 3 mit TE	LK 3 mit TE	LK 3 mit TE	LK 3 mit TE	wahlweise 1,25 m o. 1,35 m	LK 3 mit TE	LK 3 mit TE
	Thüringenmeister	LK2	LK2	LK2	LK2	wahlweise 1,25 m o. 1,35 m	LK2	LK2
AK 18/ 29	Thüringenbester	LK2	LK2	LK2	LK2	1,35 m	LK2	LK2
	Thüringenmeister	LK1	LK1	LK1	LK1	1,35 m	LK1	LK1
U 14/ U18/ Ü18	Thüringencup	Der Thüringencup wird als Einzel-Gerätewettkampf ausgetragen. Es gelten die Altersbeschränkungen unter 14 Jahre, unter 18 Jahre und über 18 Jahre . Die Teilnahme am Thüringen-Cup schließt einen Start an anderen Wettkämpfen (Thür. Mannschaftsmeisterschaften/ Thüringer Jugend- und Landesliga) nicht aus. Das Wettkampfprogramm ist der Ausschreibung zu entnehmen.						

Gerätturnen leistungsorientiert									
Alters- klasse		Boden	Pferd	Pilz	Ringe	Sprung	Sprung methodisch	Barren	Reck
AK 7	Landesmeisterschaft	<p style="text-align: center;">Programm des DTB, Diese können auf der Homepage des DTB (Turnen – Gerätturnen – Turn- Team- Deutschland – Nachwuchs – Wettkampfinhalte & Infos) heruntergeladen werden.</p>							
AK 8	Landesmeisterschaft								
AK 9/ 10	Landesmeisterschaft								
AK 11/ 12	Landesmeisterschaft								
AK 13/ 14	Landesmeisterschaft								
AK 15/ 16	Landesmeisterschaft								
AK 17/ 18	Landesmeisterschaft								

Gerätturnen breitensportorientierte Altersklassen ab AK 30 (entsprechend der Einteilung des DTB)								
Alters-klasse		Boden	Pferd	Ringe	Sprung		Barren	Reck
30 - 34	Landesmeisterschaft	LK 2	LK 2	LK 2	LK 2	1,35	LK 2	LK 2
		Die fünf besten Geräte bestimmen das Mehrkampfergebnis						
35 - 39	Landesmeisterschaft	LK 2	LK 2	LK 2	LK 2	1,35	LK 2	LK 2
		Die fünf besten Geräte bestimmen das Mehrkampfergebnis						
40 - 44	Landesmeisterschaft	LK 2	LK 2	LK 2	LK 2	1,35 oder 1,25	LK 2	LK 2
		Die fünf besten Geräte bestimmen das Mehrkampfergebnis						
45 - 49	Landesmeisterschaft	LK 3	LK 3	-	LK 3	1,35 oder 1,25	LK 3	LK 3
		Die vier besten Geräte bestimmen das Mehrkampfergebnis						
50 - 54	Landesmeisterschaft	LK 3	LK 3	-	LK 3	1,35 oder 1,25	LK 3	LK 3
		Die vier besten Geräte bestimmen das Mehrkampfergebnis						
55 - 59	Landesmeisterschaft	LK 3	LK 3	-	LK 3	1,35 oder 1,25	LK 3	LK 3
		Die vier besten Geräte bestimmen das Mehrkampfergebnis						
60 - 64	Landesmeisterschaft	LK 4 mit TE	LK 4 mit TE	-	LK 4 mit TE	wahlweise 1,10 m o. 1,25 m oder Bock 1,10m	LK 4 mit TE Stützbarren	LK 4 mit TE Stützreck
		Die vier besten Geräte bestimmen das Mehrkampfergebnis						
65 - 69	Landesmeisterschaft	LK 4 mit TE	LK 4 mit TE	-	LK 4 mit TE	wahlweise 1,10 m o. 1,25 m oder Bock 1,10m	LK 4 mit TE Stützbarren	LK 4 mit TE Stützreck
		Die vier besten Geräte bestimmen das Mehrkampfergebnis						
70 - 74	Landesmeisterschaft	LK 4 70 + mit TE	LK 4 70 + mit TE	-	-	wahlweise Bock oder Tisch 1,10 m	LK 4 70 + mit TE Stützbarren	LK 4 70 + mit TE Stützreck
		Die drei besten Geräte bestimmen das Mehrkampfergebnis						
75 - 79	Landesmeisterschaft	LK 4 70 + mit TE	LK 4 70 + mit TE	-	-	wahlweise Bock oder Tisch 1,10 m	LK 4 70 + mit TE Stützbarren	LK 4 70 + mit TE Stützreck
		Die drei besten Geräte bestimmen das Mehrkampfergebnis						
80 +	Landesmeisterschaft	LK 4 70 + mit TE	LK 4 70 + mit TE	-	-	wahlweise Bock oder Tisch 1,10 m	LK 4 70 + mit TE Stützbarren	LK 4 70 + mit TE Stützreck
		Die drei besten Geräte bestimmen das Mehrkampfergebnis						

Wettkämpfe des Landesfachausschusses Gerätturnen

1. Thüringer Landesmeisterschaften

Die Thüringer Landesmeisterschaften werden jährlich

- in den leistungsorientierten Wettkampfklassen im Altersbereich 7 bis 18 Jahre ausgetragen.
- in den Altersklassen ab 30 Jahre ausgetragen.

Der Sieger trägt den Titel „Landesmeister“.

Der Termin liegt im Mai/ Juni und ist abhängig vom Terminplan des DTB und den Thüringer Ferien/ Feiertagen.

2. Thüringer Meisterschaften

2.1 Thüringer Einzelmeisterschaften

Die Thüringer Einzelmeisterschaften werden jährlich in allen breitensportlich orientierten Wettkampfklassen im Altersbereich 8 bis 29 Jahre ausgetragen. Der jeweilige Sieger trägt den Titel „Thüringenmeister“.

Der Termin liegt im Mai/ Juni und ist abhängig vom Terminplan des DTB und den Thüringer Ferien/ Feiertagen.

2.2 Thüringer Mannschaftsmeisterschaften

Die Thüringer Mannschaftsmeisterschaften werden jährlich in den breitensportlich orientierten Wettkampfklassen im Altersbereich 8/9 und 10/11 ausgetragen. Der jeweilige Sieger trägt den Titel „Thüringer Mannschaftsmeister“.

Der Termin liegt im November und ist abhängig vom Terminplan des DTB und den Thüringer Ferien/ Feiertagen.

3. Landesliga und Jugendliga

Die Wettkämpfe der Thüringer Landesliga und Jugendliga werden jährlich ausgetragen und sind im Ligastatut geregelt. Der Sieger in der Thüringer Landesliga trägt den Titel „Landesmannschaftsmeister“. Der Sieger der Thüringer Jugendliga trägt den Titel „Landesmannschaftsmeister“.

4. weitere Wettkämpfe des LFA

Unter der Leitung des Landesfachausschusses werden weitere Wettkämpfe durchgeführt.

Unter anderem sind dies:

- Turn-Talente-Pokal des Thüringer Turnverbandes (als offene Thüringer Landesmannschaftsmeisterschaften)
- Thüringen-Cup
- Landesturn-Vergleichswettkämpfe
- Landesturnfest- bzw. Kinderturnfest-Wettkämpfe

Vergabe von Wettkämpfen

Die Thüringer Landesmeisterschaften, sowie die Thüringer Einzelmeisterschaften und Bestenermittlungen ab der Altersklasse 12 werden zentral an einem Wochenende durchgeführt. Dabei bietet die Landessportschule in Bad Blankenburg die besten Bedingungen sowohl für den weiblichen, als auch männlichen Bereich.

Die Thüringer Einzelmeisterschaften und Mannschaftsmeisterschaften in den Kinderklassen 8/9 und 10/11 werden an einen Turngau vergeben. Dieser entscheidet dann über die weitere Vergabe an einen ausrichtenden Verein. Bewerbungen zur Ausrichtung können die Vereine über die Turngaue an den LFA stellen.

Die Vergabe erfolgt in der Regel 12 Monate vor dem Wettkampftermin.

Die Vergabe der Wettkämpfe in der Thüringer Landesliga legen die Ligaversammlungen weiblich und männlich fest.

Wettkampffregeln

Ausschreibung, Organisation und Durchführung von Wettkämpfen im Gerätturnen sind in den Wettkampffregeln des Thüringer Turnverbandes festgelegt. Diese sind im Internet unter www.thueringerturnverband.de oder über die Geschäftsstelle des Thüringer Turnverbandes zu beziehen.

Kürübungen

Übersicht der Leistungsklassen (LK)

	LK 1	LK 2	LK 3	LK 3 AK 12/13 und 14/17	LK 4 AK 60+	LK 4 AK 70+
	entspricht dem Aufgabenbuch des DTB	entspricht dem Aufgabenbuch des DTB	entspricht dem Aufgabenbuch des DTB	Thüringer Programm	entspricht dem Aufgabenbuch des DTB	entspricht dem Aufgabenbuch des DTB
Mindestanzahl Elemente	7 + Abgang mind. NE	6 + Abgang mind. NE	5 + Abgang mind. NE	5 + Abgang mind. TE	5 + Abgang mind. TE	4 + Abgang mind. TE
Elementgruppen (EG) Anforderungen	3 + Abgang mind. A-Teil	3 + Abgang mind. NE- Teil	3 + Abgang mind. NE- Teil	3 + Abgang mind. TE- Teil	keine	keine
EG-Bonus (I-IV)	0,5	0,5	0,5	0,5		
Wert der Elemente	A = 0,2 P B = 0,4 P C = 0,6 P D und schwieriger = 0,8 P	A = 0,2 P B = 0,4 P C = 0,6 P D und schwieriger = 0,8 P	A = 0,2 P B = 0,4 P C = 0,6 P D und schwieriger = 0,8 P	TE = 0,0 P NE = 0,1 P A = 0,2 P B = 0,4 P C = 0,6 P D und schwieriger = 0,8 P	TE = 0,0 P je NE + 0,3 je A + 0,5 je B + 0,7 ...	TE = 0,0 P je NE + 0,3 je A + 0,5 je B + 0,7 ...
Sonderregelung			Es müssen am Boden nur 3 Ecken und am Pauschenpferd nur zwei Pferdteile beturnt werden.			
EG Abgang (V)	C=0,5 B= 0,3	B=0,5 A= 0,3	A=0,5 NE= 0,3	A=0,5 NE= 0,3 TE= 0,0		

Abzug pro fehlendes Element bzw. fehlender Abgang: 1,00 Punkte von der Endnote.

Generelle Regeln:

- Die im Code de Pointage für Junioren verbotenen Elemente sind auch in der LK nicht zugelassen! Diese Elemente sind im C.d.P. mit einem roten Punkt gekennzeichnet.
- Es erfolgt kein Abzug bei speziellen Wiederholungen.
- Es erfolgen keine Abzüge für einen fehlenden Doppelsalto am Boden und einen fehlenden Schwung zu Handstand an den Ringen.
- Es gibt keine Verbindungsboni.
- Elemente zur Erfüllung der EG müssen nicht zu den zählenden Elementen gehören.
- Es gibt keine Beschränkung bei der Anzahl der Elemente pro EG.

Achtung: Die nachfolgenden Regelungen gelten für Wettkämpfe in Thüringen. Bei Wettkämpfen auf Bundesebene kann die Anwendung abweichen!

Definition Turnerische Elemente

- Als Turnerische Elemente (TE) zählen alle Elemente, die nicht im gültigen C.d.P. und in den nationalen Elementlisten aufgeführt sind, aber darüber hinaus zum allgemeinen Übungsgut des Gerätturnens gehören.

Turnerische Elemente müssen vom Turner bewusst ausgeführt wurden. Zufällig geturnte Elemente oder Positionen die durch technische oder haltungsmäßig schwache Ausführung „zufällig“ entstehen, gelten nicht als eigenständige Elemente und werden durch das Kampfgericht nicht gezählt. Ein Abzug in technischer und haltungsmäßiger Sicht erfolgt in der E- Note.

- Für die LK 3, AK 12-17 und Jugendliga gilt:
 - In der LK 3 dürfen Turnerische Elemente im Grätschsitz am Barren und im Stütz am Reck geturnt werden. Ein Abzug für unerlaubte Übungsunterbrechung bzw. „Sturz auf das Gerät“ erfolgt nicht.
 - Am Gerät Barren können ein Vorschwung und ein Rückschwung im Stütz und ein Vorschwung und ein Rückschwung im Oberarmstütz je einmal als Turnerisches Element anerkannt werden.
Am Gerät Reck kann ein Rückschwung im Stütz und ein Vorschwung und ein Rückschwung im Hang je einmal als Element anerkannt werden.
Am Gerät Ringe kann ein Vorschwung und ein Rückschwung im Hang je einmal als Element anerkannt werden.
Eine Wiederholung der Schwünge ist beliebig oft möglich. Dabei gelten nachfolgende Schwunghöhen für **alle** gezeigten Schwünge:

Am Barren und Reck:

- waagrecht und höher – keine Abzüge
- Füße zwischen Waagrechte und Holm/ Stangenhöhe – Abzug 0,1 P.
- Füße unter Holm/ Stangenhöhe – Abzug 0,3 P.

An den Ringen:

- Hüfte 60° oder höher (von der unteren Senkrechten aus gemessen) – keine Abzüge
- Hüfte zwischen 45° und 60° - Abzug 0,1 P.
- Hüfte unter 45° - Abzug 0,3 P.

- Am Pauschenpferd wird als Turnerisches Element anerkannt:
 - 1x Seitschwingen im Stütz vorlings oder rücklings, rechts oder links
 - 1x Vorspreizen im Stütz, rechts oder links im Stütz auf den Pauschen
 - 1x Vorspreizen im Stütz, rechts oder links im Stütz im Wechselstütz
 - 1x Rückspreizen im Stütz, rechts oder links im Stütz auf den Pauschen
 - 1x Rückspreizen im Stütz, rechts oder links im Stütz im Wechselstütz
 - 1x Stützhüpfen
 - das Wander- oder Drehspreizen kann auch im Spreizstütz enden und von dort zum Vor- oder Rückspreizen oder in die Schere oder Flanke führen, z.B. Wanderspreizen + Schere rw. = NE+A

Sonstige Regelungen

Am Pauschenpferd gibt es die Möglichkeit, Unterkreisen und Kreisspreizen in 4 verschiedenen Varianten zu turnen. Von diesen 4 Varianten werden als Nationale Elemente nur 2 Varianten anerkannt. Werden weitere Varianten geturnt, zählen diese nur als Turnerische Elemente:

1. Im Stütz vorlings: Vorspreizen des linken Beines links, Seitschwingen nach rechts und Rückspreizen rechts (oder gegengleich)
2. Im Stütz vorlings: Vorspreizen des linken Beines rechts, Seitschwingen links und Rückspreizen links (oder gegengleich)
3. Im Stütz rücklings: Rückspreizen des linken Beines links, Seitschwingen nach rechts und Vorspreizen rechts (oder gegengleich)
4. Im Stütz rücklings: Rückspreizen des linken Beines rechts, Seitschwingen nach links und Vorspreizen links (oder gegengleich).

In der LK 3 TTV, AK 12 - 17 und Jugendliga kann als Abgang ein TE geturnt werden. Ein Abzug für „fehlender Abgang“ erfolgt nicht.

Barren: Wendekehre ist NE
 Wende mit ½ Drehung ist nur ein TE

Grundsätzliche Abgangsregelung in der Jugendliga:

Bei einer Ausführung mit maximal 0,3 Punkten Abzug (Technik + Haltung) erfolgt eine Bonifikation von 0,1 (Wert NE) bzw. 0,2 Punkten (Wert mind. A, Sprung ab D- Note 1,6). Der Abgang wird nur bonifiziert, wenn ein sicherer und aufrechter Stand gezeigt wird.

Übungen der Altersklasse 6/7

Boden, Jungen AK 6/7, Bodenturnläufer 2 x 6m

entspricht der Übung P2 aus dem Aufgabenbuch des DTB 2015

Nr.	Übungsinhalt	Ausführungshinweise	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
					k	M	g
1	Nachstellhüpfer rechts (links), Nachstellhüpfer links (rechts), Schritt, Schließen der Beine in den Stand;	Nachstellhüpfer vorwärts, rhythmischer Bewegungsablauf, Hände im Hüftstütz; Angespante Körperposition; Hüpfer auf dem Fußballen	1,5	Zusätzliche oder fehlende Schritte/ Hüpfer unkoordinierter Ablauf	je X X	X	X
2	Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings;	Liegestütz mit gestreckten Füßen; Kopfhaltung in neutraler Position in Verlängerung des Rückens	1,0	ungenügender Hockstand fehlerhafter Stütz fehlerhafte Körperstreckung im Liegestütz Kopfhaltung zu hoch oder zu tief	X X X X	X	X
3	Langsames Senken in die Bauchlage, Strecken der Arme in Verlängerung des Oberkörpers, ½ LAD in die Rückenlage (Arme bleiben in Verlängerung), Heben in die „Schiffchenposition“;	Gestrecktes Senken in die Bauchlage; runde Schiffchenposition in Bauch- und Rückenlage; Kopfhaltung in neutraler Position	1,0 1,0	unkontrolliertes Ablegen falsche Körperhaltung Kopfhaltung zu hoch oder zu tief kein rhythmischer Bewegungsablauf	X X X X	X X	.
4	Rückenschaukel (über Kerzeposition möglich) zurück und vor mit dynamisches Aufrichten (beliebig) in den Stand;	Rückenschaukel mit offenem Arm- Rumpf- Winkel und offenem Bein- Rumpf- Winkel; Aufrichten in den Stand ohne Nachstützen der Hände	2,0	Zu starken Öffnen und Schließen des BRW Nachstützen der Hände beim Abrollen zusätzlicher Strecksprung	X X	X X X	X X
5	Verbindung: Rolle vorwärts, Strecksprung;	Deutliches Strecken der Beine; Runde Rollbewegung; fließender Übergang zum Strecksprung	2,5	keine Beinstreckung i. d. Rolle fehlende Stützphase Nachstützen der Hände	X X X	X X X	X X
6	zwei bis drei Schritte, Absprung zum Schersprung oder Pferdchensprung .	Großer Spreizwinkel beim Schersprung.	1,0	ungenügende Beinhöhe bzw. Absprung	X	X	
			10,00				

Sprung, Jungen AK 6/7, Turnbank, Sprungbrett, Mattenlage ca. 30 cm

ähnelt der Übung P1 aus dem Aufgabenbuch des DTB 2015

Je nach Körpergröße des Turners kann die Turnbank auch so nah an das Sprungbrett herangestellt werden, dass diese über dem Sprungbrett steht.

Nr.	Übungsinhalt	Ausführungshinweise	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
					k	M	g
1	Aus dem Stand in Schrittstellung am Bankende oder aus einem kurzen Anlauf auf der Turnbank: Aufsprung auf das Sprungbrett mit sofortigem Absprung zum Strecksprung in den sicheren Stand.	Kleiner Höhengewinn beim Absprung von der Bank. Armführung: Beim Aufsprung werden die Arme aus einer Seithalte in eine Tief-Rückhalte geführt. Sofortiger, beidbeiniger Absprung mit Armführung aus einer tiefen Position in eine hohe Position aus einer Tief-Rückhalte in eine Vor-Hochhalte (bis Stirnhöhe) Strecksprung (Flug-) Position in minimaler C+/ Schiffchenposition Sichere Landung ca. 10cm bis 50cm hinter dem Sprungbrett in einer leichten Kniebeuge mit anschließendem Aufrichten, Arme in Hochhalte oder Seithalte.	3,0	Falsche Armhaltung/ Armführung	X	X	X
				Kein deutlicher Höhengewinn beim Strecksprung	X	X	X
				Fehlende Mittelkörperspannung	X	X	X
				Unsichere Landung	X	X	X
				Zu weite Landung ca. 50-70 cm	X		
				ca. 70-100 cm		X	
				über 100 cm			X
			5,0				
			2,0				
			10,00				

Nr.	Übungsinhalt	Ausführungshinweise	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
					k	M	g
1	Aus dem Stand am Barrenpfosten: Absprung in den Stütz, Stützn bis zu einer Markierung (ca. 1m)	Gleichmäßiges Stützn mit gestrecktem Mittelkörper. Beim Stützn soll eine leichte Pendelbewegung (Gewichtsverlagerung der Schultern) entstehen.	3,0	Unzureichende Körperstreckung Rhythmusstörung Keine Gewichtsverlagerung der Schultern	X X X	X X X	X X X
2	Heben der Beine in den Grätschsitz (2 sec.) (Hände am Holm erlaubt) Einschwingen vorwärts, Rückschwung,	Heben ohne Schwung, spätes Absetzen der Beine nah an den Händen. Grätschsitz mit offenem Bein-Rumpf- Winkel. Einschwingen mit einem deutlichem Heben der Beine über den Barrenholmen.	2,0 2,0	Grätschsitz nicht aufrecht Einschwingen zu flach Schwingen unter Holmhöhe	X ✗ ✗	X ✗ ✗	 ✗
3	Vorschwung in den Außenquersitz (2 sec.), Heben eines Beines in den Außenquersitz (2 sec.) Niedersprung in den Außenquerstand seitlings mit Halten der gerätenahen Hand am Barrenholm.	Kontrolliertes Absenken in den Außenquersitz; Deutliches Strecken des hinteren Beines, aufrechte Sitzposition mit Seithalte der äußeren Hand.	2,0 1,0	Außenquersitz nicht aufrecht kein Oberschenkelabdruck Standfehler	X X X	X X X	
			10,00				

Nr.	Übungsinhalt	Ausführungshinweise	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
					k	M	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: beidbeiniger Sprung in den Stütz;	Schnelle Stützaufnahmen; Stütz in leicht überstreckter Körperhaltung und „hohem“ Stütz. Kurze Haltezeit im Stütz.	2,0	Stützaufnahme erfolgt nacheinander zu starker Hüftwinkel mühsames Strecken der Arme	X X X	X X X	
2	Langsamer Hüft-Abzug in den Stand vorlings; (Schritt rückwärts wenn notwendig)	Senken mit gestreckten Armen; Langsames, kontrolliertes Senken; spätes Anhocken der Beine	3,0	unkontrolliertes Senken zu frühes Hocken	X X	X X	
3	beidbeiniger Sprung in den Stütz;	Schnelle Stützaufnahmen; Stütz in leicht überstreckter Körperhaltung und „hohem“ Stütz. Kurze Haltezeit im Stütz.	2,0	Stützaufnahme erfolgt nacheinander zu starker Hüftwinkel mühsames Strecken der Arme	X X X	X X X	
4	Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung in den Stand vorlings.	Kein mehrfaches Schwungholen. Im Rückschwung soll die Schulter lange über der Stützposition bleiben. Der Niedersprung erfolgt stangennah (etwa Armlänge entfernt).	3,0	ungenügender Rückschwung unkontrollierter Niedersprung	X X	X X	
			10,00				

Athletikübungen, Jungen AK 6/7

Aus wettkampfororganisatorischen Gründen empfiehlt der Landesfachausschuss nur die Abnahme der Athletikübung Kletterstange.

Den Turngauen und weiteren Wettkampfausrichtern ist es freigestellt, die nachfolgend aufgeführten Athletikübungen Schwebesitz und Sprint abzufordern.

Sollten alle drei Athletikübungen abgefordert werden gilt folgende Bewertungsregel:

Die 3 Athletikübungen Sprint, Klettern und Schlussweitsprung werden jeweils mit maximal 10,00 Punkten bewertet. Die Summe der erturten Punkte aller drei Übungen wird durch drei geteilt und auf die 2. Dezimalstelle gerundet. Das Ergebnis geht als eine Punktzahl in das Mehrkampfergebnis ein.

Athletikübung, Jungen AK 6/7

Kletterstange 4,50m, Markierung vom Boden an ab 1,00m alle 0,50m.

Nr.	Übungsinhalt	Ausführungshinweise
1	Klettern	<p>Start auf Kommando. Die Hände können die Stange berühren. Start der Zeitmessung erst mit dem Verlassen des Bodens. Dies kann zeitverzögert zum Kommandostart erfolgen. Es sollten möglichst 2 Kampfrichter die Zeit stoppen und aus ihren Werten einen Mittelwert bilden.</p>

Punkte	Meter/ Zeit in sec			Punkte	Meter/ Zeit in sec			Punkte	Meter/ Zeit in sec		
	AK 5	AK 6	AK 7		AK 5	AK 6	AK 7		AK 5	AK 6	AK 7
3,5	1,00 m	1,00 m	1,00 m	7,95		18,4	15,4	9	4,00 m	13,6	11,2
4	1,50 m	1,50 m	1,50 m	8	3,50 m	18,2	15,2	9,05	16	13,4	11
4,5		2,00 m	2,00 m	8,05		18	15	9,1	15,9	13,2	10,8
5	2,00 m	2,50 m	2,50 m	8,1		17,8	14,8	9,15	18,8	13	10,6
5,5		3,00 m	3,00 m	8,15		17,6	14,6	9,2	15,7	12,8	10,4
6	2,50 m	3,50 m	3,50 m	8,2		17,2	14,4	9,25	15,6	12,6	10,2
6,5		4,00 m	4,00 m	8,25		17	14,2	9,3	15,5	12,4	10
7	3,00 m	4,50 m	4,50 m	8,3		16,8	14	9,35	15,4	12,2	9,8
7,3		bis 21,00	bis 18,00	8,35		16,6	13,8	9,4	15,3	12	9,6
7,35		20,8	17,8	8,4		16,4	13,6	9,45	15,2	11,8	9,4
7,4		20,6	17,6	8,45		16,2	13,4	9,5	15,1	11,6	9,2
7,45		20,4	17,4	8,5		16	13,2	9,55	15	11,4	9
7,5		20,2	17,2	8,55		15,8	13	9,6	14,9	11,2	8,8
7,55		20	17	8,6		15,6	12,8	9,65	14,8	11	8,6
7,6		19,8	16,8	8,65		15,4	12,6	9,7	14,7	10,8	8,4
7,65		19,6	16,6	8,7		14,8	12,4	9,75	14,6	10,6	8,2
7,7		19,4	16,4	8,75		14,6	12,2	9,8	14,5	10,4	8
7,75		19,2	16,2	8,8		14,4	12	9,85	14,4	10,2	7,8
7,8		19	16	8,85		14,2	11,8	9,9	14,3	10	7,6
7,85		18,8	15,8	8,9		14	11,6	9,95	14,2	9,8	7,4
7,9		18,6	15,6	8,95		13,8	11,4	10	14,1	9,6	7,2

Athletikübungen, Jungen AK 6/7

Sprint 15m

Nr.	Übungsinhalt	Ausführungshinweise
1	<p>Sprint 15m</p> <p>Aufbau:</p> <p>Markierung der Startposition (für den Turner), nach ca. 1m erfolgt eine weitere Markierung, wo die Zeit gestartet wird; Markierung bei 15m (für den Zeitnehmer) und nach ca. 3 weiteren Metern (als Zielorientierung für den Turner).</p>	<p>Start auf Kommando, aus einer Schrittstellung heraus.</p> <p>Start der Zeitmessung erst beim Passieren der 1. Markierung.</p> <p>Es sollten möglichst 2 Kampfrichter die Zeit stoppen und aus ihren Werten einen Mittelwert bilden.</p> <p>Es wird die Verwendung einer Lichtschranke empfohlen.</p>

Zeittabelle:

Zeit	2,60	2,70	2,80	2,90	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50	3,60	3,70	3,80	3,90	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	4,60	4,70	4,80	4,90	5,00	5,10	5,20
AK 5							10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0
AK 6				10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0			
AK 7	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0						

Altersklasseneinteilung: Es zählt der Jahrgang, in dem der Wettkämpfer geboren wurde. Turner der Altersklasse 5 sind im Wettkampfprogramm der Altersklasse 6/7 startberechtigt.

Wettkampfjahr	2020	2021	2022	2023	2024
Geburtsjahr					
2018				AK 5	AK 6
2017			AK 5	AK 6	AK 7
2016		AK 5	AK 6	AK 7	
2015	AK 5	AK 6	AK 7		
2014	AK 6	AK 7			
2013	AK 7				

Bitte beachten: Die Turner der AK 5 erhalten mit dem Erreichen der 4,00 m Marke 9,00 Punkte. Das sind 0,50 m vor der Maximalhöhe!

Athletikübungen, Jungen AK 6/7

Schwebesitz

Nr.	Übungsinhalt	Ausführungshinweise	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
					k	M	g
1	Schwebesitz	Bein- Rumpf- Winkel ca. 100° Arme in Seithalte Ferse ca. 10-20 cm über dem Boden		für jedes leichte Absetzen Sturz Beine zu hoch gehalten Haltungsfehler Unsicheres Halten			0,5 1,0 0,5 1,5 1,5

Zeittabelle:

Zeit		3 sec.	6 sec.	9 sec.	12 sec.	15 sec.	18 sec.	21 sec.	24 sec.	27 sec.	30 sec.	33 sec.	36 sec.	39 sec.	42 sec.	45 sec.	48 sec.	51 sec.	54 sec.	57 sec.	60 sec.
AK 5	Punkte	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0										
AK 6		0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0					
AK 7		0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0

Übungen der Altersklasse 8/9

Boden, Jungen AK 8/9 Bodenturnläufer 2 x 12m

ähnelt der Übung P4 aus dem Aufgabenbuch des DTB 2015

Nr.	Übungsinhalt	Ausführungshinweise	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
					k	M	g
1	Aus dem Stand: Schritt vorwärts, Schwingen in den flüchtigen Handstand, Abrollen, Aufrichten über den Hockstand;	Als Schritt ist das Anschwingen in den Handstand zu verstehen. Es soll eine gestreckte Handstandposition mit geschlossenen Beinen erreicht werden. Eine minimale Fixierung des Handstandes ist ausreichend. Abrollen: Spätes Anhocken der Beine	2,5	Handstand nicht erreicht unkontrolliertes Abrollen Nachstützen der Hände Wiederholung des Handstandes	X X	X X	 X 1,0
2	Strecksprung mit ½ Drehung;	Sprung ohne Raumgewinn.	1,0	- fehlerhafte Körperstreckung - Gleichgewichtsverlust	XX	XX	
3	Rolle rückwärts (Felgrolle erlaubt) über den hohen Hockstütz in den Hockstand; Aufrichten in den Stand	Aus dem Stand oder Hockstand erlaubt. Wichtig ist eine deutliche Stützaufnahme.	2,0	kein hoher und sicherer Handstütz Landung auf den Knien	X	X	X
4	Aus der Grundstellung ohne Anlauf: Anhüpfer, Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad), Aufrichten mit Drehung gegen die Bewegungsrichtung;	Die Drehung gegen die Bewegungsrichtung kann auch in der Handstandphase eingeleitet werden (kein Rondat!). Ein zusätzlicher Schritt rückwärts ist möglich.	2,5	unkoordinierter Ablauf Abweichen von der Senkrechten ungenügendes Spreizen ungenügender ARW	X X X X	 X X X	 X
5	Schritt vorwärts mit Einsprung und Absprung, Sprungrolle vorwärts in den Stand	Es soll eine deutliche Flugphase mit sichtbarem Absprung erreicht werden. Deutliches Strecken und spätes Anhocken der Beine. Abrollen über den Hinterkopf/Nacken	2,0	- kein prellender Absprung - unrhythmisches Abrollen - kein Abrollen über den Hinterkopf/Nacken	X X	X X	 X X
			10,00				

Sprung, Jungen AK 8/9

ca. 10m Anlauf, Sprungrolle auf einen Mattenstapel 0,60cm

Nr.	Übungsinhalt	Ausführungshinweise	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
					k	M	g
1	Anlauf und Sprungrolle vom Sprungbrett auf einen Mattenstapel.	Im Absprung soll der Turner gegen das Brett springen, die Arme, nach vorn- oben (stirnhöhe) führen. Dabei soll der Körperschwerpunkt im Absprung hinter oder über den Füßen sein. Deutlicher Höhengewinn und deutliche Flugphase mit einem Arm- Rumpf- Winkel und einem Beinrumpfwinkel von mindestens etwa 170°. Rhythmisches Abrollen mit spätem Anhocken der Beine in den sicheren Stand.	10,0	Falsche Armführung (Armkreis vorwärts oder Einsprung mit Arme in Hochhalte). Körpervorlage im Absprung Abrollen über die „Kopfstandposition“ Arm- Rumpf- Winkel und Bein- Rumpf- Winkel unter 170° unter 135° unter 100° keine runde Abrollbewegung Nachstützen der Hände	X X 0,3 X	X X 0,5 X	X 2,0 1,0 X

Nr.	Übungsinhalt	Ausführungshinweise	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
					k	M	g
1	Aus dem Innenquerstand: Absprung in den Stütz, Vorschwung (über Holmhöhe), Rückschwung (über Holmhöhe),	Absprung von einem Turnhocker möglich. gestreckte Hüfte (etwa 170°) im Vorschwung (gilt für alle Vorschwünge)	1,5	geringe Höhe	X	X	
2	Vorschwung mit Grätschen der Beine, langsames Senken in den freien Grätschsitz (2 sec.)	Langsames Absetzen der Beine, nah an den Händen Thüringer Regelung: Der Grätschsitz muss nicht frei gehalten werden. Hüftstreckung 180°, großer Spreizwinkel	1,5	Aufschlagen auf das Gerät ungenügende Körperstreckung	X X	X X	
3	Heben und Schließen der Beine durch den Winkelstütz, Rückschwung (über Holmhöhe);	Der Winkelstütz muss nicht gehalten werden. Die Beine sollen aber deutlich angehoben und anschließend die Hüfte zum Vorschwung gestreckt werden.	2,0	unter Holmhöhe	X	X	
4	Vorschwung, Rückschwung	Alle Rückschwünge: Beineinsatz in eine kleine Überstreckung. Endposition mit Bein- Rumpf-Winkel 180°, Kopf mit Blickrichtung nach vorn- unten	3,0	geringe Höhe	X	X	
5	Vorschwung, Kehre in den Außenquerstand	Griffwechsel hinter dem Rücken zum freien Stand.	2,0	geringe Höhe geringe aktive Hüftstreckung	X X	X	
			10,00				

Nr.	Übungsinhalt	Ausführungshinweise	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
					k	M	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: beidbeiniger Sprung in den Stütz;	Schnelle Stützaufnahmen; Stütz in leicht überstreckter Körperhaltung und „hohem“ Stütz. Kurze Haltezeit im Stütz.	1,5	Stützaufnahme erfolgt nacheinander zu starker Hüftwinkel mühsames Strecken der Arme	X X X	X X X	
2	Langsamer Hüft-Abzug in den Stand vorlings; (Schritt rückwärts erlaubt)	Senken mit gestreckten Armen; Langsames, kontrolliertes Senken; spätes Anhocken der Beine	1,5	unkontrolliertes Senken zu frühes Hocken	X X	X X	
3	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung mit oder ohne Schwungbeineinsatz <u>oder</u> Hüft-Aufzug in den Stütz;	Schnelle Stützaufnahmen; Stütz in leicht überstreckter Körperhaltung und „hohem“ Stütz. Kurze Haltezeit im Stütz.	2,5	zu starker Hüftwinkel ungenügende Körperstreckung Rhythmusstörung	X X X	X X X	
4	Vorschwung, Rückschwung in den freien Stütz; Niedersprung in den Stand vorlings	Kein mehrfaches Schwungholen. Im Rückschwung soll die Schulter lange über der Stützposition bleiben. Der Niedersprung erfolgt stangennah (etwa Armlänge entfernt).	2,0	ungenügender Rückschwung unvollständige Körperstreckung unkontrollierter Niedersprung zusätzliches Schwungholen	X X X	X X X	X
5	Felgabschwung (Unterschwung) mit oder ohne Schwungbeineinsatz in den Stand	Mit oder ohne Zwischensprung möglich. Unterschwung mit stangennaher Hüfte. Sichtbares Öffnen des Arm-Rumpf- Winkels.	2,5	Hüfte unter Stangenhöhe ungenügende Hüftstreckung geringe Pendelbewegung	X X X	X X X	X X
			10,00				

Übungen der Altersklasse 10/11

In der Altersklasse 10/11 können die Turner über Bonuselemente an allen Geräten außer Sprung den Ausgangswert um 0,5 Punkte anheben. Das Bonuselement ist als Variante „a“ gekennzeichnet.

Der Bonus von 0,5 Punkten wird nur anerkannt, wenn der Abzug in der E-Note für das Bonuselement **keinen groben Fehler (Abzug 0,5 Punkte) enthält. Mehrere mittlere Abzüge (je 0,3 Punkte, z.B. für Haltungsfehler und technische Fehler, sind erlaubt)**

Im Fall einer Nichtanerkennung des Bonuselementes kann die Übung jedoch entsprechend der Ausschreibung zu Ende geturnt werden.

Ist die Ausführung des Bonuselementes so schlecht, dass es nicht anerkannt werden kann, erfolgt die Aberkennung des gesamten Elementes zuzüglich den Abzügen in der E- Note.

Boden, Jungen AK 10/11 Bodenturnläufer 2 x 12m

entspricht der Übung P5 aus dem Aufgabenbuch des DTB 2015

Nr.	Übungsinhalt	Ausführungshinweise	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
					k	M	g
1	Anlauf Rondat, Strecksprung in den Stand;	Auch aus dem Anhüpfen möglich. Rondat mit sichtbarem Eindrehen der Hände im Stütz und erkennbarem Kurbet in den sofortigen Strecksprung.	1,5	keine Vorspannung im Rondat (Ansprung) seitliche Auslenkung im Rondat	X	X	
2	Rolle rückwärts in den Stand (Felgrolle erlaubt)	Aus dem Hockstand oder Stand möglich. Sichtbare, schnelle Stützaufnahme.	1,5	kein hoher und sicherer Handstütz unsichere Landung zum Stand	X	X	X
3	Schwingen in den Handstand, Abrollen in den Strecksitz, Heben in den Liegestütz rücklings ½ Drehung in den Liegestütz vorlings, Abspringen in den Grätschwinkelstand	Es soll eine gestreckte Handstandposition mit geschlossenen Beinen erreicht werden. Eine minimale Fixierung des Handstandes ist gefordert. Abrollen mit Arme in Hochhalte, Armkreis rückwärts zum Heben in den Liegestütz rücklings mit gestrecktem Körper. Füße gestreckt. Die Ausführung des Absprunges zum Grätsch-winkelstand ist frei gestellt.	1,5	Handstand nicht erreicht	X	X	X
			0,5 0,5	unkontrolliertes Abrollen Liegestütz nicht gestreckt, jeweils	X	X	
3a	Schwingen in den Handstand 2 sec.	Siehe 3. Haltezeit mind. 2 sec.	+ 0,5	Siehe 3			
4	Heben in den Kopfstand (2 sec.), Abrollen zum Stand, Strecksprung ½ Drehung	Heben mit gegrätschten Beinen. Strecksprung ohne Raumgewinn.	1,5	unsichere Endlage unkontrolliertes Abrollen unkontrolliertes Drehen	X	X	
5	Schritt vorwärts zur Standwaage vorlings – 2 Sec. – Aufrichten in den Stand;	Standwaage mit überstreckter Endposition. Das Knie soll die Position über der Hüfte erreichen.	1,0	ungenügendes Spreizen	X	X	X
6	Anlauf, Sprungrolle vorwärts mit sofortigem Strecksprung in den Stand	Maximal 3 Schritte Anlauf und reaktiver Absprung mit deutlichem Höhengewinn. Hüftstreckung mindestens 120°. Direkter Übergang ohne Halt. zum Strecksprung	2,0	kein prellender Absprung	X	X	
				unrhythmischeres Abrollen	X	X	X
				ungenügende Höhe in der Sprungrolle	X	X	X
				ungenügende Hüftstreckung in der Sprungrolle	X	X	X
				ungenügende Höhe beim Strecksprung	X	X	X
			10,00				

Pauschenpferd, Jungen AK 10/11 zusätzliche Mattenlage erlaubt (kann auch Gegengleich geturnt werden)

entspricht der Übung P5 aus dem Aufgabenbuch des DTB 2015

Nr.	Übungsinhalt	Ausführungshinweise	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
					k	M	g
1	Aus dem Stand vorlings: Sprung in den Stütz vorlings	Sprung mit geschlossenen Beinen nach rechts. Schnelle und sichere Stützaufnahme	1,0	unsichere Stützaufnahme	X	X	
2	Seitschwingen mit Seitspreizen links	Schulterverlagerung nach rechts, Hüfte nach links. Spreizwinkel mindestens 90°.	1,0	geringes Seitschwingen ungenügender Spreizwinkel	X X	X X	
3	Seitschwingen mit Seitspreizen rechts	Schulterverlagerung nach links, Hüfte nach rechts. Spreizwinkel mindestens 90°.	1,0	geringes Seitschwingen ungenügender Spreizwinkel	X X	X X	
4	Seitschwingen nach links, Vorspreizen des linken Beines, gespreiztes Schwingen nach rechts mit Lösen der rechten Hand;	Gespreiztes Schwingen mit deutlichem (mindestens 90°) Spreizen des hinteren Beines. Das vordere Bein schwingt nur bis zur Pausche. Deutliche Schulterverlagerung nach links.	1,5	geringes Seitschwingen ungenügender Spreizwinkel ungenügendes Lösen der Hand kein Lösen der Hand -1,00 P von der D- Note	X X X	X X X	X
	Rückschwingen, Rückspreizen des linken Beines in den Stütz vorlings;	Deutliche Schulterverlagerung nach rechts.	1,0				
5	Seitschwingen nach rechts, Vorspreizen des rechten Beines, gespreiztes Schwingen nach links mit Lösen der linken Hand;	wie Punkt 4, gegengleich	1,5	geringes Seitschwingen ungenügender Spreizwinkel ungenügendes Lösen der Hand kein Lösen der Hand -1,00 P von der D- Note	X X X	X X X	X
	Rückschwingen, Rückspreizen des rechten Beines in den Stütz vorlings,		1,0				

6	Seitschwingen nach links, Vorspreizen des linken Beines, gespreiztes Schwingen nach rechts, Vorspreizen des rechten Beines mit 1/4 Drehung links zum Niedersprung in den Querstand seitlings.	Schwunghafter Übungsablauf mit sichtbarer Schulterverlagerung und sichtbarem Hüftpendel. Abgang mit deutlichem Spreizwinkel und mit gestrecktem Stützarm.	2,0	geringes Seitschwingen unrhythmischer Ablauf ungenügender Abdruck und ungenügende Streckung des Körpers	X X X	X X X	X
6a	Seitschwingen nach links, Vorspreizen des linken Beines, gespreiztes Schwingen nach rechts, Vorspreizen des rechten Beines mit Rückflanken links mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung	Schwunghafter Übungsablauf mit sichtbarer Schulterverlagerung und sichtbarem Hüftpendel.	2,5	geringes Seitschwingen unrhythmischer Ablauf	X X	X X	
			10,00				
			10,50				

Ringe, Jungen AK 10/11 Höhe 2,60m, zusätzliche Mattenlage bis 0,30cm erlaubt

entspricht der Übung P5 aus dem Aufgabenbuch des DTB 2015

Nr.	Übungsinhalt	Ausführungshinweise	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
					k	M	g
1	Streckhang, Klimmziehen 3x, Senken in den Hang	Langsames, gleichseitiges Heben <u>und</u> Senken mit gestrecktem Bein-Rumpf- Winkel	1,5	Rhythmusstörung Keine Körperstreckung	X X	X X	
2	Heben in den Strecksturzhang (2 sec.);	Mit getreckten oder gebeugten Armen möglich.	1,0	Heben schwunghaft Gehockte Beine Zu kurze Haltezeit	X	X X	X
3	Langsames Senken in den Hang rücklings (2 sec.);	Im Hang rücklings ist das Öffnen des Arm- Rumpf-Winkels gefordert.	1,5	Senken schwunghaft Körper nicht gestreckt (im Hang rl.) Zu kurze Haltezeit	X X	X X	
3a	Langsames Senken über die Hangwaageposition in den Hang rücklings (2 sec.)	Im Hang rücklings ist das Öffnen des Arm- Rumpf-Winkels gefordert.	2,0	Senken schwunghaft Körper nicht gestreckt (im Hang rl.) Zu kurze Haltezeit	X X	X X	
4	Heben in den Kipphang;	Kipphangposition (Beine waage-recht) kurz fixieren. Es ist eine enge Kipphangposition gefordert.	0,5	Rhythmusstörung	X	X	
5	Felg-Abschwung vorwärts in den Hang;	Aus der Kipphangposition: Anheben d. Körperschwerpunktes.	1,0	nicht schwunghaft keine Aufwärtsbewegung	X	X	
6	Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung	Tiefe Position der Schulter im Rückschwung mit aktivem, angespanntem und überstrecktem Bein- Rumpf- Winkel. Vorschwung in eine offene Kerze-position mit leichtem Öffnen der Arm- Rumpf- Winkels	3,0	geringe Höhe unkorrekte Körperposition (keine Schiffchen/ C-Position)	X X	X X	X X
7	Rückschwung, Niedersprung in den Stand.		1,5	geringe Höhe	X	X	
			10,00				
			10,50				

Sprung, Jungen AK 10/11

ca. 15m Anlauf, Handstützsprung- Überschlag in die Rückenlage auf einen Mattenstapel ca. 1,00m hoch

Nr.	Übungsinhalt	Ausführungshinweise	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
					k	M	g
1	<p>Anlauf und Absprung vom Sprungbrett zum Handstand mit erkennbarem Abdruck und Überfallen in die Rückenlage.</p> <p>Die Benutzung einer 0,10m dicken Weichbodenmatte am Mattenstapelende (Landesposition der Füße) ist erlaubt.</p>	<p>Im Absprung soll der Turner gegen das Brett springen, die Arme, nach vorn- oben (stirnhöhe) führen. Dabei soll der Körperschwerpunkt im Absprung hinter oder über den Füßen sein.</p> <p>Die erste Flugphase ist durch einen ca. 170° offenen Bein-Rumpf- Winkel gekennzeichnet.</p> <p>In der Stützaufnahme sollen Arm- Rumpf- Winkel und Bein- Rumpf- Winkel 180° geöffnet sein.</p> <p>Leichter Abdruck mit Blick zu den Händen in eine leicht überstreckte Rückenlage.</p>	10,0	<ul style="list-style-type: none"> - Kein kraftvoller Absprung - Keine gestreckte ARW- und BRW- Position im Moment der Stützaufnahme - Kopfposition überstreckt oder rund - geringer Abdruck - kein Abdruck * - Kein getrecktes Überfallen <p>*Turnt der Sportler den Überschlag ohne Abdruck wird der Abzug hierfür in der D- Note vermerkt.</p>	X 0,5 X X X	X 1,0 X X X	X 2,0 X X -1,0 X

Nr.	Übungsinhalt	Ausführungshinweise	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
					k	M	g
1	Sprung in den Stütz, Vorschwung (über Holmhöhe), Rückschwung (mindestens waagerechte), Vorschwung mit Grätschen der Beine, Auffedern auf die Holme, sofortiges Einschwingen vorwärts	Absprung von einem Turnhocker möglich. Alle Vorschwünge: gestreckte Hüfte (etwa 170°) Alle Rückschwünge: Beineinsatz in eine kleine Überstreckung. Endposition mit Bein- Rumpf- Winkel 180°, Kopf mit Blickrichtung nach vorn- unten. Auffedern schwunghaft mit festen Beinen in einen hohen Vorschwung.	2,0	geringe Höhe keine ausreichende Beinspannung	X X	X X	
2	Rückschwung (mindestens waagerechte), Vorschwung, langsames Senken in den Grätschsitz,	siehe 1. Langsames Absetzen der Beine, nah an den Händen Der Grätschsitz muss nicht frei gehalten werden. Hüftstreckung 180°, großer Spreizwinkel	1,0	geringe Höhe Aufschlagen auf das Gerät	X X	X X	X
3	Rolle vorwärts in den Grätschsitz	Deutliches Anheben des Körperschwerpunktes, breite Oberarmposition beim Rollen über die Oberarme. Großer Spreizwinkel der Beine während der gesamten Rolle.	1,5	Rhythmusfehler deutliches Absinken der Hüfte	X X	X X	X

3a	Heben zum Oberarmstand (2 sec.), Abrollen vorwärts in den Grätschsitz	Deutliches Anheben des Körperschwerpunktes, breite Oberarmposition im Oberarmstand. Großer Spreizwinkel der Beine während der Abrollbewegung.	2,0	Rhythmusfehler deutliches Absinken der Hüfte	X X	X X	X
4	Heben und Schließen der Beine in den Winkelstütz (2 sec.) Rückschwung, Vorschung	90° Bein- Rumpf- Winkel, Anheben der Beine nach dem Winkelstütz zum Vorschung,	1,0	Beine nicht waagrecht zu kurze Haltezeit geringe Höhe	X	X	X
			1,0		X	X	X
5	Rückschwung (45° über Waagerechte), Vorschung		2,0	geringe Höhe	X	X	X
6	Rückschwung (45° über Waagerechte), Wende, in den Außenquerstand seitlings	Sicherer Griffwechsel der Arme in den freien Stand.	1,5	geringe Höhe	X	X	X
			10,00				
			10,50				

Nr.	Übungsinhalt	Ausführungshinweise	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
					k	M	g
1	Aus dem Stand vorlings: a) Sprung in den Kipphang (Fußrist an der Stange), Vorpendeln, Rückpendeln in den Stand; oder b) Sprung in den Winkelhang zum Vorschweben, Rückpendeln ... in den Stand	a) Berühren der Stange abzugsfrei möglich, deutliches Vor- <u>und</u> Rückpendeln, Kopfhaltung neutral; b) Deutliches Aufstrecken der Hüfte beim Vorpendeln, Kopfhaltung neutral.	2,0	fehlendes Strecken beim Rückpendeln geringer Hüftwinkel ungenügende Stemmansatz - fehlendes Aufstrecken beim Vorschweben Bodenberührung	X X X X	X X X X	X X X
2	(Schritt rückwärts zur Ausgangsstellung) Hüftaufschwung in den Stütz mit beidbeinigem Absprung oder Hüftaufzug in den Stütz	Schnelle Stützaufnahmen; Stütz in leicht überstreckter Körperhaltung und „hohem“ Stütz. Kurze Haltezeit im Stütz. Der langsam und kraftvoll zu turnende Hüftaufzug ist eine Thüringer Lösung	2,0	starker Hüftwinkel stark gebeugte Arme im Aufschwung geringe Rotationsgeschwindigkeit Rhythmusstörung	X X X X	X X X X	
1a/ 2a	Aus dem Stand vorlings: Sprung in den Winkelhang zum Kippaufschwung vorlings rückwärts	Direkter Rückschwung (Nr. 3) möglich	4,5	gebeugte Arme Hüfte im Stütz nicht an der Stange	X X	X X	X X
3	Rückschwung;	Kein mehrfaches Schwungholen. Im Rückschwung soll die Schulter lange über der Stützposition bleiben. Kopfposition neutral. Hüfte über Schulterhöhe	2,0	ungenügender Rückschwung unvollständige Körperstreckung unzureichende Höhe des Rückschwunges	X X X	X X X	X X
4	Hüft-Umschwung rückwärts;	Fließender Übergang vom Hüftumschwung zum Unterschwing.	2,0	Hüfte stark gebeugt Arme gebeugt Rhythmusstörung	X X X	X X X	X X

5	Felgabschwung (Unterschwung) in den Stand.	Sichtbarer Felgansatz (Hüfte stangennah). Sichtbares Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels. Körperschwerpunkt in/ über Stangenhöhe. Kopfposition neutral.	2,0	Felgabschwung nicht stangennah Hüfte unter Stangenhöhe fehlende Weite	X X X	X X X	X
			10,00				
			10,50				

Pflichtübungen leistungssportorientiert

In den leistungsorientierten Altersklasse 7 bis 18 werden im Thüringer Turnverband die Übungsanforderungen des DTB abverlangt. Diese sind auf der Homepage des DTB (Turnen – Gerätturnen – Turn- Team- Deutschland – Nachwuchs – Wettkampfinhalte & Infos) in der jeweils gültigen Fassung einzusehen.

Änderungen, die in diesen Altersklassen durch den DTB vorgenommen werden, erhalten mit demselben Gültigkeitsdatum auch im Thüringer Turnverband ihre Gültigkeit.

Diese Regelung trifft zu für

- Pflicht- und Kürübungen
- Übungen zum Turn- Talentschulpokal
- Überprüfungswettkämpfe (FbE, AT).