

## Wettkampfprogramm weiblich Gerätturnen Thüringer Turnverband (gültig ab 01.07.2026)

| Gerätturnen breitensportorientiert (Pflicht weiblich) |                           |   |  |                                    |                   |  |
|---|---------------------------|---|--|------------------------------------|-------------------|--|
| Alters-<br>klasse                                     |                           | Sprung                                  |  | Reck/ Stufenbarren                 | Balken            | Boden  |
| AK 6/ 7   | Vorschlag für<br>Gauebene | P1                                      | vom Bankende ohne<br>Anlauf  | P1                                 | P2 (Übungsbalken) | P2   |
|   |                           | zusätzliche Athletikübungen:            |  | Sprint                             | Klettern          | Schwebesitz                                    |
| AK 8/9  | Thüringenmeister          | P4<br>Sprungrolle                       | Mattenstapel<br>0,60 m   | P3<br>(schulterhoch)               | P3<br>(1,00 m)    | P3<br>(12 m Mattenbahn)                        |
|   |                           |   |  | P4<br>(stirnhoch)                  | P4<br>(1,00 m)    | P4<br>(12 m Mattenbahn)                        |
|   |                           | P5<br>Handstand in<br>Rückenlage        | Mattenstapel<br>1,00 m   | P5<br>(stirnhoch)                  | P5<br>(1,00 m)    | P5<br>(12 m Mattenbahn)                        |
| AK 10/ 11   | Thüringenmeister          | P5<br>Handstand in<br>Rückenlage        | Mattenstapel<br>1,00 m   | P5<br>(stirnhoch)                  | P5<br>(1,00 m)    | P5<br>(12 m Mattenbahn)                        |
|   |                           |   |  | P6*<br>(stirnhoch)                 | P6<br>(1,00 m)    | P6<br>( Mattenbahn oder<br>Diagonale möglich ) |
|   |                           | P6 Handstütz -<br>Abdruck in Rückenlage | Kasten 1,00 m mit<br>Mattenstapel 1,20 m<br><b>oder</b><br>Sprungtisch 1,10 m mit<br>Mattenstapel 1,30 m | P7<br>(u.H. 1,75 m;<br>o.H. 2,55m) | P7<br>(1,00 m)    | P7<br>(Mattenbahn oder<br>Diagonale möglich)   |

\* Holmhöhe 1,75 m vom Hallenboden gemessen (AK 8/9 auch Reckstange - 1,60 m) – *stirnhoch* => Brett oder Kasten erlaubt

AK 10/11 Stufenbarren: turnen am Stufenbarrenholm (auch am Hülsenreck mit Holm möglich)

| Gerätturnen breitensportorientiert (KM weiblich) |                  |  |                           |                    |                     |          |
|--|------------------|--|---------------------------|--------------------|---------------------|----------|
| Alters-<br>klasse                                |                  | Sprung   |                           | Reck/ Stufenbarren | Balken              | Boden    |
| AK 12/ 13  | Thüringenbester  | LK 3, 4  | Tisch<br>1,10 oder 1,20 m | LK 3, 4            | LK 3, 4 (1,20 m)    | LK 3, 4  |
|  | Thüringenmeister | LK 2   | Tisch 1,20 m              | LK 2               | LK 2 (1,20 m)       | LK 2     |
| AK 14/ 15  | Thüringenbester  | LK 2, 3  | Tisch 1,20 m              | LK 2, 3            | LK 2, 3 (1,25 m)    | LK 2, 3  |
|  | Thüringenmeister | LK 1   | Tisch 1,25 m              | LK 1               | LK 1 (1,25 m)       | LK 1     |
| AK 16/ 17  | Thüringenbester  | LK 2,3   | Tisch 1,25 m              | LK 2, 3            | LK 2, 3 (1,25 m)    | LK 2, 3  |
|  | Thüringenmeister | LK 1   | Tisch 1,25 m              | LK 1               | LK 1 (1,25 m)       | LK 1     |
| AK 18/ 29  | Thüringenbester  | LK 2, 3  | Tisch 1,25 m              | LK 2, 3            | LK 2, 3<br>(1,25 m) | LK 2, 3, |
|  | Thüringenmeister | LK 1   | Tisch 1,25 m              | LK 1               | LK 1 (1,25 m)       | LK 1     |
| U 14/<br>U18/<br>Ü18                             | Thüringencup     | Der Thüringencup wird als Einzel-Gerätewettkampf ausgetragen. Es gelten die Altersbeschränkungen unter 14 Jahre, unter 18 Jahre <b>und über 18 Jahre</b> . Die Teilnahme am Thüringen-Cup schließt einen Start an anderen Wettkämpfen (Thür. Mannschaftsmeisterschaften/ Thüringer Jugend- und Landesliga) nicht aus. <i>Das Wettkampfprogramm ist der Ausschreibung zu entnehmen.</i> |                           |                    |                     |          |

**Liga:**

1. Liga - LK 1

2. Liga – LK 2;

3. Liga – LK 3

**DSenM - Gerätturnen breitensportorientierte Altersklassen ab AK 30 (Leitfaden DTB2023)**

| <b>Altersklasse</b> | <b>Wettkampfnummer</b> |                     | <b>Sprung<br/>Stützbarren</b>            | <b>Stufenbarren<br/>1,75m/2,55m</b>       | <b>Balken</b> | <b>Boden</b> |
|---------------------|------------------------|---------------------|--|---|---------------|--------------|
|                     |                        |                     |  |   |               |              |
| 30 - 34             | 21230                  | Landesmeisterschaft | Tisch 1,25 m                             |   | 1,25 m        |              |
|                     |                        |                     | KM - LK 3 Vierkampf                      |   |               |              |
| 35 - 39             | 21235                  | Landesmeisterschaft | Tisch 1,25 m                             |   | 1,25 m        |              |
|                     |                        |                     | KM - LK 3 Vierkampf                      |   |               |              |
| 40 - 44             | 21240                  | Landesmeisterschaft | Tisch<br>1,25 m oder 1,10 m              |   | Bank breit    |              |
|                     |                        |                     | KM - LK 3 Vierkampf                      |   |               |              |
| 45 - 49             | 21245                  | Landesmeisterschaft | Tisch<br>1,25 m oder 1,10 m              |   | Bank breit    |              |
|                     |                        |                     | KM - LK 3 Vierkampf                      |   |               |              |
| 50 - 54             | 21250                  | Landesmeisterschaft | Tisch<br>1,25 m oder 1,10 m              |   | Bank breit    |              |
|                     |                        |                     | KM - LK 4 Dreikampf (aus 4 Geräten)      |   |               |              |
| 55 - 59             | 21255                  | Landesmeisterschaft | Tisch<br>1,25 m oder 1,10 m              |   | Bank breit    |              |
|                     |                        |                     | KM - LK 4 Dreikampf (aus 4 Geräten)      |   |               |              |
| 60 - 64             | 21260                  | Landesmeisterschaft |  | Stufenbarren oder<br>Reck (Höhe variabel) | Bank breit    |              |
|                     |                        |                     | LK 4-männl. 60+<br>(5 Elemente + Abgang) |   |               |              |
|                     |                        |                     | KM - LK 4 Zweikampf (aus 4 Geräten)      |   |               |              |
| 65 - 69             | 21265                  | Landesmeisterschaft | LK 4-männl. 60+<br>(5 Elemente + Abgang) | Stufenbarren oder<br>Reck (Höhe variabel) | Bank breit    |              |
|                     |                        |                     | KM - LK 4 Zweikampf (aus 4 Geräten)      |   |               |              |
| 70 - 80+            | 21270                  | Landesmeisterschaft | LK 4-männl. 70+<br>(4 Elemente + Abgang) | Stufenbarren oder<br>Reck (Höhe variabel) | Bank breit    |              |
|                     |                        |                     | KM - LK 4 Zweikampf (aus 4 Geräten)      |   |               |              |