

Wettkampf-Ausschreibungen

2023



- Wettkampfnummern Seite 1
- Bezirks-Turn- und Schwimmfest Seite 2 - 5
- Bezirksmeisterschaften im Gerätturnen Seite 6 + 7
- Bezirksturnfest Seite 8 - 12
- Bezirksliga, weiblich Seite 13
- Ergänzung zu LK 2 bis LK 4, männlich Seite 14
- Sprungtabelle, weiblich Seite 15
- Ausschreibung Minitrampolin Seite 16
- Spezifische Regularien des Turnbezirks Iserlohn (Gerätturnen weiblich) Seite 17

Datenschutz

Mit der Anmeldung zu den Wettkämpfen erklären sich der Teilnehmer/die Teilnehmerin bzw. deren Erziehungsberechtigte damit einverstanden, dass ihre Namen mit Altersklasse und Verein in einer Ergebnisliste veröffentlicht werden. Wer nicht damit einverstanden ist, bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Mischwettkampf Gerätturnen und Schwimmen

	WK-Nr.	Wettkampf	Boden	Sprung	Barren	Reck	Minitramp	Schwimmen	Fuß-o Kopf-sprung
			a						b
GS.M.8-9	Vier-Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	25 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.M.10-11	Vier-Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	25 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.M.12-13	Vier-Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	25 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.M.14-15	Vier-Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	50 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.M.16-17	Vier-Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	50 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.M.18-19	Vier-Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	50 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.M.20-24	Vier-Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	50 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.M.25-29	Vier-Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	50 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.M.30-34	Vier-Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	50 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.M.35-39	Vier-Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	50 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.M.40-44	Vier-Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	50 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.M.45-49	Vier-Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	50 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.M.50-54	Vier-Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	50 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.M.55-59	Vier-Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	50 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.M.60-64	Vier-Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	50 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.M.65-69	Vier-Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	25 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.M.70-74	Vier-Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	25 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.M.75-79	Vier-Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	25 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.M.80+	Vier-Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	25 m	8 Punkte	10 Punkte

Es müssen beide Schwimmdisziplinen erfüllt werden.

Vor dem Wettkampf 2 Geräte auswählen und auf der Startkarte markieren!

Beachte Ergänzung des Turnbezirks Iserlohn, Seite 16

Übungen Minitrampolin siehe Ausschreibung des Turnbezirks Iserlohn, Seite 14.

zu a: Sämtliche Bodenübungen werden auf der Bodenbahn geturnt.

zu b: Sprung vom 1-Meter-Brett / mit oder ohne Anlauf / zwei unterschiedliche Sprünge sind möglich.

Mischwettkampf Gerätturnen und Schwimmen

WK-Nr.	Wett- kampf	Boden	Sprung	Schwebe- balken	Reck/ Stufen- barren	Mini- tramp	Schwimmen	Fuß- oder Kopfsprung	
		a	b	c				d	
GS.W.8-9	Vier- Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	25 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.W.10-11	Vier- Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	25 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.W.12-13	Vier- Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	25 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.W.14-15	Vier- Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	50 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.W.16-17	Vier- Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	50 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.W.18-19	Vier- Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	50 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.W.20-24	Vier- Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	25 m	8 Punkte	10 Punkte
GS.W.25-29	Vier- Kampf	LK4	LK4	LK4	LK4	LK4	25 m	8 Punkte	10 Punkte

Es müssen beide Schwimmdisziplinen erfüllt werden.

Vor dem Wettkampf 2 Geräte auswählen und auf der Startkarte markieren!

Sprungtabelle siehe Ausschreibung des Turnbezirks Iserlohn, Seite 15.

Übungen Mini-Trampolin siehe Ausschreibung des TBZ Iserlohn, Seite 16.

zu a: Sämtliche Bodenübungen werden auf der Bodenbahn geturnt, Musik ist nicht erlaubt.

zu b: Bei sämtlichen Mischwettkämpfen entfällt der Mattenberg.

zu c: Geräthöhe GS.W.8+9: 0,80 m / GS.W.10 und älter: **1,10 m**

zu d: Sprung vom 1-Meter-Brett / mit oder ohne Anlauf / zwei unterschiedliche Sprünge sind möglich.

Fachwettkampf Gerätturnen

Wettkampf-Nr.	Wettkampf	Boden	Ringe	Seitpferd	Sprung	Barren	Reck
G.M.8-9	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.10-11	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.12-13	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.14-15	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.16-17	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.18-19	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.20-24	Dreikampf	LK 3	-	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.M.25-29	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.30-34	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.35-39	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.40-44	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.45-49	Dreikampf	LK 4	-	-	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.50-54	Dreikampf	LK 4	-	-	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.55-59	Dreikampf	LK 4	-	-	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.60-64	Dreikampf	LK 4	-	-	-	LK 4	LK 4
G.M.65-69	Dreikampf	LK 4	-	-	-	LK 4	LK 4
G.M.70-74	Dreikampf	LK 4	-	-	-	LK 4	LK 4
G.M.75-79	Dreikampf	LK 4	-	-	-	LK 4	LK 4
G.M.80+	Dreikampf	LK 4	-	-	-	LK 4	LK 4

Beachte Ergänzung des Turnbezirks Iserlohn, Seite 14

Fachwettkampf Gerätturnen

Wettkampf-Nr.	Wettkampf	Sprung	Stufenbarren/ Reck	Schwebebalken	Boden
		a		b	c
G.W.6-7	Dreikampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.8-9	Dreikampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.10-11	Dreikampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.12-13	Dreikampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.14-15	Dreikampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.16-17	Dreikampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.18-19	Dreikampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.20-24	Dreikampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.25-29	Dreikampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.6-7	Dreikampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.8-9	Dreikampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.10-11	Dreikampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.12-13	Dreikampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.14-15	Dreikampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.16-17	Dreikampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.18-19	Dreikampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.20-24	Dreikampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.25-29	Dreikampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3

Turnerinnen, die im Wettkampfsjahr bereits LK 3 geturnt haben, dürfen nicht zur LK 4 wechseln.

zu a: siehe Sprungtabelle des Turnbezirks Iserlohn, Seite 15

zu b: Geräthöhe LK 4: G.W.6-9: 0,80 m / Geräthöhe LK 4: G.W.10 und älter: **1,10 m**
Geräthöhe LK 3: 1,10 m

zu c: LK 4 wird auf Bahnen und ohne Musik geturnt.
LK 3 **muss** mit Musik auf der 12 x 12 m - Bodenfläche geturnt werden.

Fachwettkampf Gerätturnen

Wettkampf-Nr.	Wettkampf	Boden	Ringe	Seitpferd	Sprung	Barren	Reck
G.M.8-9	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.10-11	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.12-13	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.14-15	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.16-17	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.18-19	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.20-24	Dreikampf	LK 3	-	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.M.25-29	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.30-34	Dreikampf	LK 4	-	LK 3	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.35-39	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.40-44	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.45-49	Dreikampf	LK 4	-	-	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.50-54	Dreikampf	LK 4	-	-	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.55-59	Dreikampf	LK 4	-	-	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.60-64	Dreikampf	LK 4	-	-	-	LK 4	LK 4
G.M.65-69	Dreikampf	LK 4	-	-	-	LK 4	LK 4
G.M.70-74	Dreikampf	LK 4	-	-	-	LK 4	LK 4
G.M.75-79	Dreikampf	LK 4	-	-	-	LK 4	LK 4
G.M.80+	Dreikampf	LK 4	-	-	-	LK 4	LK 4

Beachte Ergänzung des Turnbezirks Iserlohn, Seite 14

Fachwettkampf Gerätturnen

Wettkampf- Nr.	Wettkampf	Sprung	Stufenbarren/ Reck	Schwebebalken	Boden
		a		b	c
G.W.6-7	Vierkampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.8-9	Vierkampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.10-11	Vierkampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.12-13	Vierkampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.14-15	Vierkampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.16-17	Vierkampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.18-19	Vierkampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.20-24	Vierkampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.25-29	Vierkampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.6-7	Vierkampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.8-9	Vierkampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.10-11	Vierkampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.12-13	Vierkampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.14-15	Vierkampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.16-17	Vierkampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.18-19	Vierkampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.20-24	Vierkampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.25-29	Vierkampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3

zu a: siehe Sprungtabelle des Turnbezirks Iserlohn, Seite 15

zu b: Geräthöhe LK 4: G.W.6-9: **0,80 m** / Geräthöhe LK 4: G.W.10 und älter: 1,10 m
Geräthöhe LK 3: 1,10 m

zu c: LK 4 wird auf Bahnen und ohne Musik geturnt.
LK 3 **muss** mit Musik auf der 12 x 12 m - Bodenfläche geturnt werden.

Fachwettkampf Gerätturnen

Wettkampf-Nr.	Wettkampf	Boden	Ringe	Seitpferd	Sprung	Barren	Reck
G.M.8-9	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.10-11	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.12-13	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.14-15	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.16-17	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.18-19	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.20-21	Dreikampf	LK 3	-	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.M.25-29	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.30-34	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.35-39	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.40-44	Dreikampf	LK 4	-	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.45-49	Dreikampf	LK 4	-	-	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.50-54	Dreikampf	LK 4	-	-	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.55-59	Dreikampf	LK 4	-	-	LK 4	LK 4	LK 4
G.M.60-64	Dreikampf	LK 4	-	-	-	LK 4	LK 4
G.M.65-69	Dreikampf	LK 4	-	-	-	LK 4	LK 4
G.M.70-74	Dreikampf	LK 4	-	-	-	LK 4	LK 4
G.M.75-79	Dreikampf	LK 4	-	-	-	LK 4	LK 4
G.M.80+	Dreikampf	LK 4	-	-	-	LK 4	LK 4

Beachte Ergänzung des Turnbezirks Iserlohn, Seite 14

Fachwettkampf Gerätturnen

Wettkampf- Nr.	Wettkampf	Sprung	Stufenbarren/ Reck	Schwebebalken	Boden
		a		b	c
G.W.6-7	Dreikampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.8-9	Dreikampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.10-11	Dreikampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.12-13	Dreikampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.14-15	Dreikampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.16-17	Dreikampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.18-19	Dreikampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.20-24	Dreikampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.25-29	Dreikampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4
G.W.6-7	Dreikampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.8-9	Dreikampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.10-11	Dreikampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.12-13	Dreikampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.14-15	Dreikampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.16-17	Dreikampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.18-19	Dreikampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.20-24	Dreikampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3
G.W.25-29	Dreikampf	LK 3	LK 3	LK 3	LK 3

Turnerinnen, die im Wettkampfsjahr bereits LK 3 geturnt haben, dürfen nicht zur LK 4 wechseln.

zu a: siehe Sprungtabelle des Turnbezirks Iserlohn, Seite 15

zu b: Geräthöhe LK 4: G.W.6-9: **0,80 m** / Geräthöhe LK 4: G.W.10 und älter: 1,10 m
Geräthöhe LK 3: 1,10 m

zu c: LK 4 wird auf Bahnen und ohne Musik geturnt.
LK 3 **muss** mit Musik auf der 12 x 12 m - Bodenfläche geturnt werden.

Mischwettkampf Gerätturnen und Leichtathletik

WK-Nr.	Wett- kampf	Boden a	Sprung	Barrren	Reck	Minitramp	Laufen	Werfen / Stoßen	Weitsprung
GL.M.6-7	Wahl-4-Kampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	80 g	a. d. Stand
GL.M.8-9	Wahl-4-Kampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	80 g	a. d. Stand
GL.M.10-11	Wahl-4-Kampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	200 g	a. d. Stand
GL.M.12-13	Wahl-4-Kampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	200 g	a. d. Stand
GL.M.14-15	Wahl-4-Kampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	4,00 kg	a. d. Stand
GL.M.16-17	Wahl-4-Kampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	5,00 kg	a. d. Stand
GL.M.18-19	Wahl-4-Kampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	6,25 kg	a. d. Stand
GL.M.20-24	Wahl-4-Kampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	7,25 kg	a. d. Stand
GL.M.25-29	Wahl-4-Kampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	7,25 kg	a. d. Stand
GL.M.30-34	Wahl-4-Kampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	7,25 kg	a. d. Stand
GL.M.35-39	Wahl-4-Kampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	7,25 kg	a. d. Stand
GL.M.40-44	Wahl-4-Kampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	7,25 kg	a. d. Stand
GL.M.45-49	Wahl-4-Kampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	1,50 kg	a. d. Stand
GL.M.50-54	Wahl-4-Kampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	1,50 kg	a. d. Stand
GL.M.55-59	Wahl-4-Kampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	1,50 kg	a. d. Stand
GL.M.60-64	Wahl-4-Kampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	1,00 kg	a. d. Stand
GL.M.65-69	Wahl-4-Kampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	1,00 kg	a. d. Stand
GL.M.70-74	Wahl-4-Kampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	1,00 kg	a. d. Stand
GL.M.75-79	Wahl-4-Kampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	1,00 kg	a. d. Stand
GL.M.80+	Wahl-4-Kampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	1,00 kg	a. d. Stand

Der Wahl-4-Kampf besteht aus 2 gerätturnerischen und 2 leichtathletischen Disziplinen.
Vor dem Wettkampf die gewählten Disziplinen auf der Startkarte markieren!

Beachte Ergänzung des Turnbezirks Iserlohn, Seite 14

Übungen Minitrampolin siehe Ausschreibung des Turnbezirks Iserlohn, Seite 16

zu a: Sämtliche Bodenübungen werden auf der Bodenbahn geturnt.

Leichtathletik findet in der Halle statt.

Mischwettkampf Gerätturnen und Leichtathletik

WK-Nr.	Wett- kampf	Sprung a	Balken b	Reck / Stufenbarren	Boden c	Mini- tramp	Laufen	Werfen / Stoßen	Weitsprung
GL.W.6-7	Wahl- Vierkampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	80 g	a. d. Stand
GL.W.8-9	Wahl- Vierkampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	80 g	a. d. Stand
GL.W.10-11	Wahl- Vierkampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	200 g	a. d. Stand
GL.W.12-13	Wahl- Vierkampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	200 g	a. d. Stand
GL.W.14-15	Wahl- Vierkampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	3,0 kg	a. d. Stand
GL.W.16-17	Wahl- Vierkampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	4,0 kg	a. d. Stand
GL.W.18-19	Wahl- Vierkampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	4,0 kg	a. d. Stand
GL.W.20-24	Wahl- Vierkampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	4,0 kg	a. d. Stand
GL.W.25-29	Wahl- Vierkampf	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	LK 4	30 m	1,0 kg	a. d. Stand

Der Wahl-4-Kampf besteht aus 2 gerätturnerischen und 2 leichtathletischen Disziplinen.
Vor dem Wettkampf die gewählten Disziplinen auf der Startkarte markieren!

Sprungtabelle siehe Ausschreibung des Turnbezirks Iserlohn, Seite 15

Übungen Minitrampolin siehe Ausschreibung des Turnbezirks Iserlohn, Seite 16

zu a: Bei sämtlichen Mischwettkämpfen entfällt der Mattenberg

zu b: Geräthöhe GL.W.6-9: **0,80 m** / GL.W.10 und älter: 1,10 m

zu c: LK 4 wird auf Bahnen und ohne Musik geturnt.

Leichtathletik findet in der Halle statt.

Fachwettkampf Trampolinturnen

WK	1. Übung	2. Übung
TR.M.6+7	P 1 - M 10	Kürübung
TR.M.8+9	P 2 - M 10	Kürübung
TR.M.10+11	P 2 - M 10	Kürübung
TR.M.12+13	P 3 - M 10	Kürübung
TR.M.14+15	P 3 - M 10	Kürübung
TR.M.16+17	P 3 - M 10	Kürübung
TR.M.18+19	P 3 - M 10	Kürübung
TR.M.20 und älter	P 3 - M 10	Kürübung

WK	1. Übung	2. Übung
TR.W.6+7	P 1 - M 10	Kürübung
TR.W.8+9	P 2 - M 10	Kürübung
TR.W.10+11	P 2 - M 10	Kürübung
TR.W.12+13	P 3 - M 10	Kürübung
TR.W.14+15	P 3 - M 10	Kürübung
TR.W.16+17	P 3 - M 10	Kürübung
TR.W.18+19	P 3 - M 10	Kürübung
TR.W.20 und älter	P 3 - M 10	Kürübung

Abweichend gilt in der Pflicht das Bonussystem: Es wird die doppelte Differenz der Schwierigkeit zur Wertung hinzu gezählt.

Übungen P 1 - M 10 nach altem COP(2013-2016)

Fachwettkampf Gerätturnen

In **allen** Wettkampfklassen besteht eine Mannschaft aus bis zu sechs Turnerinnen.
Die drei besten Wertungen pro Gerät kommen in die Mannschaftswertung.

Es ist den Turnerinnen erlaubt, während des Wettkampfs eine lange, enganliegende Hose, passend zum Turnanzug, zu tragen. In der jeweiligen Mannschaft muss die Hosenfarbe einheitlich sein.

Die erstplatzierte Mannschaft im **WK 3** aus dem Turnbezirk Iserlohn qualifiziert sich für die Teilnahme am Aufstiegskampf in die nächsthöher gelegene Liga des Märkischen Turngaus

Die Bildung von Wettkampfgemeinschaften ist möglich. Einzelstarterinnen sind nicht zugelassen.

WK 1: LK 4 Jahrgang 2013 und jünger

WK 2: LK 4 Jahrgang 2012 und älter

WK 3: LK 3 ohne Altersbeschränkung

Sprungtabelle des Turnbezirks Iserlohn siehe Seite 15

Schwebebalken: **Geräthöhe LK 4: 1,10 m ; WK 1: wahlweise 0,80 cm**
Geräthöhe LK 3: 1,10 m

Bodenturnen: LK 4 wird auf Bahnen und ohne Musik geturnt.
LK 3 **muss** mit Musik auf der 12 x 12 m - Bodenfläche geturnt werden.

Jeder teilnehmende Verein muss jeweils pro angefangene 20 Teilnehmerinnen einen Kampfrichter stellen und diesen/diese namentlich mit Angabe des gewünschten Einsatzgerätes melden.

Jedem Verein, der einen Kampfrichter zu wenig stellt (z.B. nur einen Kampfrichter, obwohl der Verein mehr als 20 Teilnehmerinnen im Durchgang hat), wird eine Strafgebühr von 20,00 Euro auferlegt.

Ergänzung zur Ausschreibung LK 2 bis LK 4

2023
männlich

Wert der Elemente: TE = 0,0 / NE = 0,0 / A = 0,2 / B = 0,4 / C = 0,6 / D und höher = 0,8

	LK 2	LK 2	LK 3	LK 4
Jahrgang:	2000 und älter	2001 + 2002	2003 + 2004	2005 und jünger
El.-Gruppen:				
EG	4 + Abgang (max. 2,5)	4 + Abgang (max. 2,5)	3 + Abgang (max. 2,0)	keine Elementgruppen
I	min. NE = 0,5	min. NE = 0,5	min. NE = 0,5	
II	min. NE = 0,5	min. NE = 0,5	min. NE = 0,5	
III	min. NE = 0,5	min. NE = 0,5	min. NE = 0,5	
IV	min. NE = 0,5	min. NE = 0,5	min. NE = 0,5	
V	A = 0,3 / B = 0,5	A = 0,3 / B = 0,6	NE = 0,3 / A = 0,5	
Anzahl der Elemente:	6 + Abgang min. NE	5 + Abgang min. NE	5 + Abgang min. NE	5 + Abgang min. TE
Bonus:	kein Bonus	kein Bonus	kein Bonus	je Element (min. NE) Bonus + 0,3
Boden				
I	nichtakrobatische Elemente			
II	akrobatische Elemente vw.			
III	akrobatische Elemente rw.			
IV	akrobatische Elemente seitw. / Twist			
V	Abgänge (aus EG II, III, IV, keine Rolle)			
Pauschenpferd				
I	Einbeinschwünge und Scheren			
II	Kreisschwünge			
III	Wandern			
IV	Kehr- und Wendeschwünge			
V	Abgänge			
Sprung	Tisch 1,35 m	Tisch 1,25 m oder höher	Tisch 1,10 m oder höher	Tisch 1,10 m oder höher Bock Abzug 2,00
Barren				
I	Elemente im o. d. d. Stütz auf beiden Holmen			
II	Elemente die im Oberarmhang beginnen			
III	Schwungelemente d. d. Hang an 1 oder 2 Holmen			
IV	Felgen und Unterschwünge			
V	Abgänge			
Reck	Sprunghoch, sonst Abzug 2,00 (außer Jahrgang 2006 und jünger)			
I	Langhangschwünge			
II	Flugelemente			
III	stangennahe Elemente			
IV	Ellgriff- und Rückklingselemente			
V	Abgänge			

Die Elementengruppen 1,2 und 5 müssen pro Gerät geturnt werden.

Übung	Gerät	Geräthöhe	D-Note LK 3	D-Note LK 4
alle Sprünge mit höherem Schwierigkeitsgrad	Pferd / Tisch *	1,20 / 1,25 m *	3,40	3,90
Handstützüberschlag	Pferd / Tisch *	1,10 / 1,20 / 1,25 m *	2,90	3,40
Handstützüberschlag mit Doppelbrett (1 Federbrett + 1 Brett ohne Federn)	Pferd / Tisch *	1,10 / 1,20 / 1,25 m *	2,40	2,90
Hocke	Pferd	1,10 / 1,20 / 1,25 m *	1,40	1,90
Grätsche	Pferd	1,10 / 1,20 / 1,25 m *	1,40	1,90
Handstützüberschlag auf den Mattenberg Absprung vom Minitramp	Pferd (optional)	1,20 m	1,40	1,90
Hocke	Bock	0,90 / 1,00 m *	-	1,40
Grätsche	Bock	0,90 / 1,00 m *	-	0,90
Aufhocken, Strecksprung	Kasten	0,90 m	-	0,40
Strecksprung	Mattenberg	0,30 m	-	0

* = wahlweise

Übung	D-Note LK 4
Strecksprung	0
Strecksprung mit Seitgrätschen der Beine	0,40
Hocksprung	0,90
Grätschwinkelsprung	1,40
Bücksprung	1,90
Salto vorwärts, gehockt	2,40
Salto vorwärts, gebückt	3,40
Sprünge mit höherem Schwierigkeitsgrad	3,90

Bis zur Altersklasse 8-9 darf der Anlauf optional mit Bänken erfolgen.

Spezifische Regularien des Turnbezirks Iserlohn 2023 (Gerätturnen weiblich)

Sprung

Es gilt die Sprungtabelle des Turnbezirks Iserlohn 2023.

Barren

Um in der LK 3 die KA „Holmwechsel“ anerkannt zu bekommen, muss die Turnerin nach erfolgreichem Aufhocken (oder Sohlwellumschwung, Konterflug vom u.H. zum o.H., etc.) den oberen Holm flüchtig ergreifen. Klettert die Turnerin auf den unteren Holm, ohne ein Element zu zeigen, wird die KA „Holmwechsel“ nicht anerkannt und es erfolgt zusätzlich – analog zu einem missglückten Aufhocken mit anschließendem Sturz – der Abzug von 1,0 P. für „Sturz“.

Element „Riesenfelgaufschwung“: „Riesenfelgaufschwung nach dem Aufhocken“ und „Riesenfelgaufschwung aus dem Stütz am oberen Holm“ gelten als gleiches Element.

Balken und Boden

Die Abzüge für „Künstlerische Darstellung und Choreographie“ und „Übertriebene Vorbereitung“ (Balken) bzw. „Künstlerische Darstellung und Choreographie“, „Übertriebene Vorbereitung“ und „Verteilung der Elemente“ (Boden) werden in der LK 4 nicht angewendet.

Boden

In der LK 4 muss die Übung am Boden ohne Musik und auf der Bahn geturnt werden.

Für akrobatische Elemente wie Flickflack, Salto vw, Salto rw (und schwieriger) ist nach Voranmeldung bei der Kampfrichter-Einsatzleitung eine „Zusatzmatte“ auf der Bodenfläche erlaubt.

Elementenlisten

Für die Wettkämpfe im TBZ Iserlohn gibt es eine festgeschriebene Liste von Elementen, die als Turnerische Elemente (TE) anerkannt werden. Für die Einordnung der übrigen Elemente (Wertigkeit NE, A, B, ...) gelten die Liste der Nationalen Elemente 2020 und die Elementetabellen des Code de Pointage 2023.

Barren

Turnerische Elemente (nur LK 4; Liste des TBZ Iserlohn)

Angang: Hüft-Aufschwung	Anschweben mit 1/2 LAD(Vor/Rückschw Winkelhang)
Angang: Beidbeiniger Sprung in den Stütz	nur vorm Angang möglich
Angang: Spreizkippaufschwung mit Rückspreizen	Abgang: Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung
Spreizumschwung vw	Abgang: Felgunterschwung aus dem Stand
Vorspreizen / Rückspreizen	Abgang: Hüftabzug
Senken i.d. Hockhangstand, Drehen rw Absprung Dreh. vw	Abgang: Felgunterschwung mit ½ Drehung aus dem
Anschweben (Vor/Rückschw Winkelhang) vorm Angang!	Stand

Balken

Turnerische Elemente (nur LK 4; Liste des TBZ Iserlohn)

Kniewaage (2 sec.)	½ Drehung zweibeinig im Ballenstand
Standwaage (2 sec.)	½ Drehung zweibeinig im Hockstand
Schwebesitz (2 sec.)	Abgang: Strecksprung
Freier Schwebesitz (2 sec.)	Abgang: Hocksprung
Strecksprung	Abgang: Rondat
Strecksprung mit einfachem Beinwechsel	Abgang: Grätschsprung

Boden

Turnerische Elemente (nur LK 4; Liste des TBZ Iserlohn)

Strecksprung	Rolle rw
Strecksprung mit Beinwechsel	Spagatposition (Querverhalten)
Strecksprung mit ½ Drehung	Spagatposition (Seitverhalten)
Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine	Sprungrolle (Flugrolle)
½ Drehung einbeinig	
Rolle vw	