

# Wettkampf-Ausschreibungen

## 2024



- 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.

Ausschreibung im Internet unter: [www.turnbezirk-iserlohn.de](http://www.turnbezirk-iserlohn.de)

## Erläuterung der Wettkampfnummern

Die Wettkampfnummern sind 3-teilig und setzen sich zusammen aus Wettkampfsportart, Geschlecht und Altersklasse

| Wettkampfsportart   | Geschlecht          | Altersklasse                    |
|---|---------------------|---------------------------------|
| <b>G</b> = Gerätturnen  | <b>W</b> = weiblich | 6 + 7 / Jahrgang: 2018 + 2017   |
| <b>L</b> = Leichtathletik                                     | <b>M</b> = männlich | 8 + 9 / Jahrgang: 2016 + 2015   |
| <b>S</b> = Schwimmen  |                     | 10 + 11 / Jahrgang: 2014 + 2013 |
| <b>GL</b> = Mischwettkampf:<br>Gerätturnen und Leichtathletik |                     | 12 + 13 / Jahrgang: 2012 + 2011 |
| <b>GS</b> = Mischwettkampf:<br>Gerätturnen und Schwimmen      |                     | 14 + 15 / Jahrgang: 2010 + 2009 |
| <b>TR</b> = Trampolinturnen                                   |                     | 16 + 17 / Jahrgang: 2008 + 2007 |
|   |                     | 18 + 19 / Jahrgang: 2006 + 2005 |
|   |                     | 20 - 24 / Jahrgang: 2004 - 2000 |
|   |                     | 25 - 29 / Jahrgang: 1999 – 1995 |
|   |                     | 30 - 34 / Jahrgang: 1994 – 1990 |
|   |                     | 35 - 39 / Jahrgang: 1989 – 1995 |
|   |                     | 40 - 44 / Jahrgang: 1976 - 1972 |
|   |                     | 45 - 49 / Jahrgang: 1971 - 1967 |

### Beispiele:

**GS.W. 08 + 09** = Mischwettkampf Gerätturnen und Schwimmen – Turnerinnen 08 und 09 Jahre

**G.W.10 + 11** = Gerätturnen - Turnerin - 10 und 11 Jahre

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

| <b>Wettkampf-Nr.</b> | <b>Wettkampf</b> | <b>Boden</b> | <b>Ringe</b> | <b>Seitpferd</b> | <b>Sprung</b> | <b>Barren</b> | <b>Reck</b> |
|----------------------|------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------|
| 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/<br>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.

**Die Bodenfläche beinhaltet einen 2 x 12 m langen Akrobatik-Boden.**

**Möchte eine Turnerin diesen nicht nutzen, kann sie auf einer 10 x 12 m – Bodenfläche turnen.**

**Punktabzug erfolgt aufgrund der kleineren Bodenfläche nicht.**

**Fachwettkampf Gerätturnen**

| <b>Wettkampf-Nr.</b> | <b>Wettkampf</b> | <b>Boden</b> | <b>Ringe</b> | <b>Seitpferd</b> | <b>Sprung</b> | <b>Barren</b> | <b>Reck</b> |
|----------------------|------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------|
| 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-<br>Nr. | Wettkampf | Sprung | Stufenbarren/<br>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.

**Die Bodenfläche beinhaltet einen 2 x 12 m langen Akrobatik-Boden.**

**Möchte eine Turnerin diesen nicht nutzen, kann sie auf einer 10 x 12 m – Bodenfläche turner  
Punktabzug erfolgt aufgrund der kleineren Bodenfläche nicht.**



**Fachwettkampf Gerätturnen**

| <b>Wettkampf-Nr.</b> | <b>Wettkampf</b> | <b>Boden</b> | <b>Ringe</b> | <b>Seitpferd</b> | <b>Sprung</b> | <b>Barren</b> | <b>Reck</b> |
|----------------------|------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------|
| 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-<br>Nr. | Wettkampf | Sprung | Stufenbarren/<br>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 Wettkampffahr 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.

**Die Bodenfläche beinhaltet einen 2 x 12 m langen Akrobatik-Boden.**

**Möchte eine Turnerin diesen nicht nutzen, kann sie auf einer 10 x 12 m – Bodenfläche turnen.**

**Punktabzug erfolgt aufgrund der kleineren Bodenfläche nicht.**

**Mischwettkampf Gerätturnen und Leichtathletik**

| <b>WK-Nr.</b> | <b>Wett-<br/>kampf</b> | <b>Boden</b><br>a | <b>Sprung</b> | <b>Barrren</b> | <b>Reck</b> | <b>Minitramp</b> | <b>Laufen</b> | <b>Werfen /<br/>Stoßen</b> | <b>Weitsprung</b> |
|---------------|------------------------|-------------------|---------------|----------------|-------------|------------------|---------------|----------------------------|-------------------|
| 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             | 30m           | 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**

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

| <b>WK</b>         | <b>1. Übung</b> | <b>2. Übung</b> |
|-------------------|-----------------|-----------------|
| 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        |

| <b>WK</b>         | <b>1. Übung</b> | <b>2. Übung</b> |
|-------------------|-----------------|-----------------|
| 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 **acht** Turnerinnen.

An jedem Wettkampftag dürfen jedoch nur **sechs** Turnerinnen für die Mannschaft starten.

Die drei besten Wertungen pro Gerät kommen in die Mannschaftswertung.

Änderungen innerhalb der Mannschaft oder Nachmeldungen sind spätestens **14 Tage** vor dem Wettkampftag zu melden.

Ein Austausch von Turnerinnen innerhalb der bereits gemeldeten Mannschaften ist nicht erlaubt.

Bei verspäteter Nachmeldung kann die Mannschaft nur noch **außer Konkurrenz** starten.

Eine Zusammenlegung von bereits gemeldeten Mannschaften ist nicht gestattet.

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

Innerhalb einer Mannschaft müssen die Turnerinnen den gleichen Anzug tragen.

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.

Bei ungleicher Wettkampfkleidung erhält die Mannschaft einen einmaligen Abzug von **1,0 Punkten**.

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

WK 1: LK 4 Jahrgang 2014 und jünger

WK 2: LK 4 Jahrgang 2013 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. Eine Nutzung des Akrobatik-Bodens ist nicht erlaubt.  
LK 3 **muss** mit Musik auf der 12 x 12 m - Bodenfläche geturnt werden.  
Die Bodenfläche beinhaltet einen 2 x 12 m langen Akrobatik-Boden.  
Möchte eine Turnerin diesen nicht nutzen, kann sie auf einer 10 x 12 m – Bodenfläche turnen.  
Punktabzug erfolgt aufgrund der kleineren Bodenfläche nicht.

Das Einturnen findet für alle Wettkampfklassen während des Wettkampfes direkt am jeweiligen Gerät statt.  
Die Turnerinnen haben an jedem Gerät 15 min. Einturnzeit bevor die Wertung beginnt.

In der LK4 muss jeder teilnehmende Verein einen Kampfrichter für zwei Mannschaften stellen und diesen/diese namentlich mit Angabe des gewünschten Einsatzgerätes melden.

In der LK3 muss für jede Mannschaft jeweils ein Kampfrichter gestellt werden.

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 **30,00 Euro** auferlegt.

## Ergänzung zur Ausschreibung LK 2 bis LK 4

2024  
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  |
|-------------------------|---|----------------------------|----------------------------|---|
| <b>Jahrgang:</b>        | -   | -                          | <b>M 20 – 24</b>           | -   |
| El.-Gruppen:            |   |                            |                            | keine<br>Elementgruppen                       |
| EG                      | 4 + Abgang (max. 2,5)   | 4 + Abgang (max. 2,5)      | 3 + Abgang (max. 2,0)      |   |
| 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<br>Elemente: | 6 + Abgang<br>min. NE   | 5 + Abgang<br>min. NE      | 5 + Abgang<br>min. NE      | 5 + Abgang<br>min. TE                         |
| Bonus:                  | kein Bonus  | kein Bonus                 | kein Bonus                 | je Element (min. NE)<br>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<br>oder höher | Tisch 1,10 m<br>oder höher | Tisch 1,10 m<br>oder höher<br>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.

| <i>Übung</i>   | <i>Gerät</i>     | <i>Geräthöhe</i>       | <i>D-Note LK 3</i> | <i>D-Note LK 4</i> |
|--|------------------|------------------------|--------------------|--------------------|
| 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



| <b>Übung</b>                             | <b>D-Note LK 4</b> |
|--|--------------------|
| 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 2024

## (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 vom unteren an den oberen Holm“ und „Riesenfelgaufschwung aus dem Stütz am oberen Holm“ gelten als unterschiedliche Elemente.

### 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.

Wird in der LK 3 der Akrobatik-Boden genutzt, so muss nach jeder Bahn, die auf dem Akrobatik-Boden geturnt wurde, ein Element auf der normalen Bodenfläche geturnt werden. Andernfalls erfolgt ein Abzug von 1,0 Punkten.

### 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                       |