



**Turnbezirk Weser-Ems**  
**Fachbereich Gerätturnen Frauen**

**Leitfaden 2011**

Liebe Turnfreundinnen, liebe Turnfreunde,

der vorliegende Leitfaden des Fachbereiches Gerätturnen Frauen im Turnbezirk Weser-Ems ist aus der Broschüre Wettkampfinhalte entstanden. Wir haben hier Informationen zusammengestellt, die euch den Umgang mit den Formalismen des Fachgebietes erleichtern sollen.

Als letzte Seite des Info-Abschnittes wurde eine Liste eingefügt, die sowohl die Nationalen Elemente (NE) des DTB, als auch die damit verbundenen Erweiterungen des NTB enthält. Die rot markierten NE-NTB sind nur für den Fachbereich GT Frauen im NTB zugelassen, nicht jedoch für Mehrkampfmeisterschaften (NTB / DTB) oder Wettkämpfe außerhalb des NTB.

Die Erweiterung um Turnerische Elemente (TE) betrifft nur die Wettkämpfe KM3 (erleichtert) und KM4, geturnt im Fachbereich GT Frauen des Turnbezirkes Weser-Ems.

Dank an Sabine Groeneveld, Birgit Druck, Silke Laubenstein, Martina Slagelambers und Angelika Tebelmann, die durch ihre Anregungen und Kommentare mithalfen, den Leitfaden in seiner vorliegenden Form zu gestalten.

Wir hoffen, dass so neben dem eigentlichen Leistungsbereich auch die Turnerinnen eine „Wettkampfheimat“ finden, die nicht regelmäßig oder „hochleistungsorientiert“ trainieren können.

Neben einem Informationsabschnitt findet ihr:

die Wettkampfübersichten unterteilt nach den Wettkämpfen des NTB, veranstaltet durch den Fachbereich unter der Leitung der Landesfachwartin.

- im Abschnitt 1 die angebotenen Einzelwettkämpfe,
- im Abschnitt 2 die Ligawettkämpfe (Mannschaft).

Alle in diesen Abschnitten angebotenen Wettkämpfe erfordern eine Qualifikation über den Turnbezirk.

Die angebotenen Wettkämpfe des Turnbezirkes sind im

- Abschnitt 3 für die angebotenen Einzelwettkämpfe,
  - Abschnitt 4 für die angebotenen Ligawettkämpfe (Mannschaft).
- aufgeführt.

Diese Wettkämpfe unterliegen zum Teil einer Qualifikation in den Turnkreisen.

Die **aktuellen Wettkampfausschreibungen** liegen den Kreisfachwartin / Kreisfachwarten vor und sind im Internet des NTB veröffentlicht.

Der Abschnitt 5 enthält offene Ausschreibungen von Vereinen des Turnbezirkes.

Der Anhang enthält eine kurze Übersicht des Verhaltens von Turnerinnen, Trainerinnen / Trainern / Betreuerinnen / Betreuern.

Und nun viel Spaß beim Lesen.

Bezirksfachwart

Wolf Dieter Zapp

Bebelstr. 18

26419 Schortens

Tel.: 04461 986132

Fax : 04461 986131

Mail: wolf-dieter.zapp@ewetel.net

Kampfrichterbereich

Sabine Groeneveld

Westerstr. 83

26508 Norden

04931 6895

sabine.groeneveld@web.de

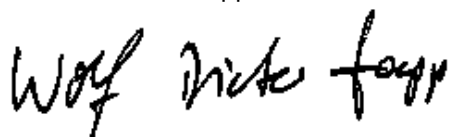
Birgit Druck

Heidkampsweg 19

49191 Belm

05406 9184

Druck-Belm@t-online.de



# Informationen

---

## **Allgemeines:**

Alle Informationen des Fachbereiches Gerätturnen Frauen im Niedersächsischen Turner-Bund, wie z.B.

Anschriften des Landesfachausschusses, der Bezirksfachwartinnen / -warte, Kreisfachwartinnen / -warte,  
Termine,  
Ausschreibungen,  
Berichte,  
Wissenswertes aus dem Fachgebiet,  
Fachgebietsordnung,  
Ligaordnungen,  
Referentenliste,  
im Internet unter: [www.ntb-infoline.de/geraettturnen\\_frauen](http://www.ntb-infoline.de/geraettturnen_frauen)

Alle Informationen des Fachbereiches Gerätturnen im Deutschen Turner-Bund unter [www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de)  
weiter: Sportarten / Gerätturnen

Alle Kampfrichter-Informationen des DTB Fachbereiches Gerätturnen unter [www.kari-turnen.de](http://www.kari-turnen.de)

Alle Normen usw. für den LVT unter: [www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de)  
weiter: Sportarten / Gerätturnen / Nachwuchs weiblich / Downloads

Alle Wettkampfergebnisse der Landes- und Bezirkswettkämpfe unter: [www.geraettturnerergebnisse.de](http://www.geraettturnerergebnisse.de)

### **Grundsätzlich gilt für alle Wettkämpfe:**

**Nur der Text des Aufgabenheftes mit den Änderungen des DTB, den schriftlichen Änderungen innerhalb der Wettkampfübersichten bzw. Ausschreibungen des NTB / des Turnbezirkes, sowie Übersichten und Präzisierungen des Kampfrichterwesens sind verbindlich.**

**Videos, Darstellungen auf der DVD des DTB und ähnliche Materialien sind lediglich Informationen und nicht verbindlich.**

Zeitplanungen, Riegenpläne werden nach den Erfordernissen des Wettkampfablaufes vorgenommen.

Ist für Wettkämpfe ein Wochenende vorgesehen, oder auch schon ausgeschrieben, so kann eine vorherige Planung kurzfristig geändert werden.

Das gilt insbesondere für die Ligarunden, in denen auch kurzfristig, sowohl für die Hin- als auch in der Rückrunde der Zeitplan geändert werden kann.

Daher ist das gesamte Wochenende für den Wettkampfablauf freizuhalten.

Der Rahmenzeitplan wird ca. 2 Wochen vor dem Wettkampftermin veröffentlicht.

Riegenpläne werden als „vorläufig“ veröffentlicht, sobald die Anfangsmeldungen verarbeitet wurden.

Ca. 10 Tage vor Wettkampfdatum werden sie als „verbindlich“ veröffentlicht. Ab dann sind auch bei Zurückziehung die Meldegelder zu entrichten und die gemeldeten Kari zu stellen.

### Definitionen der Wettkampfbezeichnungen:

Als –entscheidungen werden alle Wettkämpfe bezeichnet, die als Qualifikation zu weiterführenden Wettkämpfen des NTB innerhalb des Turnbezirkes ausgetragen werden.

Als –finale werden alle Wettkämpfe bezeichnet, die innerhalb des Turnbezirkes ausgetragen werden, jedoch keine Weiterführung zum NTB beinhalten.

Gerätebahnen A bis C mit den Inhalten P1 bis P4 werden, wenn ausgeschrieben, nur in den Turnkreisen angeboten.

Pflichtübungen P1 bis P3 werden nur, wenn ausgeschrieben, in den Turnkreisen bzw. mit den offenen Vereinsausschreibungen angeboten.

Ausnahme ist die P3 für den Bambini-Cup des Turnbezirkes in der Altersklasse 6.

Kürwettkampf KM4 wird nur, wenn ausgeschrieben, in den Turnkreisen angeboten.

## **Startpässe / Wettkampfbücher:**

Präsidiumsbeschluss des NTB:

Für alle Wettkämpfe, die mit einer vorhergegangenen Qualifikation im NTB ausgetragen werden, ist vom Turnbezirk an aufwärts ein Startpass erforderlich.

Das gilt für alle Einzelwettkämpfe unter 1 und alle Ligawettkämpfe unter 2.

Für den Turnbezirk Weser-Ems ist festgelegt:

für alle Einzelwettkämpfe unter 3, alle Ligawettkämpfe unter 4 ist mindestens das Wettkampfbuch erforderlich.

Ausnahme ist der Bambini-Cup AK6, sowie Athletik-Cup, hier ist weder Startpass noch Wettkampfbuch erforderlich.

Startpassanträge / Startpässe sind bei der Passstelle des NTB erhältlich.

Tel.: (0511) 98097-38 E-Mail: [Marion.Adam@NTB-infoline.de](mailto:Marion.Adam@NTB-infoline.de)

Wettkampfbücher sind bei der TSF des NTB erhältlich.

Tel.: (0511) 98097-8 E-Mail: [TSF@NTB-infoline.de](mailto:TSF@NTB-infoline.de)

# Informationen

---

## **Startberechtigung / Vereinswechsel:**

Startberechtigt in den Einzel- und Mannschaftswettkämpfen sind nur Turnerinnen, deren Erststartrecht (Stammverein) im Niedersächsischen Turner-Bund eingetragen ist. Hierbei ist sowohl der Startpass als auch das Wettkampfbuch durch die Vereine korrekt zu führen.

Wettkampf- / Startgemeinschaften müssen beim NTB registriert sein.

Für Startberechtigungen für einen Zweitverein bzw. Doppelmitgliedschaften gilt:

Im Startpass muss bei der Passstelle des NTB gem. Passordnung eine Freigabe für den Zweitverein eingetragen sein,

bei Inhaberinnen des Wettkampfbuches ist eine Freigabe des Stammvereins für den Zweitverein und die freizugebende(n) Wettkampfform(en) (Einzel oder Mannschaft), zeitlich unbegrenzt oder zeitlich begrenzt einzutragen.

Für einen Vereinswechsel gilt:

Vereinswechsel mit Ortswechsel zieht keine Sperre nach sich.

Vereinswechsel ohne Ortswechsel zieht eine 3monatige Sperre nach sich. Hier ist das Datum der schriftlichen Abmeldung beim „alten“ Verein maßgeblich, unabhängig von Kündigungs- oder Annahmefristen.

Der „neue“ Verein beantragt entspr. der Passordnung bei der Paßstelle des NTB für Startpassinhaber, bzw. bestätigt den entspr. Sachverhalt durch Eintrag im Wettkampfbuch.

Es wird empfohlen eine Kopie des Austrittschreibens als Beleg an geeigneter Stelle zu archivieren.

## **Gesundheitszeugnisse:**

Für 6jährige bis 17jährige Turnerinnen ist ein Gesundheitszeugnis erforderlich.

Ab Leistungsbereich Altersklasse 9 muss dieses ein sportorthopädisches / sportärztliches Gesundheitszeugnis sein.

Das Gesundheitszeugnis darf am Wettkampftag nicht älter als ein Jahr sein.

Für die Qualifikationwettkämpfe zum NTB (Wettkämpfe unter 1 und 2) gilt:

Liegt das Gesundheitszeugnis am Wettkampftag nicht vor, oder ist nicht korrekt, darf die Turnerin nicht starten.

Für die Bezirkswettkämpfe (Wettkämpfe unter 3 und 4) gilt:

Liegt das Gesundheitszeugnis am Wettkampftag nicht vor, oder ist nicht korrekt, darf die Turnerin nur „außer Konkurrenz“ starten.

Im Mannschaftswettkampf wird ihr Ergebnis nicht gerechnet.

Wird beim nächsten Wettkampf erneut kein Gesundheitszeugnis vorgelegt, darf die Turnerin dann nicht starten.

Ausnahmen hiervon entscheidet die Wettkampfleitung.

Vordrucke für Gesundheitszeugnisse beim Bezirksfachwart, E-Mail: wolf-dieter.zapp@ewetel.net

## **Höherturn-Regelung:**

Turnerinnen der Meisterschafts- (Altersklassen) -Wettkämpfe können auf Antrag die nächsthöhere Altersklassen-Stufe turnen. Sie müssen aber nachfolgend im laufenden Wettkampfsjahr alle weiteren Wettkämpfe, einschließlich Perspektivwettkampf, in der höheren Altersklasse bestreiten.

# Informationen

---

## Lizenzverlängerungen:

### **Trainer C Kunstturnen Frauen (alte Ausbildungsform), Fachübungsleiter Gerätturnen (alte Ausbildungsform) und Trainer C Gerätturnen.**

Für die Lizenzverlängerung sind 15 LE innerhalb von vier Jahren nachzuweisen.

Hiervon müssen mindestens 8 LE fachspezifische Inhalte sein.

Wochenendlehrgang in Melle	Annerkennung:	8 LE
Tageslehrgang auf Landesebene mit 8 LE	Annerkennung:	5 LE
Tageslehrgang auf Bezirksebene mit 5 LE	Annerkennung:	3 LE
Tageslehrgang auf Kreisebene mit 5 LE	Annerkennung:	2 LE
Dezentralschulung mit aktiver Mitarbeit	Annerkennung:	2 LE

Alle Tageslehrgänge haben eine Dauer von mindestens 5 LE.

Unterschriftsberechtigt ist der Bezirksfachwart und Trainer mit A- bzw. B-Lizenz, dabei gilt: Werden Lehrgänge nicht durch den Turnbezirk organisiert, muss der Referent mindestens eine Stufe höher qualifiziert sein (Trainer-Lizenz) als die Teilnehmer des Lehrganges.

Bei Kampfrichterschulungen mit technischem Inhalt wird pro LE die Hälfte anerkannt.

Unterschriftsberechtigt sind hier nur Kampfrichter mit A-Lizenz und mindestens einer Trainer C-Lizenz.

Die Regelungen für die Verlängerung abgelaufener Lizenzen enthält die Ausbildungsordnung des DTB.

z.B. Verlängerung im 1. Jahr nach Ablauf 15 LE, im 2. Jahr 30 LE, ab 3. Jahr Entscheidung NTB ob Prüfung neu oder 45 LE. Verlängerung gilt immer nur ab Ablaufdatum der jeweiligen Lizenz.

### **Verlängerungen Kampfrichterlizenzen:**

Die Verlängerungen für die Kari-B-Lizenzen regelt der Landesfachausschuß Gerätturnen Frauen.

Für die Kari-C-Lizenzen gilt:

Legen Lizenzinhaberinnen/-haber eine Prüfung zusammen mit einer Prüfung Neuausbildung ab, so wird die Lizenz für weitere 4 Jahre verlängert.

Für alle Lizenzinhaberinnen/-haber, die keine Neuprüfung ablegen, ist zum Erhalt jährlich eine entspr. Fortbildung auf Bezirksebene erforderlich. die Lizenz ist dann für ein weiteres Jahr gültig.

Unterschriftsberechtigt ist nur die Bezirkskampfrichterwartin, in Absprache mit dieser auch der Bezirksfachwart.

# Informationen

---

## **Jahrgangsstaffelungen:**

**Jahrgang:** 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11  
**Jahre:** 36 35 34 33 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5

## **Referentenliste im Turnbezirk:**

Dagmar Kersten, Choreographie und Technik  
cho-hwa-kwan@gmx.de

Iris Buttkus, Technik  
iris373@web.de

Sarah Knief, Grundlagen Gerätturnen  
sarahknief@web.de

Sabine Groeneveld, Kari-Ausbildung, Technik und P- / KM-Inhalte  
sabine.groeneveld@web.de

Birgit Druck, Kari-Ausbildung, Technik und P- / KM-Inhalte  
Druck-Belm@t-online.de

Günter Aden, Technik und P- / KM-Inhalte  
Guenter.Aden@t-online.de

Reinhard Milter, Technik und P- / KM-Inhalte  
RMilter@t-online.de

Wolf Dieter Zapp, Technik und P- / KM-Inhalte  
wolf-dieter.zapp@ewetel.net

Weitere Referentinnen / Referenten sind zu erfragen über:  
Landesturnschule Melle,

Anna Albrecht  
Tel.: 05422949132  
anna.albrecht@ntb-infoline.de

Uschi Selchow  
Tel.: 05422949115  
uschi.selchow@ntb-infoline.de

# Informationen

---

## **Sonstiges:**

Spieth Turngeräte:	<a href="http://www.spieth-gymnastic.de">www.spieth-gymnastic.de</a>
Bänfer Turngeräte	<a href="http://www.baenfer.de">www.baenfer.de</a>
Gymnova Turngeräte:	<a href="http://www.gymnova.fr">www.gymnova.fr</a>
Janssen+Fritsen Turngeräte:	<a href="http://www.janssen-fritsen.com">www.janssen-fritsen.com</a>
Christian Moreau Sportbekleidung und mehr:	<a href="http://www.christian-moreau.de">www.christian-moreau.de</a>
Sportversand Horn Sportgeräte und mehr:	<a href="http://www.Turnbasar.de">www.Turnbasar.de</a>
Institut für Gesundheitsförderung Dipl.-Sportlehrer Michael Schneider	<a href="mailto:gesundheit-schneider@t-online.de">gesundheit-schneider@t-online.de</a>
Michael und Sabine Gruhl Turnanzüge, Zubehör und mehr	<a href="http://www.gruhl-gymnastics.de">www.gruhl-gymnastics.de</a>
Ute Stuntebeck Turnanzüge und Zubehör:	<a href="http://www.utes-turnanzuege.de">www.utes-turnanzuege.de</a>
Petra Göpel gebrauchte, neuwertige Turnanzüge und mehr	<a href="mailto:michael.goepel@ewetel.net">michael.goepel@ewetel.net</a>
Deutscher Sportärztebund	<a href="http://www.dgsp.de">www.dgsp.de</a>
Dopinginformationen	<a href="http://www.dopinginfo.de">www.dopinginfo.de</a> <a href="http://www.highfive.de">www.highfive.de</a>

# Informationen

## Elementekatalog

(ergänzend zum CdP)

### Nationale Elemente (NE)

( KM II - KM IV )

#### Barren

Hüft-Aufzug  
Hüftumschwung vw.  
(Hüftumschwung rw. ist A-Element)  
Aufhocken oder Aufbücken  
Sohlwellumschwung gehockt  
(= Sohlwellumschwung gebückt (A-Element))  
Riesenfelgaufschwung  
Rückschwung ab 90° ARW  
Felgabschwung (Abgang)  
auch mit Aufgrätschen/-bücken

#### Nur im NTB gilt:

Strecksprung mit 1/2 Dreh. zur Kippe  
Felgabschwung (>45°) – 1/2 Dreh.- Kippe  
(Vorschwung 1/2 Dreh.-Kippe ist A-Element)  
Freie Felge (90°ARW)  
(Abzug für freie Felge <180° entfällt damit)

#### Boden

Hocksprung  
Hocksprung mit 1/2 Dreh.  
Bücksprung  
Bücksprung mit 1/2 Dreh.  
Schersprung  
Pferdchensprung  
Pferdchensprung mit 1/2 Dreh.  
Strecksprung mit 1/1 Dreh.  
Hockspreizsprung (Pistole)  
Felgrolle (kein akrobatisches Element)  
Rad  
Bogengang rw.  
Bogengang vw.

#### Balken

Strecksprung mit Beinwechsel  
Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel  
Strecksprung mit 1/2 Dreh.  
Hocksprung  
Pferdchensprung  
Schersprung  
Rolle vw. (=akrobatisches Element)  
Rolle rw. (=akrobatisches Element)  
Handstand (2 Sek.)  
Spitzwinkelstütz gegrätscht

#### Abgänge:

Freies Rondat  
Überschlag vw.

#### Nur im NTB gilt:

Angang:  
Freies Aufspringen  
(Absprung/Landung ein- oder beidbeinig)

Standwaage (2 Sek.)

### Tumerische Elemente (TE) ab P5

( KM III (erleichtert) + KM IV )

#### Barren

Vor-und Rückschweben P5B  
Spreizkippaufschwung P7A  
(auch als Rückfallkippe) P5A (alter Bonus)  
Vorspreizen P5A  
Vorhocken alte A6  
Spreiz-(Mühl-)umschwung vw. P5A  
1/2 Dreh.im Stütz (über das Bein) alte A6  
Felgabschwung in der Übung P7B  
Rückschwung (60°- 90° ARW)\*  
2-3 Grundschwünge P7B  
Niedersprung P7B  
Vorschwung mit 1/2 Dreh.u.Abdruck P8B

#### Achtung:

- Rückschwünge unter 60° sind keine TE  
und werden zusätzlich mit - 0.3 P. bestraft.  
(Das gilt auch vor Aufhocken/Angrätschen etc.)  
- Sprung in den Stütz ist kein TE

#### Boden

Kopfstand P5  
Kniewaage P5B  
1/2 Dreh. einbeinig relevé P5  
Rolle vw. P5  
Rolle rw. P5  
Handstütz-Abrollen P5  
Strecksprung P6A  
Strecksprung mit Beinwechsel P6  
keine Felgrolle P6B  
Sprungrolle P6A  
1/1 Schritt-Drehung P7A  
Schweizerhandstand P8B  
Tic-Tac (Pendelbogengang) P8B  
Spagat quer od. seit P8  
Felgrolle mit 1/2 Dreh. im Handstand P9

#### Balken

#### Angänge:

Vorspreizen (Überspreizen) P5  
Auflaufen (mit Stütz) P6A  
Beugestützstand P6B  
Sprungaufhocken mit Stütz P7A  
Spitzwinkelsitz(Schwebesitz) P5  
  
1/2 Dreh. beidbeinig P5B  
1/2 Dreh. einbeinig relevé P5A  
1/2 Dreh. beidbeinig im Hockstand P9  
1/2 Dreh vorgespreiztes Bein >90° P10  
Vorhochspreizen (2x) mind. 90° P5  
Strecksprung P5  
Kniewaage P6B  
Rückschwingen zum Liegestütz P7B  
Rückspreizen mind. 90° P7B  
Handstützposition (flüchtiger Handstand) P6A  
Rückschwingen zum Aufhocken P8B

#### Abgänge:

Hocksprung / Grätschistsprung P5B  
Rondat P5  
Seithandstand P7B  
Handstaddrehung P8B

# Wettkämpfe

## 1 Einzelwettkämpfe (Bezirksentscheide) als Qualifikation zu den NTB-Wettkämpfen

WK-Nr.	1.1 Meisterschaften / Frühjahrspokal	Jahre	Jahrgang	Wettkampfinhalte Sprung / Barren / Balken / Boden
10-001-16	Meisterklasse Altersklasse 16 und älter	16 und älter	1995 und älter	Kür nach FIG, WK I, Code de Pointage 2009
10-001-15	Jugendmeisterschaft Altersklasse 15	15 Jahre	1996	Kür FIG, Wettkampf I,  Code de Pointage 2009  Besondere Anforderung:  Abgang C = 0.5 Punkte, Abgang B = 0.3 Punkte
10-001-14	Jugendmeisterschaft Altersklasse 14	14 Jahre	1997	
10-001-13	Jugendmeisterschaft Altersklasse 13	13 Jahre	1998	
10-001-12	Jugendmeisterschaft Altersklasse 12	12 Jahre	1999	
10-001-11	Jugendmeisterschaft Altersklasse 11	11 Jahre	2000	P10 Höhe 1.25m/ P10 / P10 / P10 A-Note 10 Punkte
10-002-11	Rahmenwettkampf Altersklasse 11	11 Jahre	2000	P10 Höhe 1.25m/ P10 / P10 / P10 A-Note 10 Punkte
10-001-10	Schülerinnenmeisterschaft Altersklasse 10	10 Jahre	2001	P7 Höhe 1.20m - Federbrett / P9B / P9B / P9B A-Note 9 Punkte
10-002-10	Frühjahrspokal Altersklasse 10	10 Jahre	2001	P7 Höhe 1.20m - Federbrett / P9B / P9B / P9B A-Note 9 Punkte
10-001-09	Schülerinnenmeisterschaft Altersklasse 9	9 Jahre	2002	P7B Höhe 1.10m - Federbrett / P8B / P8B / P8B A-Note 8 Punkte
10-002-09	Frühjahrspokal Altersklasse 9	9 Jahre	2002	P7B Höhe 1.10m - Federbrett / P8B / P8B / P8B A-Note 8 Punkte
10-001-08	Schülerinnenmeisterschaft Altersklasse 8	8 Jahre	2003	P6B / P6B / P7B / P6B A-Note 6 Punkte (*Leitfaden beachten)
10-002-08	Frühjahrspokal Altersklasse 8	8 Jahre	2003	P6B / P6B / P7B / P6B A-Note 6 Punkte (*Leitfaden beachten)
10-001-07	Pumuckl-Cup Altersklasse 7	7 Jahre	2004	P5B / P5B / P5B / P5B A-Note 5 Punkte (*Leitfaden beachten)
10-002-07	Frühjahrspokal Altersklasse 7	7 Jahre	2004	P5B / P5B / P5B / P5B A-Note 5 Punkte (*Leitfaden beachten)
WK-Nr.	1.2 Bezirksentscheid	Jahre	Jahrgang	Wettkampfinhalte Sprung / Barren / Balken / Boden
11-020-1	Deutschland Cup - Kür	18 bis 29 Jahre	1993 bis 1982	Kürwettkampf KM2
11-020-2	Deutschland Cup - Kür	16 und 17 Jahre	1995 / 1994	Kürwettkampf KM2
11-020-3	Deutschland Cup - Kür	14 und 15 Jahre	1997 / 1996	Kürwettkampf KM2
11-020-4	Deutschland Cup - Kür	12 und 13 Jahre	1999/ 1998	Kürwettkampf KM2
11-030-1	Niedersachsen Cup - Kür	18 bis 29 Jahre	1993 bis 1982	Kürwettkampf KM3 mit Bonus
11-030-2	Niedersachsen Cup - Kür	16 und 17 Jahre	1995 / 1994	Kürwettkampf KM3 mit Bonus
11-030-3	Niedersachsen Cup - Kür	14 und 15 Jahre	1997/ 1996	Kürwettkampf KM3 mit Bonus
11-030-4	Niedersachsen Cup - Kür	12 und 13 Jahre	1999 / 1998	Kürwettkampf KM3 mit Bonus
11-040-1	Niedersachsen Cup - Pflicht	11 und 12 Jahre	2000 / 1999	Pflichtwettkampf wahlweise Sprung: P7oder P9 oder P10A / P10B Barren: P8B oder P9B Balken: P8B oder P9B Boden: P8B oder P9B A-Note der jeweiligen Leistungshöhe
11-040-2	Niedersachsen Cup - Pflicht	9 und 10 Jahre	2002 / 2001	Pflichtwettkampf wahlweise, Sprung: P7, Barren: P6B, P7B, P8B Balken: P7B, P8B Boden: P6B*, P7B, P8B *mit der Änderung P6B-AK-Wettkampf A-Note der jeweiligen Leistungshöhe

\*zu den NTB-Wettkämpfen gibt es Anpassungen. Diese sind im Abschnitt Wettkämpfe, **Änderungen NTB**, aufgeführt.

# Wettkämpfe

<b>WK-Nr.</b>	<b>1.3 Seniorenmeisterschaften</b>	<b>Jahre</b>	<b>Jahrgang</b>	<b>Wettkampfinhalte Sprung / Barren / Balken / Boden</b>
12-001 12-002	Seniorenmeisterschaft 1a Seniorenmeisterschaft 1b	30 bis 34 Jahre 35 bis 39 Jahre	1981 bis 1977 1976 bis 1972	Kürwettkampf KM3
12-003 12-004	Seniorenmeisterschaft 2a Seniorenmeisterschaft 2b	40 bis 44 Jahre 45 bis 49 Jahre	1971 bis 1967 1966 bis 1962	Kürwettkampf KM3 Geräte: Sprung, Stufenbarren, Bank, Boden
12-005 12-006 12-007 12-008 12-009 12-010 12-011	Seniorenmeisterschaft 3a Seniorenmeisterschaft 3b Seniorenmeisterschaft 3c Seniorenmeisterschaft 3d Seniorenmeisterschaft 3e Seniorenmeisterschaft 3f Seniorenmeisterschaft 3g	50 bis 54 Jahre 55 bis 59 Jahre 60 bis 64 Jahre 65 bis 69 Jahre 70 bis 74 Jahre 75 bis 79 Jahre 80 Jahre und älter	1961 bis 1957 1956 bis 1952 1951 bis 1947 1946 bis 1942 1941 bis 1937 1936 bis 1932 1931 und älter	Kürwettkampf KM4 Dreikampf, Geräte wahlweise: Stufenbarren (unterer Holm), Bank, Boden, Parallelbarren
	<b>1.4 Einladungswettkampf</b>	<b>Jahre</b>	<b>Jahrgang</b>	
	Perspektivwettkampf Nach Entscheidung des Landesfachausschusses	7 bis 9 Jahre	2004 - 2002	Athletische Normen und Komplexübung gem. Ausschreibung.

# Wettkämpfe

## 2 Mannschaftswettkämpfe (Bezirksentscheide) als Qualifikation zu den NTB-Wettkämpfen

WK-Nr.	Ligawettkämpfe	Stärke	Jahre	Jahrgang	Wettkampfinhalte Sprung / Barren / Balken / Boden
21-001	Oberliga	8/5/4	12 Jahre und älter	1999 und älter	Gültige Ligaordnung des NTB Kürwettkampf FIG Code de Pointage Abgang B 0,3 Pkte, Abgang C 0,5 Pkte
21-002	Verbandsliga	8/5/4	12 Jahre und älter	1999 und älter	Gültige Ligaordnung des NTB Kürwettkampf KM2
21-003	Landesliga	8/4/3	11 bis 17 Jahre	2000 bis 1994	Gültige Ligaordnung des NTB Kürwettkampf KM3 mit Bonus eine Turnerin darf einem jüngeren oder älteren Jahrgang angehören
21-004	Landesklasse	8/4/3	9 bis 12 Jahre	2002 bis 1999	Gültige Ligaordnung des NTB Pflichtwettkampf wahlweise Sprung: P7B, P8B, P9B, P10A/P10B Barren: P7B, P8B, P9B, P10 Balken: P7B, P8B, P9B, P10B Boden: P7B, P8B, P9B, P10B eine Turnerin darf einem älteren Jahrgang angehören

### Bonus-Regelung:

Für die KM3 gelten folgende Bonuselemente je 0.5 Pkte (Anerkennung nur, wenn Abzug 0.3 Punkte und weniger):

Stufenbarren: a) 2 unterschiedliche Kippen,

b) Abgang Salto aus der Verbindung.

Schwebebalken: a) Akrobatisches Element mit Flug,

b) gymnastisches Element ab B

Boden: a) 1 akrobatische Verbindung mit Salto,

b) freier Überschlag, freies Rad oder Salto

(Um am Boden beide Boni durch Salti zu erhalten, müssen die Salti unterschiedlich sein.)

**Musiken:** (die Musiken sind während der „Kurzeinturnzeit am Boden“ auf Abspielbarkeit zu testen)

eigene Musiken auf CD,

Kürmusiken:

für jede Turnerin eine eigene, mit dem Vereinsnamen und dem Namen der Turnerin beschriftete CD.

Pflichtmusiken:

offizielle CD des DTB für die B-Variante verpflichtend,

für die A-Variante eigene Musiken auf CD möglich: für jede Turnerin eine eigene, mit dem Vereinsnamen und dem Namen der Turnerin beschriftete CD, Länge der Musiken gem. Aufgabenbuch Seite 111.

# Wettkämpfe

---

## Änderungen NTB:

### **Sprung:**

#### P5B

Handstützüberschlag in Rückenlage (Schiffchenhaltung), Mattenberg Höhe 0.60m, Juniorsprungbrett

#### P6B:

Handstützüberschlag in Rückenlage (Schiffchenhaltung), Mattenberg Höhe 0.90m, Juniorsprungbrett

### **Barren / Reck:**

#### P5B

Reck oder Barren unterer Holm, als Unterlage Weichboden 30cm möglich, kleiner Kasten für den Absprung bei Geräthöhe 1.70m

### **Balken:**

#### P5B:

statt Rolle vw :Aufschwingen in den flüchtigen Handstand, bis 10° Abweichung, Abgang: 2 – 3 Schritte Anlauf – beidbeiniger Absprung – Grätschwinkelsprung

### **Boden:**

#### P5B

Raumweg über die Diagonale,

Nr. 2:

#### **Kniestandwaage,**

Senken in den Fersensitz,

Aufrichten in den Stand,

Arme in Seithalte;

#### P6B

Nr. 3a

Vorhochspreizen eines Beines

(mind. 135°), Verbindung:

**Handstütz-Überschlag seit-**

**warts mit ¼ Drehung gegen**

**die Bewegungsrichtung, bei**

**der Landung Schließen der Beine**

**in den Stand, Arme in Tiefvorhalte,**

**beidbeiniger Absprung,**

**Flick-Flack mit gespreizten**

**Beinen und einbeiniger Landung**

**(Menicelli), Schließen der Beine,**

**Strecksprung mit Beinwechsel,**

Landung rechts hinter

links in der dritten Position, Arme in

Hochhalte,

Wiederholung mit Landung

links hinter rechts;

# Wettkämpfe

## Geräthöhen für die Qualifikationwettkämpfe zum NTB:

Die unten angegebenen Geräthöhen gelten für die Wettkämpfe, die im Turnbezirk als Qualifikationwettkämpfe zum NTB ausgetragen werden.

### **Sprung:** (Messung ab Boden)

Pumuckl-Cup / Frühjahrspokal: (AK 7)    Mattenberg, Höhe 0.60m, Juniorsprungbrett

Altersklasse 8 / Frühjahrspokal:        Mattenberg, Höhe 0.90m, Juniorsprungbrett

Altersklasse 9 / Frühjahrspokal:        Sprungtisch, Höhe 1.10m, Federbrett

Altersklasse 10 / Frühjahrspokal:       Sprungtisch, Höhe 1.20m

Altersklasse 11:                          Sprungtisch, Höhe 1.25m

Ab Altersklasse 12:                        Norm gem. FIG

KM2:                                         Sprungtisch, Höhe 1.25m

KM3:                                         Sprungtisch, Höhe 1.25m

Niedersachsen-Cup Pflicht                Sprungtisch, , Federbrett  
9/10 Jahre Höhe 1.10m  
11/12 Jahre Höhe 1.25m

Oberliga:                                      Norm gem. FIG

Verbandsliga,  
Landesliga:                                  Sprungtisch, Höhe 1.25m, Federbrett

Landesklasse:                                Sprungtisch, Höhe 1.20m, Federbrett

Seniorinnen:                                 gem. DTB-Ausschreibung

### **Reck / Stufenbarren: (Messung ab Mattenoberkante)**

Barrenhöhe gemessen an der Unterseite der Barrenholme, bei senkrecht stehenden Pfosten.

Eine Erhöhung der Holme um 5cm ist vor Einturnbeginn bei der Wettkampfleitung zu beantragen. Sie gilt dann für alle Turnerinnen des entspr. Durchganges.

Pumuckl-Cup / Frühjahrspokal: (AK 7):    Reck oder unterer Barrenholm 1.70m vom Boden,  
als Unterlage Weichboden 30cm möglich, kleiner Kasten für den Absprung

Alle weiteren Wettkämpfe:                Stufenbarren ab Mattenoberkante 1.50m / 2.30m (+/- 1cm),

Seniorinnen gem. DTB-Ausschreibung

### **Schwebebalken: (Messung ab Mattenoberkante)**

Pumuckl-Cup / Frühjahrspokal: (AK 7):    Balkenhöhe 0.90m,

Altersklasse 8 / Frühjahrspokal:        Balkenhöhe 0.90m,

Alle weiteren Wettkämpfe:                Balkenhöhe 1.05m,

Seniorinnen gem. DTB-Ausschreibung.

### **Boden:**

Bodenfläche 12 x 12 m, keine Tumblingfläche.

# Wettkämpfe

## 3 Einzelwettkämpfe im Turnbezirk (Bezirksfinale)

WK-Nr.	Wettkampf	Jahre	Jahrgang	Wettkampfinhalte Sprung / Barren-Reck / Balken / Boden
	<b>3.1 Bezirksfinale mit Qualifikation in den Turnkreisen</b>			
14-030-1	Weser-Ems-Cup - Kür	15 Jahre und älter	1996 und älter	Kürwettkampf KM3 erleichtert (mit Bonus)
14-030-2	Weser-Ems-Cup - Kür	13 / 14 Jahre	1998 / 1997	Kürwettkampf KM3 erleichtert (mit Bonus)
14-030-31 14-030-32	Weser-Ems-Cup - Schülerinnen	10 / 11 Jahre 12 / 13 Jahre	2001 / 2000 1999 / 1998	Pflicht-Kür gem. P7A, Bezirksausschreibung mit Bonus <u>Sprung:</u> -Handstütz-Sprungüberschlag vw (Sprung 1.00 lt Aufgabenbuch Seite 160) AW 7.0 Pkte -Handstütz-Sprungüberschlag vw mit ½ Drehung i.d.ersten und ½ Drehung i.d. zweiten Flugphase, (Sprung 1.20) lt Aufgabenbuch Seite 160) AW 8.0 Pkte
14-060-70	Weser-Ems-Cup – Pflicht (WWK)	11 und 12 Jahre	2000 / 1999	Pflichtwettkampf wahlweise Sprung: P7oder P9 oder P10A / P10B Barren: P8B oder P9B Balken: P8B oder P9B Boden: P8B oder P9B A-Note der jeweiligen Leistungshöhe
14-060-68	Weser-Ems-Cup – Pflicht (WWK)	9 und 10 Jahre	2002 / 2001	Pflichtwettkampf wahlweise, Sprung: P7, Barren: P6B, P7B, P8B Balken: P7B, P8B Boden: P6B*, P7B, P8B *mit der Änderung P6B-AK-Wettkampf A-Note der jeweiligen Leistungshöhe
14-060-2 14-060-1	Weser-Ems-Cup - Pflicht Weser-Ems-Cup - Pflicht	11 und 12 Jahre 9 und 10 Jahre	2000 / 1999 2002 / 2001	P6B / P6A / P6A / P6A P6B / P6A / P6A / P6A (mit Bonus)
14-050-1 14-050-2 14-050-3	Weser-Ems-Cup - Pflicht Weser-Ems-Cup - Pflicht Weser-Ems-Cup - Pflicht	10 und 11 Jahre 9 Jahre 7 und 8 Jahre	2001/2000 2002 2004 / 2003	P5B / P5A / P5A / P5A P5B / P5A / P5A / P5A P5B / P5A / P5A / P5A (mit Bonus)
	<b>3.2 Rahmenwettkämpfe ohne Kreisqualifikation</b>			
14-001-06	Bambini-Cup	6 Jahre	2005	<u>Sprung:</u> P3B, <u>Reck:</u> gesonderte Ausschreibung unter Sonderregelung für Bezirkswettkämpfe. <u>Balken:</u> P3A, <u>Boden:</u> Komplexübung AK6
16-001 16-002 16-003 16-004	Nikolaus-Cup	7 Jahre 8 Jahre 9 Jahre 10 Jahre	2004 2003 2002 2001	P4B / P4A / P4A / P4 (mit Bonus)
	Athletik-Cup	6 bis 14 Jahre	2005 bis 1997	Gem. Ausschreibung TB Weser-Ems

# Wettkämpfe

## 4 Mannschaftswettkämpfe im Turnbezirk (Bezirksfinale)

Wk-Nr.	Ligawettkämpfe	Stärke	Jahre	Jahrgang	Wettkampfinhalte Sprung / Barren / Balken / Boden
22-001	Bezirksliga 1	8/5/3	14 Jahre und älter	1997 und älter	Gültige Ligaordnung Turnbezirk Weser-Ems Kürwettkampf KM3 erleichtert (mit Bonus) (eine Turnerin darf jünger sein)
22-002	Bezirksliga 2	8/5/3	12 bis 15 Jahre	1999 bis 1996	Gültige Ligaordnung Turnbezirk Weser-Ems Kürwettkampf KM3 erleichtert (mit Bonus) (eine Turnerin darf jünger sein)
22-003	Bezirksliga Schülerinnen	8/5/3	10 bis 13 Jahre	2001 bis 1998	Gültige Ligaordnung Turnbezirk Weser-Ems Pflicht-Kürwettkampf gem. P7A Bezirksausschreibung (mit Bonus) Turnerinnen des Leistungsbereiches AK9 können beantragt werden.
22-004	Bezirkssklasse 1	8/5/3	8 bis 12 Jahre	2003 bis 1999	Gültige Ligaordnung Turnbezirk Weser-Ems Pflichtwettkampf P6B / P6A / P6A / P6A (mit Bonus)
22-005	Bezirkssklasse 2	8/5/3	7 bis 10 Jahre	2004 bis 2001	Gültige Ligaordnung Turnbezirk Weser-Ems Pflichtwettkampf P5B / P5A / P5A / P5A (mit Bonus)

# Wettkämpfe

## Geräthöhen für die Bezirkswettkämpfe:

Die unten angegebenen Geräthöhen gelten für die Wettkämpfe, die im Turnbezirk enden,

### **Sprung:** (Messung ab Boden)

Bambini-Cup (AK 6):	Sprungbrett, Mattenlage 40cm
Nikolaus-Cup (P4B):	7 und 8 Jahre, Mattenberg, Höhe 0.60m, Juniorsprungbrett, Federbrett 9 und 10 Jahre, Mattenberg, Höhe 0.90m, Juniorsprungbrett, Federbrett
Einzel P5B und Bezirksklasse 2:	7 und 8 Jahre, Mattenberg, Höhe 0.60m, Juniorsprungbrett, Federbrett 9 und 10 Jahre, Mattenberg, Höhe 0.90m, Juniorsprungbrett, Federbrett

Für die Sprünge Bambini-Cup, Nikolaus-Cup, P5B ist als Orientierungshilfe für den Einsprung eine max. 2cm hohe Matte vor bzw. auf dem 1. Drittel des Brettes erlaubt.

Einzel P6B und Bezirksklasse 1:	Sprungtisch, Mattenberg Höhe 1.10m, Juniorsprungbrett Federbrett, bis 10 Jahre Doppelbrett erlaubt.
Weser-Ems-Cup Kür und Bezirksliga 1 (KM3 erl.):	15 Jahre und älter Sprungtisch Höhe 1.25m
Weser-Ems-Cup Kür und Bezirksliga 2 (KM3 erl.):	13/14 Jahre Sprungtisch Höhe 1.20m
P7A Weser-Ems-Cup Schülerinnen und Bezirksliga Schülerinnen:	Sprungtisch, 10 / 11 Jahre Höhe 1.10m; 12 / 13 Jahre Höhe 1.20m
Weser-Ems-Cup Pflicht (WWK) (Leistungshöhe gem. Ausschreibung)	Sprungtisch, Federbrett 9 / 10 Jahre Höhe 1.10m, 11 / 12 Jahre Höhe 1,25m

### **Reck / Stufenbarren: (Messung ab Mattenoberkante)**

Barrenhöhe gemessen an der Unterseite der Barrenholme, bei senkrecht stehenden Pfosten.

Eine Erhöhung der Holme um 5cm ist vor Einturnbeginn bei der Wettkampfleitung zu beantragen. Sie gilt dann für alle Turnerinnen des entspr. Durchganges.

Bambini-Cup (AK 6):	Reck in Hanghöhe, Kastendeckel maximal 45cm seitlich zugelassen
Nikolaus-Cup (P4A):	Reck, Höhe mindestens schulterhoch
P5A:	<u>Reck, Höhe 1.45m</u> , auf Antrag schulterhoch
P6A:	Stufenbarren, <u>unterer Barrenholm ab Mattenoberkante 1.50m</u> (+/- 1cm),
KM3 (erleichtert):	Stufenbarren <u>ab Mattenoberkante 1.50m / 2.30m</u> (+/- 1cm),
Weser-Ems-Cup Schülerinnen, Bezirksliga Schülerinnen (KM3 erl):	Stufenbarren <u>ab Mattenoberkante 1.50m / 2.30m</u> (+/- 1cm)
Weser-Ems-Cup Pflicht (WWK) (Leistungshöhe gem. Ausschreibung)	

### **Schwebebalken: (Messung ab Mattenoberkante)**

Bambini-Cup (AK 6):	<u>Balkenhöhe 0.90m</u> , Weichboden 30cm als Zusatz erlaubt.
Nikolaus-Cup (P4A):	<u>Balkenhöhe 0.80m</u> ,
P5A:	<u>Balkenhöhe 0.90m</u> ,
P6A:	<u>Balkenhöhe 0.90m</u> ,
KM3 (erleichtert):	<u>Balkenhöhe 1.05m</u> ,
P7A Weser-Ems-Cup Schülerinnen, Bezirksliga Schülerinnen und	<u>Balkenhöhe 1.05m</u>
Weser-Ems-Cup Pflicht-WWK (Leistungshöhe gem. Ausschreibung)	

### **Boden:**

Nikolaus-Cup (P4A): Mindestens eine Bodenbahn 2x12m,

alle anderen Wettkämpfe:  
Bodenfläche 12 x 12 m, keine Tumblingfläche

# Wettkämpfe

## Sonderregelungen für Bezirkswettkämpfe

### Bambini-Cup:

#### Reck:

Nr	Ausschreibung	Wert
1	Aus dem Hang, Anheben der Beine (gehockt) <b>Durchhocken in den Hang rücklings</b> , (Durchbücken erlaubt)	0,5
2	<b>Zurückbücken</b> , (Beine gestreckt) <b>langsames Senken in den Hang</b>	0,5
3	<b>Hüftaufzug zum Stütz</b> ,	1,5
4	<b>Rückschwung 45°</b> , Vorschwung zum Stütz	0,5
5	<b>Langsamer Felgabzug</b> (mit gestreckten Armen und Beinen) zum <b>Winkelhang 90°</b> ( <b>2sek gehalten</b> ), Anhocken der Beine und Aufsetzen zum Stand	0,5

#### Boden:

Nr	Ausschreibung
1	Aus dem Seitverhalten – Anspitzen Rad in den Grätschstand (Seitverhalten)
2	Rolle vorwärts und Streck sprung in den Stand
3	Rolle rückwärts in den Bückstand, Aufrichten in den Stand
4	Senken in den Hockstand – Aufstützen und Strecken in den Liegestütz vorlings
5	Senken in die Bauchlage, Anheben der Arme (Hochhalte) und Beine – Schiffchenhalte vorlings (2 sek).
6	½ Drehung in die Schiffchenhalte rücklings (2sek.)
7	Absetzen der Beine, Aufrichten und Aufstehen vorwärts zum Stand

### Sprung

#### P5B

Handstützüberschlag in Rückenlage (Schiffchenhaltung)

#### Bambini-Cup, Nikolaus-Cup, P5B:

Es ist als Orientierungshilfe für den Einsprung eine max. 2cm hohe Matte vor bzw. auf dem 1. Drittel des Brettes erlaubt.

#### ab P7 und KM3 erleichtert:

Bei der Landung ist ein **kleiner Schritt** mit sofortigem Heranstellen des hinteren Fußes zum sicheren Stand erlaubt.

### Reck:

#### Kürwettkampf KM3 erleichtert:

Zum Erreichen der Elementgruppenanforderung (EGA) werden neben den Elementen lt. Code und den nationalen Elementen, erweitert durch NTB, (NE) alle turnerischen Elemente ab einschließlich der P5 anerkannt, (im Aufgabenbuch **fett** gedruckt). Der Schwierigkeitswert ist „0“.

Ausnahme am Balken: Die EGA 2 (Drehung auf einem Bein) kann **nicht** durch ein turnerisches Element erfüllt werden. (z.B. ½ Drehung)

Für die Erfüllung der EGAs ist die Wertigkeit der gezeigten Elemente ohne Bedeutung.

Erläuterungen hierzu im Aufgabenbuch Gerätturnen Frauen, Seite 153

Die turnerischen Elemente P1 bis P4 sind für die KM3 erleichtert nicht zugelassen.

Am Balken gilt zusätzlich die Regelung:

EGA 4: statt akrobatisches Element rw ein weiteres akrobatisches Element mit unterschiedlicher Bewegungsrichtung zum Ersten der EGA 3.

# Wettkämpfe

**Musiken:** (die Musiken sind während der „Kurzeinturnzeit am Boden“ auf Abspielbarkeit zu testen)

Musiken auf CD, Format CD-DA (Compact Disc-Digital Audio, **nicht MP3**), empfohlen wird die Verwendung von Marken-CDs.

**abweichend von den Regeln des NTB und DTB für Wettkämpfe, die im Turnbezirk enden:**

Nutzen Einzelturnerinnen oder Mannschaften eines Vereins die gleiche Musik, so reicht die Vorlage einer CD, dabei muss sich die entspr. Musik auf Position 1 befinden.

Die entspr. CD ist mit dem Namen des Vereins, der Bezeichnung des Einzel- / Mannschaftswettkampfes und zusätzlich den Namen der Turnerinnen zu beschriften.

Im Allgemeinen gilt folgende Regelung:

Kürmusiken:

für jede Turnerin eine eigene, mit dem Vereinsnamen und dem Namen der Turnerin beschriftete CD.

Für den Bambini-Cup sind eigene Musiken auf CD zugelassen, für jede Turnerin eine eigene, mit dem Vereinsnamen und dem Namen der Turnerin beschriftete CD.

Pflichtmusiken:

offizielle CD des DTB für die B-Variante verpflichtend,

für die A-Variante eigene Musiken auf CD möglich: für jede Turnerin eine eigene, mit dem Vereinsnamen und dem Namen der Turnerin beschriftete CD, Länge der Musiken gem. Aufgabenbuch Seite 111.

Für den Wettkampf P4 sind eigene Musiken auf CD möglich: für jede Turnerin eine eigene, mit dem Vereinsnamen und dem Namen der Turnerin beschriftete CD.

## **Bonusregelungen:**

abweichend von den DTB / NTB Regelungen gilt für die Wettkämpfe, die nur im Turnbezirk Weser-Ems geturnt werden:

In den Wettkämpfen **Weser-Ems Cup Kür, Bezirksliga 1** und **Bezirksliga 2** können Bonuselemente (0.5Pkte) gewählt werden.

Bonuselemente:

Stufenbarren: a) 2 unterschiedliche Kippen,

b) Abgang Salto aus der Verbindung.

Schwebebalken: a) Akrobatisches Element mit Flug,

b) gymnastisches Element ab B

Boden: a) 1 akrobatische Verbindung mit Salto,

b) freier Überschlag, freies Rad oder Salto

(Um am Boden beide Boni durch Salti zu erhalten, müssen die Salti unterschiedlich sein.)

Im Wettkampf **Weser-Ems-Cup Schülerinnen** und **Bezirksliga Schülerinnen**, Leistungshöhe gem. P7A, sind die fettgedruckten Elemente des Aufgabenbuches in der vorgegebenen Reihenfolge vorzutragen, die weiteren, nicht fettgedruckten Elemente und Verbindungen können ersetzt werden.

Für den Sprung gilt folgende Regelung:

-Handstütz-Sprungüberschlag vw

(Sprung 1.00 lt Aufgabenbuch Seite 160)

AW 7.0 Pkte

-Handstütz-Sprungüberschlag vw mit ½ Drehung i.d.ersten und ½ Drehung i.d. zweiten Flugphase,

(Sprung 1.20) lt Aufgabenbuch Seite 160)

AW 8.0 Pkte

Es können Bonuselemente gezeigt werden, je 0.5 Pkte

Stufenbarren: a) am unteren oder oberen Holm: Kippe, **Rückschwung 90°** - Umschwung,

b) **Riesenfelgaufschwung**

Schwebebalken: a) nach Nr. 2 (Standwaage) 1-2 Schritte vw und **Bogengang rw**,

b) Abgang **Salto vw** (statt Überschlag).

Boden: a) Schritt – Anhüpfer – Rondat – **Flick-Flack**, - Strecksprung – Felgrolle,

b) Heben in den **Schweizerhandstand – Abrollen** (anstatt Handstandabrollen).

In den **Pflichtwettkämpfen P4 bis P6** können die nachfolgenden Elemente ausgetauscht/ergänzt werden. Jedes ausgetauschte/ergänzte Element wird mit einem Wert von 0,5 Punkten bonifiziert.

## **P4A**

Reck:

Zusätzlich in Nr. 1 nach dem Stütz: **Rückschwung (mindest ARW 45°)**, **Felgumschwung**

Schwebebalken:

in Nr. 3 nach ¼ LAD: **Hocksprung**, dann direkt weiter mit Nr. 4.

Boden:

In Nr. 1 nach Handstand: **Abrollen mit gestreckten Armen**

# Wettkämpfe

---

## P5A

Reck:

Anstatt Nr. 4 Felgabschwung:

**Vorschung, Rückschwung, Aufgrätschen, Grätschfelgabschwung in den Stand**

Schwebebalken:

Anstatt Nr. 2 Pferdchensprung **Rolle vorwärts.**

Boden:

Anstatt Nr. 5 Rolle rückwärts gehockt:

**Senken über die gestreckten Beine zur Rolle rückwärts mit gestreckten Armen (über die gestreckten Beine) in den Stand.**

## P6A

Stufenbarren, unterer Barrenholm:

Anstatt Nr. 1 Hüftaufzug:

**Schwebekippe in den Stütz.**

Schwebebalken:

Anstatt Nr. 4 Schwingen in die Handstütz-Position mit oder ohne Scheren der Beine (flüchtiger Handstand):

**Aufschwingen in den Handstand (2 sek gehalten).**

Zugelassen ist folgende Erweiterung entgegen der formalen Ausschreibung des Aufgabenbuches, es erfolgt kein Abzug wegen zusätzlichem Element:

Seite 89, Nr. 5, nach Arme: Führen der Arme zur Hochhalte mit gleichzeitiger 1/2 LAD,

Vorbereitung zum Abgang

Boden:

In Nr. 2 anstatt Rolle rückwärts über den hohen Hockstütz: **Felgrolle in den Handstand, Abbücken zum Stand,** dann weiter mit Strecksprung

# Offene Vereinsausschreibungen

## Offene Ausschreibungen von Vereinen im Turnbezirk

Die Ausschreibungen werden durch die ausrichtenden Vereine erstellt, Informationen über die aufgeführten Mail-Anschriften.

WK-Nr.	Wettkampf	Jahre	Jahrgang	Wettkampfinhalte Sprung / Barren-Reck / Balken / Boden
12-000-00	Delmenhorster Sommer-Cup angelika.tebelmann@t-online.de	6 und 7 Jahre	2005 / 2004	P3B / P3A / P3A / P3A mit Bonuselementen
12-00100		8 und 9 Jahre	2003 / 2002	P4B / P4A / P4A / P4A mit Bonuselementen
12-002-00		11 und 12 Jahre 9 und 10 Jahre	2000 / 1999	P5B / P5A / P5A / P5A mit Bonuselementen
12-002-01			2002 / 2001	
12-002-02		7 und 8 Jahre	2004 / 2003	
12-003-00		9 und 10 Jahre	2002 / 2001	P6B / P6B / P7B / P6B mit Bonuselementen
12-003-01		11 und 12 Jahre	2000 / 1999	
12-004-00	13 / 14 Jahre 15 Jahre und älter	1998 / 1997	KM 3 (erleichtert) mit Bonus gem. Turnbezirk Weser-Ems	
12-004-01		1996 und älter		
25-01-1	Langeooger Dünen-Cup susannephilipp@arcor.de	15 Jahre und älter	1996 und älter	Kürwettkampf KM3 erleichtert (mit Bonus)
25-01-2		14 Jahre und jünger	1997 und jünger	Kürwettkampf KM3 erleichtert (mit Bonus)
25-02-1		10 / 11 Jahre 12 / 13 Jahre	2001 / 2000	Pflicht-Kür gem. Ausschreibung Weser-Ems-Cup Schülerinnen Wettkämpfe, Seite 7
25-02-2			1999 / 1998	
25-03		9 Jahre	2002	Pflichtwettkampf P6B / P6A / P6A / P6A
25-04		10 Jahre	2001	Pflichtwettkampf P6B / P6A / P6A / P6A
25-05		11 und 12 Jahre	2000/1999	Pflichtwettkampf P6B / P6A / P6A / P6A
25-07		Altersklasse 7	2004	AK7-Wettkampf gem. NTB P5B / P5B / P5B / P5B A-Note 5 Punkte <u>Sprung</u> : Handstützüberschlag in Rückenlage (Schiffchenhaltung), Mattenberg, Höhe 0.60m, Juniorsprungbrett <u>Reck oder Barren unterer Holm</u> , als Unterlage Weichboden 30cm möglich, kleiner Kasten für den Absprung bei Geräthöhe 1.70m <u>Balken</u> : statt Rolle vw :Aufschwinger in den flüchtigen Handstand, bis 10° Abweichung, Abgang: 2 – 3 Schritte Anlauf – beidbeiniger Absprung – Grätschwinkelsprung <u>Boden</u> : Raumweg in der Diagonalen, Nr.2 nach Kniestandwaage, Senken in den Fersensitz,: es entfällt ¼ LAD bis Seithalte, weiter mit Aufrichten
25-08		Altersklasse 8	2003	AK8-Wettkampf gem. NTB P6B / P6B* / P7B / P6B  <u>Sprung</u> : Handstützüberschlag in Rückenlage (Schiffchenhaltung), Mattenberg Höhe 0.90m, Juniorsprungbrett <u>Boden</u> : in Nr. 3a: anstatt Rolle rw wird Menicelli geturnt. Neuer Text: Wettkämpfe Seite 4 A-Note 6 Punkte <u>Boden</u> : in Nr. 3a: anstatt Rolle rw wird Menicelli geturnt. Neuer Text: Wettkämpfe Seite 4
25-09		Altersklasse 9	2002	AK9-Wettkampf gem. NTB P7B Höhe 1.10m - Federbrett / P8B / P8B / P8B A-Note 8 Punkte
WK 1	Küsten-Cup des SV Hage sabine.groeneveld@web.de	alterssaffen		Kürwettkampf KM2
WK 2		15 Jahre und älter	1996 und älter	Kürwettkampf KM3 erleichtert (mit Bonus)
WK 3		14 Jahre und jünger	1997 und jünger	Kürwettkampf KM3 erleichtert (mit Bonus)
WK 4		9 bis 13 Jahre	2002 bis 1998	Pflicht-Kür gem. Ausschreibung Weser-Ems-Cup Schülerinnen, Wettkämpfe, Seite 7

# Anhang

## Verhalten von Turnerinnen, Trainerinnen / Trainern, Betreuerinnen / Betreuern. Persönlichkeitsrechte.

---

### Bestimmungen für die Turnerin

Die Turnerin muss über den Wettkampfablauf und die Wertungsvorschriften informiert sein und sich den Regeln entsprechend verhalten.

#### Allgemeine Wettkampfbestimmungen

- Die Turnerin muss sich dem Kampfgericht am Gerät zu Beginn und Ende der Übung vorstellen.
- Sie hat darauf zu achten, dass ihr zu Beginn der Übung das Kampfgericht das Zeichen zum Übungsbeginn gibt.
- Sie hat dann innerhalb von 30 Sekunden die Übung zu beginnen.
- Bei einem Sturz am Stufenbarren verfügt die Turnerin über eine Karenzzeit von 30 Sekunden um sich erneut vorzubereiten oder sich mit ihrem Trainer zu beraten bevor sie die Übung wieder aufnimmt.
- Bei einem Sturz am Schwebebalken verfügt die Turnerin über eine Karenzzeit von 10 Sekunden um sich erneut vorzubereiten oder sich mit ihrem Trainer zu beraten bevor sie die Übung wieder aufnimmt.
- Nach Beendigung der Übung muss die Turnerin unverzüglich das Gerät verlassen.
- Falls die Übung ohne Verschulden der Turnerin unterbrochen wurde, darf sie die Übung mit Genehmigung der Wettkampfleitung wiederholen.
- Bei dringender Notwendigkeit den Innenraum der Wettkampffläche zu verlassen muss sich die Turnerin bei der Wettkampfleitung abmelden.  
Dies gilt auch, wenn die Umkleidräume aufgesucht werden müssen.
- Das Verlassen des Innenraums der Wettkampffläche / des Wettkampfbereiches ohne Abmeldung führt zur Disqualifikation.
- Während des Wettkampfes darf die Turnerin nicht mit dem im Einsatz befindlichen Kampfgericht sprechen.
- Die Einnahme von Verpflegung auf der Wettkampffläche ist nicht zulässig.  
Ausnahmen hiervon sind Getränke und kleine Snacks, die die Turnerin mitführt.
- Die Turnerin muss an der Siegerehrung / der Ergebnissbekanntgabe teilnehmen.  
Ausnahmen hiervon sind vor Wettkampfbeginn bei der Wettkampfleitung zu beantragen.

#### Wettkampfkleidung

- Sie hat sportlich korrekte, undurchsichtige Wettkampfkleidung zu tragen, die elegantes Design aufweisen darf.
  - Der Halsausschnitt an der Vorder- und Rückseite des Anzuges darf nicht über die Mitte des Brustbeines und die untere Linie der Schulterblätter hinausgehen.
  - Die Anzüge dürfen mit oder Ärmel sein, die Trägerbreite bei ärmellosen Anzügen muss mindestens 2 cm betragen.
  - Der Beinausschnitt des Anzuges darf nicht über die Leistenbeuge (maximum) hinausgehen.
- Ein Vereins- oder anderes Emblem muss in der Mitte des oberen Brustbereiches des Anzuges oder auf einem der Ärmel, Größe gem. den FIG-Bestimmungen für Werbung, befestigt sein.
- Werbeschriftzüge müssen seitlich im Leistenbereich oder auf einem Ärmel, Größe gem. den FIG-Bestimmungen für Werbung, befestigt sein.
- Im Mannschaftswettkampf muss der Anzug für die Mannschaft beim Übungsvortrag einheitlich sein.
- Das Tragen von Schmuck (Hals- und Armbänder / Fußkettchen) ist nicht erlaubt, nur Ohrstecker sind gestattet.
- Hüft- oder andere Polster sind nicht erlaubt. Bandagen sind zulässig, sie sind zuverlässig zu befestigen.
- Riemchen sind am Stufenbarren erlaubt.
- Das Tragen von Turnschuhen incl. Söckchen ist der Turnerin freigestellt.

# Anhang

## Verhalten von Turnerinnen, Trainerinnen / Trainern, Betreuerinnen / Betreuern. Persönlichkeitsrechte.

---

- ❑ Das Tragen von Hosen oder Sportanzügen während des Übungsvortrages / der Siegerehrung / der Ergebnissbekanntgabe ist nicht zulässig, während des Ein- und Ausmarsches und bei den Wartezeiten an den Geräten jedoch zulässig.

### Gebrauch von Magnesia

- ❑ Übertriebener Gebrauch von Magnesia beim Präparieren der Holme ist nicht gestattet, da es sichtbehindernd und gesundheitsschädigend wirken kann.
- ❑ Am Schwebebalken dürfen kleine Markierungen angebracht werden.
- ❑ Magnesia auf der Bodenfläche ist nicht erlaubt. Kleine Markierungen, z.B. „X“ sind als Orientierung für schwierige akrobatische Elemente gestattet.

### Veränderungen an den Geräten

- ❑ Eine zusätzliche Weichmatte (bis 10 cm) auf der Niedersprungmatte (20 cm) ist erlaubt.
- ❑ Wenn die Turnerin am Stufenbarren im Hang mit den Füßen oder dem Gesäß die Matte berührt, darf sie mit Genehmigung der Wettkampfleitung beide Holme um 5 cm erhöhen. Diese Erhöhung ist vor Einturnbeginn bei der Wettkampfleitung anzumelden.
- ❑ Ausgelegte und von der Wettkampfleitung genehmigte Sprungbretter müssen an dem jeweiligen Gerät verbleiben. Sie können dann von allen Turnerinnen an diesem Gerät genutzt werden.

### Einturnzeit

Abweichend von den nachfolgenden Regeln kann eine geänderte Einturnzeit durch die Wettkampfleitung festgelegt werden.

- ❑ Es steht jeder Turnerin unmittelbar vor dem Wettkampf eine Einturnzeit zur Verfügung.
  - Sprung                    minimum von 2 Sprüngen,
  - Stufenbarren        30 Sekunden, einschließlich Präparieren der Holme,
  - Schwebebalken    30 Sekunden,
  - Boden                30 Sekunden.

Im Mannschaftswettkampf verfügt die Mannschaft über die gesamte Einturnzeit.  
(Am Sprung minimum von 2 Sprüngen, ansonsten 30 Sekunden pro Turnerin).

Die Mannschaft hat darauf zu achten, dass innerhalb der Einturnzeit jede Turnerin der Mannschaft Eintummöglichkeit erhält.

- ❑ Das Ende der Einturnzeit wird an jedem Gerät durch das Kampfgericht signalisiert. Befindet sich zu diesem Zeitpunkt eine Turnerin am Gerät oder ist sie geistig und physisch zum Sprung vorbereitet, darf sie das begonnene Element oder die Sequenz bzw. den Sprung zu Ende turnen.
- ❑ Nach der Einturnzeit oder während einer „Wettkampfpause“ darf das Gerät präpariert, aber nicht daran geturnt werden.

# Anhang

## Verhalten von Turnerinnen, Trainerinnen / Trainern, Betreuerinnen / Betreuer. Persönlichkeitsrechte.

---

### Bestimmungen für die Trainerinnen / Trainer / Betreuerinnen / Betreuer

Die Trainerinnen / Trainer / Betreuerinnen / Betreuer müssen über den Wettkampfablauf und die Wertungsvorschriften informiert sein und sich den Regeln entsprechend **fair** und **sportlich** verhalten, insbesondere

- ❑ an den Geräten,
- ❑ beim Ein- und Ausmarsch und beim Riegenwechsel,
- ❑ während der Siegerehrung / der Ergebnissbekanntgabe.
- ❑ Die Trainerinnen / Trainer / Betreuerinnen / Betreuer sind gehalten, ordnungsgemäße Sportbekleidung zu tragen.  
Bei entspr. Zuwiderhandlung kann die Wettkampfleitung den Aufenthalt im Wettkampfbereich untersagen.
- ❑ Die Einnahme von Verpflegung auf der Wettkampffläche ist nicht zulässig.  
Ausnahmen hiervon sind Getränke und kleine Snacks, die die Trainerinnen / Trainer / Betreuerinnen / Betreuer mitführen.

#### Erlaubte Anzahl Trainerinnen / Trainer / Betreuerinnen / Betreuer im Innenraum der Wettkampffläche

- ❑ Im Einzelwettkampf 1 Trainerin / Trainer / Betreuerin / Betreuer je Turnerin.
- ❑ Im Mannschaftswettkampf 2 Trainerinnen / Trainer / Betreuerinnen / Betreuer.

#### Erlaubt ist der Aufenthalt der Trainerinnen / Trainer / Betreuerinnen / Betreuer:

- ❑ Auf der Mattenfläche während der Einturnzeit:
  - Am Sprung zur Vorbereitung des Sprungbrettes und der Sicherheitsmatte (2 Trainerinnen / Trainer / Betreuerinnen / Betreuer),
  - Am Sprung, am Stufenbarren und am Schwebebalken zur Vorbereitung der zusätzlichen Weichmatte (2 Trainerinnen / Trainer / Betreuerinnen / Betreuer).
  - Am Stufenbarren zum Einstellen und Präparieren der Holme (2 Trainerinnen / Trainer / Betreuerinnen / Betreuer).
- ❑ Auf der Mattenfläche, wenn der Übungsbeginn durch das Kampfgericht freigegeben wurde:
  - Am Stufenbarren zum Entfernen des Sprungbrettes und zur Sicherheitsstellung während der gesamten Übung (1 Trainerin/ Trainer / Betreuerin / Betreuer)
  - Am Schwebebalken zum Entfernen des Sprungbrettes (1 Trainerin / Trainer / Betreuerin / Betreuer), die / der danach sofort die Mattenfläche verlassen muss).
  - An allen Geräten im Falle von Verletzungen oder Defekten am Gerät.
  - Neben der Mattenfläche am Sprung, am Stufenbarren und am Schwebebalken um die Turnerin während der Karenzzeit bei einem Sturz zu beraten.
  - In Ausnahmefällen an den Geräten Sprung und Schwebebalken, sofern die Schwierigkeit eines Elementes / des Abgangs eine **Sicherheitsstellung** erforderlich macht.  
Dieses ist jedoch **vor Wettkampfbeginn bei der Wettkampfleitung zu beantragen**.
- ❑ Unmittelbar nach einem Wettkampfdurchgang bzw. während der nächsten Einturnzeit beim Kampfgericht Informationen über die abgegebene Wertung (z.B. Ausgangswert, Abzüge) einzuholen. Hierbei darf allerdings der Wettkampf nicht verzögert oder das Kampfgericht beeinflusst werden.  
  
Fachliche Hinweise zur abgegebenen Wertung durch die Kampfgerichte dürfen erst nach Beendigung des entspr. Durchganges eingeholt werden.

# Anhang

## Verhalten von Turnerinnen, Trainerinnen / Trainern, Betreuerinnen / Betreuern. Persönlichkeitsrechte.

---

### Es ist den Trainerinnen / Trainer / Betreuerinnen / Betreuern nicht gestattet:

- Während der Übung mit der Turnerin zu sprechen, ihr Zeichen zu geben oder ihr zuzurufen usw.
- Die Sicht des Kampfgerichtes zu behindern
  - während des Aufenthaltes auf der Mattenfläche bei **Sicherheitsstellung** am Sprung, Stufenbarren und Schwebebalken.
  - beim Entfernen des Sprungbrettes.
- Gegen die Rechte anderer zu verstoßen.

### Verwarnregeln

Die Verwarnregeln richten sich nach den Bestimmungen und Ausführungen des Code de Pointage. Sie gelten gleichermaßen für Turnerinnen und Trainerinnen / Trainer, Betreuerinnen / Betreuer.

Die Verwarnungen im NTB-Turnbezirk Weser-Ems werden ausschließlich durch die Wettkampfleitung ausgesprochen.

#### Gelbe Karte:

Bei grobem, unsportlichen Verhalten wird dieses durch eine Verwarnung geahndet.

#### Rote Karte:

Bei erneuter Verwarnung wird die Turnerin, die Trainerin / der Trainer, die Betreuerin / der Betreuer für den stattfindenden Wettkampf (ggf. auch mehrtägig) des Innenraumes der Wettkampffläche verwiesen.

- Die Abzüge für die Turnerin bei Verstoß ihrer Trainerinnen / Trainer, Betreuerinnen / Betreuer gegen die Wettkampfbestimmungen regeln die Bestimmungen des Code de Pointage.
- Die Abzüge für die Turnerin bei eigenem Verstoß gegen die Wettkampfbestimmungen regeln die Bestimmungen des Code de Pointage.
- Die Abzüge für eine Mannschaft oder die in der Mannschaft turnenden Turnerinnen, z.B. bei uneinheitlichem Anzug, richten sich nach den Bestimmungen des Code de Pointage.

### Disqualifikation

Eine Disqualifikation wird durch die Wettkampfleitung ausgesprochen:

- Wenn eine Turnerin sich in grober Weise unsportlich verhält und eine Ahndung durch eine gelbe / rote Karte (Verwarnregel) nicht mehr ausreichend ist.
- Wenn eine Turnerin den Wettkampf vor der Siegerehrung / Ergebnissbekanntgabe verlässt, ohne sich bei der Wettkampfleitung abzumelden.
- Wenn eine Mannschaft den Wettkampf vor der Siegerehrung / Ergebnissbekanntgabe verlässt, ohne sich bei der Wettkampfleitung abzumelden.

### Persönlichkeitsrechte

Das Recht auf das eigene Bild, Foto oder Film, liegt ausschließlich neben allen in oder nahe den Wettkampfstätten befindlichen Personen, insbesondere bei den Wettkämpferinnen bzw. deren Erziehungsberechtigten.

Sollte dieser Personenkreis Einwände gegen eine Veröffentlichung in den Medien, z.B. Presse, YouTube oder sozialen Netzwerken haben, so ist dieses vor Einturnbeginn der Wettkampfleitung bekannt zu geben. Missbrauch der Persönlichkeitsrechte erfüllt u.U. den Tatbestand einer Straftat.