

# Schwarzwald-5-Kampf:

Dieser Wettkampf findet nur im Turngau Schwarzwald in der Kategorie weiblich statt und wird für folgende Altersklassen ausgeschrieben: **AK 8, AK 9, AK 10, AK 11, AK 12, AK 13, AK 14/15, AK 16/17, AK 18 und älter**

Erklärung: AK 10 gilt jahrgangsmäßig für 10-jährige (werden im aktuellen Jahr 10 Jahre alt), AK 15/16 sind demnach 15- und 16-jährige, etc.

Die Art (Ausprägung, Qualität) der Geräte bei den Mehrkämpfen ist im Elementkatalog definiert. Es müssen die vom Veranstalter zur Verfügung gestellten Geräte verwendet werden.

Die offizielle Geräte-Reihenfolge lautet:

**Boden, Balken, Minitramp, Stufenbarren/Reck, Sprung**

## 1. Zusammenstellung und Bewertung der Übungen:

---

Statt einer vorgegebenen Übung ist an jedem Gerät ein Elementkatalog die Grundlage. Es gibt Elementkataloge für:

- a) **Basisstufe:** Die Elemente 1-10 des Elementkatalogs
- b) **Oberstufe:** Die Elemente 6-15 des Elementkatalogs (3-12 bei Sprung und Minitrampolin)

**In der Oberstufe müssen alle Turnerinnen starten, die bei Gaumeisterschaften die ersten 10 Plätze erreicht haben.**

Pro Gerät können 1 bis 10 Elemente des Elementkatalogs in beliebiger Reihenfolge geturnt werden. Die Elemente können frei kombiniert werden.

Die Bewertung der Übungen erfolgt mit einer **D-Note** (Grundwert) und einer **E-Note** (Ausführung). Die Addition dieser beiden Noten ergibt die Endnote.

**Maximale Punktezahl: 10 (D) + 10 (E) = 20 Punkte**

Sollten mehr als 10 Elemente geturnt werden, so bleibt die Grundpunktvergabe mit höchstens 10 Punkten limitiert. Am Sprung und am Minitrampolin ist die Elementnummer gleichbedeutend mit dem Grundwert (D-Note).

### 1.1. Die D-Note:

Die D-Note beinhaltet die Anzahl der anerkannten Elemente. **Jedes gewertete Element zählt 1 Punkt** (Grundwert) ungeachtet seiner subjektiven Schwierigkeit. Maximal 10 geturnte Elemente aus dem jeweiligen Elementkatalog ergeben 10 Grundpunkte (D-Note). Ist die D-Note 0 Punkte, dann beträgt auch die Endnote 0 Punkte.

## 1.2. Die E-Note:

Die E-Note bewertet die Übungsausführung mit **max. 10 Zusatzpunkten:**

### **Haltung, Technik, Dynamik**

Die Ausführungsfehler sind kategorisiert nach kleine (0,10 P.), mittlere (0,30 P.), große (0,50 P.) und sehr große Fehler (1,00 P.). Welche Abzugsgröße, wann zur Anwendung kommt, ist den jeweiligen Tabellen und Erklärungen aus dem aktuell gültigen Aufgabenbuch P-Stufen Gerätturnen weiblich zu entnehmen.

**ACHTUNG:** Sollte nur ein 1 Element geturnt/anerkannt werden, wird ein Abzug von 2 Punkten für fehlende Dynamik vorgenommen. Die E-Note kann also in diesem Fall maximal 8 Punkte betragen.

## 2. Allgemeine Bestimmungen zur Bewertung:

---

### 2.1. Anerkennung der Elemente:

Nur gezeigte und gelungene Elemente leisten einen Beitrag zum Grundwert.

Nicht gelungene Elemente leisten keinen Beitrag zum Grundwert, werden jedoch hinsichtlich der E-Note bewertet (Haltung, Technik und Dynamik). Auskunft über die Kriterien für das Anerkennen der Elemente geben die jeweiligen Leitbilder der Geräte.

**Jedes geturnte Element kann nur einen Punkt zur D-Note beitragen!**

### 2.2. Verbindungselemente und zusätzlich geturnte Elemente, die nicht im Elementkatalog stehen (Drehungen, Sprünge, etc.):

Verbindungselemente leisten keinen Beitrag zum Grundwert (D-Note), sind aber für den harmonischen Übungsaufbau erlaubt und werden in der E-Note mitbewertet. Zusätzlich geturnte Elemente werden ebenfalls in der E-Note mitbewertet.

### 2.3. Wiederholen von misslungenen Elementen:

Wird ein misslungenes Element wiederholt, wird es in der D-Note nicht berücksichtigt. Haltung, Technik und Dynamik fließen aber in die E-Note ein.

Ausnahme für Übungen mit nur einem Element: Turnt ein/e Turner/in nur ein einziges Element (D-Note = 1) und dieses misslingt, so darf das Element einmal wiederholt werden. Für die E-Note werden dann beide Ausführungen herangezogen. Misslingt das Element auch beim zweiten Versuch, ist die D-Note 0 Punkte und somit die Endnote ebenfalls 0.

## 2.4. Sturzregelung:

Ein Sturz wird an allen Geräten mit 0,5 Punkten Abzug bewertet. Die Stürze werden gesondert aufgelistet, zusammengezählt und von der Endnote abgezogen.

**Als Sturz gelten:**

- Sturz auf das Gerät.
- Sturz vom Gerät.
- Sturz auf den Boden.

## 2.5. Nichtanerkennungs-Kriterien für Landungen:

Kniewinkel kleiner  $90^\circ$   
Oberkörper unter der Waagrechten  
Landung nicht auf den Füßen

## 2.6. Zwischenschwünge:

Werden in einer Übung unnötig viele zusätzliche Schwünge oder Schwungholen gezeigt, so ist das im Aspekt „Dynamik“ zu berücksichtigen.

## 2.7. Halteteile:

Im Elementkatalog definierte Halteteile sind (in korrekter Endposition) 2 Sekunden zu halten. Beträgt die Haltezeit weniger als 2 Sekunden, dann wird das Element in der D-Note nicht anerkannt. In der E-Note sind solche Fehler zusätzlich unter dem Aspekt „Dynamik“ zu berücksichtigen.

## 2.8. Helfen und Sichern:

Generell ist das Sichern am Gerät erlaubt, das Helfen jedoch nicht. Jedes Berühren der/des Turners/in durch die/den Trainer/in wird vom Kampfgericht als Hilfestellung gewertet und das Element nicht anerkannt.

## 2.9. Fehlender Auf- bzw. Abgang:

Wird in einer Übung kein erkennbarer Auf- bzw. Abgang gezeigt, werden je 0,5 Punkte von der Endnote abgezogen.

## 2.10. Ausführung der Elemente:

Wenn in den Elementkatalogen die Ausführung eines Elementes nicht exakt vorgegeben ist, kann die Ausführung frei gewählt werden. Diese Elemente können aus unterschiedlichen Ausgangs- und in unterschiedliche Endpositionen geturnt werden.

### Beispiel „Handstand“ am Boden:

- Handstand aufschwingen und zurückspreizen
- Handstandabrollen
- Schweizer Handstand aus dem Grätschstand

## Boden:

- Geräteanforderung: Bodenbahn **12 x 2 m**, Tumblingbahn für die Oberstufe
- Die Übung darf 90 Sekunden nicht überschreiten. Bei Zeitüberschreitung werden 0,5 Punkte von der Endnote abgezogen.

## Elementkatalog:

<b>B A S I S S T U B E R S T U F E</b>	<b>Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)</b>
	Rolle vorwärts oder Sprungrolle
	Pferdchensprung
	Rad oder einarmiges Rad
	Handstand
	Sprung mit ganzer Drehung
	<b>Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)</b>
	Rolle rückwärts oder Rolle rückwärts durch den Handstand, auch Felgrolle
	Standwaage 2 Sek.
	Radwende
	Flick- Flack
	Handstütz-Überschlag vorwärts oder freies Rad
	<b>Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)</b>
	Salto vorwärts gehockt, gebückt oder gestreckt
	Salto rückwärts gehockt, gebückt, gestreckt mit halber/ganzer Drehung
Handstand mit mind. ganzer Drehung	
Sprung mit mind. 1,5 Drehungen oder 1,5 Drehungen auf einem Bein	
Durchschlagsprung	

## Schwebebalken:

- Geräteanforderung: **Balkenhöhe in der Basisstufe min. 0,70 Meter, in der Oberstufe min. 1 Meter** (Mattenoberkante unter dem Schwebebalken bis zur Schwebebalkenoberkante). Sprungbrett erlaubt, Landung auf Niedersprungmatte oder Weichboden.

## Elementkatalog:

<b>B</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>I</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>O</b>	<b>B</b>	<b>E</b>	<b>R</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>U</b>	<b>F</b>	<b>E</b>	<b>Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)</b>	
																Standwaage (2 Sekunden)	
																Pferdchensprung	
																Gymnastische halbe Drehung auf einem Bein	
																Streck- oder Hock- oder Grätsch- winkelsprung (auch als Abgang!)	
																Spreizsprung (min. 90 Grad)	
<b>Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)</b>																	
Beidbeiniges Aufhocken oder Auflaufen am Balkenanfang oder seitlich																	
Handstand																	
Sprung mit halber Drehung																	
Salto vw. od. rw. oder Handstützüberschlag vw. (auch als Abgang!)																	
Rad																	
<b>Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)</b>																	
Durchschlagsprung																	
Sissone (Beinspreizwinkel min. 120° in der Diagonalen, Landung auf einem Bein)																	
Rolle vorwärts oder rückwärts																	
Ganze Drehung auf einem Bein um die Längsachse (Pirouette)																	
Bogengang vw. oder rw.																	

## Minitrampolin:

- Geräteanforderung: Zwei Weichböden als Landefläche hintereinander, Anlaufänge für alle Altersklassen max. 14 Meter
- Eine Absprunghilfe vor dem Minitrampolin ist nicht erlaubt.
- Zwei gleiche Sprünge sind vorgeschrieben. Der bessere Sprung gelangt in die Wertung. Bei zwei unterschiedlichen Sprüngen gelangt der erste Sprung in die Wertung.
- Bei zwei Sprüngen sind maximal drei Anläufe erlaubt. Wird der Anlauf abgebrochen, darf das Minitrampolin nicht berührt werden, sonst gilt der Sprung als geturnt.
- Der/die Trainer/in kann an/beim Gerät zur Sicherung stehen. Bei Hilfestellung wird der Sprung nicht anerkannt.
- Absprünge vom Minitrampolin müssen beidbeinig sein (d.h. ein einbeiniger Absprung führt zur Nichtanerkennung des Sprungs).
- Die Landung muss ebenfalls beidbeinig sein (d.h. eine einbeinige Landung führt zur Nichtanerkennung des Sprungs, auch bei „Strecksprung ganze Drehung“).

## Elementkatalog:

D-Note Basisstufe	D-Note Oberstufe	
1 Punkt		Strecksprung
2 Punkte		Grätschsprung
3 Punkte	1 Punkt	Hocksprung
4 Punkte	2 Punkte	Grätschwinkelsprung
5 Punkte	3 Punkte	Bücksprung
6 Punkte	4 Punkte	Strecksprung mit ganzer Drehung
7 Punkte	5 Punkte	Salto vorwärts gehockt
8 Punkte	6 Punkte	Salto vorwärts gebückt
9 Punkte	7 Punkte	Salto vorwärts gestreckt
10 Punkte	8 Punkte	Salto vorwärts gehockt oder gebückt mit halber Drehung (keine freie Radwende!)
	9 Punkte	Salto vorwärts mit ganzer Drehung
	10 Punkte	Salto vorwärts mit mindestens 1,5 Drehungen

## Reck/Stufenbarren:

- Geräteanforderungen: Gerät und Geräthöhe können frei gewählt werden, z.B. Tiefreck mit Stange oder Barrenholm oder Stufenbarren. Ein Wechsel des Gerätes während der Übung ist nicht erlaubt, sonst wird nur die am ersten Gerät gezeigte Übung bewertet. Stufenbarrenhöhe 150/240cm (Mattenoberkante bis zur Holmoberkante). Die Barrenbreite kann frei gewählt werden.
- Heben in den Hang am Übungsbeginn ist erlaubt. Heben in den Stütz ist nicht erlaubt, sonst werden alle **nachfolgenden** Elemente nicht gewertet (weder D- noch E-Note!).
- Ein **Rückschwung** kann auch als Vorbereitung von anderen Elementen gezählt werden, er muss nicht extra gezeigt werden.
- Das **kontrollierte Loslassen** der Stange nach dem Rückschwung zum Niedersprung darf nicht als Sturz gewertet werden und die Dynamiknote nicht beeinflussen.
- Ein Bodenkontakt in der Übung ist erlaubt, egal wann.

## Elementkatalog:

<b>B</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>I</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)</b>
						Vorschweben
						Sprung in den Stütz oder Hüftaufschwung
						Spreizumschwung (Mühle)
						Rückschwung (min. 45 Grad, auch zum Niedersprung)
Unterschwung (auch gegrätscht möglich)						
<b>S</b>	<b>T</b>	<b>O</b>	<b>B</b>	<b>F</b>	<b>R</b>	<b>Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)</b>
						Hüftumschwung vorlings rückwärts
						Hüftumschwung vorlings vorwärts
						Aufhocken
						4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)
Kippe (freie Auswahl), auch Laufkippe						
<b>F</b>	<b>E</b>	<b>T</b>	<b>U</b>	<b>F</b>	<b>E</b>	<b>Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)</b>
						Riesenfelgaufschwung
						Sohlwellumschwung
						zweite (andere) Kippe (freie Auswahl)
						Freie Felge
						Salto rückwärts als Abgang oder Felgunterschwung mit halber Drehung (auch gegrätscht möglich)

## Sprung:

- Geräteanforderungen: Sprungtisch, Sprungbretter laut FIG-Norm. Eigene Sprungbretter dürfen nicht verwendet werden.
- Zwei gleiche Sprünge sind vorgeschrieben, der bessere Sprung kommt in die Wertung. Bei zwei unterschiedlichen Sprüngen kommt der erste Sprung in die Wertung.
- Bei zwei Sprüngen sind maximal drei Anläufe erlaubt. Wird der Anlauf abgebrochen, darf das Gerät (Sprungbrett, Kasten, Tisch) nicht berührt werden, sonst gilt der Sprung als geturnt.
- Der/die Trainer/in kann an beliebiger Position am/beim Gerät zur Sicherung stehen. Bei Hilfestellung wird der Sprung nicht anerkannt.
- Absprünge vom Sprungbrett müssen beidbeinig sein (d.h. ein einbeiniger Absprung führt zur Nichtanerkennung des Sprungs).
- Die Landung muss ebenfalls beidbeinig sein (d.h. eine einbeinige Landung führt zur Nichtanerkennung des Sprungs).

## Elementkatalog:

D-Note Basisstufe	D-Note Oberstufe	
<b>1</b> Punkt		Anlauf, Einsprung ins Sprungbrett und Strecksprung auf eine Weichbodenmatte (Höhe: 0,30m)
<b>2</b> Punkte		Sprungaufhocken, sofortiger Strecksprung (3-teiliger Kasten quer, 0,70m)
<b>3</b> Punkte	<b>1</b> Punkt	Sprungaufhocken, sofortiger Hocksprung (4-teiliger Kasten quer, 0,90m)
<b>4</b> Punkte	<b>2</b> Punkte	Sprungräftsche (Bock, 0,90m)
<b>5</b> Punkte	<b>3</b> Punkte	Sprunghocke (Tisch, 1,10m)
<b>6</b> Punkte	<b>4</b> Punkte	Handstandüberschlag auf den Mattenberg, Landung in Rückenlage (Höhe: 0,90m)
<b>7</b> Punkte	<b>5</b> Punkte	Handstandüberschlag vorwärts (Sprungtisch, 1,10m)
<b>8</b> Punkte	<b>6</b> Punkte	Handstandüberschlag vorwärts (Sprungtisch, 1,20 oder 1,25m)
<b>9</b> Punkte	<b>7</b> Punkte	Yamashita (Sprungtisch, Höhe wählbar)
<b>10</b> Punkte	<b>8</b> Punkte	½ - ½ oder Yamashita mit halber Drehung in der 2. Flugphase (Sprungtisch, Höhe wählbar)
	<b>9</b> Punkte	Handstandüberschlag vorwärts mit ganzer Drehung in der 2. Flugphase (Sprungtisch, Höhe wählbar)
	<b>10</b> Punkte	Tsukahara oder Handstandüberschlag mit Salto vorwärts gehockt (Sprungtisch, Höhe wählbar)