

GERÄTTURNEN

Mädchen + Jungen



Veranstalter: Stadtsportbund Jena e.V.

Ausrichter: TsG Jena e.V.

Gesamtleitung: Frau Herrmann

Termin: **Dienstag, 25.06.2019**

Zeit: Einturnen: 15:30 Uhr
Wettkampf: 16:00 Uhr

Ort: Sporthalle Lobeda-West

Altersklasse: **AK 6/7 AK 8/9 AK 10/11 AK 12/13**

Auszeichnung: Medaillen / Gewinner-T-Shirts

Hinweise: Programm siehe Anhang

Meldeschluss: **Freitag, 07.06.2018**

Anmeldung: Stadtsportbund Jena e.V.
Am Stadion 2, 07749 Jena
Telefon: 39 46 12
Fax: 47 37 33
E-Mail: u.neumann@ssb-jena.de



Wettkampfprogramm Gerätturnen

27. Sport - Spiel - Spaß - Wochen 2019

AK 6/7	Jahrgang 2012 und 2013
AK 8/9	Jahrgang 2010 und 2011
AK 10/11	Jahrgang 2008 und 2009
AK 12/13	Jahrgang 2006 und 2007

1. Sprint

AK	Länge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 6/7	15 m	4,1	4	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2 in Sek.
AK 8/9	15 m	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3	2,9 in Sek.
AK 10/11	20 m	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8 in Sek.
AK 12/13	20 m	4,4	4,3	4,2	4,1	4	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5 in Sek.

2. Klettern

siehe Seite 2

3. Schwebesitz

AK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 6/7	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20 in Sek.
AK 8/9	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30 in Sek.
AK 10/11	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40 in Sek.
AK 12/13	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50 in Sek.

Anmerkung zum Schwebesitz

Bein- Rumpf- Winkel ca. 90°, Arme Seithalte, Ferse ca. 10 - 20 cm über dem Boden

Für jeden Fehler Abzug: klein (0,10 P.), mittel (0,30 P.), groß (0,50 P.),

Absetzen = Übung beendet.

4. Rumpfaufrichten / Kipphänge (Winkelhang)

AK		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 6/7	Rumpfaufrichten	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
AK 8/9	Kipphänge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 10/11	Kipphänge	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
AK 12/13	Kipphänge	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

5. Rumpfbeugen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
alle AK	+ 8	+ 6	+ 4	+ 2	0	- 2	- 5	- 8	- 10	> - 10
	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm

6. Boden

AK 6/7 2 - 3 Schritte , Schlusstand; Senken in den Hockstand; Rolle vw. in den Hockstand, Sprung in den Liegestütz; Anhocken der Beine in den Hockstütz; Streck sprung mit 1/2 Drehung Senken in den Hockstand; Rolle rw. in den Stand

AK 10/11 2-3 Geh- oder Laufschr itte, Sprungrolle mit beidbeinigem Absprung in den Hockspütz;
AK 12/13 Streck sprung mit 1/2 Drehung, 2-3 Schritte Galopp- oder Schersprung, Schlusstand; Rolle rw. in den Hockstand, Aufrichten; 2-3 Schritte, Rad *oder* nach dem Hockstütz Kopfstand mit Abrollen in den Schlusstand.



Bewertung Klettern

Punkte	Meter/Zeit in sec. AK 6/7	Meter/Zeit in sec. AK 8/9	Meter/Zeit in sec. AK 10/11	Meter/Zeit in sec. AK 12/13
3,50	1,00 m	1,00 m	1,00 m	1,00 m
4,00	1,50 m	1,50 m	1,50 m	1,50 m
4,50		2,00 m	2,00 m	2,00 m
5,00	2,00 m	2,50 m	2,50 m	2,50 m
5,50		3,00 m	3,00 m	3,00 m
6,00	2,50 m	3,50 m	3,50 m	3,50 m
6,50		4,00 m	4,00 m	4,00 m
7,00	3,00 m	eine ganze Stange	eine ganze Stange	eine ganze Stange
7,30		bis 18,00	bis 16,50	bis 16,00
7,40		17,50	15,90	15,40
7,50	3,50 m	17,00	15,50	15,00
7,60		16,60	15,10	14,60
7,70		16,20	14,70	14,20
7,80		15,80	14,30	13,80
7,90		15,40	13,90	13,40
8,00	4,00 m	15,00	13,40	13,00
8,10		14,60	13,10	12,60
8,20		14,20	12,70	12,20
8,30		13,80	12,30	11,80
8,40		13,40	11,90	11,40
8,50	4,50 m	13,00	11,50	11,00
8,60		12,60	11,10	10,60
8,70		12,20	10,70	10,20
8,80		11,80	10,30	9,80
8,90		11,40	9,90	9,40
9,00	eine ganze Stange	11,00	9,50	9,00
9,10	bis 16,00 s	10,60	9,10	8,60
9,20	15,70	10,20	8,70	8,20
9,30	15,50	9,80	8,30	7,80
9,40	15,30	9,40	7,90	7,40
9,50	15,10	9,00	7,50	7,00
9,60	14,90	8,60	7,10	6,60
9,70	14,70	8,20	6,70	6,20
9,80	14,50	7,80	6,30	5,80
9,90	14,30	7,40	5,90	5,40
10,00	14,10	7,00	5,50	5,00