

DISZIPLINEN GAUKINDER-TURNFEST 2024

Der Wettkampf besteht aus fünf verschiedenen Disziplinen, die alle in die Wertung einfließen. Pro Disziplin können maximal 20 Punkte erreicht werden.

1. 3-facher Standweitsprung

- Zwei Versuche, der bessere zählt
- beidbeiniger Absprung aus dem Stand
- die Absprünge müssen direkt hintereinander erfolgen, ohne Pause

2. Minitrampolin

- Zwei Sprünge, bessere Wertung zählt
- Anlauf mit und ohne Bank möglich
- Wertung setzt sich aus Schwierigkeit (max. 10 Punkte) und Ausführung (max. 10 Punkte) zusammen

Übung	Wertung in Punkten
Strecksprung	2
Grätschsprung	3
Hocksprung	4
Strecksprung ½ LAD	5
Grätschwinkelsprung	6
Strecksprung 1/1 LAD	7
Grätschwinkelsprung mit ½ LAD	8
Salto vorwärts gehockt	9
Salto vorwärts gestreckt	10

3. Bodenturnen

- Maximal 10, der unten aufgeführten, Elemente können gezeigt werden
- Wertung setzt sich aus Schwierigkeit bzw. Anzahl an unterschiedlichen Elementen (max. 10 Punkte) und Ausführung (max. 10 Punkte) zusammen
- Geturnt wird auf einem Bodenläufer 2mx14m
- Keine Musik

Nr.	Element	Wertigkeit
1	Rolle vorwärts	1
2	Rolle rückwärts	1
3	Rad	1
4	Einarmiges Rad oder Rondat	1
5	Handstand oder Handstandabrollen	1
6	Handstand mit 1/1 LAD oder Handstützüberschlag oder Schrittüberschlag	1
7	Standwaage (rücklings/vorlings/seitlings) mind. 2 Sek. halten oder Winkel-/ Grätschwinkelstütz mind. 2 Sek. halten	1
8	Sprung mit 1/1 LAD	1
9	Kombination aus 2 Sprüngen	1
10	1/1 LAD einbeinig	1
11	Flickflack	1
12	Salto vorwärts oder rückwärts	1

4. Seilspringen

- Möglichst viele Sprünge innerhalb von 60 Sekunden
- Nur beidbeiniges Springen ist erlaubt
- Jeder Seildurchschlag zählt (Doppeldurchschlag ist erlaubt)

5. Ziel-Wurf

- 5 Würfe, pro Wurf max. 4 Punkte
- Der Aufbau bleibt eine kleine Überraschung 😊, aber es gilt: Wer besser zielt und trifft bekommt mehr Punkte.