

Bummi-Pokal Sachsen-Anhalt AK 6

Inhalt

Wertungsrichtlinien:	2
Wertungsübersicht	2
Sprung	3
T1 – Einsprung vw.....	3
T2 – Einsprung rw.	3
A3 - Seilspringen	4
Reck	5
T1 - Stützel.....	5
T2 – C Halten	5
A3 - Klimmzüge	6
Balken mit 60cm Mattenlage	7
T1 - Vorspreizen	7
A2 - Grätschwinkelstütz	7
A3 - Standwaage	8
A4 - Rumpfvorbeugen.....	8
Boden	9
T1 - Brücke	9
T2 – Halbes Kurbet	9
T3 - Rad	10
A4 - Gummiband ziehen	10
Parallelbarren	11
T1 - Stützel.....	11
T2 – Grundschwünge.....	11
A3 – Winkelstütz	12
A4 - Rumpfvorbeugen.....	12
Athletik	13
A1 - Seilklettern	13
A2 – Bankziehen und Sprint	13
A3 – Handstand gehockt.....	14
A4 – ARW öffnen	14

Wertungsrichtlinien:

Jede Line wird mit 0 bis 3 Punkten bewertet. Halbe Punkte können vergeben werden. Es können bis zu 1 Punkt Abzug für schlechte Haltung an den Athletik-Stationen (A1, A2, ...) vom Endwert abgezogen werden. Technik-Stationen (T1, T2, ...) werden nur mit 0 Punkten bewertet, falls die Übung nicht erkennbar ist oder die Haltezeit nicht erfüllt wird. **Bei unter 2 Punkten hat die Athletin einen zweiten Versuch.**

Wertungsübersicht

	Station	Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt
Boden	T1 – Einsprung vw.	Ausführung & Haltung			
	T1 - Einsprung rw	Ausführung & Haltung			
	A3 – Seilsprünge	Anzahl der Seilsprünge	3	5	7
Reck	T1 - Stützeln	Ausführung & Haltung			
	T2 -C-Halten	Ausführung & Haltung			
	A3-Klimmzüge	Anzahl der Klimmzüge in Serie,	3	5	10
Boden	T1-Brücke	Ausführung & Haltung			
	T2-Halbes Kurbet	Ausführung & Haltung			
	T3-Rad	Ausführung & Haltung			
	A4-Gummiband ziehen	Zeitpunkt an dem das Gummiband unter dem Rücken weggezogen wird	45°	25°	0°
Athletik	Athletik A1-Seilklettern	Gekletterte Meter am Seil.	2m	4 m	4m in <22sek
	Athletik A2-Bankziehen u, Sprint	Dauer der Ausführung.	45s	35s	30s
	Athletik A3-Handstand gehockt	Dauer der Handstandposition	15s	20s	25s
	Athletik A4-ARW öffnen	Größter erreichter ARW	>160°	180°	>180°

Weiblich

Balcken	T1-Vorspreizen	Ausführung & Haltung			
	A2-Grätschwinkelstütz	Dauer des Grätschwinkelstütz	5sek	12sek	20sek
	A3-Standwaage	Grad der Standwaage.	70°	80°-100°	>100°
	A4-Rumpfvorbeuge	Rumpfvorbeuge	Hände an den - Fußspitzen	Hände und Kopf am Boden	Brust am Boden

Männlich

Parallelbarren	T1-Stützeln	Ausführung & Haltung			
	T2-Grundschwünge	Ausführung & Haltung			
	A3-Winkelstütz	Dauer des Winkelstütz	5s	12s	20s
	A4-Rumpfvorbeuge	Rumpfvorbeuge	Hände an den - Fußspitzen	Hände und Kopf am Boden	Brust am Boden

Sprung

T1 – Einsprung vw.

Notwendige Geräte:

1 Hocker/ kleine Kasten; Sprungbrett, 60cm Landematte

Kurzbeschreibung:

Die Ausgangsposition ist der einbeinige Stand auf dem Kasten. Die Hände sind dabei in der Hüfte. Vom Kasten erfolgt ein einbeiniger Absprung zum beidbeinigen Absprung vom Sprungbrett mit anschließendem Strecksprung in den Stand auf eine 60cm Landematte.



Bewertungsskala:

Ausführung & Haltung 1 – 3 Punkte

T2 – Einsprung rw.

Notwendige Geräte

Sprungbrett, 60cm Landematte

Kurzbeschreibung

Die Turnerin steht mit dem Rücken zum Blok auf dem Sprungbrett. Die Arme sind in der Hüfte. Es erfolgt aus dem Stand ein Absprung rückwärts auf eine 60cm Erhöhung



Bewertungsskala:

Ausführung & Haltung 1 – 3 Punkte

A3 - Seilspringen

Notwendige Geräte

1 Sprungseil (kein Rope-Skipping Seil); fester Untergrund

Kurzbeschreibung

Die Turnerin springt barfuß mit gestrecktem Körper mit dem Seil ohne **Schwung**-Unterbrechung.

Bewertungsskala:

Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt
Anzahl der Seilsprünge (beidbeinig, Zwischensprung erlaubt)	3	5	7

Reck

T1 - Stütze

Notwendige Geräte

Am Einzelholm, Barren oder Reck, schmales Schaumstoffgummi

Kurzbeschreibung

Die Turnerin startet im Hohen Stütz an einem Holm. Anschließend stützt sie im Ristgriff entlang der gesamten Stangenlänge mit schmalen Schaumstoff zwischen den Füßen



Bewertungsskala:

Ausführung & Haltung 1 – 3 Punkte

T2 – C Halten

Notwendige Geräte

Am Einzelholm, Barren oder Reck

Kurzbeschreibung

Die Turnerin nimmt im Hang die Positionen: „Schiffchen / C-Halte“ vw. und rw. Ein und hält diese 5 Sekunden. **Vorzählen der Zeiteinheiten ist erlaubt.**



Bewertungsskala:

Ausführung & Haltung 1 – 3 Punkte

A3 - Klimmzüge

Notwendige Geräte

Einzelholm, Barren oder Reck, ggf. Erhöhung für die Füße

Kurzbeschreibung

Ausgangsposition der Turnerin: Körper in der Waagerechten mit einem BRW = 180°. Es werden Klimmzüge aus dem Liegehang ausgeführt. In der Endposition berührt der Brustkorb die Stange.



Bewertungsskala:

Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt
Anzahl der Liegestütze in Serie, bei den der Brustkorb die Stange berührt. Nachgreifen erlaubt. Unterbrochen so bald Pause länger als 2" oder BRW < 160°.	3	5	10

Balken mit 60cm Mattenlage

T1 - Vorspreizen

Notwendige Geräte

Balken/ Stange

Kurzbeschreibung

Die Turnerin steht seitlich zum Balken und greift mit einer Hand am Balken oder der Stange. Es folgt ein Vorspreizen um 90° mit anschließendem heben ins Relevé. Diese Position soll 3 Sekunden gehalten werden. Anschließend schließen in die enge Schrittstellung. Wiederholen mit der anderen Seite.



Bewertungsskala:

Ausführung & Haltung 1 – 3 Punkte

A2 - Grätschwinkelstütz

Notwendige Geräte

Balken, ausreichende Mattenlage

Kurzbeschreibung

Die Turnerin hält auf dem Balken einen Grätschwinkelstütz im Querverhalten



Bewertungsskala:

Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt
Dauer des Grätschwinkelstütz in Sekunden. Unterbrochen sobald die Füße unter Balkenhöhe sind	5	12	20

A3 - Standwaage

Notwendige Geräte

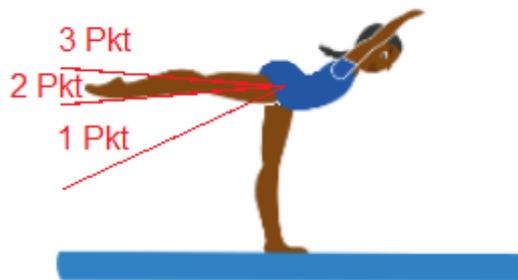
Balken, ausreichende Mattenlage

Kurzbeschreibung

Auf dem Balken wird eine Standwaage geturnt und 2 Sekunden gehalten

Bewertungsskala:

Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt
Grad der Standwaage. Es erfolgt eine Bewertung mit 0 Punkte, wenn die Haltezeit < 2'Sekunden ist.	>70°	80°- 100°	>100°



A4 - Rumpfvorbeugen

Notwendige Geräte

Feste Unterlage

Kurzbeschreibung

Die Turnerin sitzt im Grätschsitz auf dem Boden und beugt ihren Rumpf so weit nach vorne wie möglich



Bewertungsskala:

Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt
Rumpfvorbeugen	Hände an den - Fußspitzen	Hände und Kopf am Boden	Brust am Boden

Boden

T1 - Brücke

Notwendige Geräte

Matte, 30cm Erhöhung/Block

Kurzbeschreibung

Die Turnerin liegt in Rückenlage auf dem Boden und stemmt sich in die Brücke. Die Turnerin stellt dann die Füße auf eine 30cm Erhöhung. **Dort hält die Turnerin die Brücke für 2' Sekunden.**

Bewertungsskala:

Ausführung & Haltung 1 – 3 Punkte

T2 – Halbes Kurbet

Notwendige Geräte

Matte, 30cm Erhöhung/Block

Kurzbeschreibung

Halbes Kurbet: Ausgangsposition ist ein Handstand rücklings gegen die Wand. Aus dem Handstand rücklings gegen die Wand, leichte Bogenspannung und Absenken in den Liegestütz vorlings. **Hilfe zur Einnahme der Ausgangsposition ist erlaubt.**



Bewertungsskala:

Ausführung & Haltung 1 – 3 Punkte

T3 - Rad

Notwendige Geräte

Matte

Kurzbeschreibung

Rad mit ¼ Drehung in den Schlusstand/ Verbindungsdrill **oder Landedrill. Das Rad darf aus dem Seitverhalten geturnt werden. Männliche Athleten dürfen aus den Seitverhalten in das Seitverhalten turnen (ohne ¼ Drehung).**

Bewertungsskala:

Ausführung & Haltung 1 – 3 Punkte

A4 - Gummiband ziehen

Notwendige Geräte

Matte, Gummiband

Kurzbeschreibung

Die Turnerin klemmt in der Rückenlage ein Gummiband unter ihrer Lendenwirbelsäule und dem Boden ein. Beginnend bei einem Beinrumpfwinkel von 90° werden die Beine bis zu einem BRW von 180° abgesenkt. Ziel ist es dabei das Gummiband möglichst lange einzuklemmen.



Bewertungsskala:

Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt
Kampfrichter zieht am Gummi-Band. Punktzahl abhängig davon, wann das Gummi-Band unter dem Rücken weggezogen wird	45°	25°	0°

Parallelbarren

T1 - Stützn

Notwendige Geräte

Parallelbarren

Kurzbeschreibung

Stützn auf der Stelle mit sichtbarem Lösen der Hände (5 pro Seite) zwischen dem Parallelbarren.

Bewertungsskala:

Ausführung & Haltung 1 – 3 Punkte



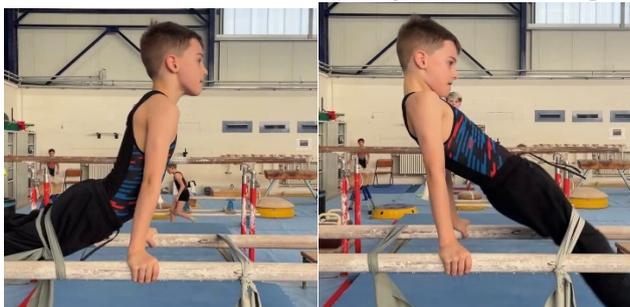
T2 – Grundschwünge

Notwendige Geräte

Parallelbarren, Therabänder

Kurzbeschreibung

5 Schwünge in Folge in leicht überstreckter Position zwischen zwei Therabändern (vorne & hinten, Abstand ca. 50cm). In jedem Schwung müssen die Therabänder berührt werden.



Bewertungsskala:

Ausführung & Haltung 1 – 3 Punkte

A3 – Winkelstütz

Notwendige Geräte

Zwei Kästen

Kurzbeschreibung

Winkelstütz halten zwischen zwei Kästen



Bewertungsskala:

Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt
Dauer des Winkelstützes in Sekunden. Der Winkelstütz gilt als unterbrochen, wenn die Füße unter die Höhe der Kästen fallen.	5s	12s	20s

A4 - Rumpfvorbeugen

Notwendige Geräte

Feste Unterlage

Kurzbeschreibung

Der Turner sitzt im Grätschsitz auf dem Boden und beugt ihren Rumpf so weit nach vorne wie möglich

Bewertungsskala:

Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt
Rumpfvorbeugen	Hände an den - Fußspitzen	Hände und Kopf am Boden	Brust am Boden

Athletik

A1 - Seilklettern

Notwendige Geräte

Tau

Kurzbeschreibung

Die Turnerin startet im Stand am Seil und klettert nach oben

Bewertungsskala:

Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt
Gekletterte Meter am Seil. Für 3 Punkte werden 4 Meter in max. 22sek geklettert	2m	4m	22sek

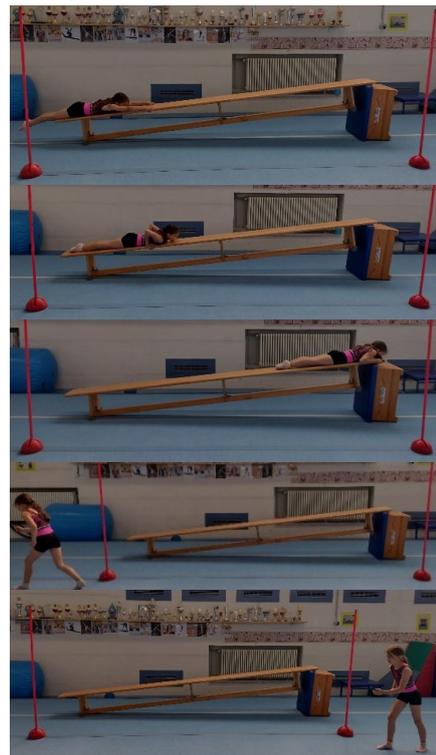
A2 – Bankziehen und Sprint

Notwendige Geräte

Bank (3m), Kasten, 2 Markierungen/Hüttchen

Kurzbeschreibung

Die Turnerin liegt in der Bauchlage auf einer Turnbank die schräg auf einen hochkantigen Kasten liegt. Die Turnerin zieht sich die Bank hoch und Sprintet anschließend zum Bankbeginn zurück und beginnt dort erneut. Insgesamt 3x Bankziehen und Sprint:



Bewertungsskala:

Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt
Dauer der Ausführung. Zeitstopp nach drittem Sprint	45sek	35 sek	30sek

A3 – Handstand gehockt

Notwendige Geräte

Boden, Kasten

Kurzbeschreibung

Die Turnerin turnt einen offenen gehockten Handstand. Die Knie sind dabei auf dem Kastenoberteil.



Bewertungsskala:

Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt
Dauer der Handstandposition in ordentlicher Haltung	15sek	20sek	25sek

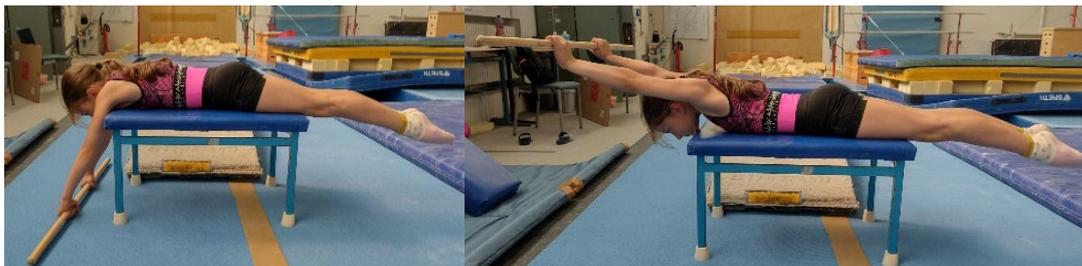
A4 – ARW öffnen

Notwendige Geräte

Boden, Kasten

Kurzbeschreibung

Ausgangsposition ist die Bauchlage auf einer Erhöhung mit dem Griff beider Hände am Stab (Griff etwas weiter als Schulterbreit). Langsames öffnen des Armrumpfwinkels ohne heben des Schultergürtels oder Rückens.



Bewertungsskala:

Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt
Größter erreichter ARW. 0 Punkte bei Schwungeinsatz.	>160°	180°	>180°