



Gymnastics Masters Team World Cup  
Internationaler Senioren-Mannschaftspokal Gerätturnen

Ausschreibung (Stand 17. Januar 2024)



SUNDAY  
**JUNE 2  
2024**



# MASTERS GYMNASTICS WORLD CUP



Registration TBD  
**<\$100/PERSON**

Two sessions  
Individual || Team

**Teams and Individuals allowed,  
one team per country**

Teams: Max 2 per decade  
plus 2 wildcards, with one  
gymnast per decade on  
each apparatus, top 3  
scores count



Hosted by MIT @  
**DUPONT GYM**  
120 Massachusetts Ave,  
Cambridge, MA 02139

Rules age-adjusted by decade:

30-39	40-49	50-59	60-69	70+
-------	-------	-------	-------	-----

**NO GENDER RESTRICTIONS - ANYONE CAN COMPETE ANY  
APPARATUS ACROSS MAG/WAG, BUT PLACEMENT WILL BE  
AGAINST OTHERS OF THE SAME GENDER**

**FREE T-SHIRT    BANQUET    ONLY 30+**



&



Questions? [nssharp@gmail.com](mailto:nssharp@gmail.com) // More Information Visit [naigc.com/masters-rules](http://naigc.com/masters-rules)

Offizielle Web-Page (english only)

<https://naigc.org/masters-rules/>

Ausschreibung: Senioren Mannschaftsweltpokal Turnen in Boston - Stand 17.1.2024

## Überblick

Diese Ausschreibung ist abgeleitet von der Ausschreibung der NAIGC für den  
**2024 Masters Gymnastics World Cup.**

Sie wurde sinngemäß übersetzt und angepasst auf die Rahmenbedingungen für „Turnen Deutschland Senioren“ und die deutschen Senioreneinzelmeisterschaften im Turnen.

Für den Wettkampf gelten letztlich die englischsprachigen Originalausschreibungen:

<https://naigc.org/masters-rules/>

## Allgemein

### Alter

Jeder, der 30 Jahre oder älter ist, ist berechtigt, an NAIGC Masters-Events teilzunehmen. Alter ist berechnet ab dem ersten Wettkampftag. Die Regeln werden für jede Dekade der Teilnehmer angepasst, um das Level für alle Altersgruppen vergleichbar werden zu lassen. Die Dekaden sind wie folgt aufgeteilt:

- a) 30-39
- b) 40-49
- c) 50-59
- d) 60-69
- e) 70+

### Geschlecht

Die Teilnahme am Wettkampf der Männer bzw. der Frauen ist nicht auf das Geschlecht eingeschränkt, sodass jeder daran teilnehmen kann: Kombination von MAG- (männlich) und WAG-Geräten (weiblich) unabhängig vom Geschlecht. Alle Teilnehmer des MAG-Wettkampfes bzw. des WAG-Wettkampfes werden unabhängig von Alter oder Geschlecht gewertet.

Es finden ein Mannschafts- als auch Einzelwettbewerbe innerhalb eines Turniers statt.

## Anmeldung

- **Anmeldeschluss ist der 11. Mai 2024** um 23:59 Uhr UTC-5 Boston Zeit.
- Alle Teilnehmer des Wettkampfes 2023 in Einbeck (Seniorennationalmannschaft 2023 inkl. Ersatzturner) können sich registrieren und somit für den Wettkampf in der Einzelwertung anmelden.
- Teilnehmer der Senioreneinzelmeisterschaften im May 2024 in Iffezheim können sich für den Einzelwettkampf bereits im Vorfeld registrieren.
- Die Namen für die deutschen Mannschaften m/w werden nach den Senioreneinzelmeisterschaften in Iffezheim festgelegt.  
je Dekade 2 Turner (30, 40, 50, 60, 70)  
plus 2 Wildcards

Ausschreibung: Senioren Mannschaftsweltpokal Turnen in Boston - Stand 17.1.2024

→ max. 12 Turner je Mannschaft m/w.

In erster Linie sind die Sieger der Senioreneinzelmeisterschaften für die Mannschaft startberechtigt, sofern sie in Boston teilnehmen wollen und die entsprechenden Kosten selbst tragen.

Die letztliche Festlegung und Zuordnung der Turner zu den Geräten wird i.d.R. nach den Wettkampfergebnissen von der Mannschaftsleitung festgelegt.

- Die Kosten sind von jedem selbst zu tragen:
  - Flug / Hotel / Registrierung / Trainingsanzug etc.
  - Manche Vereine bieten ggf. finanzielle Unterstützung, um die sich jeder selbst kümmern muss.

Die Registrierung erfolgt über das Online-Registrierungssystem ScoreFlippers.

<https://scoreflippers.com/MeetGenie/>

- **Jeder Teilnehmer muss sich selbst anmelden, um individuell registriert zu sein.**

Bitte bei Jens Krueger melden

[jens\\_gh\\_krueger@yahoo.de](mailto:jens_gh_krueger@yahoo.de)

er wird eine Einladung zum Wettkampf über das Registrierungssystem schicken

Die Gebühr für den Wettkampf wird voraussichtlich 79 US-Dollar betragen. Jens streckt die Kosten vor, Geld wird zum Wettkampf dann eingesammelt.

Die Registrierung umfasst die Teilnahme am Wettkampf, dem Erhalt etwaiger Auszeichnungen und einem kostenlosen T-Shirt und Zutritt zum anschließenden geselligen Abendessen (findet am selben Ort wie der Wettbewerb statt).

## Termin

Sonntag 2. Juni

## Veranstalter

<https://naigc.org/>

National Association of Intercollegiate Gymnastics Clubs

## Ausrichter

Nate Sharpe

[nssharp@gmail.com](mailto:nssharp@gmail.com)

## Wettkampfstätte

Massachusetts Institute of Technology

duPont Athletic Center

120 Massachusetts Ave, Cambridge, MA 02139, United States

<https://maps.app.goo.gl/TGygkynCCQQT5UASA>

Ausschreibung: Senioren Mannschaftsweltpokal Turnen in Boston - Stand 17.1.2024

## Ansprechpartner für Anmeldung und Mannschaftsleitung des deutschen Teams

Jens Krueger

[jens\\_gh\\_krueger@yahoo.de](mailto:jens_gh_krueger@yahoo.de)

oder

[jens.krueger@daimlertruck.com](mailto:jens.krueger@daimlertruck.com)

Für die Damen insbesondere:

Silke Spengler

[spenglersilke@gmail.com](mailto:spenglersilke@gmail.com)

## Zeitplan

Der Wettkampf wird aus zwei Teilen bestehen, eine am Morgen und eine am frühen Nachmittag. Der vorläufige Zeitplan ist unten aufgeführt. Der endgültige Zeitplan wird noch bekannt gegeben.

### **Gelegenheit zum freien Training.**

Freitag, 31. Juli 2024 von 17:00 bis 19:30 Uhr

Samstag 1. Juni 2024 von 10:00 bis 12:30 Uhr

Jeder, der trainieren möchte, kann beim regulären Training des MIT Gymnastics-Team mitmachen. Dazu ist die Registrierung am Eingang in eine Namensliste notwendig. Das Training findet an den Wettkampfgeräten statt, aber noch nicht in der Aufstellung der Geräte (Wettkampflayout)

Aufbau der Geräte in der Halle: Samstag 17:00–19:30 Uhr

### **Sonntag, 2. Juni 2024**

#### **Wettkampf 1 (hauptsächlich Einzelturner)**

8:00 Uhr Open Stretch

Turner können mit dem Aufwärmen auf den Matten / Bodenfläche beginnen.

8:20 Uhr Aufwärmen

Turner beginnen mit dem Aufwärmen am ersten Gerät, an dem sie ihren Wettkampf starten werden. (Keine Aufwärmung nach Belieben an allen 6 Geräten).

8:40 Uhr Wettkampfbeginn

Bei jeder Rotation von Gerät zu Gerät gibt es eine Aufwärmzeit von 12 Minuten. Den Turnern ist es zusätzlich gestattet, die Zeit zwischen zwei Wettkampfübungen zum Aufwärmen zu nutzen („Bump-Touch“), sie müssen jedoch sofort das Gerät verlassen, wenn die Kampfrichter für die nächste Übung bereit sind.

#### **Wettkampf 2 (hauptsächlich Mannschaft)**

12:30 Uhr Open Stretch

Turner können mit dem Aufwärmen auf den Matten / Bodenfläche beginnen.

12:50 Uhr Aufwärmen

Turner beginnen mit dem Aufwärmen am ersten Gerät, an dem sie ihren Wettkampf starten werden. (Keine Aufwärmung nach Belieben an allen 6 Geräten).

13:10 Uhr Wettkampfbeginn

Bei jeder Rotation von Gerät zu Gerät gibt es eine Aufwärmzeit von 12 Minuten. Den Turnern ist es zusätzlich gestattet, die Zeit zwischen zwei Wettkampfübungen zum

Ausschreibung: Senioren Mannschaftsweltcup Turnen in Boston - Stand 17.1.2024

Aufwärmen zu nutzen („Bump-Touch“), sie müssen jedoch sofort das Gerät verlassen , wenn die Kampfrichter für die nächste Übung bereit sind.

### **Siegerehrung**

Unmittelbar nach Abschluss der letzten Übungen werden die Berechnungen abgeschlossen und Listen gedruckt. Die Siegerehrung findet direkt in der Halle statt.

### **Bankett**

17:30 Uhr am selben Ort

## **Wettkämpfe**

### **Teamwettbewerb**

Jede teilnehmende Nation kann eine Herrenmannschaft und eine Damenmannschaft nominieren. Ein Team besteht aus zwei Teilnehmern pro Altersgruppe (Altersgruppen 30-39, 40-49, 50-59, 60-69 und 70+) sowie zwei Wildcards, deren Altersgruppe beliebig gewählt werden kann. Die Wildcards dienen der Erhöhung der Flexibilität bei der Auswahl von Startern einer Nation. Kann eine Nation nicht zwei Teilnehmer pro Altersdekade stellen, bleibt die Anzahl der Wildcards auf zwei begrenzt. Demnach besteht ein Team aus maximal 12 Aktiven für die Herrenmannschaft und 12 Aktiven für die Damenmannschaft. Jede teilnehmende Nation ist dafür verantwortlich, ihr Team mit den je eigenen Mitteln und Regeln zu organisieren und auszuwählen.

Nur ein Turner pro Dekade darf an jedem Gerät für das Mannschaftsergebnis starten. Die Aufstellung wird vor Wettkampfbeginn festgelegt. Kann eine Mannschaft in einer Altersdekade keinen Turner an einem Gerät stellen, bleibt dieser Startplatz unbesetzt und kann nicht durch den Einsatz bereits in Anspruch genommener Altersdekaden ausgeglichen werden. Für das Mannschaftsergebnis zählen die besten drei der maximal fünf Wertungen pro Gerät. Es muss jeder angemeldete Turner an mindestens einem Gerät für die Mannschaft eingesetzt werden.

Unabhängig davon, ob ein Turner für die Mannschaftswertung ausgewählt wurde, kann er einen vollständigen 6-Kampf (Maenner) bzw. 4-Kampf (Frauen) turnen. Diese Punktzahl wird für die einzelnen Mehrkampf- und Gerätewettkämpfe berücksichtigt.

Ausgezeichnet werden die Teams mit Gold-, Silber- und Bronzemedaille. Alle Teams bekommen eine Teilnehmerurkunde und ein Tshirt.

### **Individueller Wettkampf**

Jeder Turner, der an allen Geräten turnt, d.h. 6-Kampf (Maenner) bzw. 4-Kampf (Frauen), hat Anspruch auf eine Auszeichnung im Einzelmehrkampf.

Ausgezeichnet werden die Turner mit Gold-, Silber- und Bronzemedaille. Alle Turner bekommen eine Teilnehmerurkunde und ein Tshirt.

### **Einzelgerätwettbewerbe**

Jeder Turner mit einer Wertung an einem Gerät hat Anspruch auf eine Einzelgerät-Auszeichnung. Ausgezeichnet werden die Turner mit Gold-, Silber- und Bronzemedaille.

## **Versicherung**

Die deutsche Krankenversicherung greift nur in der EU, aber nicht in den USA.

Da es sich um einen genehmigten Wettkampf im Rahmen der NAIGC handelt, verfügt der Wettbewerb über eine Veranstaltungsversicherung – die aber NICHT die Teilnehmer im Falle eines Unfalls versichert.

Es obliegt dem Einzelnen, sich gegen Verletzungen zu versichern. Hier empfiehlt sich ggf. eine Reiseversicherung.

## **Geräte**

Alle Geräte (Ausnahme Balken) können auf jede sichere Geräteeinstellung eingestellt werden, unabhängig vom Alter des Turners.

Mit Ausnahme des Balkens (nur eine 20-cm-Matte oder weniger ist zulässig) können zusätzliche Matten unter das Gerät gelegt werden, um die Höhe des Geräts effektiv zu verringern (sofern die verfügbaren Matten am Wettkampfort dies zulassen). Der Turner übernimmt die volle Verantwortung für etwaige Abzüge, die durch das Berühren der Matten während seiner Übung aufgrund der geänderten Gerätehöhe entstehen, und der Kampfrichter kann eine Änderung der Höhe oder der Matten verlangen, wenn Sicherheitsbedenken bestehen.

### Wiederholung von Elementen

Gemäß den FIG-Bestimmungen gelten alle Elemente innerhalb eines einzelnen Kästchens des FIG-CdP als ein einzelnes Element und dürfen nicht wiederholt werden, auch wenn sie optisch unterschiedlich sind.



# Wettkampf der Männer

## Zulässige Elemente

a) Es gibt im Allgemeinen drei Kategorien zulässiger Elemente:

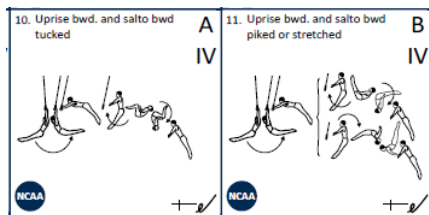
**(1) Sonstige turnerische Elemente („miscellaneous“):** Wenn es sich um eine Turnfertigkeit (Element) handelt, die jedoch weder im FIG- noch im NAIGC-Punktekodex enthalten ist, wird sie als „turnerisches Element“ eingestuft. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein Element in Ihrer Übung geeignet ist, wenden Sie sich bitte zur Klärung an uns<sup>1</sup>.

**(2) NAIGC-Nicht-NCAA-Elemente:** Die NAIGC verfügt über einen ergänzenden Punktekodex mit zusätzlichen zulässigen Fähigkeiten<sup>2</sup>.

<https://naigc.org/wp-content/uploads/NAIGC-MAG-CoP.pdf>

Jedes Element kann angeklickt werden → Es startet ein Youtube-Video.

Elemente mit vergleichbarem Schwierigkeitsgrad wie im FIG-Punktecode sind mit einem „NCAA“-Symbol im Elementfeld gekennzeichnet.



Element 10 wird als zusätzliches A-Element eingestuft, Element 11 als zusätzliches B-Element. Beide Elemente erfüllen die EG IV.

Jedes Element ohne einen solchen Indikator gilt als „NAIGC-Nicht-NCAA-Element“. Jedes Element mit einer römischen Ziffer, die eine Elementgruppen-Credits angibt, erhält Bonus-Credits für diese Elementgruppe.

**(3) FIG-Elemente und NAIGC „NCAA“-Elemente:** Der FIG MAG Code of Points...

[https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_%202022-2024%20MAG%20CoP.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_%202022-2024%20MAG%20CoP.pdf)

... enthält eine Liste zulässiger FIG-Elemente, die alle in unseren Wettkämpfen zulässig sind. Die NAIGC verfügt über einen ergänzenden Punktekodex<sup>3</sup> mit zusätzlichen zulässigen Fähigkeiten. Fertigkeiten mit vergleichbarem Schwierigkeitsgrad wie im FIG-Punktecode sind mit einem „NCAA“-Symbol im Fertigkeitensfeld (s.o.) gekennzeichnet. Jedes Element mit einem solchen Indikator gilt als „NAIGC NCAA-Fähigkeit“.

---

<sup>1</sup> Nate Sharpe

<sup>2</sup> Entspricht quasi den nationalen Elementen des DTB

<sup>3</sup> Siehe oben: <https://naigc.org/wp-content/uploads/NAIGC-MAG-CoP.pdf>



## Schwierigkeitswerte und Übungsanforderungen:

NAIGC MAG-Masters-Wettkämpfe folgen den grundlegenden NAIGC MAG-Regeln (bei denen es sich um leicht modifizierte FIG-Regeln handelt), wie in der folgenden Tabelle und den nachstehenden Details geändert.

Age Decade		30-39	40-49	50-59	60-69	70+
Minimum number of elements (also maximum)		6 + dismount	6 + dismount	6 + dismount	5 + dismount	5 + dismount
EG Bonus Skill Level Requirement		non-NCAA+	non-NCAA+	Misc. +	Misc. +	Misc. +
Dismount EG Bonus		A: 0.3 B+: 0.5	A: 0.3 B+: 0.5	non-NCAA: 0.3 A+: 0.5	Misc.: 0.3 non-NCAA+: 0.5	Misc.: 0.3 non-NCAA+: 0.5
Vault Age Bonus		0.0	0.4	0.8	1.6	2.4
Diff. Value	Misc. Skills	N/A	0.0	0.1	0.2	0.3
	NAIGC non-NCAA	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4
	FIG/NCAA A	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
	FIG/NCAA B	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8
	FIG/NCAA C	0.6	0.7	0.8	0.8	0.8
	FIG/NCAA D+	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8

- Blau: Misc. Skills = Turnerische Elemente
- Grün: NAIGC non-NCAA entspricht quasi den nationalen Elementen „NE“ des DTB, es gilt aber die Liste der NAIGC
- A / B / C / D entspricht den Elementen des FIG CdP

Kurze Übungen: Für jedes Element, das unter dem Minimum liegt, wird 1,0 Punkt abgezogen werden (z. B. eine Übung mit 4 Elementen plus einem zählenden Abgang erhalten -2,0 Punkte in der AK 30, 40 und 50 – bzw. -1,0 Punkte in der AK 60 und 70).

Es gelten die Elementgruppen (EG) wie im FIG Code of Points definiert.

**E-Note (Execution / Ausführung)** Alle anderen Abzüge, Einschränkungen usw. gelten gemäß FIG, sofern nicht anders angegeben in diesem Dokument oder in den NAIGC MAG-Regeln geändert werden. Die Abzüge erfolgen gemäß Code de Pointage CdP.



platziert werden, um die Höhe des Geräts effektiv zu verringern (sofern die verfügbaren Matten am Wettkampfort dies zulassen). Der Turner übernimmt die volle Verantwortung für etwaige Abzüge, die durch das Berühren der Matten während seiner Übung aufgrund der geänderten Gerätehöhe entstehen, und der Kampfrichter kann eine Änderung der Höhe oder der Matten verlangen, wenn Sicherheitsbedenken bestehen.

(3) Für alle Geräte wird die von FIG spezifizierte Standardausrüstung verwendet.

## **Boden**

(1) Kein Abzug wegen fehlender Doppelsalti.

(2) Keine zeitliche Begrenzung für die Übung.

(3) Für die AK60 und 70 kann die EG II und EG III mit Rollbewegungen erfüllt werden.

(4) Während der Übung können beliebig viele Matten mit einer Dicke von 10 cm oder dünner auf dem Boden verwendet werden (abhängig von der Mattenverfügbarkeit auf der Wettkampfanlage). Der Turner darf die Matte jedoch nicht zum Abspringen z.B. für Sprungkombinationen nutzen und die Matte muss während der gesamten Übung an Ort und Stelle bleiben. Für das Abspringen von der Matte und das Bewegen der Matte während der Übung werden jeweils 0,5 Punkte abgezogen.

(5) Der Abgang muss eine akrobatische Landung mit beiden Füßen zusammen sein. Daher kann eine Radwende (mit oder ohne Strecksprung) als Abgang für Turner im Alter von 50 Jahren oder älter verwendet werden (50–59 Jahre erhalten eine teilweise Abgangsgutschrift, 60+ erhalten die volle Abgangsgutschrift von 0,5).

Der Abgang in der AK60/70 ist auch in der EG II oder III zu wählen. Da auch TE gelten, so erfüllt z.B. eine Radwende mit Strecksprung die Anforderung. Oder z.B. eine Flugrolle als A-Teil.

## **Pauschenpferd**

(1) Bei Turnern ab 60 Jahren müssen nur zwei Teile des Pferdes berührt werden (statt der üblichen drei).

(2) Die Regel, dass ein aufgeführtes CdP-Element nach jedem Element EG II oder III ausgeführt werden muss, um eine Anrechnung zu erhalten (siehe FIG MTC Newsletter Nr. 34), gilt nicht. Turner können nach jedem Element EG II und III mit einem Vorflanken/Rueckflanken vorfahren, ohne Abzug oder Verlust der Bonuspunkte.

## **Ringe**

(1) Kein Abzug für fehlende Schwung- zu Handstandelemente.

(2) Turner erhalten keinen Abzug für gebeugte Arme bei Übergängen zwischen Elementen. Alle anderen Formabzüge werden gemäß den FIG-Regeln vorgenommen.

(3) Ab AK 50 können turnerische Elemente auf die Erfüllung der EG III (Schwung zu Kraft) angerechnet werden.

Beispiele:

- Vorschwung im Langhang mit Klimmzug und Heben der Beine (L-Position) und 2 sek halten.
- Winkelstütz (L-Position), gefolgt von einer Schwungbewegung rückwärts mit Heben in den Grätschwinkelstütz.

(4) Ab AK60 dürfen sich die Turner zu Beginn der Übung in den Stütz heben lassen

## Sprung

(1) Beim Sprung sind zwei Versuche erlaubt, wobei die höchste Punktzahl der beiden Versuche zählt (sofern beide Versuche verwendet werden).

(2) Die Sprungpunktzahl erhält einen Altersbonus gemäß der Tabelle oben.

(3) Um die Sprungwerte mit den anderen Geräten auszugleichen, werden die folgenden Sprungwerte verwendet

Nr.	Bezeichnung	D-Wert CdP	D-Wert Welt Pokal
-	Sprunggrätsche	0,5	0,5
-	Sprunghocke	0,5	0,5
-	Sprungbücke	1,1	1,1
-	Hecht	1,6	1,6
201	Überschlag vorwärts	1,6	1,6
202	Überschlag vw mit 1/2 Drehung	1,8	2,0
203	Überschlag vw mit 1/1 Drehung	2,0	2,4
204	Überschlag vw mit 3/2 Drehung	2,2	2,6
207	Überschlag vw und Salto vw gehockt	2,4	2,8
208	Überschlag vw und Salto vw gehockt mit 1/2 Drehung	2,8	3,4
213	Überschlag vw und Salto vw gebückt	2,8	3,2
214	Überschlag vw und Salto vw gebückt mit 1/2 Drehung	3,2	3,8
219	Überschlag vw und Salto vw gestreckt	3,6	4,0
220	Überschlag vw und Salto vw gestreckt mit 1/2 Drehung	4,0	4,6
307	Tsukahara gehockt	2,2	2,6
308	Tsukahara gebückt	2,4	2,8
310	Tsukahara gehockt mit 1/1 Drehung (Kasamatsu)	2,8	3,6
311	Tsukahara gestreckt	3,2	3,6
313	Tsukahara gestreckt mit 1/1 Drehung	4,0	4,8

- Wenn ein Turner einen Sprung zeigen will, der nicht in dieser Tabelle aufgeführt ist, wird er gebeten, den D-Wert vor der Leistung mit den Kampfrichtern abzustimmen. Ein vergleichbarer D-Wert wird von den Richtern festgelegt.
- Am Sprung sind zwei Versuche erlaubt, der bessere kommt in die Wertung.

- Der Sprungtisch darf in der Höhe verstellt werden. Beide Sprünge dürfen entsprechend an verschiedener Tischhöhe gezeigt werden.
- Alle nicht in der Tabelle (angelehnt an CdP) aufgeführten Sprünge erhalten einen Basiswert von 0,0 Punkten und den entsprechenden Bonus der jeweiligen Altersklasse.  
Bsp.:
  - Aufhocken gefolgt von z.B. Strecksprung vom Tisch  
oder
  - Absprung vom Sprungbrett gefolgt von Rollen über den Tisch in den Stand bekommt z.B. in der AK40 eine D-Note von 0,4 oder in der AK60 1,6
- Es steht kein Bock für die AK60+ zur Verfügung.

Nr.	Bezeichnung	D-Wert CDP	D-Wert Welt- Pokal	AK 30-39	AK 40-49	AK 50-59	AK 60-69	AK 70+
	Tischhöhe ist beliebig einstellbar			Tisch	Tisch	Tisch	Tisch	Tisch
	Aufhocken Strecksprung vom Tisch				0.4	1.0	1.6	2.2
	Rolle über den Tisch				0.4	1.0	1.6	2.2
	Sprunggrätsche	0.5	0.5	0.5	0.9	1.3	2.1	2.7
	Sprunghocke	0.5	0.5	0.5	0.9	1.3	2.1	2.7
	Sprungbücke	1.1	1.1	1.1	1.5	1.9	2.7	3.5
	Hecht	1.6	1.6	1.6	2.0	2.4	3.2	4.0
20 1	Überschlag vw	1.6	1.6	1.6	2.0	2.4	3.2	4.0
20 2	Überschlag vw mit 1/2 Drehung	1.8	2.0	2.0	2.4	2.8	3.6	4.2
20 3	Überschlag vw mit 1/1 Drehung	2.0	2.4	2.4	2.8	3.2	4.0	4.8
20 4	Überschlag vw mit 3/2 Drehung	2.2	2.8	2.8	3.2	3.6	4.4	5.2
20 7	Überschlag vw und Salto vw gehockt	2.4	2.8	2.8	3.2	3.6	4.4	5.2
20 8	Überschlag vw und Salto vw gehockt mit 1/2 Drehung	2.8	3.4	3.4	3.8	4.2	5.0	5.8
21 3	Überschlag vw und Salto vw gebückt	2.8	3.2	3.2	3.6	4.0	4.8	5.6
21 4	Überschlag vw und Salto vw gebückt mit 1/2 Drehung	3.2	3.8	3.8	4.2	4.6	5.4	6.2
21 9	Überschlag vw und Salto vw gestreckt	3.6	4.0	4.0	4.4	4.8	5.6	6.4
22 0	Überschlag vw und Salto vw gestreckt mit 1/2 Drehung	4.0	4.6	4.6	5.0	5.4	6.2	7.0
30 1	Überschlag sw mit 1/4 Drehung	1.6	1.6	1.6	2.0	2.4	3.2	4.0
30 2	Überschlag sw mit 3/4 Drehung	1.8	2.0	2.0	2.4	2.8	3.6	4.2
30 3	Überschlag sw mit 5/4 Drehung	2.0	2.4	2.4	2.8	3.2	4.0	4.8
30 7	Tsukahara gehockt	2.2	2.6	2.6	3.0	3.4	4.2	5.0
30 8	Tsukahara gebückt	2.4	2.8	2.8	3.2	3.6	4.4	5.2
30 9	Tsukahara gehockt mit 1/2 Drehung	2.4	3.0	3.0	3.4	3.8	4.6	5.4

31 0	Tsukahara gehockt mit 1/1 Drehung (Kasamatsu)	2.8	3.6	3.6	4.0	4.4	5.2	6.0
31 3	Tsukahara gestreckt	3.2	3.6	3.6	4.0	4.4	5.2	6.0
31 4	Tsukahara gestreckt mit 1/2 Drehung	3.6	4.2	4.2	4.6	5.0	5.8	6.6
31 5	Tsukahara gestreckt mit 1/1 Drehung	4.0	4.8	4.8	5.2	5.6	6.4	7.2

## **Barren**

- (1) Keine Änderungen an den FIG/NAIGC-Regeln.
- (2) Wie oben beschrieben kann die Barrenhöhe beliebig eingestellt werden.
- (3) Das Sitzen/Berühren des Barrens ist erlaubt, sofern es die turnerische Bewegung offensichtlich erfordert: z.B. bei Tauchervollstand, Aufgrätschen mit Abfedern etc.

## **Reck**

- (1) Zum Schwungholen sind 2 ½ leere Pendelschwünge vor dem ersten Wertelement erlaubt.  
<https://www.youtube.com/watch?v=4ZDBLmaMaFg>  
 Nach FIG-Regel wurden diese 2 ½ Leerpendelschwünge 0,5 Punkte Abzug geben.  
 Diese Regel greift nicht.
- (2) Für AK 60 + gilt jedes Element mit Loslassen der Reckstange als EG II Flugelement
- (3) Das Berühren der Stange mit den Füßen ist erlaubt, sofern es die turnerische Bewegung offensichtlich erfordert. Z.B.: Aufgrätschen zur Felge i.d. Handstand oder zum Unterschwing.

# Wettkampf der Frauen

## Zulässige Elemente

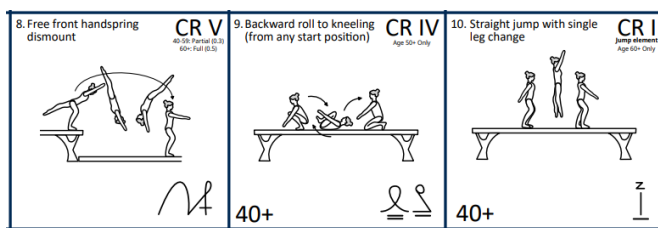
a) Es gibt im Allgemeinen drei Kategorien zulässiger Elemente:

**(1) Sonstige turnerische Elemente:** Wenn es sich um eine Turnfertigkeit (Element) handelt, die weder im FIG- noch im NAIGC-Punktekodex enthalten ist, wird sie als „turnerisches Element (TE)“ eingestuft. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein Element in Ihrer Übung geeignet ist, wenden Sie sich bitte zur Klärung an uns<sup>4</sup>.

**(2) NAIGC-Nicht-NCAA-Elemente:** Die NAIGC verfügt über einen ergänzenden Punktekodex mit zusätzlichen zulässigen Fähigkeiten<sup>5</sup>.

<https://naigc.org/wp-content/uploads/NAIGC-WAG-Masters-Code-of-Points.pdf>

Jedes Element kann angeklickt werden → Es startet ein Youtube-Video.



Element 8 erfüllt die kompositorische Anforderung (deutsch KA, engl. CR) V, Element 9 CR IV und Element 10 CR I (CR = compositionally requirement → kompositorische Anforderung). Diese Liste entspricht den „Nationalen Elementen“ des DTB.

**(3) FIG-Elemente und NAIGC „NCAA“-Elemente:** Der FIG WAG Code of Points...

[https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_2022-2024%20WAG%20COP.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20WAG%20COP.pdf)

... enthält eine Liste zulässiger FIG-Elemente, die alle in unseren Wettkämpfen zulässig sind. Die NAIGC verfügt über einen ergänzenden Punktekodex<sup>6</sup> mit zusätzlichen zulässigen Elementen, bewertet von A-D wie im FIG CoP.

<https://naigc.org/wp-content/uploads/naigc-wag-code-of-points-additions-vertical.pdf>

Schwierigkeitswerte und Übungsanforderungen:

Der Wettkampf unterliegt in allen Punkten den grundlegenden NAIGC WAG-Regeln mit Ausnahme des Abschnitts „Stufen und Regeln“. Die Masters WAG-Regeln verwenden das offene FIG-Wertungssystem mit getrennten D- und E-Wertungen, modifiziert gemäß der folgenden Tabelle und den nachstehenden Details:

---

<sup>4</sup> Nate Sharpe

<sup>5</sup> Entspricht quasi den nationalen Elementen des DTB

<sup>6</sup> Siehe oben: <https://naigc.org/wp-content/uploads/NAIGC-MAG-CoP.pdf>



Age Decade		30-39	40-49	50-59	60-69	70+
Minimum number of elements (also maximum)		6 + dismount	6 + dismount	6 + dismount	5 + dismount	5 + dismount
CR Bonus Skill Level Requirement		NAIGC Masters +	NAIGC Masters +	Misc. +	Misc. +	Misc. +
Dismount CR Bonus		A: 0.3 B+: 0.5	Masters: 0.3 A+: 0.5	Masters: 0.3 A+: 0.5	Misc.: 0.3 Masters+: 0.5	Misc.: 0.3 Masters+: 0.5
Vault Age Bonus		1.5	1.9	2.3	3.1	3.9
High Beam Bonus		N/A	0.5	1.0	1.5	2.0
Diff. Value	Misc. Skills	N/A	0.0	0.1	0.2	0.3
	NAIGC Masters	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4
	FIG/NAIGC A	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6

- Blau: Misc. Skills = Turnerische Elemente
- Grün: NAIGC non-NCAA entspricht den nationalen Elementen des DTB, es gilt die Liste der NAIGC
- A / B / C / D entspricht den Elementen des FIG CdP

Kurze Übungen: Für jedes Element, das unter dem Minimum liegt, wird 1,0 Punkt abgezogen werden (z. B. eine Übung mit 4 Elementen plus einem zählenden Abgang erhält -2,0 Punkte in der AK 30, 40 und 50 – bzw. -1,0 Punkte in der AK 60 und 70).

Es gelten die Elementgruppen (EG) wie im FIG Code of Points definiert.

**E-Note (Execution / Ausführung)** Alle anderen Abzüge, Einschränkungen usw. gelten gemäß FIG, sofern nicht anders angegeben in diesem Dokument oder in den NAIGC MAG-Regeln. Die Abzüge erfolgen gemäß Code de Pointage, CdP.

### Bonus für die Kompositionsanforderung:

Für jedes Gerät gelten vier Kompositionsanforderungen (CR I-IV), die bei Erfüllung jeweils einen Bonus von +0,5 auf die D-Punktzahl erhalten und ein Abgang (mit vollständigem oder teilweisem Bonus laut Tabelle).

Die CRs sind untenstehend für jedes Gerät aufgeführt.

(1) AK30 und AK40 müssen grundsätzlich Elemente zeigen, das mindestens dem NAIGC Masters-Niveau oder höher entsprechen, um den CR-Bonus zu erhalten.

Ab AK50 gilt der Bonus für jedes Element, das die CR erfüllt, unabhängig vom Schwierigkeitsgrad (inklusive turnerisches Element).

(2) Die Voraussetzungen für den Erhalt des vollständigen oder teilweisen Abgangsbonus sind in der obigen Tabelle beschrieben.

(3) Elemente können für mehrere CRs angerechnet werden (z. B. Flickflack→ Salto-Kombination auf dem Balken erfüllt sowohl CR III als auch IV, Flickflack→Salto rw Kombination auf dem Boden erfüllt sowohl CR II als auch CR IV).

D-Note	AK 30-39	AK 40-49	AK 50-59	AK 60-69	AK 70+
<b>Mindestanzahl Elemente (generell)</b>	6 + Abgang (min. NAIGC masters „NE“)	6 + Abgang (min. NAIGC masters „NE“)	6 + Abgang (min. misc. =TE)	5 + Abgang (min. misc. = TE)	5 + Abgang (min. misc. = TE)
	Für jedes fehlende Element erfolgt ein Abzug von 1,0 Punkten von der Endnote.				
<b>Kompositorische Anforderungen</b>	4 (min. NAIGC masters „NE“) + Abgang	4 (min. NAIGC masters „NE“) + Abgang	4 (min. TE = miscellaneous) + Abgang	4 (min. TE = miscellaneous) + Abgang	4 (min. TE = miscellaneous) + Abgang
<b>Bonifikation Komp. Anf. I-IV</b>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
<b>Bonifikation Abgang</b>	A: 0,3 B: 0,5	NAIGC-M NE: 0,3 A: 0,5	NAIGC-M NE: 0,3 A: 0,5	Misc. TE: 0,3 NAIGC-M NE: 0,5	Misc. TE: 0,3 NAIGC-M NE: 0,5
Stufenbarren	<b>I. Holmwechsel vom u.H. zum o. H. oder umgekehrt</b>				
	gefordert			Nicht erforderlich 0,5 Bonus pauschal	
	<b>II. Kippaufschwungbewegung</b>				
	Kippaufschwungbewegung oder „Wolkenschieber“ in der Übung			Auf- oder Umschwungbewegung vw oder rw	
	<b>III. Zwei verschiedene Umschwungbewegungen</b>				
	<b>IV. LAD 180° (auch in An- oder Abgang möglich)</b>				
Schwebebalken (ab AK 40 Verbreiterung erlaubt)	<b>V. Abgang (siehe oben)</b>				
	<b>I. Gymnastische Verbindung</b>				
	2 Elemente min. 1 davon Sprung 180° Spreizwinkel			2 Elemente min. 1 davon Sprung	
	<b>II. Gymnastische Drehung auf einem Bein</b>				
	CdP Gruppe 3			CdP Gruppe 3 oder NE	
	<b>III. Akrobatische Verbindung oder gemischte Verbindung (gymnastisches Element + akrobatisches Element)</b>				
	<b>IV. Zweites, anderes akrobatisches Element</b>				
	akrobatisches Element oder Element aus Gruppe 4 FIG /oder NAIGC unabhängig vom Alter				
	<b>V. Abgang</b>				
	<b>VI Spezial: Bonifikation für Balken ohne Verbreiterung</b>				
	0	1,0	1,5	2,0	2,5
Boden	<b>I. Tänzerische Passage</b>				
	Spreizwinkel 180°			Spreizwinkel 180° nicht gefordert	
	<b>II. Akrobatische Verbindung</b>				
	mind. zwei Elemente, davon ein Element mit Flugphase			mind. zwei Elemente, davon ein akrobatisches Element (hier auch akrobatisch-gymnastisch gemischte Verbindung möglich)	
	<b>III. Akrobatisches Element vw/sw</b>				
	<b>IV. Akrobatisches Element rw</b>				
<b>V. Abgang (siehe oben)</b>					

Ergänzende Hinweise:

## **Sprung**

- (1) Beim Sprung sind zwei Versuche erlaubt, wobei die höchste Punktzahl aus beiden Versuchen zählt (sofern zwei Versuche durchgeführt).
- (2) Jede vom Sprungtisch mögliche und vom Kampfgericht als sicher erachtete Sprunghöhe ist zulässig (auch unterschiedlich bei jedem Sprung).
- (3) Die Sprungpunktzahl erhält einen Altersbonus gemäß der Tabelle oben.  
Zeile: „Vault Age Bonus“
- (4) Alle nicht im FIG-Punktecode aufgeführten Sprünge erhalten einen Grundwert von 0,0 Punkten und den entsprechenden Bonus der jeweiligen Altersgruppe. Beispiele:
  - (a) Hocken auf dem Tisch, gefolgt von z.B. Strecksprung vom Tisch
  - (b) Absprung vom Sprungbrett gefolgt von Rolle über den Tisch in den Stand.
- (5) Es gibt keinen Bock für die AK60+

## **Stufenbarren**

- (1) Der Stufenbarren kann auf jede Weite und Höhe eingestellt werden, die das Gerät zulässt und die das Kampfgericht als sicher erachtet.
- (2) Anforderungen an die Zusammensetzung:

### **(a) CR I: Holmwechsel**

Nicht erforderlich für AK60+, die automatisch den zugehörigen 0,5-Bonus erhalten.

### **(b) CR II: Kippe jeglicher Art (inklusive NAICG-skills).**

Ab 60 Jahren darf auch ein Auf- oder Umschwung geturnt werden.

### **(c) CR III: Zwei unterschiedliche Umschwungelemente,**

folgende Elementtypen zählen:

- (i) Riesen vorwärts/rückwärts
- (ii) Hüftumschwung vorwärts/rückwärts
- (iii) Mühlumschwung vorwärts/rückwärts usw.
- (iv) Freie Felge
- (v) Stalder
- (vi) Felge vorwärts rücklings

### **(d) CR IV:**

**Langachsendrehung um 180°** (kann im An- oder Abgang erfolgen)

**oder**

**Flugelement** (jedes Element, das einige Zeit ohne Berühren des Geräts vor dem erneuten Greifen erfordert. Als Flugelement gilt nicht das Springen vom Stehen auf dem niedrigen Holm zum Hang an den hohen Holm).

### **(e) CR V: Abgang.**

Einzelheiten zu den erforderlichen Elementschwierigkeiten für einen teilweisen (0,3) oder vollständigen (0,5) CR-Bonus sind in der Tabelle oben beschrieben.

- (3) Es gibt keine Abzüge für:

- (a) Winkelabweichung bei Handständen.
- (b) Einen einzelnen Zwischenschwung (d.h. Richtungswechsel ohne Element)
- (c) Sprung vom unteren zum oberen Holm

## **Schwebebalken**

- (1) Anforderungen an die Zusammensetzung:

**(a) CR I: Zwei-Elemente-Kombination**, eines ein 180°-Sprung.

(AK60+ jeder Sprung, unabhängig vom Winkel)

**(b) CR II: Gymnastische Drehung auf einem Bein** gemäß FIG-Code

AK60+ können auch NAIGC Masters-Elemente zeigen.

**(c) CR III: Akrobatische oder gemischte Kombination**

Das gleiche Element darf wiederholt werden, zweimal das gleiche akrobatische Element.

Werden zwei unterschiedliche akrobatische Elemente gezeigt, so ist CR IV ebenfalls erfüllt.

**(d) CR IV: Zweites, anderes akrobatisches Element** oder Element aus Gruppe 4 (Halteelemente und Elemente ohne Flugphase) des FIG-Codes oder aufgeführt in der NAIGC-Tabelle als „CR IV“.

**(e) CR V: Abgang.**

Einzelheiten zu den Anforderungen für einen teilweisen (0,3) oder vollständigen (0,5) CR-Bonus finden Sie in der Tabelle oben.

**(2) Turnerinnen ab der AK40+** können wählen, ob sie ihre Übung

- mit Verbreiterung (20 cm)

oder

- ohne Verbreiterung (10 cm Originalbalken)

zeigen.

Wenn sie sich für „ohne Verbreiterung“ entscheiden, erhalten sie einen Altersbonus gemäß der Tabelle oben, um den erhöhten Schwierigkeitsgrad und das erhöhte Risiko auszugleichen.

**Es gibt keine Bank für AK40 oder älter.**

Der Balken darf in der Höhe nicht verstellt werden.

Unter den Schwebebalken dürfen zusätzliche Matten gelegt werden, wobei die Sicherheit während des Übungsablaufes nicht gefährdet sein darf. Berühren der Matten führt zum gewohnten Abzug („Berühren der Matte“, FIG 0,3)

Sprünge im Seitverhalten werden nur dann aufgewertet, wenn ohne Verbreiterung geturnt wird.

(3) Vorwärts- und Rückwärtsrollen gelten als akrobatische Elemente.

(4) Sprünge im Seitverhalten erhalten einen SW höher, nur wenn ohne Verbreiterung gezeigt.

## **Boden**

(1) Anforderungen an die Zusammensetzung:

**(a) CR I: Tänzerische Passage mit 180°-Sprung**

In der AK60+ ist ein 90° Winkel ausreichend.

**(b) CR II: Akrobatische Kombination mit mindestens einem Flugelement**

Kann aus dem gleichen Element bestehen, welches zweimal hintereinander wiederholt wird.

Ab AK60 muss nur ein Element ein akrobatisches Element sein, kein Flug erforderlich.

**(c) CR III: Akrobatisches Element vorwärts oder seitwärts.**

**(d) CR IV: Akrobatisches Element rückwärts.**

**(e) CR V: Abgang,** muss ein akrobatisches Element sein. Einzelheiten zu den erforderlichen Elementschwierigkeiten für einen teilweisen (0,3) oder vollständigen (0,5) CR-Bonus sind in obiger Tabelle geregelt.

(2) Vorwärts- und Rückwärtsrollen gelten als akrobatische Elemente

Ausschreibung: Senioren Mannschaftsweltcup Turnen in Boston - Stand 17.1.2024

- (3) Die Maximalzeit der Übung beträgt 90 Sekunden.
- (4) Bodenmusik muss vom Turner über ein Gerät mit zusätzlichem Kabelausgang bereitgestellt werden. Möglicherweise unterstützt der Veranstaltungsort auch Bluetooth- und Lightning-Verbindungen, eine Garantie gibt es jedoch nicht.
- (5) Für die Anerkennung von Elementen aus einem Kasten oder einer Nummer im FIG-Code gilt die nur einmalige Anerkennung in gezeigter Reihenfolge.