

Gemeinsame Ausschreibung für die

1. Berliner Nachwuchsmeisterschaften 2023 Gerätturnen männlich

2. Besten-Wettkämpfe 2023 Gerätturnen männlich

Veranstalter: Berliner Turn- und Freizeitsport-Bund e.V.

Ausrichter: Berliner Nachwuchsmeisterschaften:
Besten-Wettkämpfe:

Datum u. Ort: Sa. 14.10.2023 **Berliner Nachwuchsmeisterschaften**
Schöneberger Sporthalle
Sachsendamm 12, 10829 Berlin

So. 3.12.2023 **Besten-Wettkämpfe**
Gretel-Bergmann Sporthalle
Rudolstädter Str. 77, 10713 Berlin

Berliner Nachwuchsmeisterschaften 2023

Wettkampfklassen:

Besten-WK GTm	Klasse	Jahrgang	Anforderungen / P-Stufen
WK 2	Mini-Cup	2016 u.j.	P4/P5
WK 3	E-Jugend	2014 – 2015	P4 - P6
WK 4	D-Jugend	2012 - 2013	P5 - P7

Besten-Wettkämpfe 2023

Wettkampfklassen:

Besten-WK GTm	Klasse	Jahrgang	Anforderungen
WK 1	Mini-Cup	2018 5 J.	8 techn. / kond. Anforderungen s. Anlage
WK 2	Mini-Cup	2016 - 2017 6 – 7 J.	8 techn. / kond. Anforderungen s. Anlage
WK 3	E-Jugend	2014 - 2015 8 – 9 J.	8 techn. / kond. Anforderungen s. Anlage
WK 4	D-Jugend	2012 - 2013 10 – 11 J.	8 techn. / kond. Anforderungen s. Anlage

Anmerkungen zu den Ausschreibungen

- Für den Besten-Wettkampf gilt in allen Altersklassen eine gesonderte Ausschreibung – s. Anlage. Der Fachausschuss hat sich dafür entschieden in diesem Wettkampf ausschließlich konditionelle und technische Anforderungen ins Programm zu nehmen. Für die älteren Jahrgänge soll so in die Lern-Trainingsphase übergeleitet werden. Für die TN am Mini-Cup bieten die beiden WK durch ihre Abfolge eine Möglichkeit zur Stabilisierung der Wettkampfleistung.
- Die Auswertung erfolgt auch in den ausgeschriebenen „Doppeljahrgängen“ für beide Wettkämpfe jeweils jahrgangsweise.

Meldeschluss: Berliner Nachwuchsmeisterschaften: So. 1. Okt. 2023
Besten-Wettkämpfe: Fr. 17. Nov. 2023

Zeitplan: Der genaue Zeitplan wird nach Meldeschluss erstellt und den Vereinen rechtzeitig bekannt gegeben.

Durchführung und Auszeichnung: Die besten 3 Turner einer Wettkampfklasse erhalten entsprechende Auszeichnungen. Jeder Turner erhält eine Urkunde. Gehen pro Wettkampfklasse weniger als drei Meldungen ein oder treten beim Wettkampf weniger als drei Turner an, kann im Ermessen der Wettkampfleitung eine Zusammenfassung von Wettkampfklassen erfolgen.

Startberechtigung: Startberechtigt sind alle Turner aus Vereinen des BTFB. Kaderturner des BTFB gemäß offizieller Liste für 2023 sind nicht zugelassen.

Kampfrichter: Bis 5 Turner eines Vereins ist ein/e Kampfrichter*in mit gültiger Lizenz (C-Lizenz) namentlich zu benennen. Ab 6 Turnern ist ein/e 2. Kampfrichter*in zu benennen. Kampfrichter*innen müssen für die gesamte Dauer des Wettkampfes anwesend sein. Die Meldung wird erst anerkannt, wenn Turner **und** Kampfrichter*innen gemeldet wurden. Die teilnehmenden Vereine haben die geforderte Anzahl an Kampfrichter*innen für jeden Durchgang zu gewährleisten.

Meldungen: ausschließlich über das Gymnet des DTB - www.dtb-gymnet.de

Meldegeld: Das Meldegeld wird nach der Finanz- u. Wirtschaftsordnung des BTFB erhoben.

Wettkampfnummer: Berliner Nachwuchsmeisterschaften: 4505
Besten-Wettkämpfe: 4506

Angela Schwarzwälder

- TK Vorsitzende Gerätturnen -

- Gerätturnen männlich –

<p>4. Boden - kleine Kombi -</p> <p>Aus dem Strecksitz (3 Sek.) - Rückrollen zur Kerze (3 Sek.) - Abrollen v.w. über den Hockstand in den Stand – Strecksprung.</p>	<p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hände liegen bei der Position „Kerze“ leicht abgespreizt neben dem Körper am Boden <p>Fehler-Abzüge: Gemäß Angaben s. o.</p>	<p>Ausgangswert = 10,00 P.</p> <p>Abzug Haltung / Technik: _____</p> <p>Erreichte Punktzahl: _____</p>										
<p>5. Mini-Tramp</p> <p>Einsprung von 2 kleinen Kästen in das Mini-Tramp - Strecksprung auf den Weichboden (doppelte Lage)</p> <p>AK 5 u. 6: Strecksprung (2 x)</p> <p>AK 7: Doppel-Streckspr. (2 x)</p>	<p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einsprung i. d. MT einbeinig oder als Strecksprung (beidbeinig) erlaubt - Armführung freigestellt <p>Fehler-Abzüge: Gemäß Angaben s. o.</p>	<p>Ausgangswert = 10,00 P.</p> <p>- je Sprung = 5,00 P. -</p> <p>1. Sprung = _____</p> <p>2. Sprung = _____</p> <p>Erreichte Punktzahl: _____</p>										
<p>6. Reck</p> <p>Winkel-Hang halten</p>	<p>Fehler-Abzüge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beine nicht waagrecht u. / o. offen - Füße nicht gestreckt / offen / überkreuzt - Schaukeln während der Übung - Arme u. / o. Beine gebeugt - Position im „Hohlkreuz“ 	<p>Leistung:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>1 Sek. = 1 P.</td> <td>6 Sek. = 6 P.</td> </tr> <tr> <td>2 Sek. = 2 P.</td> <td>7 Sek. = 7 P.</td> </tr> <tr> <td>3 Sek. = 3 P.</td> <td>8 Sek. = 8 P.</td> </tr> <tr> <td>4 Sek. = 4 P.</td> <td>9 Sek. = 9 P.</td> </tr> <tr> <td>5 Sek. = 5 P.</td> <td>10 Sek. = 10 P.</td> </tr> </table> <p>Abzug Haltung / Technik: _____</p> <p>Erreichte Punktzahl: _____</p>	1 Sek. = 1 P.	6 Sek. = 6 P.	2 Sek. = 2 P.	7 Sek. = 7 P.	3 Sek. = 3 P.	8 Sek. = 8 P.	4 Sek. = 4 P.	9 Sek. = 9 P.	5 Sek. = 5 P.	10 Sek. = 10 P.
1 Sek. = 1 P.	6 Sek. = 6 P.											
2 Sek. = 2 P.	7 Sek. = 7 P.											
3 Sek. = 3 P.	8 Sek. = 8 P.											
4 Sek. = 4 P.	9 Sek. = 9 P.											
5 Sek. = 5 P.	10 Sek. = 10 P.											
<p>7. Hüftbeugen von der Turn-Bank</p>	<p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fußspitzen an der Kante der Bank - Arme gehen vor den Füßen am Meterstab entlang nach unten 	<p>Leistung:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>0,0 cm = 1 P.</td> </tr> <tr> <td>bis 0,9 cm = 2 P.</td> </tr> <tr> <td>1,0 – 2,9 cm = 3 P.</td> </tr> <tr> <td>3,0 – 4,9 cm = 4 P.</td> </tr> <tr> <td>5,0 – 6,9 cm = 5 P.</td> </tr> <tr> <td>7,0 – 8,9 cm = 6 P.</td> </tr> <tr> <td>9,0 – 10,9 cm = 7 P.</td> </tr> <tr> <td>11,0 – 12,9 cm = 8 P.</td> </tr> <tr> <td>13,0 – 14,9 cm = 9 P.</td> </tr> <tr> <td>15,0 – 16,9 cm = 10 P.</td> </tr> </table> <p>Erreichte Punktzahl: _____</p>	0,0 cm = 1 P.	bis 0,9 cm = 2 P.	1,0 – 2,9 cm = 3 P.	3,0 – 4,9 cm = 4 P.	5,0 – 6,9 cm = 5 P.	7,0 – 8,9 cm = 6 P.	9,0 – 10,9 cm = 7 P.	11,0 – 12,9 cm = 8 P.	13,0 – 14,9 cm = 9 P.	15,0 – 16,9 cm = 10 P.
0,0 cm = 1 P.												
bis 0,9 cm = 2 P.												
1,0 – 2,9 cm = 3 P.												
3,0 – 4,9 cm = 4 P.												
5,0 – 6,9 cm = 5 P.												
7,0 – 8,9 cm = 6 P.												
9,0 – 10,9 cm = 7 P.												
11,0 – 12,9 cm = 8 P.												
13,0 – 14,9 cm = 9 P.												
15,0 – 16,9 cm = 10 P.												
<p>8. 20m - Sprint</p>		<p>Leistung:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>4,9 Sek. = 1 P.</td> <td>4,4 Sek. = 6 P.</td> </tr> <tr> <td>4,8 Sek. = 2 P.</td> <td>4,3 Sek. = 7 P.</td> </tr> <tr> <td>4,7 Sek. = 3 P.</td> <td>4,2 Sek. = 8 P.</td> </tr> <tr> <td>4,6 Sek. = 4 P.</td> <td>4,1 Sek. = 9 P.</td> </tr> <tr> <td>4,5 Sek. = 5 P.</td> <td>4,0 Sek. = 10 P.</td> </tr> </table> <p>Erreichte Punktzahl: _____</p>	4,9 Sek. = 1 P.	4,4 Sek. = 6 P.	4,8 Sek. = 2 P.	4,3 Sek. = 7 P.	4,7 Sek. = 3 P.	4,2 Sek. = 8 P.	4,6 Sek. = 4 P.	4,1 Sek. = 9 P.	4,5 Sek. = 5 P.	4,0 Sek. = 10 P.
4,9 Sek. = 1 P.	4,4 Sek. = 6 P.											
4,8 Sek. = 2 P.	4,3 Sek. = 7 P.											
4,7 Sek. = 3 P.	4,2 Sek. = 8 P.											
4,6 Sek. = 4 P.	4,1 Sek. = 9 P.											
4,5 Sek. = 5 P.	4,0 Sek. = 10 P.											

2 aus 4 Übungen im Los-Verfahren

- die beiden Übungen, die bei den BNM übrig bleiben kommen dann bei den Besten-WK dran -

<p>9. Turn-Stab</p> <p>Langsames Ein- und Ausschultern in Bauchlage mit dem Turn-Stab (5 x)</p>	<p>Ausführung: In Bauchlage mit gespannter Körperhaltung.</p> <p>Fehler-Abzüge: Gemäß Angaben s. o. AW nach Griffzone (GZ) 1 – 3</p>	<p>GZ 1: Ausgangswert = 7,00 P. GZ 2: Ausgangswert = 8,50 P. GZ 3: Ausgangswert = 10,00 P.</p> <p>Erreichte Punktzahl: ___</p>
<p>10. Reck</p> <p>Aus dem ruhigen Hang – heben über den Winkelhang (3 Sek.) zum Felg-Hang (3 Sek.) – langsames Absenken über den Winkelhang (3 Sek.) in den Hang – Niedersprung (Landung!)</p>	<p>Fehler-Abzüge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beine nicht waagrecht u. / o. offen - Füße nicht gestreckt / offen / überkreuzt - Schaukeln während der Übung - Arme u. / o. Beine gebeugt - Position im „Hohlkreuz“ - Positionen zu kurz gehalten 	<p>Ausgangswert = 10,00 P</p> <p>Abzug Haltung / Technik: ___</p> <p>Erreichte Punktzahl: ___</p>
<p>11. Brücke (5 Sek.) - vom Kastendeckel oder Sprungbrett -</p>	<p>Ausführung: Die Füße stehen auf dem Kastendecke oder der hohen Seit des Sprungbretts.</p> <p>Fehler-Abzüge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arme u. / o. Beine gebeugt - Position im „Hohlkreuz“ - Positionen zu kurz gehalten - Schulter nicht mind. über den Händen - Fersen heben ab 	<p>Leistung:</p> <p>Erreichte Punktzahl: ___</p>
<p>12. Handstand an der Wand - auf Klötzchen -</p>	<p>Ausführung: „Aktive“ Ausführung mit dem Bauch zur Matte. Klötzchen stehen direkt an der Matte.</p> <p>Fehler-Abzüge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arme u. / o. Beine gebeugt - Position im „Hohlkreuz“ - Schulterwinkel - „Ausruhen an der Matte“ - Hüfte gebeugt - Kopf im Nacken 	<p>Ausgangswert / Leistung:</p> <ul style="list-style-type: none"> bis 2 Sek. = 0 P. 3 Sek. = 1 P. 4 Sek. = 2 P. 5 Sek. = 4 P. 6 Sek. = 5 P. 7 u. 8 Sek. = 7 P. 8 u. 9 Sek. = 9 P. 10 Sek. = 10 P. <p>Erreichte Punktzahl: ___</p>

Benötigte Turngeräte:

- 1 kleiner Barren (oder: 2 Handstand-Klötzchen und 2 kl. Kästen) Übung 1
- tiefes Reck Übung 6
- Bodenläufer (oder 2 Turn-Matten) Übung 3 und 4
- Mini-Tramp und 2 Weichböden Übung 5
- Turnbank Übung 7
- Taue Übung 2
- Matten zur weiteren Absicherung Übung 1, 2, 6, 7
- Sprungbrett Übung 11
- Handstand-Klötzchen Übung 12
- Turn-Stab Übung 9

Benötigtes Material:

- Stoppuhr Übung 1, 6, 8
- Maßband Übung 2, 8
- Meterstab Übung 7

<p>Ringe</p> <p>E-Jugend:</p> <p>3 Klimmzüge – Heben in den Kipphang – langsames absenken über den Winkelhang (3 Sek.) in der Streckhang - Niedersprung</p>	<p>Ausführung:</p> <p>Die Landung zählt mit für die Ausführung.</p> <p>s. Aufgabenbuch S. 42</p>	<p>Leistung:</p> <p>AW 5 P. _____</p>
<p>Sprung</p> <p>Handstütz-Sprung-Überschlag in die Rückenlage - methodisch - (auch mit Bosan erlaubt)</p> <p>D-Jugend: Mattenberg 100 cm E-Jugend: Mattenberg 80 cm</p>	<p>Ausführung:</p> <p>s. Aufgabenbuch S. 50</p>	<p>Leistung:</p> <p>AW 5 P. _____</p>
<p>Barren</p> <p>1. D- u. E-Jugend:</p> <p>Winkelstütz (3 Sek.) – Heben der Beine zum Schwung-Ausstoß – Rückschwung – Vorschwing – Niedersprung zwischen die Holme</p> <p>2. D- u. E-Jugend:</p> <p>5 x Stütz-Schwingen D-Jugend: 1 x Handstandnah E-Jugend: 2 x 45° über Waager.</p>	<p>Ausführung:</p> <p>Beide Versuche werden in direkter Folge gezeigt</p> <p>s. Aufgabenbuch S. 58</p> <p>s. Aufgabenbuch S. 58 / 59</p>	<p>Leistung:</p> <p>AW 5 P. _____</p> <p>AW 5 P. _____</p>
<p>Reck</p> <p>D-Jugend:</p> <p>Felgabschwung aus dem Konter-Schwung (1x) – Rückschwung – Vorschwing – Rückschwung mit Niedersprung zum Stand</p> <p>E-Jugend:</p> <p>1. Felghang-Position halten (5 Sek.) 2. Angang P5: Kipphang-Pendel oder Anschweben - Rückpendeln</p>	<p>Ausführung:</p> <p>s. Aufgabenbuch S. 67</p> <p>Ausführung:</p> <p>Beide Versuche werden in direkter Folge gezeigt</p> <p>s. Aufgabenbuch S. 66 / 67</p>	<p>Leistung:</p> <p>AW 5 P. _____</p> <p>AW 5 P. (je 2,5 P. für 1. u. 2.) _____</p>

Benötigte Turngeräte:

- 1 Barren
- tiefes Reck und sprunghohes Reck
- Boden: Bodenläufer (oder 2 - 3 Turn-Matten)
- Mini-Tramp und 2 Weichböden
- Ringe (sprunghoch)
- Pauschenpferd
- Sprung: 3 Weichböden; 1 Niedersprungmatte; 1 happy landing
- Matten zur weiteren Absicherung

Benötigtes Material:

- ggf. Stoppuhr (Boden)