

## Ausschreibung BTFB – Pokal 2021

- Termin:** 02. Oktober 2021
- Zeitplan:** 13.30 Uhr Einturnen Jg: 2015 - 2013  
14.00 Uhr Wettkampf Ort: Trainingshalle LLZ Berlin
- Hinweis:** jüngere Jahrgänge dürfen in höhere Jahrgänge starten
- Meldungen:** bis spätestens **27.09.2021** an:  
Im GymNet über das Meldetool [www.dtb-gymnet.de](http://www.dtb-gymnet.de)  
Mit der Meldung auch einen Kari pro AK melden (an [steffi.schneider@btfb.de](mailto:steffi.schneider@btfb.de) )
- Meldegeld:** laut allgemeine Bestimmungen, bei verspäteter Meldung wird ein doppeltes Meldegeld fällig
- Modus:** Mannschaftswettkampf: alle Jahrgänge turnen im Modus 4/3  
Einzelturner werden nach Eingang der Meldungen und Rücksprache zugelassen
- Ehrungen:** Die Siegerehrung wird für den Mannschaftswettkampf mit Pokalen (Platz 1-3) vorgenommen.

### **Inhalt:**

#### Jahrgang: 2013

- Kond.** Zugstemmen (n=5)  
1x Schweizer a.d. Winkelstütz
- Boden** Handstand (5 sec. Halte)
- Sprung**  $\frac{3}{4}$  Überschlag i.d. Rückenlage Sprungtisch meth
- Barren** 5x Grundschiwung (1x Hdst.)
- MT** Salto vw. geh. + Sprungrolle mit Brett
- Reck** 5 Grundschiwünge am Schlaufenreck
- Pilz** 5 Flanken WK Pilz

#### Jahrgang: 2014

- Kond.** Kipphänge am Schrägbrett (15x)  
Schwingen i.d. flüchtigen Handstand
- Sprung** Sprungrolle über Matte mit Bosan
- Barren** 5x Pendelschiwung  
Spitzwinkelstütz (gegr.)
- MT** Salto (Rollsalto auf Block)
- Reck** 10 Klimmzüge  
Hüftaufzug Rückschiwung  
in die Handstandnahe Lage
- Pilz** 10 Flanken im Eimer auf Pilz

#### Jahrgang: 2015

- Boden:** Rolle vw. / Rolle rw.
- MT:** Strecksprung vom Hocker
- Barren:** Winkelstütz 10 sec.
- Reck:** 5 Klimmzüge
- Sprung:** 15 Meter Sprint
- Kond.:** Hüftbeugen im Stand von einer Verbundmatte

## Ausschreibung Berliner Nikolauspokal Mannschaft 2021

**Termin:** 11. Dezember 2021

**Zeitplan:** 09.00 Uhr Einturnen Jg: 2015 und 2014  
 09.30 – 12.00 Uhr Ort: Handballhalle THK, Sportforum Berlin

13.30 Uhr Einturnen Jg: 2013 - 2012  
 14.00 – 17.00 Uhr Ort: Trainingshalle LLZ Berlin

**Hinweis:** jüngere Jahrgänge dürfen in höhere Jahrgänge starten

**Meldungen:** bis spätestens **03.12.2021** an:  
 Im GymNet über das Meldetool [www.dtb-gymnet.de](http://www.dtb-gymnet.de)  
 Mit der Meldung auch einen Kari pro AK melden (an [stefi.schneider@btfb.de](mailto:stefi.schneider@btfb.de) )

**Meldegeld:** laut allgemeiner Bestimmungen des BTFB

**Modus:** Mannschaftswettkampf: 4/3  
 Einzelturner werden nach Eingang der Meldungen und Rücksprache zugelassen

**Ehrungen:** Die Sieger erhalten einen Pokal für die Mannschaft und Medaillen

### Inhalt:

| Nr. | Gerät  | Jg: 2015 AK 6   | Jg: 2014 AK 7   |
|-----|--------|---|---|
| 1.  | Boden  | Rolle sw. li. / re.                                   | Rad li./ Rad re. (Mittelwert)   |
| 1.1 | Boden  | -   | Handstand 5sec. a. d. Wand 20cm entfernt  |
| 2.  | Sprung | Strecksprung vom Bosan auf 40cm Block                 | Sprungrolle über Matte mit Brett  |
| 3.  | Barren | 5x Pendelschwünge                                     | 5x Grundschwung<br>10 Beugestütze   |
| 4.  | Reck   | Hüftaufzug (Stützreck)                                | Hüftaufzug RS- Umschwung Unterschwingung auf einen Block in die Rückenlage        |
| 5.  | MT     | Streckhocksprung vom Doppelhocker                     | Salto vw.   |
| 6.  | Kond.  | Klettern am Seil nach Zonen, a.Stand                  | Hangeln nach Zonen /aus dem Stand   |
| 7.  | Bew.   | Briefmarke → Schwimmer i. d. Bauchlage                |   |
| 8.  | Pilz   | 10 Eimerflanken Pilz (Unterarme)                      | 1 Flanke  |
| 9.  | Ringe  | 1. Hälfte Pflichtübung ohne Klimmzüge                 |   |
|     |        | <b>Jg: 2013 AK 8</b>                                  | <b>2012 AK 9</b>  |
| 1.  | Boden  | Meth. Überschlag von 2 Matten                         | Rondat 3 Flick-Flack  |
| 2.  | Pilz   | 10 Kreisflanken (WK-Pilz)                             | 5 Flanken (Pauschenbrett)   |
| 3.  | Sprung | ¾ Überschlag i.d Rückenlage auf 1,10m Matte vom Brett | Handstützüberschlag   |
| 4.  | Barren | 5 Grundschwünge , in den flüchtigen Handstand         | 2 Grundschwünge und ½ Drehung   |
| 5.  | Reck   | Kippe Rückschwung (Stützreck)                         | Kippe Rückschwung und 3 Riesenfelgen und Aufbücken und Unterschwingung i.d. Stand |
| 6.  | MT     | Abspr. aus Minitramp und Flick-Flack, i.Stand         | Salto gestreckt u. Hechtrolle vom Brett   |
| 7.  | Kond.  | Schweizer (Anzahl 5)                                  | Drücker (Anzahl 10)   |
| 8.  | Ringe  | Zugstemme, Winkelstütz 5sec.                          | Grundschwung 3x Abgang Salto rw. gestr.   |