

## Alster-Pokal Einzelwettbewerb

• Veranstalter	VTF / NTSV
• Ausrichter	Fachausschuss Olympisches Gerätturnen männlich
• Leitung	Fachausschuss Olympisches Gerätturnen männlich
• Ort	Niendorfer Markthalle, Niendorfer Marktplatz 5-7, 22459 HH
• Termin	24.06.17
• Meldeschluss	<b>12.06.17</b>
• Kampfrichter	Jeder Verein hat für bis zu 4 Turnern 1 Kampfrichter/in, jedoch maximal 3 Kampfrichter zu stellen. Im Falle, dass ein Verein keine Kampfrichter/innen stellt, ist ein Start der gemeldeten Turner gegen Gebühr i.H.v. EUR 20,00 je fehlendem Kampfrichter möglich.
• Meldungen	Die Meldung ist erst vollständig, wenn Turner und Kampfrichter frist- und ordnungsgemäß gemeldet wurden. Die Meldung der Kampfrichter erfolgt unter Angabe von Name, Vorname, Lizenz, eMail Adresse. Die Meldung der Turner erfolgt unter Angabe von Name, Vorname, Geb.Datum, Wettkampfklasse und Verein. Formular zum Download: <a href="https://www.vtf-hamburg.de/wettkampf-leistungssport/geraettturnen-olympisch-maennlich/">https://www.vtf-hamburg.de/wettkampf-leistungssport/geraettturnen-olympisch-maennlich/</a>
• Startgeld	Je Turner EUR 5,00. Bei Nachmeldungen ist der doppelte Gebührensatz zu entrichten.
• Kontaktperson	Sebastian Hertz, 0172-4465883, sebastian.hertz@web.de
• Zeitpläne	Einturnen 9 Uhr, Wettkampfbeginn 9:45 Uhr (Änderungen vorbehalten)
• Startberechtigung	Alle Turner, die nicht an den Hamburger Einzelmeisterschaften teilgenommen haben.
• Hinweis	Es wird je Wettkampfklasse ein Sieger ermittelt
• Wettkampfbestimmungen	- P-Übungen gem. DTB Aufgabenbuch 2015 - Gemäß NTB Basisübung, DTB Aufgabenbuch 2015 und die jeweils gültigen Bestimmungen des CdP sowie aller vom DTB offiziell bei KaRilehrgängen vorgestellten Änderungen und Ergänzungen.
• Siegerehrung	Siegerpokal, Silber-, Bronzemedaille im Mehrkampf sowie Urkunden

## Wettkampfprogramm (WK a):

WK 1, 2: Ausgangswert P3, P4+1,...	Jg. 2011+ jünger / 2009/10
WK 3: Ausgangswert P4, P5+1, ... P3 (-1),...	Jg. 2007/08
WK 4: Ausgangswert P5, P6+1, ... P4 (-1), P3 (-2),...	Jg. 2004-2006
WK 5: Ausgangswert P6, P7+1, ... P5 (-1), P4 (-2),...	Jg. 2001-2003
WK 6, 7: Ausgangswert P7, P8+1, ... P6 (-1), P5 (-2),...	Jg. 1988-2000 / 1987+ älter

WK 1-4 und 7: besten 4 Wertungen, WK 5, 6: besten 5 Wertungen

Geräte männlich	P-Stufe	Geräteanforderungen/Gerätehöhen
Boden	P1–P6	Bodenläufer (12-14 Meter)
	P 7 - P 9 und LK	Sprungboden 17 m (14 Meter mit Platten, 3 Meter durch Anlegen von Matten möglich)
Pauschenpferd	P 3 – P 9 und LK	Höhe 1,05 m (ab Mattenoberkante)
Ringe	P 3 - P 9 und LK	Höhe 2,60 m (ab Mattenoberkante)
Sprung	P 2 Sprungaufhocken, sofortiger Strecksprung	3teiliger Kasten seitgestellt, 0,70 m
	P 3 Stützsprung-Aufhocken, sofortiger Streck- sprung mit Grätschen und Schließen der Beine	4teiliger Kasten seitgestellt (0,90 cm vom Boden)
	P 4 Sprunggrätsche	Bock (1,00 m vom Boden)
	P 5 Sprunghocke	Sprungtisch (1,10 m vom Boden)
	P 6 Handstütz-Sprungüberschlag	Sprungtisch (1,10 m vom Boden)
	P 7 Handstütz-Sprungüberschlag	Sprungtisch (1,20 m vom Boden)
	P 8 Handstütz-Sprungüberschlag gebückt (Yamashita)	Sprungtisch (1,35 m vom Boden)
	P 9 Handstütz-Sprungüberschlag gebückt (Yamashita) mit 1/2 LAD in der 2. Flugphase	Sprungtisch (1,35 m vom Boden) Höhe Sprungtisch LK 1,35 m
Barren	P1–P5	Höhe 1,20 m oder brusthoch (+/- 5 cm)
	P 6 - P 9 und LK	1,80 m ab Mattenoberkante, 2,00 m vom Boden
Reck	P2–P5	schulterhoch (+/- 5 cm)
	P 6 – P 9 und LK	2,60 m ab Mattenoberkante/2,80 m vom Boden

## Wettkampfprogramm (WK b):

Pflicht NTB Basisübung	WK 1b AK 6 und jünger	WK 2b AK 7-8	WK 3b AK 9-10
	Jg. 2011 und jünger	Jg. 2009-2010	Jg. 2007-2008
Boden	NTB Basisübung 1	NTB Basisübung 1	NTB Basisübung 2
Pauschenpferd	NTB Basisübung 1	NTB Basisübung 1	NTB Basisübung 2
Ringe	NTB Basisübung 1	NTB Basisübung 1	NTB Basisübung 2
Sprung	NTB Basisübung 1	NTB Basisübung 1	NTB Basisübung 2
Sprungbrett	-	-	Salto vw. gehockt
Barren	NTB Basisübung 1	NTB Basisübung 1	NTB Basisübung 2
Reck	NTB Basisübung 1	NTB Basisübung 1	NTB Basisübung 2

Pflicht: Ausgangswert: 10 Punkte + Bonuspunkte

Alle Übungen der WK 1-3 können gegengleich geturnt werden. Der Kreisflankeneimer wird durch den Kreisflankenroller ersetzt.

Sprungregelung:

WK 1-2: 2 Sprünge / Bestwert

WK 3: je 1 Sprung laut Ausschreibung / Mittelwert

WK 4-7: 2 Sprünge auf gleicher Höher / gleich oder verschieden / Bestwert

Sprung: 2 gleiche Sprünge / Bestwert

Ringe: ohne Zugstämme – 1,5 P Abzug (Hilfestellung erlaubt)

WK	Altersklasse		Sprungtischhöhe
WK 4	AK 11-13 (Jg.2004-2006)	LK 3 Junioren	Mind. 1,10 m
WK 5	AK 14-15 (Jg. 2002-2003)	LK 3 Junioren	Mind. 1,25 m
WK 6	AK 16-29 (Jg. 2001-1988)	LK 3 Junioren	Mind. 1,35 m

LK 3 Junioren: 1 Turnerisches Element pro Übung erlaubt. 5 Elemente + Abgang.