

# Wettkampfbestimmungen 2023 / LK4m und LK4+ für die Schwarzwaldmeisterschaften und die Gauliga

## LK 4 modifiziert:

- Wettkampfbestimmungen/Kompositionsanforderungen wie ausgeschrieben, keine Zusatzabzüge für fehlende Akroteile!
- Turnerische Elemente (siehe Auflistung unten)
- Geräthöhe Schwebebalken: 1,10m
- Geräthöhe Sprungtisch: 1,10m oder 1,20m
- Geräthöhe Mattenberg: 1,00m

## Erläuterungen zur LK 4m

**In unserem Gau werden folgende Elemente als Turnerische Elemente anerkannt:**

### Turnerische Elemente am Barren:

- Vorschwing-Rückschwung über den Winkelhang (P6 - Nr.1)  
→mit Abzug für Übungsunterbrechung von 0,3 Punkten
- Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz
- Überspreizen oder Durchhocken mit einem Bein mit anschließender ½ Drehung
- Mühlumschwung

⇒ Niedersprung mit anschließendem Felgunterschwung ist **kein** Turnerisches Element!

### Turnerische Elemente am Schwebebalken:

- Standwaage
- Strecksprung
- Abgang: Rondat/Radwende (Achtung: hier gibt es für die KA 5, 0 Punkte)

⇒ Strecksprung mit einfachem Beinwechsel ist **kein** Turnerisches Element!

### Turnerische Elemente am Boden:

- Flugrolle – akrobatisches Element
- Strecksprung

### Sprung:

Alternative zur Hocke oder Überschlag über den Sprungtisch ist der Überschlag auf den Mattenberg. Der D-Wert für den Überschlag auf den Mattenberg beträgt 2,1 Punkte, Höhe des Mattenberges 1,00 Meter.

## LK 4+:

- Erschwerte Wettkampfbestimmungen / veränderte Kompositionsanforderungen (siehe unten)
- Geräthöhe Schwebebalken: 1,10m
- Geräthöhe Sprungtisch: 1,10m oder 1,20m

### LK 4+ erschwerte Wettkampfbestimmungen:

- **Turnerische Elemente zählen nicht!** Weder zur Erfüllung der KA noch um die Anzahl der 6 Elemente zu erreichen.
- KA 5: Abgang mind. NE  
⇒ gültig für: **Stufenbarren, Schwebebalken und Boden**
- **Stufenbarren:**  
⇒ Abzug für Übung an einem Holm 2,0 Punkte
- **Schwebebalken:**  
⇒ KA 2: Gymnastische Drehung aus CdP Gruppe 3, mind. 360°  
⇒ Abzug für keinen Versuch eines akrobatischen Elementes = 1,5 Punkte  
zusätzlich für fehlende KA 3 = 0,5 Punkte Abzug
- **Boden:**  
⇒ KA 2: Akrobatische Verbindung mit Flugphase  
⇒ Abzug für keine akrobatische Verbindung = 1,5 Punkte  
zusätzlich für fehlende KA 2 = 0,5 Punkte Abzug

### Erläuterungen zur LK 4+

Die turnerischen Elemente (TE) haben in der LK 4+ keinen Schwierigkeitswert.

→ D-Note: 5 Elemente + Abgang aus NE oder CdP.

Mit TE können keine KAs erfüllt werden (Bsp: KA 2 am Barren: kann **nicht** mit Mühlumschwung vorwärts erfüllt werden).

**TE dienen nicht dazu, die maximale E-Note von 10,0 Punkten zu erreichen.**

**6 Elemente (NE / CdP) = max. E-Note.** Für jedes fehlende Element gibt es jeweils 1 Punkt Abzug in der E-Note (Neutraler Abzug).

Zur Veranschaulichung:

	D-Note: SW 5 Elemente + Abgang	D-Note: KA 5 x 0,5 Pkt	E-Note: 10,0 6 Elemente oder mehr
Turnerische Elemente	<b>Nein</b> (SW: 0,0 Pkt)	<b>Nein</b>	<b>Nein</b>
Nationale Elemente	✓ Ja	✓ Ja	✓ Ja
Elemente CdP	✓ Ja	✓ Ja	✓ Ja

## Schwebebalken (LK4+):

Zeigt eine Turnerin **auf dem Schwebebalken 6 Elemente** (NE / CdP) und als Abgang eine Radwende (TE) wird wie folgt vorgegangen:

→ In der **D-Note** werden im **SW nur die 5 höchsten Elemente auf dem Schwebebalken gewertet** (da hier zur Zählung laut DTB der Abgang dazugehört → 5 Elemente + Abgang) und die **KA 5** wird mit **0,0 Punkten bewertet**.

**Achtung: Standwaage(TE)** zählt **nicht** als Halte- oder Gleichgewichtselement!!!

Der freie Spitzwinkelstütz (Spitzi) kann gebückt oder gegrätscht gezeigt werden und zählt als Halteelement.

## Erläuterungen Barren für LK4m und LK4+:

→ **Hüftaufzug** ist nur mit **geschlossenen Beinen** und **ohne Absprung** ein NE

→ **Rückschwung**, wenn der Körper von der Stange **weg bewegt** wird, erfolgt **kein Abzug**. Bleibt der Körper an der Stange erfolgt ein Abzug von 0,3 Punkten.

→ **Aufhocken am unteren Holm:**

Grundsätzlich muss mit beiden Füßen gleichzeitig der Kontakt zum Holm erfolgen. Kommt nur 1 Fuß und der zweite etwas **verzögert** in gleicher Höhe, **Abzug 0,3 Punkte**, auf geschlossene Beine achten! Lässt die Turnerin beim aufhocken **1 Bein hängen**, ist das aufhocken **nicht erfüllt** (keine Anerkennung des Teiles und kein SW). Stürzt eine Turnerin beim Aufhocken erhält sie einen Abzug für Sturz von 1,00 Punkten. Wiederholt sie das Aufhocken nicht, muss darauf geachtet werden ob die Schultern vor dem Sturz über der Stange waren, damit das Element anerkannt werden kann. Beim **Hochsteigen** kann ihr die Trainerin bis in die Hockposition am unteren Holm **ohne Abzug** helfen (siehe Aufgabenbuch Seite 141).

→ Aufrichten von der Hockposition in Stand mit Griff am oberen Holm: Berühren die Beine (uH) und die Hände (oH) gleichzeitig die Holme (wird also nicht gleich abgesprungen) erfolgt ein Abzug von 0,3 Punkten für Pause.

→ **Sprung in den Stütz ist kein Element!**

→ Beim **Sprung in den Stütz am oberen Holm** darf ein darauf folgender Vorschwung **nicht** als Zwischenschwung abgezogen werden, wenn die Turnerin zügig weiterturnt. Dies gilt auch beim Hüftaufzug mit geschlossenen Beinen am unteren Holm. Hat eine Turnerin **zu viel Schwung beim Sprung in den Stütz**, bringt die Beine also mit zu viel Schwung vor die Stange:

→turnt aber direkt weiter, erfolgt ein Abzug von 0,3 Punkten – schlechte Technik.

→geht sie danach wieder in die Stützposition und holt erneut Schwung für

das nächste Element, erfolgt ein Abzug für Zwischenschwung von 0,5 Punkten

→fällt die Turnerin nach dem Aufhocken fast an den oberen Holm, erfolgt ein

Abzug von 0,5 Punkten für Festklammern am Gerät, um einen Sturz zu vermeiden.

→ bei **Unterschwüngen** jeglicher Art, unbedingt auf **Höhe und Weite** achten.

→ **Aufgrätschen/Unterschwung** mit ½ Drehung ist ein A-Element, ohne Drehung ein NE