

# Wettkampfbestimmungen 2024 / 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-Rückschwing 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 Felgunterschwing 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.

Sprünge der Gruppe 1-5 erhalten eine Werterhöhung von 1,50 Punkten.

## 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**

- **Sprung**
  - Sprünge der Gruppe 1-5 erhalten eine Werterhöhung von 1,50 Punkten.
- **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> <b>(SW: 0,0 Pkt)</b>	<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**.
- **Halteelement: Standwaage(TE)** zählt **nicht** als Halte- oder Gleichgewichtselement!!!

### Allgemeine Erläuterungen für LK4m und LK4+: Barren

- **Rückschwung**, wenn der Körper von der Stange wegbewegt 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 darauffolgender 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.

### Balken

- Alle Angänge, die nicht im Code stehen erhalten die Schwierigkeit A und einen Abzug von 0,1 Punkte.
- Der **freie Spitzwinkelstütz gegrätschte** wird entgegen dem CdP als Halteelement mit der Schwierigkeit A anerkannt. Der **freie Spitzwinkelstütz geschlossen** ist ein Halteelement mit der Schwierigkeit B, laut CdP.