

# Punktetabellen – Athletikpokal SHTV 2019

## 1. Klettern und Hangeln am Tau

1 Versuch

|                       |    |    |    |               |     |     |     |           |    |      |    |               |    |      |    |     |     |     |     |     |
|-----------------------|----|----|----|---------------|-----|-----|-----|-----------|----|------|----|---------------|----|------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Punkte                | 1  | 2  | 3  | 4             | 5   | 6   | 7   | 8         | 9  | 10   | 11 | 12            | 13 | 14   | 15 | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| Leistung              | 1m | 2m | 3m | 4m            | 22s | 20s | 18s | 16s       | 1m | 1,5m | 2m | 2,5m          | 3m | 3,5m | 4m | 20s | 18s | 16s | 14s | 12s |
| (mit Beinen klettern) |    |    |    | (4m klettern) |     |     |     | (hangeln) |    |      |    | (4 m hangeln) |    |      |    |     |     |     |     |     |

## 2. 20 m Sprint

2 Versuche

|             |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Punkte      | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   | 17   | 18   | 19   | 20   |
| Leistung    | 4,8s | 4,7s | 4,6s | 4,5s | 4,4s | 4,3s | 4,2s | 4,1s | 4,0s | 3,9s | 3,8s | 3,7s | 3,6s | 3,5s | 3,4s | 3,3s | 3,2s | 3,1s | 3,0s | 2,9s |
| (Hochstart) |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |

## 3. Schweizer

1 Versuch

|                          |     |     |     |             |    |    |    |                 |    |    |    |              |    |    |    |                          |    |    |    |    |
|--------------------------|-----|-----|-----|-------------|----|----|----|-----------------|----|----|----|--------------|----|----|----|--------------------------|----|----|----|----|
| Punkte                   | 1   | 2   | 3   | 4           | 5  | 6  | 7  | 8               | 9  | 10 | 11 | 12           | 13 | 14 | 15 | 16                       | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Leistung                 | 10s | 15s | 20s | 25s         | 1x | 2x | 3x | 4x              | 5x | 6x | 4x | 5x           | 6x | 4x | 5x | 6x                       | 3x | 4x | 5x | 6x |
|                          |     |     |     |             |    |    |    | 1x              | 2x | 3x | 1x | 2x           | 3x |    | 1x | 2x                       |    |    |    |    |
| (Grä-winkelstütz halten) |     |     |     | (von Matte) |    |    |    | (auf dem Boden) |    |    |    | (kl. Balken) |    |    |    | (aus Grätschwinkelstütz) |    |    |    |    |

## 4. Klappmesser an der Sprossenwand

1 Versuch

|                         |   |   |   |                           |   |   |    |         |   |    |    |         |    |    |    |            |     |     |     |     |
|-------------------------|---|---|---|---------------------------|---|---|----|---------|---|----|----|---------|----|----|----|------------|-----|-----|-----|-----|
| Punkte                  | 1 | 2 | 3 | 4                         | 5 | 6 | 7  | 8       | 9 | 10 | 11 | 12      | 13 | 14 | 15 | 16         | 17  | 18  | 19  | 20  |
| Leistung                | 1 | 3 | 6 | 1                         | 3 | 6 | 10 | 5       | 6 | 8  | 10 | 5       | 6  | 8  | 10 | 22s        | 20s | 18s | 16s | 14s |
|                         |   |   |   |                           |   | 1 | 3  |         |   | 1  | 3  |         |    |    |    |            |     |     |     |     |
| (gehockt Knie an Brust) |   |   |   | (gehockt Füße an Sprosse) |   |   |    | (Ganze) |   |    |    | (Halbe) |    |    |    | (10 Halbe) |     |     |     |     |

## Punktetabellen – Athletikpokal SHTV 2019

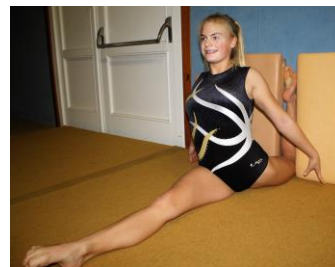
### 5. Handstand 1 Versuch 3 Versuche (Boden und Holm)

|                 |               |          |          |          |                |          |          |          |          |           |           |           |               |           |           |           |           |           |           |           |
|-----------------|---------------|----------|----------|----------|----------------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Punkte</b>   | <b>1</b>      | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b>       | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>9</b> | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b>     | <b>14</b> | <b>15</b> | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>20</b> |
| <b>Leistung</b> | 10s           | 20s      | 30s      | 40s      | 2 s            | 4 s      | 6 s      | 8 s      | 10 s     | 12 s      | 14 s      | 16s       | 18s           | 2s        | 4s        | 6s        | 8s        | 10s       | 12s       | 14s       |
|                 | <b>(Wand)</b> |          |          |          | <b>(Boden)</b> |          |          |          |          |           |           |           | <b>(Holm)</b> |           |           |           |           |           |           |           |

### 6. Spagat links/rechts 1 Versuch

|                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |              |
|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--------------|
| <b>Punkte</b>   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>9</b> | <b>10</b>    |
| <b>Leistung</b> | 50 cm    | 40 cm    | 30 cm    | 25 cm    | 20 cm    | 15 cm    | 10 cm    | 5 cm     | 0 cm     | 1 Matte vorn |

(Abstand Unterseite vorderer Oberschenkel zum Boden, Hüfte max. 45° ausgedreht!)



### 7. Brücke Füße auf kleinem Kasten

|                 |          |          |          |          |           |  |
|-----------------|----------|----------|----------|----------|-----------|--|
| <b>Punkte</b>   | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>10</b> |  |
| <b>Leistung</b> | 75°      | 80°      | 85°      | 90°      | über 90°  |  |

## Punktetabellen – Athletikpokal - Komplexübungen SHTV 2019

auf der Bodenbahn

### AK 6+7

|    |   |           |
|----|---|-----------|
| 1. | Rolle rückwärts in den Bückstand, aufrichten in den Stand                             | 2 Pkt.    |
| 2. | Senken in den Hockstand, Aufstützen und Strecken in den Liegestütz vorlings           | 1 Pkt.    |
| 3. | Senken in die Bauchlage, Anheben der Arme und Beine (Schiffchenhalte) 2 sec. absenken | 2 Pkt.    |
| 4. | ½ Drehung in die Rückenlage, Schiffchenhalte rücklings 3 sec.                         | 2 Pkt.    |
| 5. | Absenken in die Rückenlage, heben in die Kerze, ohne Handstütz aufstehen              | 1 Pkt.    |
| 6. | Handstandabrollen   | 2 Pkt.    |
|    |   | 10 Punkte |

### AK 8

|    |   |           |
|----|---|-----------|
| 1. | Rad rechts  | 2 Pkt.    |
| 2. | Rad links   | 2 Pkt.    |
| 3. | Handstandabrollen mit gestreckten Armen (beim Abrollen) und Beinen (beim Aufstehen) | 2 Pkt.    |
| 4. | Felgrolle in den Liegestütz   | 2 Pkt.    |
| 5. | Bogengang rückwärts   | 2 Pkt.    |
| 6. | Handstandhüpfer auf eine 5cm hohe Matte   | 2 Pkt.    |
| 7. | Handstand ½ Drehung (2 Griffe)  | 2 Pkt.    |
|    |   | 14 Punkte |

### AK 9

|    |  |           |
|----|--|-----------|
| 1. | Strecksprung 1/1 Drehung                               | 2 Pkt.    |
| 2. | Rolle vorwärts in den Grätschhandstand mit 1/1 Drehung | 2 Pkt.    |
| 3. | Handstandüberschlag                                    | 2 Pkt.    |
| 4. | Felgrolle in den Handstand                             | 2 Pkt.    |
| 5. | Bogengang rückwärts                                    | 2 Pkt.    |
| 6. | Menichelli   | 2 Pkt.    |
| 7. | Rondat mit Landung auf 2 dünne Matten (10 cm)          | 2 Pkt.    |
|    |  | 14 Punkte |

## **Punktetabellen – Athletikpokal - Komplexübungen SHTV 2019**

auf der Akro,- oder Bodenbahn

### **AK 10+11**

|    |   |           |
|----|---|-----------|
| 1. | Schweizer Handstand mit 1/1 Drehung                         | 2 Pkt.    |
| 2. | Felgrolle in den Handstand, langsames Abbücken in den Stand | 2 Pkt.    |
| 3. | Flick-Flack   | 2 Pkt.    |
| 4. | Handstandüberschlag in den Stand mit Strecksprung           | 3 Pkt.    |
| 5. | Freies Rad  | 2 Pkt.    |
| 6. | Anlauf Salto vorwärts - Strecksprung                        | 3 Pkt.    |
|    |   | 14 Punkte |

### **AK 12 und älter**

|    |  |           |
|----|--|-----------|
| 1. | Schweizer Handstand (Abbücken, oder aufspreizen)                                     | 2 Pkt.    |
| 2. | Felgrolle in den Handstand   | 2 Pkt.    |
| 3. | 1 Drehung im Handstand mit max. 4 Griffen (in Verbindung mit 2 = 1 Punkt zusätzlich) | 2 Pkt.    |
| 4. | Handstützüberschlag in den Stand mit Strecksprung                                    | 2 Pkt.    |
| 5. | Menichelli   | 1 Pkt.    |
| 6. | Salto rückwärts (in Verbindung mit 5 = 1 Punkt zusätzlich)                           | 2 Pkt.    |
| 7. | Freies Rad, Seitwärtssalto oder freier Überschlag                                    | 2 Pkt.    |
| 8. | Anlauf Salto vorwärts gehockt - Strecksprung   | 2 Pkt.    |
|    |  | 17 Punkte |

## Erläuterungen zu den athletischen Übungen

Bei schlechter Haltung erfolgt zuerst eine Ermahnung durch den Kampfrichter. Bei der Ausführung gelten gestreckt-gespannte Beine (Knie, Füße). Bei Stationen, wo einzelne Versuche gezählt werden (Klappmesser, Schweizer, etc.) werden unkorrekte Ausführungen nicht mitgezählt, die Übung ist dadurch aber nicht beendet.

An Stationen, bei denen die Zeit gestoppt wird, (Hangeln, Handstand) kann einmal verwarnt werden, bei dem nächsten Haltungsfehler gilt die Übung als beendet und wird bis dahin bewertet.

Die Turnerin hat, mit Ausnahme von Sprint und Handstand, nur einen Versuch pro Station, es sei denn, sie erhält keine oder die Höchstpunktzahl. In diesem Fall kann sie eine niedrigere bzw. höhere Stufe probieren.

### 1. Klettern und Hangeln am Tau

Klettern – mit Hilfe der Füße klettern

Hangeln – aus dem Sitz mit gestreckten Beinen

Bein-Rumpfwinkel beliebig, Klemmen nicht erlaubt

**2. 20 m – Sprint (AK 6-11):** Gestartet wird aus dem Stand. Die Zeitnahme beginnt mit dem Lösen des ersten Beines. **Springen auf kleinen Kasten (AK 12 und älter) :** Eine Person sitzt als Gegengewicht auf dem Kasten, es werden nur die beidbeinigen Sprünge gezählt. Die Zeitnahme beginnt mit dem ersten Absprung der Turnerin.

### 3. Grätschwinkelstütz / Schweizer

Grätschwinkelstütz: Haltezeit im Grätschwinkelstütz auf Handstandklötzen, Beine frei von den Armen, Füße berühren nicht den Boden

Schweizer – Schweizer mit geraden Armen aus dem Grätschstand mit Absenken in den Ballenstand, Füße dürfen nicht am Beginn herangezogen werden. Heben der Hände, oder Absenken der Fersen = Versuch beendet

Schweizer aus Grätschwinkelstütz: aus dem Grätschstütz auf Handstandklötzen, oder auf dem Boden: Heben in den Handstand, absenken zurück in Grätschwinkelstütz, kurz halten.

### 4. Klappmesser

Klappmesser: Hang an der letzten Sprosse unter dem Sprossenfenster. Die Knie bis Brust hochziehen und senken, bzw., mit den Füßen die Sprosse zwischen den Händen berühren, gestreckt in den Hang absenken.

Ganze Klappmesser: Hang an der letzten Sprosse unter dem Sprossenfenster. Gezählt wird nur, wenn die Füße die Sprosse zwischen den Händen berühren, gestreckt wieder absenken.

Halbe Klappmesser: Gestartet wird im Hang mit den Füßen zwischen den Händen an der Sprosse. Gestrecktes Absenken bis 90° und wieder heben bis zur Sprosse.

### 5. Handstand

1. Stufe: Handstandstehen mit dem Bauch zur Wand 50 cm Abstand von der Wand, die Zehenspitzen berühren die Wand.

2. Stufe: Stehen im Handstand im freien Raum. Kleine Standkorrektur vor dem Fixieren erlaubt. Zeit bei fixiertem Handstand **ohne** Korrektur.

3. Stufe: Stehen im Handstand auf dem Holm. Die Turnerin darf vom Trainer im Handstand kurz fixiert werden vor Beginn der Zeitnahme.

### 6. Spagat links/rechts

Das vordere Knie ist gestreckt und zeigt nach oben, der Oberkörper ist aufrecht, die Hüfte steht quer zu den Beinen; das hintere Knie ist gebeugt und berührt eine Wand, oder eine Matte vor der Wand., und zeigt nach unten. Gemessen wird der Abstand der Unterseite des Oberschenkels des vorderen Beines zum Boden. Die Ergebnisse links und rechts werden addiert.

### 7. Brücke

Die Turnerin steht in der Brücke mit den Füßen auf einem kleinen Kasten. Die Arme und Beine sind gestreckt, Arme schulterbreit geöffnet, die Beine geschlossen. Gemessen wird der Winkel zwischen Boden und Armen.

### 8. Komplexübung

Auf korrekte Ausführung und Haltung wird geachtet. Ansonsten gibt es entsprechende Abzüge für die einzelnen Übungsteile. Werden ganze Übungsteile ausgelassen oder nicht anerkannt, werden sie nicht angerechnet, bzw. es erfolgt keine Abzug für Technik.