



Turnwerkstatt CUP

Wettkampfprogramm

Impressum

Herausgeber	Turnverband LU/OW/NW, Kunstturnverband LU/OW/NW
Verfasser	Silvan Troxler, Pascal Bucher, Roman Elmiger, Sämi Ruckstuhl
Ausgabe	01.10.2023 – Version 1.7

Grundlagen

Dokumentenpriorität	Die aktuell gültigen Wertungsvorschriften des Schweizerischen Turnverbandes im Bereich Geräteturnen sowie Kunstturnen Männer und die Erfahrungen der vergangenen Jahre im Verbandsgebiet bilden die Grundlage für das vorliegende Programm.			
Altersklassen	Kategorie 1: bis 7 Jahren Kategorie 2: 7 – 9 Jahre (es ist erlaubt, dass 7-Jährige sich für diese Kategorie anmelden)			
Basiswert der Übung	Der Basiswert der Übung ist der Punktwert einer Basisübung. Er bildet sich aus der Summe aller Übungsabschnitte und beträgt 3.0 Punkte, unabhängig von der Anzahl der Übungsabschnitte. Am Sprung gibt es einen Schwierigkeitsbonus. Dieser hat einen Wert von 0.5 Punkten.			
Gerätespezifische Notenzusammensetzung	Boden		Sprung	
	Pflichtübung		Pflichtübung	
	Max. D-Note	3.0	3.0	3.0
	Bonus	-	0.5	-
	Max. E-Note	10.0	10.0	10.0
	Max. Endnote	13.0	13.5	13.0
Abzugsrichtlinien (E-Note)	Zusammensetzung der Endnote: D- Note + Bonus + E- Note = Endnote Für die Beurteilung der technisch und haltungsmässig richtigen Ausführung der Elemente sind die folgenden Richtlinien zu berücksichtigen: - Kleiner Fehler = 0.1 Pkt. Abzug - Mittlerer Fehler = 0.2 Pkt. Abzug - Grosser Fehler = 0.3 Pkt. Abzug - Sturz / Trainerhilfe = 0.5 Pkt. Abzug - Fehlt ein ganzer Übungs- Abschnitt = 0.5 Pkt. Abzug - Wird mehr geturnt als verlangt = kein Abzug - Verbale Hilfestellung: Kategorie 1= kein Abzug, Kategorie 2 = 0.1 Pkt. pro Übung			
Bekleidung	Enganliegende Hosen und ein enganliegendes Vereins T-Shirt oder ein Wettkampfdress gemäss Reglement Geräteturnen / Kunstturnen. Es ist erlaubt, den gesamten Wettkampf in kurzen Hosen und ohne Socken zu turnen.			
Materialbedarf	Unterhalb jeder Übung sind die benötigten Geräte aufgelistet			
Hilfestellung	Für jede Übung gibt es Beispielübungen für ein besseres Verständnis. Link Kat. 1 , Link Kat.2			

Kategorie 1

Boden

Nr.	Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.2	0.3
1	Aus der Grundstellung: Arme heben seitwärts zur Hochhalte und Senken zur Kauerstellung, Rolle vorwärts zur Kauerstellung	Aufstützen der Hände nach der Rolle vw.		x	
2	Aus der Kauerstellung heben der gehockten Beine zum Kopfstand in der Päcklposition 3 Sek, senken rückwärts zur Kauerstellung	Unkontrolliertes Heben Halteposition nicht 3 Sek	x	x	
3	Abrollen rückwärts zur Kerze (Armhaltung frei) 3 Sek	Keine gestreckte Körperposition Halteposition nicht 3 Sek	x x	x	
4	Abrollen vorwärts und aufrichten in die Grundstellung (Aufstützen der Hände erlaubt)	Kein harmonisches abrollen	x	x	
5	Vorschritt mit Armzug vorwärts in die Hochhalte und Arabesque 3 Sek, Beine schliessen zum Stand	Undeutliche Position Halteposition nicht 3 Sek	x x	x	x
6	2- maliges Hüpfen auf dem rechten Bein, direkt gefolgt von 2- maligen Hüpfen auf dem linken Bein, direkt gefolgt von 2- maligen Hüpfen mit beiden Beinen gefolgt von Strecksprung zum Stand	Ungenügende Körperspannung (jeweils) Keine dynamische Sprungfolge	x	x	

Geräte-/ Materialspezifikation	Mattenbahn mit Niedersprungmatten oder Spickboden 15m
Beispiel	Beispielübungen sind hier zu finden: <u>Kategorie 1</u>
Präzisierung	Die Armhaltung im Übungsteil 6 soll so gewählt werden, dass die Sprungreihe unterstützt wird (Aktives mitschwingen der Arme in der gebeugten Vorhalte). Technische Anforderung bei der Rolle vw.: Das Halten der Schienbeine ist erwünscht.

Kategorie 2

Boden

Nr.	Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.2	0.3
1	Rad sw., ¼ Drehung zur Hochhalte	Ungenügendes Beinöffnen im Handstand Rad aus der Achse		x x	
2	Rolle rw. zur Kauerstellung	Kein harmonisches Rollen			x
3	Aus der Kauerstellung heben der gehockten Beine zum Kopfstand 3 Sek, senken mit gegrätschten Beinen direkt zum Seitspagat 3 Sek (Armhaltung frei)	Unkontrolliertes Heben Halteposition nicht 3s Halteposition nicht 3s		x	x x
5	In Bauchlage und Beine schliessen, hochdrücken zur Liegestützposition und mit Kurbetbewegung zum Stand	keine harmonische Bewegung (Spagat-Bauchlage) keine gestreckten Beine beim aufbücken	x x	x	
6	Rolle vorwärts zur Kauerstellung	Aufstützen der Hände nach der Rolle vw.			x
7	Aufrollen durch die Päckliposition zur Handstandposition und zurück zur Ausgangsposition	Nicht gestreckte Arme beim aufrollen z. Hstd.		x	
8	3 – 5-maliges beidbeiniges Hüpfen (mit Armen in der Hochhalte) direkt zu der Sprungrolle vw.	Keine dynamische Sprungfolge Ungenügende Höhe Keine C+ Position in der Luft		x x x	

Geräte-/ Materialspezifikation	Mattenbahn Niedersprungmatten oder Spickboden 15m
Beispiel	Beispielübungen sind hier zu finden: Kategorie 2
Präzisierung	Armhaltung während der Rolle rw. in zwei Varianten möglich: a) Arme gestreckt und Hände nach innen gerichtet, b) Arme gebeugt und Hände parallel neben dem Kopf Das Rad sw. soll über die dominante Seite des Turners ausgeführt werden.

Kategorie 1

Stützformen

Nr.	Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.2	0.3
1	Am Ende der Langbank die Liegestützposition vl. einnehmen (Füsse am Ende des Banks)	Keine gestreckten Arme Ungenügende Mittelkörperspannung	x	x x	
2	In der Liegestützposition vl. zum anderen Ende der Langbank laufen (Füsse bleiben geschlossen, Beine gestreckt) – Hände voraus	Ungenügende Mittelkörperspannung Finger zeigen nicht nach aussen	x	x x	
3	Liegestützposition vl. 3 Sek	Körperposition nicht im I Halteposition nicht 3 Sek	x	x	
4	Von der Liegestützposition vl. wechseln zur Liegestützposition rl.	Keine harmonische Bewegung Ungenügende Mittelkörperspannung		x x	
5	In der Liegestützposition rl. zum anderen Ende der Langbank laufen (Füsse bleiben geschlossen, Beine gestreckt) – Füsse voraus	Hüfte bleiben nicht in I Position (jedes Mal) Finger zeigen nicht nach aussen	x x	x x	
6	Liegestützposition rl. 3 Sek	Körperposition nicht im I Halteposition nicht 3 Sek	x	x	

Geräte-/ Materialspezifikation	Langbank (Länge mind. 2m), Slider oder Teppich auf die Langbank
Beispiel	Beispielübungen sind hier zu finden: <u>Kategorie 1</u>
Präzisierung	Das Aufsteigen zu der Startposition und das Absteigen nach Element 6 wird nicht bewertet. Zur sauberen und einfachen Ausführung ist ein Teppich, ein Slider oder ein anderer rutschiger Gegenstand notwendig. Dieser Gegenstand darf zum Wettkampf mitgenommen und eingesetzt werden. Nach dem Element 4 darf der Gegenstand durch den Trainer neu platziert werden (ohne Abzug)

Kategorie 2

Stützformen

Nr.	Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.2	0.3
1	Am Ende der Langbank die Liegestützposition vl. einnehmen (Füsse am Ende des Banks)	Keine gestreckten Arme Ungenügende Mittelkörperspannung	x x	x x	
2	In der Liegestützposition vl. zum anderen Ende der Langbank laufen (Füsse bleiben geschlossen, Beine gestreckt) – Hände voraus	Ungenügende Mittelkörperspannung Finger zeigen nicht nach aussen	x	x x	
3	Mit den Händen die Langbank verlassen und auf den Boden weiterlaufen zur Liegestützposition vl., sodass sich nur noch die Füsse auf der Langbank befinden	Ungenügende Mittelkörperspannung Finger zeigen nicht nach aussen	x	x x	
4	In der Liegestützposition 90° seitwärts laufen bis sich der Körper im rechten Winkel zur Langbank befindet	Ungenügende Mittelkörperspannung Finger zeigen nicht nach aussen	x	x x	
5	Von der Liegestützposition vl. wechseln zur Liegestützposition sw. 3 Sek	Ungenügende Körperspannung Hüfte nicht auf Höhe der Schultern und Füßen Halteposition nicht 3 Sek		x x	x
6	Wechseln zu der Liegestützposition rl.	Hüfte nicht auf Höhe der Schultern und Füßen		x	
7	Wechseln zu der Liegestützposition sw. (andere Seite) 3 Sek	Ungenügende Körperspannung Hüfte nicht auf Höhe der Schultern und Füßen		x x	
8	Wechseln zur Liegestützposition vl.	Körperposition nicht im I		x	

Geräte-/ Materialspezifikation	Langbank (Länge mind. 2m), Niedersprungmatten 5cm beidseitig der Langbank (vorne und hinten)
Beispiel	Beispielübungen sind hier zu finden: <u>Kategorie 2</u>
Präzisierung	Das Aufsteigen zu der Startposition und das Verlassen vom Element 8 wird nicht bewertet. Die Füsse und Beine müssen während der ganzen Übung parallel sein (kein Versetzen der Füsse) Bei dieser Übung sind Socken notwendig. Es werden keine weiteren Hilfsmittel eingesetzt. Bei der Liegestützposition sw. ist die Armhaltung vom obenliegenden Arm frei.

Kategorie 1

Sprung

Nr.	Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.2	0.3
1	Anlauf, beidbeiniger Absprung und Strecksprung auf den Mattenstapel in den Stand	<p>Als korrekte Bewegungsausführung gilt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einsprung: Armkreis rückwärts • Die Füße müssen sich beim Absprung vor den Hüften befinden (die Schultern hinter den Hüften) • Mit dem Absprung vom Trampolinsprungbrett schwingen die Arme in die (90°) gebeugte Vorhalte • Dort erfolgt eine Blockierung der Armbewegung • Für die Landung werden die Arme in die Vor- oder Seithalte genommen • Der Mittelkörper bleibt über die gesamte Bewegung gespannt in I- oder leichter C+ Pose 		x	x

Geräte-/ Materialspezifikation	Booster mit der Höhe 30cm (höchste Einstellmöglichkeit), Mattenstapel 40 – 60cm (Ideal: 40cm Niedersprungmatte und 2 x Niedersprungmatten 5cm)	
Beispiel	Beispielübungen sind hier zu finden: <u>Kategorie 1</u>	
Präzisierung	<p>Es wird nur ein Sprung geturnt</p> <p>Es darf eine Matte vor dem Booster platziert werden</p> <p>Die angegebenen Abzüge werden gemacht, wenn die Bewegung nicht wie beschrieben durchgeführt wird</p>	

Kategorie 2

Sprung

Nr.	Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.2	0.3
1	Anlauf, beidbeiniger Absprung und Sprungrolle	Schultern nicht hinter den Hüften beim Abspr. Keine harmonische Flugkurve Ungenügende C+ Position während der Flugphase Aufstützen beim Aufstehen nach der Sprungrolle	x x x	x x x	x x x
2	+0.5 Pkt. Anlauf, beidbeiniger Absprung und Salto vw. geh zum Stand	Schultern nicht hinter den Hüften beim Abspr. Keine harmonische Flugkurve Keine klare Hockposition ersichtlich (Hände nicht an den Schienbeinen)	x x	x x	x x x

Geräte-/ Materialspezifikation	Booster mit der Höhe 30cm (höchste Einstellmöglichkeit), Mattenstapel 40 – 60cm (Ideal: 40cm Niedersprungmatte und 2 x Niedersprungmatten 5cm)
Beispiel	Beispielübungen sind hier zu finden: <u>Kategorie 2</u>
Präzisierung	Einsprung: Die Füße müssen sich bei Brettkontakt vor den Hüften befinden, die Schultern hinter den Hüften Es werden zwei Sprünge geturnt, wobei nur der bessere Sprung in die Wertung kommt Es darf zwei Mal derselbe Sprung gezeigt werden Es darf eine Matte vor dem Booster platziert werden Die Sprungrolle endet im Stand

Kategorie 1

Barren

Nr.	Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.2	0.3
1	Ab Niedersprungmatte im Barren: Sprung durch den Stütz				
2	Heben der Beine zum Hockwinkelstütz 3 Sek	Position der Oberschenkel nicht waagrecht Rücken nicht gestreckt (gerade, senkrecht) Halteposition nicht 3 Sek	x x x	x x	
3	Senken der Beine zum Stütz				
4	Heben der gestreckten Beine zum Grätschsitz	Kein kontrolliertes Heben, sondern mit Schwung Hüfte nicht komplett geöffnet	x	x	x
5	Heben und Schliessen der Beine, langsames Senken zum Stütz 3 Sek	Kein kraftvolles und kontrolliertes Heben (sondern mit Schwung) Halteposition nicht 3 Sek		x	
6	Pendeln zurück, vor und zurück (alles C-)	Ungenügende C- Position	x		
7	Mind. 3 x Vor- und Rückpendeln im C- (Füsse auf Holmenhöhe)	Ungenügende C- Position (pro Pendeln)	x		
8	Niedersprung zwischen den Holmen zum Stand	Arme nicht gestreckt		x	

Geräte-/ Materialspezifikation	Barrenhöhe frei, Niedersprungmatten (5cm)
Beispiel	Beispielübungen sind hier zu finden: Kategorie 1
Präzisierung	Die Platzierung der Niedersprungmatten wird vom Trainer frei gewählt. Sie ist so zu wählen, dass der Turner ohne grössere Aufwände Element 1, sowie den Niedersprung zum Stand in der Holmengasse (Element 8) sicher ausführen kann. Es wird auf eine korrekte Stützform geachtet: gestreckte und ausgedrehte Arme (Ellbogen zeigen nach hinten), die Hände müssen parallel sein (nicht versetzt) Blickrichtung nach vorne während der gesamten Übung. Beim Hochwinkelstütz müssen die Beine mind. waagrecht sein. Das Element darf auch höher geturnt werden, jedoch soll der Rücken gerade sein.

Kategorie 2

Barren

Nr.	Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.2	0.3
1	Ab Niedersprungmatte im Barren: Sprung durch den Stütz				
2	Heben der Beine zum Winkelstütz 3 Sek	Position der Oberschenkel nicht waagrecht Rücken nicht gestreckt (gerade, senkrecht) Halteposition nicht 3 Sek	x	x	x
3	Leichtes anheben der geschlossenen Beine gefolgt von einem aktiven Spreizen zum Grätschstütz 3 Sek	Hüfte nicht komplett geöffnet Halteposition nicht 3 Sek		x	x
4	Heben der Beine zum Vorschwung	Kein kraftvolles und kontrolliertes Heben		x	
5	Rückschwung, Vorschwung (Hüfte auf Eillbogenhöhe)	Hüfte nicht geöffnet (Rumpf- Beinwinkel)			x
6	Rückschwung, Vorschwung (Hüfte auf Eillbogenhöhe)	Hüfte nicht geöffnet (Rumpf- Beinwinkel)			x
7	Rückschwung und Wende i d Aussenquerstand	Arme nicht gestreckt beim Abgang			x

Geräte-/ Materialspezifikation	Barrenhöhe frei, Niedersprungmatten (5cm)
Beispiel	Beispielübungen sind hier zu finden: <u>Kategorie 2</u>
Präzisierung	Die Platzierung der Niedersprungmatten wird vom Trainer frei gewählt. Sie ist so zu wählen, dass der Turner ohne grössere Aufwände Element 1, sowie den Niedersprung zum Stand in der Holmengasse sicher ausführen kann. Es wird auf eine korrekte Stützform geachtet: gestreckte und ausgedrehte Arme (Eillbogen zeigen nach hinten), die Hände müssen parallel sein (nicht versetzt) Blickrichtung nach vorne während der gesamten Übung. Schwingen am Barren: Der Körper befindet sich durchgehend in einer I- oder leichten C- Position

Kategorie 1

Reck

Nr.	Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.2	0.3
1	Mit Trainerhilfe zum Stütz 3 Sek	Stützposition nicht aus den Schultern gehoben		x	
2	Langsames Senken nach vorne durch die Kerzenposition (C+) und senken mit gestreckten Armen und Beinen zum Hang	Kein langsames und gleichmässiges Senken Arme nicht gestreckt	x	x	
3	Aus dem Hang: Heben und durchschieben der gehockten Beine zum Sturzhang gebückt mit gestreckten Armen	Kopposition nicht natürlich Arme nicht gestreckt		x	
4	Senken der gestreckten Beine zum Hang	Kein kontrolliertes senken		x	
5	Langsames Heben zur C+ Position, gefolgt von				
6	C-/C+ (dynamisches Kurbet), mind. 3x	Kopposition nicht natürlich Schulterbeweglichkeit nicht ausgeprägt beim C-	x		
7	Abbremsen zum ruhigen Hang (leichtes Nachpendeln ist erlaubt), Niedersprung in den Stand				

Geräte-/ Materialspezifikation	Reck hoch (Höhe muss so gewählt werden, dass der Turner die Schwungbewegungen ausführen kann, ohne die Matten zu berühren), Niedersprungmatten
Beispiel	Beispielübungen sind hier zu finden: <u>Kategorie 1</u>
Präzisierung	Angewinkelte Füsse beim Durchschieben sind erlaubt Zusätzliche Kurbet werden nicht bewertet

Kategorie 2

Reck

Nr.	Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.2	0.3
1	Mit Trainerhilfe Felgaufzug zum Stütz 3 Sek	Keine kontrolliertes und langsames heben Stützposition nicht aus den Schultern gehoben Halteposition nicht 3 Sek	x	x	x
2	Langsames Senken nach vorne durch die Kerzenposition (C+) 3 Sek gefolgt von senken der Beine durch die Winkelposition zum Hang	Kein langsames und gleichmässiges Senken Arme nicht gestreckt	x	x	x
3	Aus dem Hang: Heben und durchschieben der gestreckten Beine mit gestreckten Armen zum Sturzhang gebückt und senken zum Hang rl.	Kopposition nicht natürlich		x	
4	Heben zum Sturzhang gebückt				
5	Senken der gestreckten Beine zur Winkelposition 3 Sek aktives senken der Beine zur C- Position und direkt zum	Halteposition nicht 3 Sek Keine aktive Anschwung- Bewegung		x	x
6	Schwingen im Hang (30-45° Schwunghöhe) – mind. 3 x	Kopposition nicht natürlich Keine ausgeprägte Hangposition (Handgelenke in der Verlängerung)	x	x	
7	Rückschwung und Niedersprung zum Stand				

Geräte-/ Materialspezifikation	Reck hoch (Höhe muss so gewählt werden, dass der Turner die Schwungbewegungen ausführen kann, ohne die Matten zu berühren), Niedersprungmatten
Beispiel	Beispielübungen sind hier zu finden: <u>Kategorie 2</u>
Präzisierung	Angewinkelte Füße beim Durchschieben sind erlaubt Zusätzliche Schwünge werden nicht bewertet Es gibt keinen Abzug für zusätzliche Haltepositionen (Beispiel im Hang rl.), es ist jedoch erwünscht, dass die Endposition eingenommen und direkt weitergeturnt wird.