

Reck	3 Punkte (A)	4 Punkte (B)	Anmerkungen
1) Angang	Sprung in den Stütz – Rückschwung mit Niedersprung – Sprung in den Stütz	Hüftaufschwung / Hüftaufzug – Rückschwung mit Niedersprung – Sprung in den Stütz	Aufbau: (Reck ca. schulterhoch) 2 – 3 Recks mit unterschiedlichen Höhen 1) – Rückschwung mit Niedersprung: mit sichtbarem Vor-und Rückschwingen der Beine; Landung und Absprung ca. in Armlänge vom Reck; Stange festhalten 2) kontrollierte (leise) Landung
2) langsamer Felgabzug	langsamer Felgabzug mit Landung im Hockhang hinter der Reckstange (rücklings)	langsamer Felgabzug über den Klimmhang zum Stand vor der Reckstange (vorlings)	
Ringe	3 Punkte (A)	4 Punkte (B)	Anmerkungen
1) lange Schwünge	3 – 5 lange Schwünge 2er - Kontakt	5 – 6 lange Schwünge mit deutlichem Höhengewinn	Zwei Ringe – Anlagen erforderlich 1) Ringe hanghoch einstellen 2er - Kontakt auch mit nebeneinander aufgesetzten Füßen möglich 2) Ringe ca. schulterhoch (oder höher)
2) Sturzhang – Kerze	Über den flüchtigen Hockhang zur Kerze (3 Sek.) (mit Hilfe durch Schüler = 1Pkt)	Über den Sturzhang (3Sek.) zur Kerze (3 Sek.)	
Boden	3 Punkte (A)	4 Punkte (B)	Anmerkungen
1) Rolle vw	Rolle vw - auch aus dem Grätschstand möglich	Rolle vw – Strecksprung – Rolle vw	Aufbau: 2 Mattenbahnen mit je 4 – 5 Matten 1x mit Kastendeckel zwischen den letzten beiden Matten (Rad A) 1x mit Doppellinie (Kreide/Klebeband) Linienabstand 50cm (Rad B)
2) Rad	Rad über einen Kastendeckel	Rad zwischen 2 Linien - Endposition (Stand) beliebig	
Parallelbarren	3 Punkte (A)	4 Punkte (B)	Anmerkungen
1) Schwingen – Rückaufstellen	(Vorgreifen, Einschwingen) 3 Schwünge im Stütz – Rückaufstellen gehockt	3 Schwünge im Stütz mit freiem Grätschen vorn (2x) – Rückaufstellen gehockt od. gestreckt	Aufbau: schmaler Parallelbarren erforderlich (etwa auf Brusthöhe einstellen) kleiner Kasten vor dem Barren Übungsbeginn: Stand auf kleinem Kasten, weit Vorgreifen, Einschwingen
2) Seitüberschwingen (Abgang)	(Einschwingen) 2 – 3 Schwünge im Stütz Seitüberschwingen zum Stand	2 – 3 Schwünge im Stütz Seitüberschwingen zum Stand mit ¼ Drehung zum Holm (Kehre)	

Sprung	3 Punkte (A)	4 Punkte (B)	Anmerkungen
1) Minitramp	Strecksprung mit Landung in einer Landezone	Seitgrätschsprung oder Grätschistsprung (Grätschwinkelsprung) Landung in einer Landezone	1) Turnbank für erhöhten Anlauf Doppelweichboden zur Landung Landezone Ø ca. 80cm durch Reifen oder Teppichfliese markiert 2) Bock / „T - Bock“ 0,90m (wahlweise längs od. quer) Umbau auf Höhe 1,0m ist möglich „T- Bock“: Bock + kleiner Kasten quer davor
2) Bock / „T - Bock“	Anlauf, Absprung, Grätsche über den Bock (Grätschübertreten = 1 Pkt.)	Anlauf, Absprung, Grätsche mit Anflug über den „T- Bock“	1) + 2) Sicherheitsstellung durch Lehrkraft der jeweiligen Schule erwünscht

Turnpower	V	Grundtechnik Punkte s. Tabelle	erleichterte Technik ½ Punktzahl	Wertungskriterien	Anmerkungen
1) Handstand	1*	Handstand mit Partnerhilfe (Hand an den Zehenspitzen)	Schräghandstand mit Bauch zur Wand, nur die Füße berühren die Wand	Zeit (Sek.) bei festem Körper und geschlossenen Beinen	V = Anzahl <u>Versuche</u> pro Schüler*in; 4) + 5) der bessere Versuch zählt * Nur beim Ergebnis „0“ oder „1“ wird <u>ein</u> weiterer Versuch gestattet.
2) Pendelsprint	1*	4x 8m Pendelsprint (hin und zurück = 4x 16m) im Wechsel zu 2 kl. Kästen mit einer Sonderaufgabe		Zeit (Sek.) bis zur Erfüllung der Aufgabe	<u>Ergebnisse</u> werden <u>nicht</u> gerundet. Die Tabellenwerte markieren jeweils die Unter- bzw. (2) die Obergrenze. <u>Beispiele:</u> Seilspr. 18x Grundsprung → 4 Pkte Klettern / 4 m in 26 Sek. → 6 Pkte Schräghandstand 19 Sek. → 3 Pkte
3) Klettern	1*	Tauklettern (alternativ Stangenklettern)		Zeit (Sek.) bei <u>4m</u> Kletterhöhe Höhe (m)	2) Vom Start-/Zielpunkt aus müssen im Wechsel zwei 8m entfernte kleine Kästen (seitlicher Abstand 4-5m) angelaufen werden. Die Sonderaufgabe wird erst beim Wettkampf bekannt gegeben.
4) Seilspringen	2*	Grundsprung vw (ohne Zwischensprung)	Grundsprung vw mit Zwischensprung	Anzahl ohne Sprungfehler	3) Klimmhang (1 Pkt.) Arme gebeugt, Hände auf Kopf- oder Brusthöhe
5) Hockhang	2*	Hockhang mit Gymnastikball am Barrenholm (oder Reck) Ball auf den Knien halten		Zeit (Sek.) bis zum Ballverlust	6) Der Aufbau/Ablauf des Hindernis- parcours wird erst beim Wettkampf bekanntgegeben. Je 1 Probelauf. Bei Sturz muss das jeweilige Hindernis wiederholt werden.
6) Hindernislauf	1*	Hinderniswettlauf auf Zeit über verschiedene Hindernisse und drunter durch (hüpfen, balancieren, klettern, krabbeln, sprinten etc.)		Zeit (Sek.)	