

**Ausschreibung / Regelungen in der
Einsteiger- und Schülerliga
-- Stand Februar 2022 --**

Allgemeine Regelungen:

- Einsteigerliga bis 10 Jahre
 - ➔ wahlweise P3 – P9
 - ➔ wahlweise AK 7 bis AK 9/10
- Schülerliga bis 14 Jahre
 - ➔ wahlweise P5 – P9
 - ➔ wahlweise AK 7 bis AK 9/10
- Nach unten jahrgangsoffen.
- Sowohl in der Einsteiger- als auch Schülerliga werden sowohl AK- als auch P-Stufen geturnt.
- Die Ausgangswerte bei AK und P werden gleichgesetzt (AK 7 und P 7 = 17 Punkte usw.), sofern nicht anders ausgeschrieben (siehe Sprung).
- Die AK 9/10 hat einen Ausgangswert von 20 Punkten, sofern nicht anders ausgeschrieben (siehe z.B. Reck).
- Bei den AK-Stufen sind keine Bonuspunkte zulässig, d.h. Bonuselemente können zwar geturnt werden, der Ausgangswert erhöht sich jedoch nicht, E-Abzüge werden entsprechend vorgenommen.
- Die AK- und P-Übungen können altersunabhängig geturnt werden, mit folgender Einschränkung:
 - ➔ Sprung: AK 7 Strecksprung nur für max. 7-jährige Turner.
- Weitere Einschränkungen / Regeln siehe unten: Gerätespezifische Regelungen.
- Pro Mannschaft (EL und SL) wird nur maximal ein Landes-Kaderturner pro Wettkampf zugelassen, d.h. Landes-Kaderturner können sich von einem Wettkampf zum anderen abwechseln.

- Es gibt weiterhin keine Bezirksliga und die Verbandsklasse ist die Einstiegsliga in das Kür-Ligasystem.
- In der Verbandsklasse können Vereine auch mehr als eine Mannschaft melden.
- Ist ein Turner eines Vereins, der mehrere Mannschaften stellt, in einer Liga an einem Gerät angetreten, so darf er anschließend nicht mehr in einer niedrigeren Liga starten. Eine Härtefall-Regelung per Antrag ist zulässig.

Gerätespezifische Regelungen:

Grundsätzliches:

Diese gerätespezifischen Regeln sind Bestandteil der Ausschreibung bzw. des Statuts für die Einsteiger- und Schülerliga.

Die Hinweise für die Kampfrichter sollen eine Orientierungshilfe für die Kampfrichter sein – insbesondere für Kampfrichter mit weniger Erfahrungen im AK-Bereich.

In jedem Fall sollen sich die Anforderungen der Wertungen im AK-Bereich nicht von den P-Stufen unterscheiden. In beiden Bereichen sollen die gleichen grundsätzlichen Regeln gemäß Kampfrichter-Schulung angewendet werden.

Boden:

1) AK 7

- **Besondere Hinweise für die Kampfrichter:**
 - Bei den **Rumpfbeugen** ist auf einen deutlichen Hüftwinkel zu achten und dass beide Handflächen den Boden berühren. Ebenso ist auf die 2 Sekunden Haltezeit zu achten.
 - Der **Spagat** muss als solcher erkennbar sein. D.h. wenn der Abstand zwischen Körper und Boden mehr als eine Handbreit beträgt, sind entsprechende Punkte abzuziehen.
 - **Kopfstand** 2 Sekunden Haltezeit.
 - In den **C-Positionen** dürfen insbesondere bei den Drehungen Beine und Arme nicht den Boden berühren.
 - Grätschsitz; ARW 180°, Rumpfbeugen: Eine deutliche Beugebewegung muss sichtbar sein, wobei Brust und Hände den Boden nicht berühren dürfen.

2) AK 8

- **Besondere Hinweise für die Kampfrichter:**
 - Grätschsitz; ARW 180°, Rumpfbeugen: Eine deutliche Beugebewegung muss sichtbar sein, wobei Brust und Hände den Boden nicht berühren dürfen.
 - Haltezeiten beim **Grätschwinkelstand, Handstand/Schweizer** beachten.

3) AK 9/10

- **Besondere Hinweise für die Kampfrichter:**
 - **Quer- und Seitspagat** muss als solcher erkennbar sein. D.h. wenn der Abstand zwischen Körper und Boden mehr als eine Handbreit beträgt, sind entsprechende Punkte abzuziehen.
 - Haltezeiten bei den Halteteilen sind zu beachten.

Pauschenpferd:

1) AK 7

- Kreisflankeneimer eingehängt an Reck/Stufenbarren etc., Stütz auf fester Matte.
- Aus dem Stütz vorlings auf den Unterarmen am Boden: 10x Kreisflanken mit Stütz auf den Unterarmen in den Stütz vorlings.
- **Hinweise für die Kampfrichter:**
Bei den Kreisflanken ist auf folgendes zu achten:
 - Die Kreisflanken müssen flüssig, ohne Unterbrechung geturnt werden. Ein Stopp in den Kreisflanken soll mit 0,5 Punkten abgezogen werden.
 - Die Kreisflanken sollen mit geradem Körper geturnt werden. Ein gebeugter Körper (C-förmige Haltung) kann je nach Stärke der Beugung von 0,1 bis 0,5 Punkte abgezogen werden.
 - Die Beine sollen gestreckt und geschlossen sein.
 - Es soll ein deutliches und dem Rhythmus entsprechende Gegendrehen beim Rückflanken zu erkennen sein. Ein zu spätes Gegendrehen führt meistens zu Unterbrechungen des flüssigen Ablaufs und kann mit 0,1 oder 0,3 Punkten abgezogen werden.
 - Zusätzlich geturnte Kreisflanken sollten gemäß Ausschreibung ebenfalls mit 0,5 Punkten abgezogen werden.

2) AK 8

- Kleiner Turnpilz (Geräthöhe 0,65 m, Durchmesser 0,60 m)
- Aus dem Stand vorlings: 4x Kreisflanken in den Stütz vorlings, Vorflanken, Rückflanken zum Niedersprung in den Stand vorlings.
- **Hinweise für die Kampfrichter:**
Bei den Kreisflanken ist auf folgendes zu achten:
 - Die Beine sollen gestreckt, nicht überkreuzt und geschlossen sein.
 - Die Kreisflanken müssen mit einer sichtbaren Hüftstreckung geturnt werden. Ein gebeugter Körper (C-förmige Haltung) kann je nach Stärke der Beugung von 0,1 oder 0,3 Punkte abgezogen werden.
 - Es soll ein deutliches und dem Rhythmus entsprechende Gegendrehen beim Rückflanken zu erkennen sein. Ein zu spätes gegendrehen führt meistens zu Unterbrechungen des flüssigen Ablaufs und kann mit 0,1 oder 0,3 Punkten abgezogen werden.

- Zusätzlich geturnte Kreisflanken sollten gemäß Ausschreibung ebenfalls mit 0,5 Punkten abgezogen werden.

3) AK 9/10

- Turnpflanz (Geräthöhe 0,40 m, Durchmesser 1,00 m).
- Aus dem Stand vorlings mit geschlossenen Beinen: 5 x Thomas-Flanken plus 10x Kreis-Flanken in den Stütz vorlings, Vorflanken, Rückflanken zum Niedersprung in den Stand vorlings.
- **Hinweise für die Kampfrichter:**
wie oben bei der AK 8

Ringe:

1) AK 7

- **Besondere Hinweise für die Kampfrichter:**
 - **Haltezeiten** bei den **Halteteilen** sind zu beachten.
 - Bei den **Klimmzügen** sind die **Höhen** zu beachten (Kinn erreicht die Höhe der Unterkante der Ringe).
 - Zum Schluss 3x kleiner **Vorschwung**, kleiner **Rückschwung**: Auf eine Beugung des Körpers (**C-Haltung**) ist zu achten.

2) AK 8

- **Besondere Hinweise für die Kampfrichter:**
 - **Haltezeiten** bei den **Halteteilen** sind zu beachten.
 - Zum Schluss beim **Vorschwung und Rückschwung** ist auf die Schwunghöhe (**mindestens waagrecht**) zu achten.
 - Zugstemme **ohne Trainerhilfe** – ansonsten 1,0 Abzug für Hilfestellung.
 - **Keinen Bonus** für Zugstemme ohne Trainerhilfe.

3) AK 9/10

- **Besondere Hinweise für die Kampfrichter:**
 - **Haltezeiten** bei den **Halteteilen** sind zu beachten.
 - Zum Schluss beim **Vorschwung und Rückschwung** ist auf die Schwunghöhe (alle Schwünge **30° über waagrecht**) zu achten.

Sprung:

Sprunghöhen:

- Bis 10 Jahre AK 8 = 0,90 m und AK 9/10 = 1,10 m
- Ab 11 Jahre: 1,20 m

1) **P3 und P4 sind nicht zulässig.**

2) AK 7 Strecksprung (nur für 7-jährige) und P5 Hocke (jahrgangsoffen):

Ausgangswert jeweils 15 Punkte

○ **Hinweise für die Kampfrichter:**

Beim Strecksprung ist unbedingt auf folgende Punkte zu achten:

- Es muss ein deutlicher **beidbeiniger** Absprung zu erkennen sein.
- Ein kurzer Armzug zur **gestreckten** Hochhalte der Arme muss sichtbar sein.
- Es muss ein deutlicher Anstieg und eine entsprechende Höhe des Sprungs sichtbar sein
→ kleine Hüpfen müssen mit den Punktabzugsmöglichkeiten von 0,1 / 0,3 / 0,5 abgezogen werden
- Der Strecksprung wird **hoch**, mit einer **kurzen Flugweite** geturnt. Weite Flugweiten deuten auf eine zu geringe Höhe hin.
- Der Strecksprung muss in einer aufrechten Landeposition enden
→ Landungen in der Hocke müssen je nach „Tiefe“ entsprechend abgezogen werden.

3) AK 8 Überschlag Rückenlage: Ausgangswert 16 Punkte

Eine **P6 (Bücke)** ist **nicht zulässig!**

○ **Hinweise für die Kampfrichter:**

Beim Überschlag in die Rückenlage ist unbedingt auf folgende Punkte zu achten:

- Kurze und flache 1. Flugphase.
- Gestreckte Körperhaltung während des Sprungs.
- Anstieg in der 2. Flugphase.
- Gestreckte Körperposition in der 2. Flugphase → Eine Landung in einer deutlichen C-förmigen Körperposition deutet auf eine zu geringe Streckung hin.

4) AK 9/10 Überschlag und P7 Überschlag: Ausgangswert jeweils 17 Punkte

- Keine besonderen Hinweise für die Kampfrichter

- 5) P8 Yamashita: Ausgangswert 18 Punkte
 - Keine besonderen Hinweise für die Kampfrichter

- 6) P9 Überschlag 1/1: Ausgangswert 19 Punkte
 - Keine besonderen Hinweise für die Kampfrichter

Barren:

1) AK 7

- **Besondere Hinweise für die Kampfrichter:**
 - **Haltezeiten** bei den **Halteteilen** sind zu beachten.
 - Beim **Stützel**n vorwärts bis zur Barrenmitte ist auf einen gleichmäßigen Rhythmus sowie Körperspannung beim Stützel
 - zu achten. Nicht gestreckte Beine und Bewegungsunterbrechungen können je nach Ausprägung mit 0,1 bis 0,5 Punkte abgezogen werden.
 - **Vor- und Rückschwünge** mit gestreckter Hüfte und Schwunghöhe mindestens waagrecht.

2) AK 8

- **Besondere Hinweise für die Kampfrichter:**
 - **Haltezeiten** bei den **Halteteilen** sind zu beachten.
 - Beim **Stützel**n vorwärts bis zur Barrenmitte ist auf einen gleichmäßigen Rhythmus sowie Körperspannung beim Stützel
 - zu achten. Nicht gestreckte Beine und Bewegungsunterbrechungen können je nach Ausprägung mit 0,1 bis 0,5 Punkte abgezogen werden.
 - Vorschwung mind. waagrecht, Rückschwung mind. 45° über waagrecht.

3) AK 9/10

- **Besondere Hinweise für die Kampfrichter:**
 - **Haltezeiten** bei den **Halteteilen** sind zu beachten.
 - **Rückschwünge handstandnah.**

Reck:

1) AK 7

- **Besondere Hinweise für die Kampfrichter:**
 - **Haltezeiten** bei den **Halteteilen** sind zu beachten.
 - Zum Schluss 3x kleiner **Vorschwung**, kleiner **Rückschwung**: Auf eine Beugung des Körpers (**C-Haltung**) ist zu achten.

2) AK 8

- **Besondere Hinweise für die Kampfrichter:**
 - **Haltezeiten** bei den **Halteteilen** sind zu beachten.
 - **Rückschwünge** mindestens **waagrecht**.

3) AK 9/10

- **Besondere Hinweise für die Kampfrichter:**
 - **Erster Rückschwung handstandnah**.
 - **Drehungen** austurnen → auf Drehachse achten.
 - **Griffwechsel** ohne Rhythmusstörung.
 - Wird die AK 9/10 **ohne Riesenfelgen** geturnt, ist der Ausgangswert **18 Punkte** statt 20 Punkte.