



# Gymnastik P-Übungen

im Turnverein Sersheim 1904 e.V.

Bei **weiteren Fragen** können Sie sich gerne an  
die Spartenverantwortliche **Karin Geske** wenden.

Tel./Fax. 07042/34285

Email: Karin.geske-sersheim@web.de



## Unsere Trainingszeiten:

**Montags und Freitags Mädchen/Jungen**

**16.15 – 17.30 Uhr Jahrgang 2004 bis 2007 Gymnastikhalle**

Übungsleiterinnen: Karin Geske, Katrin Maier, Nicole Geiger, Petra Widmann

**17.45 – 19.20 Uhr Jahrgang 2003 bis 1998 Gymnastikhalle**

Übungsleiterinnen: Karin Geske, Nicole Geiger, Jasmin Geske, Sabrina Götz

**19.30 – 21.30 Uhr ab Jahrgang 1997 Sport- u. Kulturhalle**

Übungsleiterinnen: Karin Geske, Julia Weh, Katrin Maier

Unterstützt werden unsere Übungsleiterinnen  
von den **Helferinnen aus der Sparte Wettkampfgymnastik**

Wer **verhindert** ist und nicht **zum Training** kommen kann sollte den Übungsleiterinnen Bescheid sagen.

*Wichtig für **uns Übungsleiterinnen** und für **die Gymnastinnen** ist ein **regelmäßiger Trainingsbesuch**.*

*Vor anstehenden **Wettkämpfen** **möglichst zweimal** in der Woche.*

Die **Eltern möchten wir bitten** im **Umkleideraum** auf ihre Kinder **zu warten**,

da die Kinder sonst während dem Training abgelenkt sind.

### TV Termine

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 09. Februar 2013  | Faschingsparty, Sport- und Kulturhalle, Hallenöffnung: 19.44 Uhr                |
| 11. Februar 2013  | Kinderfasching, Sport- und Kulturhalle, Hallenöffnung: 14.04 Uhr                |
| 12. Februar 2013  | Fasching im Haus am Schlösslesbrunnen, Treffpunkt 11 Uhr                        |
| 15. Mai 2013      | Vorführung „Gymnastinnen auf Weltreise“ beim Seniorenmittag in Kleinsachsenheim |
| 06./07. Juli 2013 | Luggelesfest  |
| 14. Dezember 2013 | Jahresfeier, Sport- und Kulturhalle   |
| 15. Dezember 2013 | Kinderweihnachtsfeier, SuK Halle  |

**Wettkampfgymnastik** ist die Verbindung von Bewegung und Musik, bei der gleichzeitigen Handhabung der Handgeräte. Das derzeitige Wettkampfprogramm der P-Stufen (P1-P9) umfasst **Pflichtübungen** mit den Handgeräten Seil, Reifen, Ball, Keulen und Band.

Die Wettkämpfe werden als Einzel-, Synchron- und als Mannschaftswettkämpfe durchgeführt.

**Ab 2013** können auch **Jungs** die Übungen der Mädchen bis zur **D-Jugend turnen**.

Für männliche Sportler, die an der Wettkampfgymnastik interessiert sind (z.B. am WWK), gibt es Übungen mit dem springenden Medizinball (Basketball), Hanteln, Keulen/Fahnen und Seil.

Die RSG ist die leistungssportorientierte Form der Wettkampfgymnastik.



Zum Einstieg in die Wettkampfgymnastik gibt es für 5 – 8 jährige Mädchen und Jungen die Übungen des **STB Kinder-Cup Gymnastik**. Hier werden bereits die Grundelemente sowie Koordination und Körpergefühl mit und ohne Handgerät geübt. Es müssen vier Basisaufgaben, Gewandheitslauf, Springen mit Armschwüngen, Stütz- und Rumpfkraft, absolviert werden. Außerdem vier fachspezifische Übungen, mit dem Ball, Seil, Gehen und Hüpfen.

Wir beteiligen uns an folgenden Wettkämpfe:

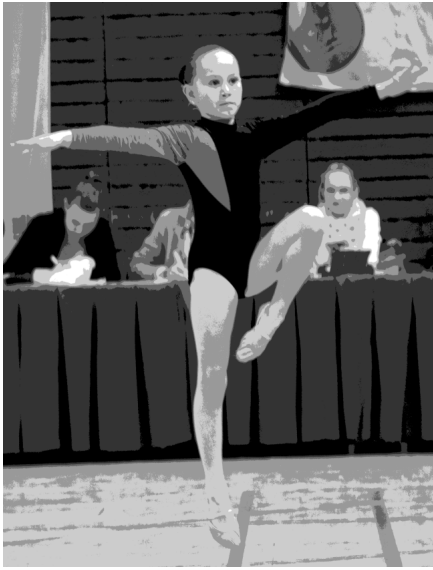
**16. März 2013** Gaumeisterschaft und Qualifikationswettkampf für das Regionalfinale und Landesfinale Mannschaften, Sport- und Kulturhalle, Sersheim

Bewirtung durch die Sparte Wettkampfgymnastik

**29. Juni 2013** Württembergischen Landesfinale in Sersheim

**30. Juni 2013** Gaukinderturnfest Turngau Neckar-Enz

# Altersklasseneinteilung ab 2013 Schwierigkeitsstufen und Handgeräte: Entscheidend für die Einteilung ist das Kalenderjahr.



## **E8-Jugend**

Jahrgang 2005 ohne Handgerät 1, Seil P4

## **E9-Jugend**

Jg. 2004 ohne Handgerät 2, Keulen P5, Reifen P5

## **D10-Jugend**

Jg. 2003 Ball, Band, Keulen P5-P6

## **D11-Jugend**

Jg. 2002 Ball, Band, Keulen P5-P6



## **C-Jugend**

Jg. 2000/2001 Ball, Band, Keulen P6-P7

## **B-Jugend**

Jg. 1998/1999 Ball, Band, Keulen P7-P8

## **A-Jugend**

Jg. 1996/1997 Ball, Band, Keulen P8-P9

## **Frauen 18+**

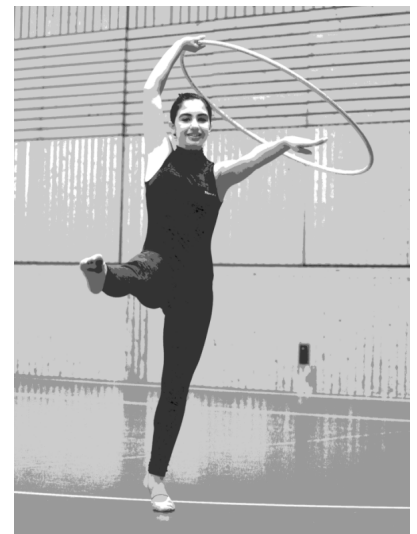
Jg. 1996-1989 Ball, Band, Keulen P8-P9

## **Frauen 25+**

Jg. 1988-1974 Ball, Band, Keulen P9-P8

## **Frauen 40+**

Jg. 1973 und älter Ball, Band, Keulen P17-P16



## **Handgerätenormen:**

|               |   |
|---------------|---|
| <b>Ball</b>   | bis 14 Jahre 15 cm Durchmesser, ab 15 Jahre, 18 cm Durchmesser                            |
| <b>Band</b>   | <b>bis</b> 14 Jahre, Länge mind. 5 m<br>ab 15 Jahre, Länge mind. 6 m, Bandstab 50 - 60 cm |
| <b>Keulen</b> | bis 14 Jahre 35 cm Länge<br>ab 14 Jahre mindestens 40 cm Länge                            |
| <b>Reifen</b> | 70 – 90 cm Durchmesser ab 15 Jahre 80 – 90 cm Durchmesser                                 |
| <b>Seil</b>   | 1 - 2 Knoten direkt aneinander am Ende  |

# W e t t k ä m p f e

Die **Gauwettkämpfe der Wettkampfgymnastik** finden im März statt.

Diese Wettkämpfe sind Bestandteil des STB-Kernprogramms und gelten als **Qualifikation zum Regionalfinale** Wettkampfgymnastik „Einzel“ welches immer im **April** stattfindet sowie zum **Landesfinale „Einzel“** des Schwäbischen Turnerbundes, welches im **Mai** stattfindet.

Pro Turngau und Altersklasse qualifizieren sich 50 % der teilnehmenden Gymnastinnen (Nachweis durch Ergebnisliste). Bei einer ungeraden Anzahl an Gymnastinnen qualifiziert sich eine Gymnastin mehr als die Hälfte.

## 17. März 2013 Gaueinzel- und Mannschaftsmeisterschaft

### Sport- und Kulturhalle, Sersheim

## Gleichzeitig sind dies die **Qualifikationswettkampf** für das **Württembergische Landesfinale Mannschaften am 29. Juni 2013 in Sersheim**

Maximal vier Gymnastinnen bilden eine Mannschaft (keine Gymnastin darf WK-Sportklasse turnen), davon werden die drei besten Wertungen pro Handgerät in die Gesamtwertung genommen. Das Aufrücken in eine höhere Altersklasse ist möglich, jedoch muss mindestens eine Gymnastin der Altersklasse angehören und die Gymnastinnen dürfen nur ihrer Altersstufe entsprechende Leistungsstufen turnen. Alle Übungen werden mit Musik geturnt.



### Landesfinale Einzel

Das Landesfinale Gymnastik ist Bestandteil des STB-Kernprogramms, die Wettkämpfe beginnen auf Gauebene. Jede Teilnehmerin hat die Möglichkeit, sich über die Gaufinals zum Regionalfinale und dann zum Württembergischen Landesfinale zu qualifizieren.

#### Wettkampfbeschreibung und Qualifikation:

Das Württembergische Landesfinale Einzel ist ein Dreikampf.

**Gauebene:** 50% der teilnehmenden Gymnastinnen jeder Altersklasse qualifizieren sich zu dem Regionalfinale, dem der TG zugeordnet ist.

**Regionalfinale:** 50 % der teilnehmenden Gymnastinnen jeder Altersklasse qualifizieren sich zum Landesfinale, max. jedoch nur 8 Gymnastinnen pro Regionalfinale und Altersklasse.

**Ausnahme:** Für die Altersklasse Frauen 25+ ist keine Qualifikation zum Regionalfinale nötig.

Die Altersklasse 40+ darf ohne vorherige Qualifikation am Landesfinale teilnehmen.

## Reginalfinale 13. April 2013 Stuttgart

**Landesfinale:** Der Dreikampf wird als Mehrkampf berechnet.

## Landesfinale 04. Mai 2013 Weinsberg

### Landesfinale Mannschaft

**Wettkampfbeschreibung und Qualifikation:** Das Württembergische Landesfinale Mannschaften ist ein Dreikampf. Jede Mannschaft besteht aus vier Gymnastinnen der selben Altersklasse. Jede Gymnastin turnt ihren Dreikampf. Die besten drei Wertungen je Handgerät gehen in die Wertung ein. Die Qualifikation erfolgt über das Gaufinale zum Landesfinale.

## 29. Juni 2013 in Sersheim

## Bundesoffener Pokalwettkampf Gruppengymnastik P-Übungen

**Gruppe:** Eine Gruppe besteht aus 3 bis 8 Gymnastinnen. Es können zusätzlich 2 Gymnastinnen als Ersatz gemeldet und variabel eingesetzt werden.

### Wettkampfbeschreibung und Qualifikation:

Es müssen zwei verschiedene P-Übungen gezeigt werden. Das Ergebnis setzt sich aus der Addition beider Übungen zusammen. Für die Gestaltung können zusätzlich max. 2 Punkte pro Übung vergeben werden. Es ist nicht erlaubt, Handgeräte in einer Übung zu mischen.

Für die Leistungsklasse P5 und P6: Es muss eine Übung gezeigt werden, diese wird jedoch zweimal geturnt.

Am Ende der Pflichtübung können max. 8 Zz verwendet werden um in ein Gruppenbild zu gelangen, jedoch wird es nicht gewertet.

**Übung:** Die Gruppengestaltung ist nach der Ausschreibung der jeweiligen P-Stufen zu turnen, d.h. die P-Übung stellt die Basis jeder Gruppengestaltung dar.

**Musik:** Es können die Pflichtmusiken oder Kürmusiken verwendet werden.

### 19. Oktober 2013 Ludwigsburg

**P5** Jahrgang 2005 – 2002 ohne Handgerät 2

**P6** Jahrgang 2005 – 2002 Band P 6

**P7** Jahrgang 2002 Ball und Band P7

**P9** ab Jahrgang 2001 Ball und Band P9



### Württembergisches Landesfinale Synchronwettkampf

#### Wettkampfbeschreibung und Qualifikation:

Das Württembergische Landesfinale ist ein Zwei- bzw.

Dreikampf. Ein Team besteht aus 2 Gymnastinnen der selben Altersklasse. Der Übungsablauf (Blickrichtung und Bewegungsrichtung) ist immer identisch.

Die Bewertung erfolgt nach den Kriterien der Pflichtübungen P-Stufen. Zusätzlich wird jeweils ein Punkt für die Synchronität vergeben

**P4** Jahrgang 2005 – 2002 ohne Handgerät 1, Seil P4

**P6** Jahrgang 2005 – 2002 ohne Handgerät 2, Reifen, Keulen P 5

**P6** ab Jahrgang 2004 Ball, Band, Keulen

**P7** ab Jahrgang 2002 Ball, Band, Keulen

**P8** ab Jahrgang 2001 Ball, Band, Keulen

**P9** ab Jahrgang 2001 Ball, Band Keulen



19. Oktober 2013 Ludwigsburg

19.05. oder 20.05.2013 Bundesfinale

Synchron beim Deutschen Turnfest

**KampfrichterInnen:** Alle Vereine müssen Gymnastik - Kampfrichterinnen mit mindestens gültigen Gaulizenz für Gauwettkämpfe sowie mit Landeslizenzen für die gesamte Wettkampfdauer stellen und bei der Meldung namentlich angeben. Die Kampfrichter müssen sich regelmäßig fortbilden sonst verfällt die Lizenz.

**Gaukampfrichter:**

Lisanne Schuhmacher, Meike Abel, Isabel Tatiyosyan, Sophia Tatiyosyan, Sarah Rasi, Mandy Krauth, Romina Canadas, Melissa Mayer

**Landeskampfrichter:** Karin Geske, Daniela Pfersich, Katrin Maier, Anna-Mareike Geisenberger, Jasmin Geske, Sabrina Götz

**Bundeskampfrichter:** Karin Geske

**Lehrgänge und Fortbildungen für Kampfrichter beim Schwäbischen Turnerbund**

**Kampfrichter C-Lizenz, 02. Februar 2013 (Ausbildung Gaukampfrichter)**

**Kampfrichterpflichtfortbildung P-Stufen C-Lizenz (Gau Kampfrichter)**

**Termin/Ort 09.03.2013, Landessportschule, Albstadt**

**Kampfrichterausbildung B-Lizenz in den P-Stufen Gymnastik**

**Termin/Ort 08. – 10. März 2013, Landessportschule**