

Athletikübungen, Jungen/ Mädchen AK 6/7

Die 3 Athletikübungen Sprint, Klettern und Schwebesitz werden jeweils mit maximal 10,00 Punkten bewertet. Die Summe der erturnten Punkte aller drei Übungen wird durch drei geteilt und auf die 2. Dezimalstelle gerundet. Das Ergebnis geht als eine Punktzahl in das Mehrkampfergebnis ein.

Nr.	Übungsinhalt	Ausführungshinweise
1	Sprint 15m Aufbau: Markierung der Startposition (für den Turner), nach ca. 1m erfolgt eine weitere Markierung, wo die Zeit gestartet wird; Markierung bei 15m (für den Zeitnehmer) und nach ca. 3 weiteren Metern (als Zielorientierung für den Turner).	Start auf Kommando, aus einer Schrittstellung heraus. Start der Zeitmessung erst beim Passieren der 1. Markierung. Es sollten möglichst 2 Kampfrichter die Zeit stoppen und aus ihren Werten einen Mittelwert bilden. Es wird die Verwendung einer Lichtschranke empfohlen.

Zeittabelle:

Zeit		2,60	2,70	2,80	2,90	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50	3,60	3,70	3,80	3,90	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	4,60	4,70	4,80	4,90	5,00	5,10	5,20
AK 5	Punkte							10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0
AK 6					10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0			
AK 7		10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0						

Altersklasseneinteilung: Es zählt der Jahrgang, in dem der Wettkämpfer geboren wurde. Turner der Altersklasse 5 sind im Wettkampfprogramm der Altersklasse 6/7 startberechtigt.

Wettkampfsjahr	2016	2017	2018	2019	2020
Geburtsjahr					
2014				AK 5	AK 6
2013			AK 5	AK 6	AK 7
2012		AK 5	AK 6	AK 7	
2011	AK 5	AK 6	AK 7		
2010	AK 6	AK 7			
2009	AK 7				

Athletikübungen, Jungen/ Mädchen AK 6/7

Kletterstange 4,50m, Markierung vom Boden an ab 1,00m alle 0,50m.

Nr.	Übungsinhalt	Ausführungshinweise
1	Klettern	<p>Start auf Kommando. Die Hände können die Stange berühren. Start der Zeitmessung erst mit dem Verlassen des Bodens. Dies kann zeitverzögert zum Kommandostart erfolgen. Es sollten möglichst 2 Kampfrichter die Zeit stoppen und aus ihren Werten einen Mittelwert bilden.</p>

Punkte	Meter/ Zeit in sec			Punkte	Meter/ Zeit in sec			Punkte	Meter/ Zeit in sec		
	AK 5	AK 6	AK 7		AK 5	AK 6	AK 7		AK 5	AK 6	AK 7
3,5	1,00 m	1,00 m	1,00 m	7,95		18,4	15,4	9	4,00 m	13,6	11,2
4	1,50 m	1,50 m	1,50 m	8	3,50 m	18,2	15,2	9,05	16	13,4	11
4,5		2,00 m	2,00 m	8,05		18	15	9,1	15,9	13,2	10,8
5	2,00 m	2,50 m	2,50 m	8,1		17,8	14,8	9,15	18,8	13	10,6
5,5		3,00 m	3,00 m	8,15		17,6	14,6	9,2	15,7	12,8	10,4
6	2,50 m	3,50 m	3,50 m	8,2		17,2	14,4	9,25	15,6	12,6	10,2
6,5		4,00 m	4,00 m	8,25		17	14,2	9,3	15,5	12,4	10
7	3,00 m	4,50 m	4,50 m	8,3		16,8	14	9,35	15,4	12,2	9,8
7,3		bis 21,00	bis 18,00	8,35		16,6	13,8	9,4	15,3	12	9,6
7,35		20,8	17,8	8,4		16,4	13,6	9,45	15,2	11,8	9,4
7,4		20,6	17,6	8,45		16,2	13,4	9,5	15,1	11,6	9,2
7,45		20,4	17,4	8,5		16	13,2	9,55	15	11,4	9
7,5		20,2	17,2	8,55		15,8	13	9,6	14,9	11,2	8,8
7,55		20	17	8,6		15,6	12,8	9,65	14,8	11	8,6
7,6		19,8	16,8	8,65		15,4	12,6	9,7	14,7	10,8	8,4
7,65		19,6	16,6	8,7		14,8	12,4	9,75	14,6	10,6	8,2
7,7		19,4	16,4	8,75		14,6	12,2	9,8	14,5	10,4	8
7,75		19,2	16,2	8,8		14,4	12	9,85	14,4	10,2	7,8
7,8		19	16	8,85		14,2	11,8	9,9	14,3	10	7,6
7,85		18,8	15,8	8,9		14	11,6	9,95	14,2	9,8	7,4
7,9		18,6	15,6	8,95		13,8	11,4	10	14,1	9,6	7,2

Bitte beachten: Die Turner der AK 5 erhalten mit dem Erreichen der 4,00 m Marke 9,00 Punkte. Das sind 0,50 m vor der Maximalhöhe!

Athletikübungen, Jungen/ Mädchen AK 6/7

Nr.	Übungsinhalt	Ausführungshinweise	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
					k	M	g
1	Schwebesitz	Bein- Rumpf- Winkel ca. 100° Arme in Seithalte Ferse ca. 10-20 cm über dem Boden		- für jedes leichte Absetzen - Sturz - Beine zu hoch gehalten - Haltungsfehler - Unsicheres Halten			0,5 1,0 0,5 1,5 1,5

Zeittabelle:

Zeit		3 sec.	6 sec.	9 sec.	12 sec.	15 sec.	18 sec.	21 sec.	24 sec.	27 sec.	30 sec.	33 sec.	36 sec.	39 sec.	42 sec.	45 sec.	48 sec.	51 sec.	54 sec.	57 sec.	60 sec.
AK 5	Punkte	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0										
AK 6		0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0					
AK 7		0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0