



# ATHLETIK CUP

## Wettkampfprogramm

### Impressum

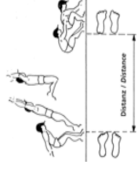
Herausgeber	Turnverband LU/OW/NW, Kunstturnerverband LU/OW/NW
Verfasser	Silvan Troxler, Pascal Bucher, Roman Elmiger, Sämi Ruckstuhl
Ausgabe	02.02.2024 – Version 2.0

## Grundlagen

Dokumentenpriorität	Dieses Programm ist abschliessend.
Altersklassen	<p>Kat. A: bis 6-jährig          Kat. B: 7 – 8-jährige          Kat. C: 9 – 10 Jahre          Kat. D: 11-jährige und Älter (Es gelten keine Altersbeschränkungen)          Der Jahrgang ist entscheidend</p>
Bewertungshinweise	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pro Übung ist nur je ein Versuch möglich (Ausnahmen sind beschrieben)</li> <li>- bei Abweichungen von geforderten Positionen, 1 Verwarnung, danach Abbruch</li> <li>- die Stufen müssen nicht angesagt werden, folglich wird gemessen und in der Skala der erreichte Wert abgelesen (es wird immer ab- und beizeiten aufgerundet)</li> <li>- die richtig erfüllte Wertstufe (mind. TAL-Wert 3) wird ins Wertungsblatt eingetragen; ungültiger Versuch = 0 Punkte.</li> <li>- es können nur ganze Punkte vergeben werden; bei Station wo zwei Seiten bewertet werden (links/rechts), zählt der Durchschnitt, was die erreichte Stufe ergibt.</li> </ul>
Endnote	Die erfüllte Wertstufe ergibt die Punktzahl für die erbrachte Leistung
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.

## Kraft

### K1 - Standweitsprung (cm) – jeder hat 2 Versuche



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
80	90	100	110	120	140	150	160	170	180	200	240
Bemerkung		Der Athlet springt beidbeinig aus dem Stand so weit wie möglich nach vorne.									
Messdistanz		Gemessen wird die Distanz von der Absprunglinie bis zum hintersten Berührungspunkt des Körpers bei der Landung.									
Zwei Versuche		Der bessere Versuch zählt									
Materialbedarf		Messband, Bodenmarkierung (Tape), Gymnastiktab									

### K2 - Klettern, Hangeln am Tau

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Hangeln											
Klettern											
2.0m	3.0m	4.0m	1.0m	-	2.0m	-	3.0m	-	4.0m	4.0m in max 12s.	4.0m in max 8s.

Bemerkung

- Ausgangslage Klettern aus dem Stand, Hände bei 0.00m (= 1.00m ab Bo) Ausgangslage Hangeln im Sitz, Hände bei 0.00m (= 1.00m ab Boden)
- Der Athlet startet selbständig, ohne Absprung
- Nachdem beide Hände die Endmarkierung übergreifen haben, ist die entsprechende Wertstufe erreicht
- Hangeln: Beine gestreckt, kein Klemmen des Taus (nach der zweiten Verwarnung kommt die Bewertung für „Klettern“ zur Anwendung)



Materialbedarf

Tau, Endmarkierung (Tape), Stoppuhr

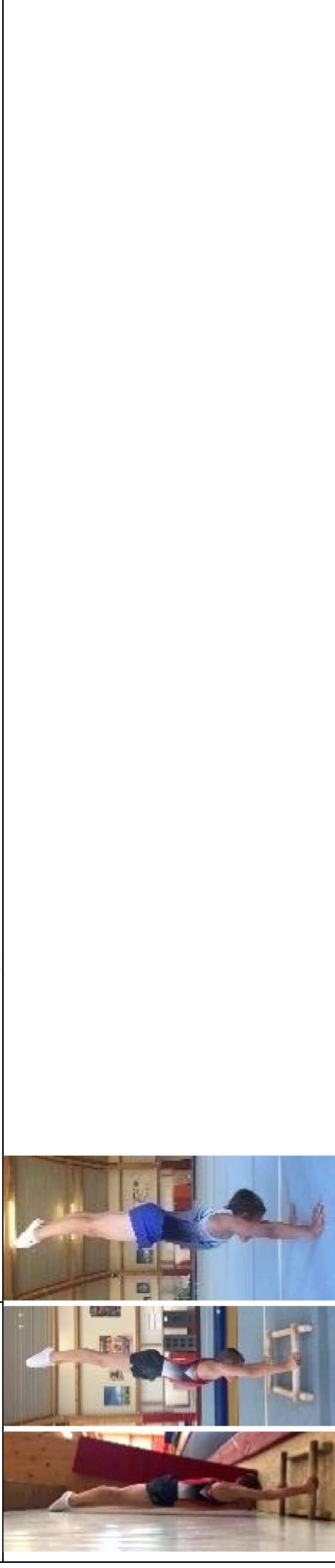
<b>K3 – Liegestütz, Beugestütz, Zugstemme</b>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Minibarren											
Liegestütz 5x (Arm- beugung min. 90°)	Liegestütz 10x (Arm- beugung min. 90°)	Liegestütz 15x (Arm- beugung min. 90°)	Beuge- stütz 5x (Ellbogen mind. 90° gebeugt)	Beuge- stütz 10x (Ellbogen mind. 90° gebeugt)	Heben d.d. Beuge- stütz z. Stütz, Senken z. Oberarm- hang 3x	Heben d.d. Beuge- stütz z. Stütz, Senken z. Oberarm- hang 6x	Beuge- stütz 3x (Ellbogen mind. 90° gebeugt)	Beuge- stütz 5x (Ellbogen mind. 90° gebeugt)	Beuge- stütz 7x (Ellbogen mind. 90° gebeugt)	Zug- stemme z. Stütz 1x	Zug- stemme z. Stütz 2x (in direkter Folge)
Bemerkung											
- Körper gestreckt - Bewegungen fließend, Pausen max. 1 sec											
Materialbedarf											
Minibarren, Barren, Ringe, Matten für die Sicherung des Athleten											


<b>K4 – Winkelstütz, Spitzwinkelstütz</b>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Winkelstütz											
2s	5s	8s	15s	5s	10s	15s	5s	10s	15s	10s	15s
Bemerkung											
- Am Schulbarren tief, Minibarren oder Handstandklötze - maximale Abweichung: +/- 15°, sonst Abbruch - Übung 5 – 7 wird wie folgt gemessen: 40- 50cm Matte wird vor den Minibarren platziert. Die Füße und Beine dürfen die Matte während der Zeitmessung nicht berühren - Die Matte darf bereits vor dem Start der Übung platziert oder durch den Trainer zugeschoben werden											
Materialbedarf											
Schulbarren tief, Minibarren oder Handstandklötze, 40-50cm Matte, Stoppuhr											




<b>K5 – Sprint</b>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5.1s	4.9s	4.7s	4.5s	4.3s	4.2s	4.1s	4.0s	3.8s	3.6s	3.4s	3.2s
Bemerkung - Laufstrecke Total 15m - Start ist auf zwei Niedersprungmatten (Total 10-12cm), aus dem beidbeinigen Stand. - Der Athlet nimmt die Startposition ein, gestoppt wird, sobald der Athlet sich bewegt (das erste Mal die Matten verlässt) - Der Athlet macht drei beidbeinige Sprünge über drei nacheinander folgenden Seilen/ Gymnastikstäbe (Abstand 40 – 50cm), gefolgt von einem direkten Sprint ins Ziel. Das erste Hindernis ist ebenfalls 40-50cm von den Niedersprungmatten entfernt. - Die Hüpfolge muss mit geschlossenen und gestreckten Beinen stattfinden (aktives Arbeiten aus den Fussgelenken)											
Materialbedarf Massband, 2 Niedersprungmatten, drei Seile/ Gymnastikstäbe, Bodenmarkierung (Tape), Stoppuhr											


<b>K6 - Handstand</b>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
An der Wand 10s 30s Freistehend am Minibarren oder Handstandklötzen Freistehend auf dem Boden											
Bemerkung Stufe 1-2 ab Stufe 3 - Brust gegen die Wand, Handgelenke max. 20 cm von der Wand, Körper gestreckt. Nur Zehen berühren die Wand - Die Zeit wird ab dem Schliessen der Beine im Handstand bis zum Verlassen der Position gestoppt. - Trainerhilfe bis zur Handstandposition ist erlaubt											
Materialbedarf Minibarren, Handstandklötze, Stoppuhr											




<b>K7 – Stützwaage</b>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2s	4s	6s	8s	10s	15s	20s	5s hinter Ellbogen	10s Knie hinter Ellbogen	Stützwaage geg. 45° 3s	Stützwaage geg. 45° 5s	Stützwaage geg. waagrecht 2s
Bemerkung - Handstandklötze oder Minibarren - Arme sind gestreckt, Beine und Knie geschlossen, kein Beinkontakt mit den Armen - Die Zeitmessung beginnt in dem Moment, wo sich der Rücken in der horizontalen Lage (+/- 15°) befindet und endet bei Verlassen dieser Position											
Materialbedarf Handstandklötze, Minibarren, (evtl. Gegenstand für zwischen die Beine), Stoppuhr											
											

<b>K8 - Handstanddrücken</b>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A.d. Boden	Stütz auf je 3 Matten 7cm										
Grätschstand heben z. Kopfstand 3s halten	Durchbücken Liegestütz vl, Liegestütz rl, Liegestütz vl	Durchbücken Liegestütz vl, Liegestütz rl, Liegestütz vl	Durchbücken Liegestütz vl, Liegestütz rl, Liegestütz vl	Grätschwinkel, Heben zum Winkel 1x	Grätschwinkel, Heben zum Winkel, 2x in direkter Folge	Grätschwinkel, Heben zum Winkel, 3x in direkter Folge	Winkel, 1x Schweizer Winkel	Winkel, 2x Schweizer Winkel	Winkel, 1x Wiener, Winkel	Winkel, 1x Wiener, 2x Schweizer Winkel	Winkel, 2x Wiener, 2x Schweizer Winkel
Bemerkung - Stufen 1-4: Bodenkontakt mit Rutschen erlaubt - Halt bei Winkel/Liegestütz vl/Liegestütz rl/Grätschwinkel/Handstand mind. 1 Sek. - Vor und nach Schweizerhandstand/Wiener immer kontrolliertes absenken in Winkel											
Materialbedarf 6 Niedersprungmatten, Minibarren oder Barren											
											

**K9 – Schiffli C+**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5s	10s	15s	20s	25s	30s	35s	40s	45s	50s	55s	60s
<p>Bemerkung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körper ist in einer leichten C+ Position</li> <li>- Schulterwinkel ist komplett geöffnet, das Kinn ist auf der Brust</li> <li>- Beine sind gestreckt und geschlossen</li> <li>- Arme sind parallel und gestreckt, Hände umfassen Gymnastikstab im Ristgriff</li> <li>- Ausführung: «kleine» Schiffli-Bewegungen</li> <li>- Es können zwei Langbänke oder Ähnliches eingesetzt werden, damit die Schiffli-Bewegungen klein bleiben.</li> <li>- maximale Abweichung Schulter oder Hüfte: 30°, sonst nach 2. Ermahnung Abbruch</li> <li>- Der Rücken muss bei der gesamten Bewegungsabfolge rund sein.</li> </ul>											
Materialbedarf											
											

**K10 – Schiffli C-**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5s	10s	15s	20s	25s	30s	35s	40s	45s	50s	55s	60s
<p>Bemerkung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körper ist in einer starken C- Position</li> <li>- Schulterwinkel ist offen, die Ohren sind zwischen den Armen</li> <li>- Beine sind gestreckt und geschlossen</li> <li>- Arme sind parallel und gestreckt, Hände umfassen Gymnastikstab im Ristgriff</li> <li>- Ausführung: «grosse» Schiffli-Bewegungen</li> <li>- maximale Abweichung Schulter: 15°, sonst nach 2. Ermahnung Abbruch</li> </ul>											
Materialbedarf											
											

### K11 – Seitliche Rumpfkette links und rechts (Durchschnitt kommt in die Wertung)







1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Beine geschlossen			Oberes Bein leicht angehoben								
5s	10s	15s	20s	5s	10s	15s	20s	25s	30s	35s	40s
Bemerkung	Ausgangsstellung Ellbogenstütz in der Seitlage, Füsse auf Matte und gegen hinten gestützt, Knie gestreckt, Fersen + Gesäss + Schulterblätter an der Wand, Oberarm vertikal, Ellbogen leicht von der Wand entfernt, die freie Hand am Oberschenkel angelegt										
Ausführung Becken seitwärts abheben bis der Rumpf in der Nullstellung (gerade) ist, dann statisch halten											
Messgrösse Position halten in Sekunden (Start auf Kommando)											
Abbruchkriterium Kontakt mit der Wand wird aufgegeben oder Rumpf fällt durch											
Bewertung Zeit in Sekunden bis Abbruch – Summe l.+r. halbieren (Durchschnitt), ergibt die erfüllte Stufe											
Materialbedarf 2 Niedersprungmatten, Stoppuhr											











## Beweglichkeit

### B1 – Querspagat links und rechts (Durchschnitt kommt in die Wertung)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Über 15cm		Über 10cm		Über 5cm		Weniger als 5cm		0cm		-5cm	
<p><b>Bemerkung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Bilder gelten als Anhaltspunkte. Es können alle Punkte vergeben werden (Stufe 1-12)</li> <li>- Hinteres Bein: Beine immer gestreckt und Knieichtung gegen unten. / Haltezeit 3s</li> <li>- Klarstellung: Der höhere Wert wird erst vergeben, wenn die Hüfte parallel sind und der Oberkörper ganz aufgerichtet ist</li> </ul>											
<p><b>Materialbedarf</b></p> <p>Gerade Linie auf dem Boden (z.B. Hallenmarkierung, Tape), 1 x Niedersprungmatten, Massband/ Distanzklötze</p>											

### B2 – Seitspagat

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Über 20cm		Über 15cm		Über 10cm		über 5cm		Unter 5cm		0cm	
<p><b>Bemerkung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Beine bilden eine gerade Linie — Die Beine sind auswärts gedreht, d.h. beide Knie und beide Fussspanne sind gestreckt und zeigen nach oben</li> <li>- Die Ober- und Unterschenkel berühren den Boden — Der Oberkörper ist aufrecht und die Arme befinden sich in Seithalte</li> <li>- Der Rücken ist gestreckt. — Haltezeit 3s</li> <li>- Klarstellung: Der höhere Wert wird erst vergeben, wenn der Oberkörper ganz aufgerichtet ist und die Knie nach oben zeigen</li> </ul>											
<p><b>Materialbedarf</b></p> <p>Gerade Linie auf dem Boden (z.B. Hallenmarkierung, Tape), Massband/ Distanzklötze</p>											

### B3 – Rumpfbeugen vw. geschlossen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
+5cm	0cm	-3cm	-5cm	-7cm	-9cm	-11cm	-13cm	-15cm	-17cm	-19cm	-21cm

Bemerkung  
- Der Athlet steht mit völlig gestreckten Beinen am Ende der Turnbank  
- Gemessen wird die Distanz zwischen der Standfläche zu den Fingerspitzen. — Haltezeit 3s

Materialbedarf  
Langbank, Messband

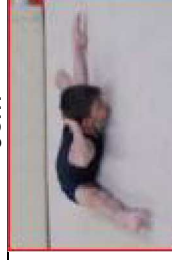



### B4 – Rumpfbeugen vw. gegrätscht


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Über 20cm	Über 15cm	Über 10cm	Über 5cm	Unter 5cm	0cm						







Bemerkung  
- Das gesamte Brustbein berührt den Boden — Die Beine sind gestreckt und 90° geöffnet — Der Rücken ist gestreckt — Der Kopf ist in Verlängerung des Oberkörpers  
- Die Ellbogen sind nach hinten gedrückt. — Die Endposition muss selbstständig eingenommen werden. — Die Beine sind gestreckt und in einem 90° Winkel geöffnet.  
- Die Hände befinden sich im Nacken. — Haltezeit 3s  
- Gemessen wird beim Brustbein  
- Klarstellung: Der höhere Wert wird erst vergeben, wenn die Füße und Knie nach oben gerichtet sind  
Zwei Bodenmarkierungen (im Winkel 90°)



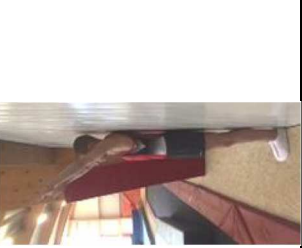
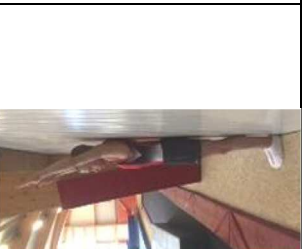
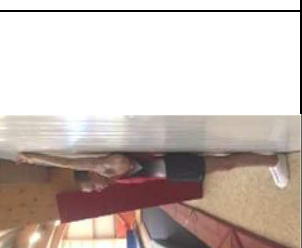

Materialbedarf










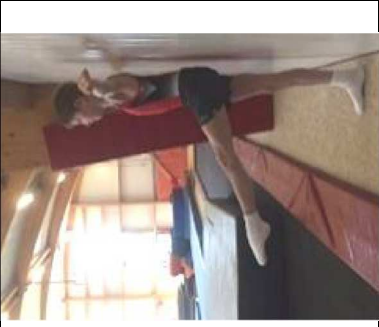




<b>B5 – Ein-/ Auskugeln</b>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Armstellung über 45°		Armstellung 45°		Armstellung 45° und weniger		Armstellung 30° und weniger		In Schulterbreite		Unter Schulterbreite	
Bemerkung - Der Kampfrichter bewertet den Armwinkel - Das Ein- und Ausschultern muss 3-mal mit der gleichen Griffbreite in direkter Folge ausgeführt werden. - Der Athlet hält den Stab über die ganze Bewegungsdauer mit einem festen Ristgriff. - Der Athlet versucht das Ein- und Ausschultern in möglichst enger Ristgriffbreite auszuführen. - Das Ein- und Ausschultern erfolgt langsam, kontinuierlich und in beiden Schultergelenken gleichzeitig. - Klarstellung: Der höhere Wert wird erst vergeben, wenn die Arme gestreckt sind.											
Materialbedarf Langbank, Gymnastikstab, Bodenmarkierung (z.B. mit Tape) / Winkelmessgerät											
											

<b>B6 – Hang rücklings</b>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
60°		75°		90° (vertikal)		105°		120°		135°	
Bemerkung - Bauchlage auf Langbank, Halsansatz bei Bank-Ende - Gymnastikstab im Kamm rücklings schulterbreit hinter Rücken halten (Schulterbreite = Abstand zwischen Händen) — Haltezeit 3s - Klarstellung: Der höhere Wert wird vergeben im Ermessen vom Kampfrichter											
Materialbedarf Langbank, Gymnastikstab, Wandmarkierung (z.B. mit Tape) / Winkelmessgerät											
											

<b>B7 – Brücke</b>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Schulter vor den Händen, Knie + Arme gebeugt, Beine offen		Schulter vor den Händen, Knie und/oder Arme leicht gebeugt, Beine leicht offen		Schulter vor den Händen, Knie und/oder Arme leicht gebeugt, Beine geschlossen		Schulter vor den Händen, Beine + Arme gestreckt, Beine geschlossen		Schulter über den Händen, Beine + Arme gestreckt, Beine geschlossen		Schulter hinter den Händen, Beine + Arme gestreckt, Beine geschlossen	
											
Bemerkung		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der ARW ist weit offen &gt; 180° — Die Schultern befinden sich hinter der Handauflage</li> <li>- Die Distanz Hände bis Füße ist klein — Die Arme und Beine sind gestreckt</li> <li>- Die Beine sind geschlossen — Der Kopf ist in Verlängerung des Oberkörpers.</li> <li>- Die Endposition muss selbständig eingenommen werden. — Haltezeit 3s</li> <li>- Klarstellung: Der höhere Wert wird vergeben im Ermessen vom Kampfrichter</li> </ul>									
Materialbedarf											

<b>B8 – Hochhalte</b>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Rücken an der Wand		45°		30°		15°		Hochhalte		Matte 5-7cm	
											
Bemerkung		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stand: Fersen und Lendenwirbelbereich müssen vollumfänglich an der Wand sein und Knie sind gestreckt</li> <li>- Arme gestreckt und parallel - Haltezeit 3s</li> <li>- Klarstellung: Der höhere Wert wird vergeben im Ermessen vom Kampfrichter</li> </ul>									
Materialbedarf											

<b>B9 – Seitspitzen links und rechts (Durchschnitt kommt in die Wertung)</b>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
45°							90° (horizontal)	105°	120°		
<b>Bemerkung</b> - Position: Arme in Seithalte, Abstand neben Kasten (max. Brusthöhe) - Haltezeit 3s: Beine (Knie) gestreckt, Hüfte nicht ausgedreht - Bewertung: Summe l. + r. halbieren (Durchschnitt) ergibt die erfüllte Stufe - Klarstellung: Der höhere Wert wird vergeben im Ermessen vom Kampfrichter											
<b>Materialbedarf</b>											

<b>B10 – Vorspreizen links und rechts (Durchschnitt kommt in die Wertung)</b>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
45°							90° (horizontal)	105°	120°		
<b>Bemerkung</b> - Position: Abstand Ferse von Wand oder Kasten 5cm, Arme in Seithalte, Beine (Knie) gestreckt - Haltezeit 3s - Bewertung: Summe l. + r. halbieren (Durchschnitt) ergibt die erfüllte Stufe - Klarstellung: Der höhere Wert wird vergeben im Ermessen vom Kampfrichter											
<b>Materialbedarf</b>											

