

Laufzettel Stationen Turnfest 2023

Mitmach-Mehrkampf

Fünfkampf Vierkampf Dreikampf

(6-19 Jahre)
2017-2004

(20-59 Jahre)
2003- 1964

(60 + ü 60 Jahre)
1963 und älter

Geb.jahre

Name: _____ Vorname: _____ Geb.Jahr: _____ m/w _____ Verein: _____

Übung und Punkte	Boden	Reck	Sprung	50m Lauf	Standweit-sprung	Zielwerfen (6 Würfe)	Seilspringen Easy Jump 30sec.
1	Rolle vw, Rückenschaukel, Strecksprung <input type="checkbox"/>	Sprung in den Stütz, Felgabzug <input type="checkbox"/>	3-teiliger Kasten Aufhocken, Streck- oder Hocksprung <input type="checkbox"/>	12,0"	0,90 m	1	20
2	Rolle vw, Rolle rückw, Scherhandstand oder flüchtiger Handstand <input type="checkbox"/>	Hüftaufschwung, Rückschwung, Niedersprung, Felgabschwung (beidbeinig aus dem Stand, auch mit Schwungbeineinsatz möglich) <input type="checkbox"/>	Bock (0,9 - 1 m) Sprunggrätsche <input type="checkbox"/>	11,0"	1,30 m	2	40
3	Rolle vw, Handstand, Rad <input type="checkbox"/>	Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Niedersprung, Felgabschwung (beidbeinig aus dem Stand) <input type="checkbox"/>	Bock (0,9 - 1 m) oder 4-teiliger Kasten Sprunghocke <input type="checkbox"/>	10,0"	1,65 m	3	60
4	Handstand abrollen, Rad, Strecksprung mit 1/2 oder ganzer Drehung <input type="checkbox"/>	Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Felgabschwung (von der Stange) <input type="checkbox"/>	5-teiliger Kasten Sprunghocke <input type="checkbox"/>	9,0"	2,00 m	4	75
5	Handstand abrollen, Rondat, Rolle rückw. durch den hohen Hockstütz (Felgrolle erlaubt) <input type="checkbox"/>	Hüftaufzug, Hüftumschwung, Felgabschwung (von der Stange) <input type="checkbox"/>	5-teiliger Kasten Handstützüberschlag , alternativ: 5-teiliger Kasten mit Mattenberg Handstützsprung-überschlag in die Rückenlage (Schiffchen) <input type="checkbox"/>	8,3"	2,40 m	5	90
erreichte Punkte							

Gesamtpunktzahl: _____

Bitte vor Wettkampfstart Laufzettel vollständig in Druckbuchstaben ausfüllen. Bei den **Gerätturnübungen ankreuzen**, welche Übung und welche Schwierigkeitsstufe geturnt werden soll. (Bsp.: Falls beim Bodenturnen die 5 geturnt wird, diese leider nicht korrekt ausgeführt wird, kann danach nochmals dann die 4 geturnt werden. Bei korrekter Ausführung, dann 4 Punkte, ansonsten bei fehlerhafter Ausführung 0 Punkte.)

Vor Abgabe des Laufzettels beim Wettkampfgericht unbedingt Gesamtpunktzahl ausfüllen (gelbes Feld)!