



# Solveig-Thurn-Cup 2024

**Freude am Gerättturnen und  
an der Vielfalt an Geräten und Elementen**

Freitag, 5. April 2024, Vereinsturnhalle des ÖTB Turnverein Linz



## Zeitplan

Eintreffen, Geräteaufbau, Aufwärmen und Einturnen ab 17 Uhr

Wettkampfbeginn um 18 Uhr

Anschl. Siegerehrung und gemeinsamer gemütlicher Ausklang beim Vereinsstammtisch

## Das Grundprinzip

Teilnehmen können alle Vereinsmitglieder des ÖTB Turnverein Linz, die zum Zeitpunkt des Wettkampfes 16 Jahre alt sind.

Jede Turnerin, jeder Turner zeigt eine Übung und beturnt dabei mindestens drei Geräte. Die A-Note setzt sich aus den gezeigten Elementen zusammen. Die B-Note ist eine Gesamtnote für die Übung in den Bereichen Technik, Haltung und Dynamik. Die Bewertung erfolgt grundsätzlich wie im Turn10-Programm.

Es gibt keine Beschränkung bei der Anzahl der Bodenkontakte.

Ein Abgang muss nur beim letzten beturnten Gerät gezeigt werden. An den anderen Geräten kann man dieses auch „unorthodox“ verlassen.

Folgende Geräte können bei der Zusammenstellung der eigenen Übung benutzt werden – völlig unabhängig vom Geschlecht:

- Boden mit dicker Matte am Ende, auf dem das letzte geturnte Element gelandet werden kann
- Balken bzw. Ab AK35+ auch Turnbank
- Barren tief oder hoch
- Minitrampolin – Landung auf dicker Matte
- Tiefreck oder Hochreck oder Stufenbarren
- Sprung von Reutherbrett oder Boosterboard über Kasten oder Tisch (Höhen laut aktuellem Turn10-Programm) – Landung auf Niedersprungmatte
- Seitpferd
- Ringe tief oder hoch

Der Geräteplan ist unter [www.oetb-linz.at/solveig-thurn-cup](http://www.oetb-linz.at/solveig-thurn-cup) abrufbar.

## Siegzeichen

Der bzw. die Punktebeste erhält einen Wanderpokal bis zur nächsten Austragung.

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über unser Vereinsportal <https://mein.oetb-linz.at> bis spätestens Montag, 1. April 2024.

Es gibt kein Nenn- oder Startgeld – Spenden für die Jugendarbeit werden aber gerne beim Wettkampf entgegengenommen.

## Wertungsrichter

Die A-Note wird durch die Wettkampfleitung ermittelt.

Die B-Note wird durch einen Teil der Teilnehmer\*innen selbst ermittelt – nach freiwilliger Meldung oder Los: 4 für Technik, 4 für Haltung, 4 für Dynamik. Jeweils alle 4 geben ihre Note ab - es wird immer der Mittelwert gebildet. Wenn einer der 4 turnt, wird nur der Mittelwert aus den 3 übrigen gebildet.

## A-Note (max. 10 Punkte)

Pro beturntem Gerät werden maximal 4 Punkte für die A-Note anerkannt. Es dürfen auch mehr Elemente gezeigt werden – diese werden aber ausschließlich in der B-Note berücksichtigt.

Jeweils einen Punkt für die A-Note zählt

- jedes im Turn10-Programm auf dem jeweiligen Gerät genannte Element. Es ist auch möglich beide Elemente aus einem Kästchen zu zeigen (Wert dann 2P).
- jedes in der untenstehenden Erweiterungsliste genannte Element.

Zeigt man einen Sprung am Kasten/Tisch oder Minitrampolin, so zählt dieser 2 Punkte für die A-Note. Das Zeigen von 2 unterschiedlichen Sprüngen ist erlaubt.

## B-Note (max. 10 Punkte) analog zum Turn10-Programm

Technik (4P)

- Technisch saubere Ausführung.
- Höhe bei Sprüngen und Schwüngen.
- Optimale Landung (Landungsvorbereitung, keine Schritte, Hüpfen, Stürze).
- Kein unvorgesehenes Berühren des Geräts.

Haltung (4P)

- Gespannte Arme, Beine und Füße.
- Mittelkörperspannung (kein „Hohlkreuz“), neutrale Kopfhaltung
- Eindeutige Körperposition bei gehockter, gebückter, gestreckter Ausführung.

Dynamik (2P)

- Flüssiger Übungsablauf ohne Unterbrechungen, Pausen, Stürze (Stürze werden nur in der Dynamik berücksichtigt).
- Eine sinnvolle Geräteihenfolge ist essentiell.
- Das rasche Ausziehen von Ledern führt zu keiner Bestrafung im Bereich der Dynamik.
- Optimale Haltedauer bei Halteteilen.

	Schlecht	Mangelhaft	ausreichend	Gut	Sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

## Bonuspunkt für Mut oder Kreativität (max. 1 Punkt)

Bei Erfüllung einer der aufgezählten Möglichkeiten erhält man einen Bonuspunkt:

- Präsentation eines neu erlernten Turn10-Wettkampf-Elementes (auf den üblichen Geräten) im Rahmen der S.T.C.-Übung nach Ankündigung vor Übungsbeginn
- Choreografie zu Musik (Dauer max. 75 Sekunden) - bitte selbst abspielen
- Kreatives (und trotzdem turntaugliches) Kostüm

## Erweiterungsliste an Elementen

Boden	<p>Seitwärtsrolle  Rolle rw. in den Handstand mit LAD  Körperwelle  Raupe vw. oder rw. (mind. 3 „Durchläufe“)  „Schwimmer“  Spagatsprung  Pirouette 1/1  Pferdchenhüpfer mit 1/1 Dr.  Durchschlagsprung  Rehsprung  Kadettsprung  Rehringsprung  Schuschunova</p>
Balken	<p>Durchschlagsprung  Spreizhocksprung  Rückrollen zur Kerze  Kniewaage mit Stütz einer Hand</p>
Barren	<p>Taucherdrehung  Aufgang: Zwiagriffunterschwingung mit ½ Dr. zum Liegestütz vl.  Abgang: Fechterflanke  Spreizdrehung (Außenquersitz li., re. Bein spreizt durch Holmengasse, mit ½ Dr. zum Grätschsitz – bzw. gegengleich)</p>
Minitramp	<p>Sprungrolle</p>
Reck / Stufenbarren	<p>Aufgang aus Seitstand rl.: Absprung mit Vorschwingung mit Kippstoß zum Sitz  Durchlaufen  Vor- und Zurückrollen im Hang (auch mit Bodenkontakt)  Durchhocken mit einem oder beiden Beinen zum Sitz  ½ Drehung im Stütz  Mühle rw.  Sohlumschwung  Konterunterschwingung vom u.zum o.H.  Rückgrätschen  Vorschwingung am o.H. – Aufsetzen der Füße am u.H. – Lösen der Hände und Wiedergreifen am u.H. zu Grätschunterschwingung</p>
Sprung	<p>Kopfkippe  Flanke</p>
Seitpferd	<p>Schere mit ½ Dr.  Gesprungene Schere</p>
Ringe	<p>Heben vom Hang rl. in den Sturzhang</p>

Vielen Dank an Solveig für die Mitarbeit!

Weitere Elemente können bei Katharina eingereicht / vorgeschlagen werden.