

27. Winterturnfest

28. Februar 2026

in Urmitz



Beginn: 13:00 Uhr **Einturnen:** 12.00 Uhr

Aufbau: 10.00 Uhr (jeder Verein muss einen Helfer stellen)

Teilnehmer: Mädchen und Jungen der Jahrgänge
2008 bis 2020

Einschränkung: **keine** Teilnehmerinnen vom
Gau-Cup, Gau-Liga, Gau-Pokal, Gau-Mini-Liga
des letzten Jahres (2025)

Übungen: ... des Allgemeinen Gerätturnens
Wahl 3-Kampf (3 aus 5)

Ehrungen: Die Auszeichnung erfolgt nach der Anzahl der
Teilnahmen an den Winterturnfesten.

Meldung: **Bis zum 30. Januar 2026**
unter Angabe von Name, Jahrgang und Verein
der Teilnehmer/innen und je 10 gemeldeten Tur-
nerInnen eines namentlich genannten Kampf-
richters¹ sowie Riegenführers an:

Geschäftsstelle Turngau Rhein-Mosel e.V.
E-Mail: turngau-rhein-mosel@t-online.de
Der Meldeschluss ist unbedingt einzuhalten!

Meldegeld: 6,00 € je gemeldetem Teilnehmer
bitte **bis Meldeschluss** überweisen auf das
Konto des Turngau Rhein-Mosel e. V.:
IBAN: DE52 5705 0120 0000 0498 82
Verwendungszweck: GWTF 2026, *Vereinsname*

Ausrichter: SV Urmitz
Peter-Häring-Halle, Kaltenengerser Str. 3,
56220 Urmitz

¹ Ohne Kampfrichter ist eine Teilnahme nicht möglich
Kari-Lizenz nicht erforderlich; Erfahrung erwünscht.
Ein Kari-Lehrgang findet am 24.01.2026 statt.

Allgemeines Gerätturnen

Stand: 21.11.2019

Geräte und Pflichtelemente ++ Ablauf in beliebiger Reihenfolge! ++ AW a) = 3 Pflichtelemente, AW b) = plus 1 Zusatzelement ++ AW=Ausgangswert, vw.=vorwärts, rw.=rückwärts, vl.=rücklings, rl.=rücklings

Übung	Boden	Reck/Stufenbarren	Parallelbarren	Schwebebecken	Sprung
Ü1 AW a) = 3 P. AW b) = 4 P.	• Strecksprung m. 1/2 Drehung. • Rückenschaukel 3x • Strecksprung in den Schlussstand	<u>Reck</u> • Sprung in den Stütz, • Niedersprung • Päckchen 3 Sek. halten	• Sprung in den Stütz • Vorschwung in den Grätschsitz • Rückschwung – Niedersprung i.d. Stand	<i>Bank breit:</i> • Gehen vw und rw, beidbeinige 1/2 Drehung • Abgang: Strecksprung	<i>Kasten längs vierteilig</i> • Aufknien, Aufrichten • Strecksprung
	Ü2 AW a) = 4 P. AW b) = 5 P.	• Pferdchensprung • Rolle vw, • Einbeinstand (Bein gestreckt in Rückhalte, 3 Sek. stehen)	<u>Reck</u> • Sprung in den Stütz • Überspreizen eines Beines, 1/2 Drehung mit Überspreizen des anderen Beins • Hüftabzug	• Stützen bis zur Barrenmitte • Vorschwung in Außenquersitz • Niedersprung in den Außenquerstand seitlings	<i>Bank schmal:</i> • Gehen vw und rw, beidbeinige 1/2 Drehung, • Abgang: Grätschsprung
Ü3 AW a) = 5 P. AW b) = 6 P.	• Rolle vw. • Rolle rw., wahlweise in den Grätschstand • Handstand oder Rad	<u>Reck kopfhoch:</u> • Aufschwung (mit Abdruckhilfe) • Hoher Rückschwung in den Stand • Unterschwung	• Sprung in den Stütz • Vorschwung in den Grätschsitz • Kehre	<i>Balken, ca. 1 m Höhe</i> • Strecksprung • 1/2 Drehung im Hockstand (beidbeinig) • Abgang: Hocksprung	Bock 1,00m • Sprunggrätsche
	Ü4 AW a) = 6 P. AW b) = 7 P.	• Rolle vw. • Handstand • Rad	<u>Reck kopfhoch:</u> • Aufschwung • Hüftumschwung • Unterschwung	• Schwingen im Stütz • Vorschwung in den Grätschsitz • Hockwende	• Aufgang: Sprung in den Stütz, Überspreizen in den Reitsitz, bel. Aufrichten • Kniewaage • Pferdchensprung
Ü5 AW a) = 7 P. AW b) = 8 P.	• Sprungrolle • Handstand-Abrollen • Radwende	<u>Reck kopfhoch:</u> • Aufschwung aus der Schlussstellung (Absprung erl.) • Hüftumschwung • Unterschwung aus dem Stütz	• Vorschwung in den Grätschsitz • Rolle vorwärts in den Grätschsitz • Wende	• Aufgang: Aufhocken (ein- oder beidbeinig) • Standwaage • Abgang: Radwende	Pferd oder Kasten quer 1,10m • Sprunghocke oder Sprunggrätsche
	Ü6 AW a) = 8 P. AW b) = 9 P.	• Handstand-Abrollen • Rolle rw. durch den hohen (Hock)stütz • Radwende	<u>Reck kopfhoch:</u> • Aufzug (ohne Absprung) Verbindung: • Hüftumschwung • Unterschwung aus dem Stütz	• Vorschwung in den Grätschsitz • Oberarmstand • Wende	• Aufgang: seitliches Auflaufen mit Stütz einer Hand • Handstand • Abgang: Radwende
Ü7 AW a) = 9 P. AW b) = 10 P.	• Radwende Grätschsprung • Rolle rw. durch den Handstand / Felgrolle • Handstützüberschlag oder Schritzüberschlag	<u>Reck kopfhoch:</u> • Aufzug (ohne Absprung) • Fegumschwung vl. vorwärts • Aufgrätschen zum Unterschwung	• Schwungstemme • Oberarmstand • Hohe Wende	• Aufgang: freies Auflaufen oder freies Aufhocken • Handstand • Abgang: Handstützüberschlag	Pferd oder Kasten quer 1,10m • Handstandüberschlag

Boden, Barren, Reck und Schwebebalken:

- Es müssen alle drei Pflichtelemente der ausgewählten Übung gezeigt werden (= AW a).
- Ein Zusatzelement aus der Liste kann geturnt werden (= AW b).
- Die Elemente (Pflicht- und Zusatzelemente) können in beliebiger Reihenfolge geturnt und ggfls. zu einer kleinen Übung verbunden werden (ohne zusätzliche Elemente).
- Das Wiederholen von Elementen ist generell nicht gestattet.
- Wiederholte Elemente werden nicht anerkannt.
- Fehler in wiederholten Elementen werden abgezogen (außer bei den Aufgängen).

Sprung:

- Es darf zweimal gesprungen werden.
- Der bessere Sprung kommt in die Wertung.
- Beide Sprünge müssen am gleichen Gerät geturnt werden (z.B. Kasten: Aufknien – Ü1 und Aufhocken – Ü2).

Geräte-Anforderungen:

- Alle Geräte und Geräthöhen sind für die Gauwettkämpfe gemäß Tabelle festgelegt.
- Die **Balkenhöhe** von 100 cm gilt vom Boden aus; es dürfen Niedersprungmatten von höchstens 25 cm Höhe zur Absicherung unter den Balken gelegt werden.
- Am **Sprung** liegen - je nach Verfügbarkeit in den Hallen - Turnmatten, Niedersprungmatten oder Weichbodenmatten für die Landung aus.

Allgemeine Anforderungen:

- Es dürfen alle 5 Geräte geturnt werden; die drei besten Geräte kommen in die Wertung.
- Zum Einturnen ist ausschließlich die Einturnzeit vor dem offiziellen Wettkampfbeginn zu nutzen.
- Unmittelbar vor der Wettkampfübung gibt es keine Einturnzeit.
- An allen Geräten ist Sicherheitsstellung erlaubt.
- Anfassen (= Hilfestellung) führt zur Aberkennung des Elements.
- Ausnahme: Erfolgt eine Hilfestellung bei der Landung am Sprung (um einen Sturz zu verhindern), so wird der ansonsten gelungene Sprung bewertet und erhält zusätzlich Punktabzug für Sturz.

Erläuterung

Stand: 21.11.2019

der Anforderungen und Bewertungen der Übungen des **Allgemeinen Gerätturnens** im TGRM für das GKTF (WK 30) und das Winterturnfest

Zusatzelemente:

Hier findet der Ausgangswert AW b) Anwendung.
Mögliche Abzüge erfolgen laut der Fehlerliste.

Boden:

- Strecksprung mit 1/1 Drehung in den sicheren Stand
- Bogengang ww. oder rw.
- Kopfstand mindestens 2 Sekunden gehalten
- Spagat
- Flick-Flack

Reck:

- Mühlumschwung ww.
- Durchhocken ein- oder beidbeinig
- Kippen (Ausnahme: Knieab-/aufschwung)

Parallelbarren:

- Vorschwung mit Grätschen der Beine, Auffedern auf die Holme, sofortiges Einschwingen vorwärts.
- Rückschwung mit Grätschen und Schließen der Beine
- Winkelstütz mindestens 2 Sekunden

Balken:

- ½ Drehung einbeinig, Spielbein wird vorne aufgesetzt
- Hocksprung (Oberschenkel horizontal)
- Spreizsprung, Sissonnesprung, Spagatsprung (Spreizwinkel mind. 120°)
- Rolle ww oder rw (rw auch über die Schulter und auf die Knie erlaubt)
- Rad

**Die ausführliche Bewegungs- und Übungsbeschreibung erhalten
Sie auf Anfrage bei der Geschäftsstelle oder unter**

www.turngau-rhein-mosel.de