



Einladung zu einem Anfänger-Wettkampf:

Liebe Trampolinfreunde,
um unseren Trampolinanfängern Motivation zur Teilnahme an Trampolinwettkämpfen zu geben, möchten wir einen **netten, kleinen** „Einstiegs“-Wettkampf für diese Zielgruppe veranstalten. Hauptaugenmerk ist dabei mit Freude einen (ersten) Wettkampf zu erleben
Hierzu laden wir auch weitere Vereine zur Teilnahme ein.

Termin: **Sonntag 27.Mai 2018**

Ort: Sporthalle der Melli-Beese-Gundschule, Engelhardtstr. 18 , 12487 Berlin(Johannisthal)

Einturnen: 12 Uhr
Wk-Beginn: 13.30 Uhr
Siegerehrung: ca. 16.00/16.30Uhr

Modalitäten:

- Teilnehmer: → „Anfänger“ bis zum Jahrgang 2003 (→bisher max 1-2 Wettkämpfe im Anfängerbereich (P3/P4) geturnt!)
Die Pflichtübung sollte man schon kennen=wissen , d.h. im Training mal geturnt haben...
- Geturnt wird eine Pflichtübung zw. P3 und P5 und eine beliebige Kürübung + Zeitspringen + 1 Sprung am MT
- geturnt wird auf unseren Vereinsgeräten (4/4er Eurotramp, Rebound-2-string-Gerät),
- das Zeitspringen beinhaltet 10 Strecksprünge aus dem ruhigen Stand mit gestreckten, oben gehaltenen Armen
- für Anfänger, welche noch nie einen Wettkampf geturnt haben und ihre erste Übung (Pflicht) verturnen, besteht die Möglichkeit (bei einem kleinen Punktabzug) diese zu wiederholen. ☺
- Ziel dieses Wettkampfes ist eher → das Erfolgserlebnis den Wettkampf erfolgreich absolviert zu haben. Am Ende wird es trotzdem eine Siegerehrung nach Reihenfolge der erturnten Punkte geben. Die Wertung erfolgt jahrgangsweise und Jungen/Mädchen in einer Wertung..
- Kleidung: Sportbekleidung, die ein Bewerten der Haltung zulässt (Leggins OK, keine Jogginghose, Bermuda-Shorts etc.!)
- Kampfrichter: es wäre schön, wenn jeder Verein einen KR beisteuern könnte, ...für eine zügige WK-Durchführung☺
ggf. genügt auch ein erfahrener (ehemaliger) Wettkampfspringer
- ein Melde-/Startgeld wird NICHT erhoben !

-Meldefrist: **21. Mai 2016** → Formlos per Mail →Name+Jahrgang an Uwe

-Im Nebendrittel der Halle werden wir für die Teilnehmer mit unserem verbleibenden Sportmaterial einen kombinierten Mini-BigBounce/NinjaWarrior-PARCOURS aufbauen, um ggf. Wartezeiten bei den Gruppen innerhalb des Wettkampfes, aber zumindest am Ende bis zur Siegerehrung zu überbrücken.

Dieser Parcours erfolgt mit einer Zeitnahme, aber ohne Wertung
eigentlich wie im Beispielvideo, nur dass wir zwei Großtramps für den Wettkampf benötigen zzgl eines Hangel-/Kletterteils a la NinjaWarrior

<https://youtu.be/LTYLq0srMDg>

Der Wettkampf soll ungezwungen sein und Motivation für die Teilnahme an Wettkämpfen schaffen.
Im Zweifelsfalle heißt das Motto immer : „...für den Aktiven ☺ "

Es geht weniger um ein gutes Abschneiden der einzelnen Vereine, sondern um das Erfolgserlebnis des Aktiven einen schönen (ggf. ersten) Wettkampf geturnt zu haben – und Lust auf weitere Wettkämpfe zu bekommen.

- Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde. Wir versuchen, wie beim letzten Jahr wieder diverse kleine Werbegeschenke (Schlüsselbänder, Caps, etc.) für die Kinder als „Preise zum Aussuchen“ bereit zu stellen.
Es wäre schön, wenn andere teilnehmende Vereine hier auch etwas beisteuern könnten, da wir auch kein Meldegeld erheben.

bei Fragen → fragen !

Pflichtübung:

P3

- 1 Sitzsprung
- 2 1/2 Schraube in den Sitz
- 3 Sprung in den Stand
- 4 Hocksprung
- 5 1/2 Schraube in den Sitz
- 6 1/2 Schraube in den Stand
- 7 Grätschwinkelsprung
- 8 Sitzsprung
- 9 Sprung in den Stand
- 10 1/1 Standsprungschraube

P4

- 1 1/2 Schraube in den Sitz
- 2 1/2 Schraube in den Sitz
- 3 1/2 Schraube in den Stand
- 4 Grätschwinkelsprung
- 5 Rückensprung
- 6 Sprung in den Stand
- 7 1/2 Standsprungschraube
- 8 Hocksprung
- 9 1/1 Standsprungschraube
- 10 Bücksprung

P5

- 1 Bücksprung
- 2 1/2 Schraube in den Sitz
- 3 1/2 Schraube in den Stand
- 4 Grätschwinkelsprung
- 5 Rückensprung
- 6 1/2 Schraube in den Stand
- 7 Sitzsprung
- 8 Sprung in den Stand
- 9 Hocksprung
- 10 Salto rückwärts gehockt (c)

Kürübung: beliebig max 2,0 P. Schwierigkeit

10 Strecksprünge:

aus dem ruhigen Stand mit gestreckten nach oben gehaltenen Armen

-jeden „Runternehmen“ der Arme bzw. Armkreis wird mit „einer Sekunde Abzug“ *belohnt* (max 3x bis Abbruch)

-Bewertung → gestreckte Arme, Beine und fester Rumpf → max 3 Punkte= Sekunden zzgl. zur Sprungzeit

1 Grätschwinkelsprung am Minitramp mit sicherer Landung / Stand auf einem Weichboden
der Anlauf erfolgt über eine Bänkebahn auf Minitrampöhe

Bewertet: Anlauf+Einsprung** (1P.), Sprunghöhe(1P.), Ausführung der Grätschwinkelposition (2P.),
sichere Landung (2P. → mit Abfedern in den Beinen und ohne Schritte etc.)

**Direkt vor dem Minitramp liegt ein 15cm hoher Schaumstoff-Schnipsel, welcher beim Einsprung übersprungen werden muss.
max. 6 Punkte

Zusätzlicher „Extended Wettkampf“:

Für je 3 Aktive pro teilnehmenden Gastverein, welche bisher noch nicht im M- bzw. W-Stufen-Bereich
(bzw. <3,0P.Schwierigkeit) geturnt haben, bieten wir zusätzlich einen

Extended-Wettkampf an:

→ 1 Pflichtübung P5-P8 und 1 Kürübung beliebig nach normalen WK-Kriterien/ohne ToF

Auch hier sollte eher der Spaß am Wettkampf im Vordergrund stehen, als den „Superspringern“ eine weitere
Möglichkeit für einen weiteren Erfolg zu ermöglichen. Also eher für „nervöse Sensibelchen“ und unsere bekannten
„Wettkampf-Problemkinder“ geeignet, weitere Motivation zu Wettkämpfen zu schaffen.