



## 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.  
Durch die weiteren einfachen Disziplinen sollte auch keine Langeweile bei den Wettkämpfern aufkommen.

Termin: **Sonnabend 23. November 2019**

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

Einturnen: 9.00 Uhr  
Wk-Beginn: 10.30 Uhr  
Siegerehrung: ca. 13.00 Uhr

### Modalitäten:

- Teilnehmer: → „Anfänger“ bis zum Jahrgang 2004 (→bisher max 1-2 Wettkämpfe im Anfängerbereich (nur P3/P4) geturnt!)  
Die Pflichtübung sollte man schon kennen=wissen , d.h. im Training mal geturnt haben...  
( ...ein Vorsagen der Übung durch den Trainer ist erlaubt !!)
- max. 1 Zwischensprung in der Übung ist (mit Punktabzug) erlaubt (bei mehr müssen wir schauen ☺ )
- Geturnt wird eine Pflichtübung zw. P3 und P4 und eine beliebige Kürübung + Kombination + 1 Sprung am MT
- geturnt wird auf unseren Vereinsgeräten ( 4/4er Eurotramp - evtl. auch ein (weiches) 12mm „Rebound-2-string-Tramp)
- die Kombination besteht aus der Folge: 3 Strecksprünge , 2x(Hocksprg,Grätschw.sprg,Bücksprung), Strecksprg, Stand
- am Minitramp wird ein Strecksprung mit ½ oder alternativ 1/1 Schraube geturnt
- 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 → 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, T-Shirt OK, keine Jogging oder Trainingshose, Freizeit-Bermuda-Shorts, Jeans, Blusen, Pullover etc.!)
- Kampfrichter: es wäre schön, wenn jeder Verein für eine zügige WK-Durchführung☺ einen KR beisteuern könnte, ...  
Es genügt auch ein erfahrener (ehemaliger) Wettkampfspringer

### Meldegeld 3€ / gemeldeten Teilnehmer (zahlbar am Wettkampfort)

-Meldefrist: Mittwoch **13. November 2016** → Formlos per Mail →Name+Jahrgang an Uwe  
1-2 Nachmeldungen=Aktive je Verein bis zum Mittwoch 20.11. sind noch möglich. ☺

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 wollen, wie beim letzten Jahr, die Aktiven im Rahmen der Siegerehrung wieder mit kleinen Präsenten als „Preise zum Ausschauen“ beglücken. Diese werden durch uns als Ausrichter besorgt.

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

**1 Pflichtübung (P3 oder P4) und 1 Kürübung: beliebig** max 2,0 P. Schwierigkeit

Für ein „vorzeigbares“ An- & Abmelden des Springers beim Kampfgericht gibt es bei Pflicht+Kür je 1 Bonuspunkt

**1 Kombination auf dem Großen Trampolin:** 1 Versuch (max 10 Punkte)

aus dem ruhigen Stand 3 Strecksprünge

-gefolgt v. Hocksprung – Grätschwinkelsprung – Bücksprung – Hocksprung – Grätschwinkelsprung – Bücksprung  
gefolgt von 1 Strecksprung und Stand (3s)

- Ausführung der Sprünge & Höhengewinn & kein Wandern (HD) & sicherer Stand am Ende

**Minitramp. 1 Strecksprung mit 1/2 oder ganzer Schraube** mit sicherer Landung / Stand auf einem Weichboden

der Anlauf erfolgt über eine Bänkebahn auf Minitrampöhe

Bewertet: Anlauf+Einsprung\*\* (1P.), Sprunghöhe(1P.),

Ausführung der Drehung (1P für 1/2 Schr. / 2P für 1/1Schraube),

sichere Landung (2P. →mit Abfedern in den Beinen und ohne Schritte etc.)

max. 6 Punkte - jeder hat 2 Versuche