

Wahl-5-Kampf

Wettkampfnummer		
410		Turnerinnen & Turner
411		Jungturnerinnen & -turner

Aus den angeführten Disziplinen sind 5 Bewerbe auszuwählen, wobei mindestens eine Disziplin aus einer anderen Sparte sein muss.

Wahl-5-Kampf Turner

Sparte	Bewerb	Einzelangabe
Gerätturnen	Boden	AK 19: Übungen aus dem Wettkampfprogramm Turn 10, Stand 1.1.2013, Basisstufe. AK 25 und älter: Übungen aus dem Wettkampfprogramm Turn 10, Stand 1.1.2013, Elementekatalog Masters (25)
	Barren	
	Minitrampolin	
	Reck	
	Sprung	
	Pferd	
	Ringe	
Leichtathletik (LA)	Kugelstoß	<u>Kugelgewicht</u> AK 19 – 45 7,26 kg AK 50 und AK 55 6,00 kg AK 60+ AK 65 5,00 kg AK 70 + AK 75 4,00 kg Ab AK 80 3,00 kg
	Schleuderball	Ab AK 70 1,50 kg 1,00 kg
	Weitsprung	AK 19 – AK 45 mit Anlauf ab AK 50 Standweit
	Kurzstreckenlauf	60,00 m
	Mittelstrecken-/Geländelauf	ca. 1000,00 m
	Schwimmen	Kraulschwimmen
Kraulschwimmen		400,00 m
Brustschwimmen		50,00 m
Brustschwimmen		400,00 m

Wahl-5-Kampf

Wahl-5-Kampf Turnerinnen

Sparte	Bewerb	Einzelangabe
Gerätturnen	Boden Balken Minitrampolin Stufenbarren / Reck Sprung	AK 19: Übungen aus dem Wettkampfprogramm Turn 10, Stand 1.1.2013, Basisstufe. AK 25 und älter: Übungen aus dem Wettkampfprogramm Turn 10, Stand 1.1.2013, Elementekatalog Masters (25)
	Leichtathletik (LA)	
	Kugelstoß	<u>Kugelgewichte:</u> AK 19 – AK 45 4,00 kg AK 50 – AK 70 3,00 kg Ab AK 75 2,00 kg
	Schleuderball	1,0 kg
	Weitsprung	AK 19 – AK 40 Brettabsprung ab AK 45 Standweit
	Kurzstreckenlauf	60,00 m
	Mittelstrecken-/ Geländelauf	ca. 1000,00 m
Schwimmen	Kraulschwimmen	50,00 m
	Kraulschwimmen	300,00 m
	Brustschwimmen	50,00 m
	Brustschwimmen	300,00 m

Wahl-5-Kampf

Wahl-5-Kampf Jungturner

Sparte	Bewerb	Einzelangabe	
Gerätturnen	Boden	Übungen aus dem Wettkampfprogramm Turn 10, Stand 1.1.2013, Basisstufe.	
	Barren		
	Minitrampolin		
	Reck		
	Sprung		
Leichtathletik (LA)	Kugelstoß	<u>Kugelgewichte:</u> AK 13/14 4,00 kg AK 15/16 5,00 kg AK 17/18 6,00 kg	
	Heulerwurf	Nur für AK 10/11/12	
	Schleuderball	1,50 kg	
	Weitsprung mit Anlauf	AK 10 – 14 Zone AK 15 – 18 mit Brett	
	Kurzstreckenlauf	60,00 m	
	Mittelstrecken-/Geländelauf	ca. 1000,00 m	
	Schwimmen	Kraulschwimmen	50,00 m
		Kraulschwimmen	300,00 m
Brustschwimmen		50,00 m	
Brustschwimmen		300,00 m	

Wahl-5-Kampf

Wahl-5-Kampf Jungturnerinnen

Sparte	Bewerb	Einzelangabe
Gerätturnen	Boden Balken Minitrampolin Stufenbarren / Reck Sprung	Übungen aus dem Wett- kampfprogramm Turn 10, Stand 1.1.2013, Basisstufe.
Leichtathletik (LA)	Kugelstoß	<u>Kugelgewichte:</u> AK 13/14 3,00 kg AK 15/16 3,00 kg AK 17/18 4,00 kg
	Heulerwurf	Nur für AK 10/11/12
	Schleuderball	1,0 kg
	Weitsprung mit Anlauf	AK 10 – 14 Zone AK 15 – 18 Brett
	Kurzstreckenlauf	60,00 m
	Mittelstrecken-/Geländelauf	ca. 1000,00 m
	Schwimmen	Kraulschwimmen
	Kraulschwimmen	300,00 m
	Brustschwimmen	50,00 m
	Brustschwimmen	300,00 m

Wahl-5-Kampf

Allgemeine Bestimmungen

Alterspunkte Gerätturnen

Die Bewertung erfolgt nach dem Wettkampfprogramm Turn 10, Stand 1.1.2013.
An jedem Gerät werden ab Altersklasse AK 35 je Altersklasse 0,1 Punkte als Alterspunkte zugeschlagen.

Leichtathletik

Weitsprung mit Anlauf bedeutet Absprung vom Brett.

Zusatzpunkte für die Vielseitigkeit

Die 5 Übungen müssen aus mindestens 2 verschiedenen Sparten gewählt werden.

Zur Förderung und Betonung der Vielseitigkeit unseres Turnens werden für die vielseitige Zusammenstellung des Wettkampfes folgende Zusatzpunkte vergeben:

Zusammenstellung aus nur einer Sparte	3 Punkte Abzug
Auswahl der Bewerbe aus 2 Sparten	0 Zusatzpunkte
Auswahl der Bewerbe aus 3 Sparten	2 Zusatzpunkte

Gesamtwertung

Alle Turner bzw. alle Turnerinnen werden unabhängig von der Wettkampfszusammenstellung in ihrer Altersklasse gemeinsam gewertet.

Es dürfen nur maximal 5 Bewerbe bestritten werden. Sollten wider Erwarten mehr Bewerbe absolviert werden, werden jene fünf Bewerbe mit den niedrigsten Punktezahlen in die Wertung aufgenommen.