

Gymnight 2010

**Turnen einmal anders
am Samstag, den 11. Dezember 2010 in Frickhofen!**

Zeitplan

- 16.00 Uhr Hallenöffnung
- 16.30 Uhr Warm up**
Erwärmung und Einturnen
- 17.00 Uhr Wettkampf**
- im Anschluss After Glow**
*Kleine Turnparty mit Siegerehrung, Musik, Essen und Trinken.
Alle Teams werden mit Urkunden ausgezeichnet,
die drei erstplatzierten Teams der einzelnen Kategorien erhalten zusätzliche Preise.*

Die Teams

- bestehen aus **mind. drei** Turnerinnen und / oder Turnern der Jg. 1997 und älter
- können **auch vereinsübergreifend** gebildet werden
- sollen **einheitliche Kleidung** tragen
- werden in folgende **drei Kategorien** unterteilt:

Gymnasts

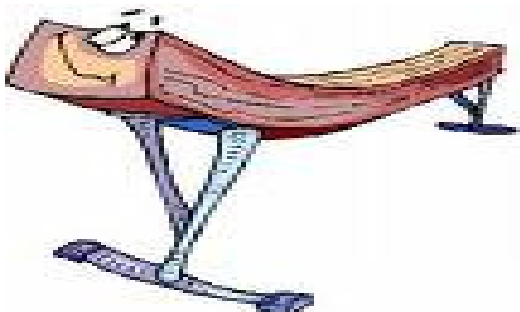
Teams, die aus mind. zwei aktiven Turnerinnen und / oder Turnern bestehen
(aktiv = letzter Turnwettkampf 2008 oder später)

Friends

Teams, die weniger als zwei aktive Turnerinnen und / oder Turner in ihren Reihen haben, also überwiegend aus „Freunden der Sportart“ bestehen. Angesprochen sind nicht nur ehemalige Turnerinnen und Turner, sondern auch Leute, die sich einfach mal im Gerätturnen versuchen möchten!

Oldies

Teams, deren Mitglieder über 35 Jahre sind, können in dieser Kategorie einen speziellen Vierkampf absolvieren (siehe „Competition“).



Competition

Gymnasts and Friends

1. Gerätepark

- | | | | | |
|----------------|--------|-------|--------------|----------------|
| - Turnerinnen: | | | Stufenbarren | Balken |
| | Sprung | Boden | | |
| - Turner: | | | Reck | Parallelbarren |
- Die Teammitglieder turnen jeweils an **max. vier Geräten** (Sprung, Boden, Stufenbarren oder Reck und Balken oder Parallelbarren) **P-Stufen Übungen der Variante A** ihrer Wahl.
 - Zeigt eine Turnerin am Reck mind. eine P5 oder eine Übung am Parallelbarren, erhält sie zusätzlich drei **Vielseitigkeitspunkte**.
 - Zeigt ein Turner am Stufenbarren mind. eine P5 oder eine Übung am Balken, erhält er zusätzlich drei **Vielseitigkeitspunkte**.
 - Die **drei höchsten Wertungen pro Gerät** (Sprung, Boden, Stufenbarren + Reck und Balken + Parallelbarren) bilden das Teamergebnis.
 - Weitere Angaben: Sprung Tisch 1,20m, Boden eine Bahn, Musik kann sowohl bei den Turnerinnen als auch bei den Turnern frei gewählt werden.

2. Kondition

Die Teammitglieder absolvieren folgende Tests:

- Seilspringen, 30 Sekunden
- Handstandstehen bzw. -laufen auf Sekunden

Die **drei besten Ergebnisse pro Disziplin** bilden das Teamergebnis.

3. Surprise

Spezieller Staffellauf der einzelnen Teams gegeneinander

Oldies

1. Gerätepark

- Die Teammitglieder turnen jeweils an **max. zwei Geräten P-Stufen Übungen der Variante A** ihrer Wahl. Gerätepark, Regelung zu Vielseitigkeitspunkten und weitere Angaben: siehe oben.
- Die **sechs höchsten Wertungen aller Geräte** bilden das Teamergebnis.

2. Kondition

Die Teammitglieder absolvieren folgende Tests:

- Seilspringen, 30 Sekunden
- Reihenweitsprung aus dem Stand, drei Versuche

Die **drei besten Ergebnisse pro Disziplin** bilden das Teamergebnis.



Meldung

- Bis **04. Dezember 2010** an Anke Gabb, bevorzugt per E-Mail anke.gabb@turngau-mittellahn.de
- Notwendige Angaben:
 - Teamname**
 - Namen und Jahrgänge** (1997 und älter) der Teammitglieder
 - Kategorie** (Gymnasts, Friends oder Oldies)
 - Anzahl der Teilnehmer am After Glow**
- Bitte pro Team einen **Kampfrichter** melden