

# 3. Lenne-Volme Turnfest

07. und 08. Juli 2018

Sportangebote von 1 bis 99 Jahren

Gerätturnen · Leichtathletik  
Gymnastik · Dance · Fitness

**Sportzentrum Plettenberg-Böddinghausen**

Ausrichter: TV Jahn Plettenberg 1887 e.V.



## Vorläufiger Zeitplan

Lenne-Volme-Turnfest 07. und 08. Juli 2018

### Samstag: Sportplatz

11.00 Uhr	Leichtathletik-Wettkämpfe und leichtathletische Disziplinen der gemischten Wettkämpfe
15.30 Uhr	3. Lenne-Volme-GauMeile (1.600 m Lauf)

### neue Turnhalle

11.00 Uhr	Gerätturnen der gemischten Wettkämpfe
11.00 Uhr	Alter-Fitness-Test (AFT)
13.00 Uhr	Fit im Team 50+
13.45 Uhr	Fit im Team 60+
14.30 Uhr	Fit im Team 70+

### alte Turnhalle

ab 11.00 Uhr	Workshop-Angebote zum Mitmachen
11.00 Uhr	Schnupperwettkampf

### Siegerehrungen auf der Turnfestmeile

ca. 14.30 Uhr	LA / gem. Wettkampf
ca. 15.30 Uhr	Fit im Team 50+, 60+ und 70+
ca. 16.30 Uhr	3. Lenne-Volme-GauMeile

### Sonntag: neue Turnhalle

09.00 Uhr	Einturnen Gerätturnen weiblich P-Stufen (entspricht bisherigen Herbstwettkämpfen)
10.00 Uhr	Wettkampfbeginn Gerätturnen weiblich P-Stufen
12.30 Uhr	Einturnen Gaupokalliga Jungen und Einturnen Gerätturnen weiblich KM-Übungen (entspricht bisherigen Herbstwettkämpfen)
13.30 Uhr	Wettkampfbeginn Gaupokalliga Jungen und Wettkampfbeginn Gerätturnen weiblich KM-Übungen

### alte Turnhalle

09.00 Uhr	Einturnen Gymnastik
10.00 Uhr	Fachwahlwettkampf Synchrongymnastik
13.00 Uhr	15. Dance Cup sowie 6. Gymnastik- und Tanz-Wettkampf

### Siegerehrungen

ca. 13.15 Uhr	Mädchen P-Stufen Turnen (Turnfestmeile)
ca. 16.00 Uhr	Gaupokalliga Jungen und KM Mädchen (Turnfestmeile)
ca. 16.30 Uhr	Fachwahlwettkampf Synchrongymnastik sowie 15. Dance Cup und 6. Gymnastik- und Tanz-Wettkampf (Turnhalle)

## Wettkampfstätten

Lenne-Volme-Turnfest 07. und 08. Juli 2018



- 1 Sportplatz
- 2 Dreifachturnhalle (alt)
- 3 Dreifachturnhalle (neu)
- 4 Turnfestmeile

## **Das Wichtigste in Kürze**

Lenne-Volme-Turnfest 07. und 08. Juli 2018

### **Wettkampfdatum**

Samstag, 07.07.2018 ab 11.00 Uhr  
Sonntag, 08.07.2018 ab 09.00 Uhr

### **Wettkampfstätten**

Sportzentrum in 58840 Plettenberg-Böddinghausen, Albert-Schweitzer-Straße

### **Startgeld**

Das Startgeld beträgt einheitlich 4,00 € je Teilnehmer und gemeldetem Wettkampf. Eine Rückerstattung des Startgeldes bei Nichtantreten am Wettkampf ist grundsätzlich ausgeschlossen.

### **Online-Anmeldung**

Unter [www.events.dtbgymnet.de](http://www.events.dtbgymnet.de) können Sie sich online anmelden. Die Anmeldung zum Turnfest kann nur über den Vereinsadmin erfolgen, mit dem Einzelmelder-Login ist keine Meldung möglich.

### **Kampfrichter**

Die Meldung der Kampfrichter erfolgt an die jeweiligen Fachwarte. Die Meldeadressen sind in den einzelnen Ausschreibungen angegeben.

### **Haftung und Versicherungsschutz**

Der Lenne-Volme-Turngau haftet grundsätzlich nur für Vorsatz und/oder grobe Fahrlässigkeit. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Wir weisen darauf hin, dass bei Unfällen vor, während und nach einer Lehrgangsteilnahme oder eines Wettkampfes ausschließlich Vereinsmitglieder über die Sporthilfe-Versicherung ihrer Vereine versichert sind.

### **Um- / Nachmeldungen**

Eine Nachmeldung bzw. Ummeldung vor Ort am Wettkampftag ist bis spätestens eine Stunde vor Wettkampfbeginn möglich.

### **Ausrichter**

TV Jahn Plettenberg 1887 e.V.

### **Veranstalter**

Lenne-Volme-Turngau e.V.

### **Ansprechpartner**

#### Allgemeine Fragen

Thorsten Gödde  
Tel.: 01577 1963000  
Mail: [goedde@lenne-volme-turngau.de](mailto:goedde@lenne-volme-turngau.de)

#### Meldewesen

Anja Esser  
Tel.: 02351 459679  
Mail: [esser@lenne-volme-turngau.de](mailto:esser@lenne-volme-turngau.de)

## **Gemischte Wettkämpfe**

Wettkampfort: neue Turnhalle

Samstag, den 07. Juli 2018, Beginn: 11.00 Uhr, Einturnen ab 10.30 Uhr

Siegerehrung auf der Turnfestmeile: ca. 14.30 Uhr

### **Kampfrichter weiblich / männlich**

Jeder Verein, der in den gemischten Wettkämpfen startet, meldet für die Gerätestwertung 1 Kampfrichter namentlich mit Angabe des Gerätes! Die Wertungen an den einzelnen Geräten erfolgt nach dem Schulnotensystem, somit können auch Übungsleiter aus den Vereinen als Kampfrichter fungieren! Die Kampfrichter treffen sich 30 Minuten vor Wettkampfbeginn zur Kampfrichterbesprechung in der Turnhalle.

Meldung der Kampfrichter an: **dagmar@goed.de**

## **Ausschreibung**

### **Gemischter Wettkampf, weiblich**

#### **WK-Nr. 12041: Jahrgang 2014/2013 (4-5 Jahre)**

Gemischter Dreikampf

Boden: Rolle vorwärts.

Sprung: Kastenoberteil längs

Beidbeiniger Absprung auf den Kasten, vorgehen bis zum Ende und Strecksprung in den Stand.

Schlagball 80 g

#### **WK-Nr. 12061: Jahrgang 2012/2011 (6-7 Jahre)**

Gemischter Dreikampf

Boden: Rolle vorwärts, Strecksprung

Sprung: Kasten 80 cm hoch, längs

Mit Stütz der Hände Absprung und aufknien auf den Kasten, aufrichten und gehen bis zum Ende, Strecksprung in den Stand. Anlauf erlaubt!!!

Schlagball 80 g

#### **WK-Nr. 12081: Jahrgang 2010/2009 (8-9 Jahre)**

Gemischter Vierkampf

Boden: Rolle vorwärts, Strecksprung in den Hockstand, rollen in die Rückenlage, heben zur Kerze, abrollen in den Stand.

Sprung: Minitramp Strecksprung (Bank als Anlaufhilfe erlaubt!)

50 m Lauf

Schlagball 80 g

#### **WK-Nr. 12101: Jahrgang 2008/2007 (10-11 Jahre)**

Gemischter Vierkampf

Boden: Rolle vorwärts, Strecksprung, Rolle rückwärts, aufrichten in den Stand.

Sprung: Minitramp Seitgrätschsprung (Bank als Anlaufhilfe erlaubt!)

50 m Lauf

Wurfball 200 g

**WK-Nr. 12121: Jahrgang 2006/2005 (12-13 Jahre)**

Gemischter Vierkampf

Boden: Aufschwingen in den Handstand, Rolle vorwärts, Strecksprung, Rolle rückwärts, aufrichten in den Stand.

Sprung: Minitramp, Hocksprung (Bank als Anlaufhilfe erlaubt!)

75 m Lauf

Wurfball 200 gr.

**WK-Nr. 12141: Jahrgang 2004/2003 (14-15 Jahre)**

Gemischter Vierkampf

Boden: Aufschwingen in den Handstand, Rolle vorwärts, Strecksprung, Rolle rückwärts, aufrichten in den Stand und Rad mit 1/4 Drehung in die Bewegungsrichtung zum Stand.

Sprung: Minitramp, Grätschwinkelsprung (Bank als Anlaufhilfe erlaubt!)

100 m Lauf

Kugelstoß 3 kg

**WK-Nr. 12161: Jahrgang 2002/2001 (16-17 Jahre)**

Gemischter Vierkampf

Boden: Handstandabrollen, Strecksprung ½ Drehung, Rolle rückwärts, aufrichten in den Stand und Anlauf Radwende-Grätschsprung.

Sprung: Minitramp, Salto vorwärts (Ausführung freigestellt, Bank als Anlaufhilfe erlaubt!)

100 m Lauf

Kugelstoß 3 kg

**WK-Nr. 12181: Jahrgang 2000/1999(18-19 Jahre)**

Gemischter Vierkampf

Boden: Handstandabrollen, Strecksprung ½ Drehung, Rolle rückwärts, aufrichten in den Stand und Anlauf Radwende-Grätschsprung.

Sprung: Minitramp, Salto vorwärts (Ausführung freigestellt, Bank als Anlaufhilfe erlaubt!)

100 m Lauf

Kugelstoß 4 kg

**WK-Nr. 12201: Jahrgang 1998/1989 (20-29 Jahre)**

Gemischter Vierkampf

Boden: Aufschwingen in den Handstand, Rolle vorwärts, Strecksprung, Rolle rückwärts, aufrichten in den Stand und Rad mit 1/4 Drehung in die Bewegungsrichtung zum Stand.

Sprung: Minitramp, Grätschwinkelsprung (Bank als Anlaufhilfe erlaubt!)

100 m Lauf

Kugelstoß 4 kg

**WK-Nr. 12301: Jahrgang 1988/1979 (30-39 Jahre)**

Gemischter Vierkampf

Boden: Aufschwingen in den Handstand, Rolle vorwärts, Strecksprung, Rolle rückwärts, aufrichten in den Stand.

Sprung: Minitramp, Hocksprung (Bank als Anlaufhilfe erlaubt!)

100 m Lauf

Kugelstoß 4 kg

**WK-Nr. 12401: Jahrgang 1978/1969 (40-49 Jahre)**

Gemischter Vierkampf

Boden: Rolle vorwärts, Strecksprung, Rolle rückwärts, aufrichten in den Stand.

Sprung: Minitramp, Strecksprung (Bank als Anlaufhilfe erlaubt!)

50 m Lauf

Kugelstoß 3 kg

**WK-Nr. 12501: Jahrgang 1968/1959 (50-59 Jahre)**

Gemischter Vierkampf

Boden: Rolle vorwärts, Strecksprung in den Hockstand, rollen in die Rückenlage, heben zur Kerze, abrollen in den Stand.

Sprung: Kasten 100 cm hoch, längs

Mit Stütz der Hände Absprung und aufhocken auf den Kasten, aufrichten und gehen bis zum Ende, Strecksprung in den Stand. Anlauf erlaubt!!!

50 m Lauf

Kugelstoß 3 kg

**WK-Nr. 12601: Jahrgang 1958/1949 (60-69 Jahre)**

Gemischter Dreikampf

Boden: Rolle vorwärts, Strecksprung

Sprung: Kasten 100 cm hoch, längs

Mit Stütz der Hände Absprung und aufhocken auf den Kasten, aufrichten und gehen bis zum Ende, Strecksprung in den Stand. Anlauf erlaubt!!!

Kugelstoß 3 kg

**WK-Nr. 12701: Jahrgang 1948/1939 (70-79 Jahre)**

Gemischter Dreikampf

Boden: Rolle vorwärts, Strecksprung

Sprung: Kasten 80 cm hoch, längs

Mit Stütz der Hände Absprung und aufknien auf den Kasten, aufrichten und gehen bis zum Ende, Strecksprung in den Stand. Anlauf erlaubt!!!

Kugelstoß 3 kg

**WK-Nr. 12801: Jahrgang 1938 u. älter (80 u. älter)**

Gemischter Dreikampf

Boden: Rolle vorwärts.

Sprung: Kastenoberteil längs

Beidbeiniger Absprung auf den Kasten, vorgehen bis zum Ende und Strecksprung in den Stand.

Kugelstoß 2 kg

## **Ausschreibung**

### **Gemischter Wettkampf, männlich**

#### **WK-Nr. 11041: Jahrgang 2014/2013 (4- 5 Jahre)**

Gemischter Dreikampf

Boden: Rolle vorwärts.

Sprung: Kastenoberteil längs

Beidbeiniger Absprung auf den Kasten, vorgehen bis zum Ende und Strecksprung in den Stand.

Schlagball 80 g

#### **WK-Nr. 11061: Jahrgang 2012/2011 (6-7 Jahre)**

Gemischter Dreikampf

Boden: Rolle vorwärts, Strecksprung

Sprung: Kasten 80 cm hoch, längs

Mit Stütz der Hände Absprung und aufknien auf den Kasten, aufrichten und gehen bis zum Ende, Strecksprung in den Stand. Anlauf erlaubt!!!

Schlagball 80 g

#### **WK-Nr. 11081: Jahrgang 2010/2009 (8-9 Jahre)**

Gemischter Vierkampf

Boden: Rolle vorwärts, Strecksprung in den Hockstand, rollen in die Rückenlage, heben zur Kerze, abrollen in den Stand.

Sprung: Minitramp Strecksprung (Bank als Anlaufhilfe erlaubt!)

50 m Lauf

Schlagball 80 g

#### **WK-Nr. 11101: Jahrgang 2008/2007 (10-11 Jahre)**

Gemischter Vierkampf

Boden: Rolle vorwärts, Strecksprung, Rolle rückwärts, aufrichten in den Stand.

Sprung: Minitramp Seitgrätschsprung (Bank als Anlaufhilfe erlaubt!)

50 m Lauf

Wurfball 200 g

#### **WK-Nr. 11121: Jahrgang 2006/2005 (12-13 Jahre)**

Gemischter Vierkampf

Boden: Aufschwingen in den Handstand, Rolle vorwärts, Strecksprung, Rolle rückwärts, aufrichten in den Stand.

Sprung: Minitramp, Hocksprung (Bank als Anlaufhilfe erlaubt!)

75 m Lauf

Wurfball 200 g

**WK-Nr. 11141: Jahrgang 2004/2003 (14-15 Jahre)**

Gemischter Vierkampf

Boden: Aufschwingen in den Handstand, Rolle vorwärts, Strecksprung, Rolle rückwärts, aufrichten in den Stand und Rad mit 1/4 Drehung in die Bewegungsrichtung zum Stand.

Sprung: Minitramp, Grätschwinkelsprung (Bank als Anlaufhilfe erlaubt!)

100 m Lauf

Kugelstoß 4 kg

**WK-Nr. 11161: Jahrgang 2002/2001 (16-17 Jahre)**

Gemischter Vierkampf

Boden: Handstandabrollen, Strecksprung  $\frac{1}{2}$  Drehung, Rolle rückwärts, aufrichten in den Stand und Anlauf Radwende-Grätschsprung.

Sprung: Minitramp, Salto vorwärts, Ausführung freigestellt (Bank als Anlaufhilfe erlaubt!)

100 m Lauf

Kugelstoß 5 kg

**WK-Nr. 11181: Jahrgang 1998/1997 (18-19 Jahre)**

Gemischter Vierkampf

Boden: Handstandabrollen, Strecksprung  $\frac{1}{2}$  Drehung, Rolle rückwärts, aufrichten in den Stand und Anlauf Radwende-Grätschsprung.

Sprung: Minitramp, Salto vorwärts, Ausführung freigestellt (Bank als Anlaufhilfe erlaubt!)

100 m Lauf

Kugelstoß 6 kg

**WK-Nr. 11201: Jahrgang 1998/1989 (20-29 Jahre)**

Gemischter Vierkampf

Boden: Aufschwingen in den Handstand, Rolle vorwärts, Strecksprung, Rolle rückwärts, aufrichten in den Stand und Rad mit 1/4 Drehung in die Bewegungsrichtung zum Stand.

Sprung: Minitramp, Grätschwinkelsprung (Bank als Anlaufhilfe erlaubt!)

100 m Lauf

Kugelstoß 7  $\frac{1}{4}$  kg

**WK-Nr. 11301: Jahrgang 1988/1979 (30-39 Jahre)**

Gemischter Vierkampf

Boden: Aufschwingen in den Handstand, Rolle vorwärts, Strecksprung, Rolle rückwärts, aufrichten in den Stand.

Sprung: Minitramp, Hocksprung (Bank als Anlaufhilfe erlaubt!)

100 m Lauf

Kugelstoß 7  $\frac{1}{4}$  kg

**WK-Nr. 11401: Jahrgang 1978/1969 (40-49 Jahre)**

Gemischter Vierkampf

Boden: Rolle vorwärts, Strecksprung, Rolle rückwärts, aufrichten in den Stand.

Sprung: Minitramp, Strecksprung (Bank als Anlaufhilfe erlaubt!)

50 m Lauf

Kugelstoß 7 1/4 kg

**WK-Nr. 11501: Jahrgang 1968/1959 (50-59 Jahre)**

Gemischter Vierkampf

Boden: Rolle vorwärts, Strecksprung in den Hockstand, rollen in die Rückenlage, heben zur Kerze, abrollen in den Stand.

Sprung: Kasten 100 cm hoch, längs

Mit Stütz der Hände Absprung und aufhocken auf den Kasten, aufrichten und gehen bis zum Ende, Strecksprung in den Stand. Anlauf erlaubt!!!

50 m Lauf

Kugelstoß 6 kg

**WK-Nr. 11601: Jahrgang 1958/1949 (60-69 Jahre)**

Gemischter Dreikampf

Boden: Rolle vorwärts, Strecksprung

Sprung: Kasten 100 cm hoch, längs

Mit Stütz der Hände Absprung und aufhocken auf den Kasten, aufrichten und gehen bis zum Ende, Strecksprung in den Stand. Anlauf erlaubt!!!

Kugelstoß 5 kg

**WK-Nr. 11701: Jahrgang 1948/1939 (70-79 Jahre)**

Gemischter Dreikampf

Boden: Rolle vorwärts, Strecksprung

Sprung: Kasten 80 cm hoch, längs

Mit Stütz der Hände Absprung und aufknien auf den Kasten, aufrichten und gehen bis zum Ende, Strecksprung in den Stand. Anlauf erlaubt!!!

Kugelstoß 4 kg

**WK-Nr. 11801: Jahrgang 1938 u. älter (80 u. älter)**

Gemischter Dreikampf

Boden: Rolle vorwärts.

Sprung: Kastenoberteil längs

Beidbeiniger Absprung auf den Kasten, vorgehen bis zum Ende und Strecksprung in den Stand.

Kugelstoß 3 kg

## Ausschreibung Schnupperwettkampf

Wettkampfort: alte Turnhalle  
Samstag, den 07. Juli 2018, Beginn: 11.00 Uhr  
Siegerehrung direkt im Anschluss an den Wettkampf

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.					
H-Jgd			99					
4 Jahre und jünger Jungen und Mädchen	2014 und jünger	Schnupper Wettkampf						

## Ausschreibung Leichtathletik-Wettkämpfe

Wettkampfort: Sportplatz  
Samstag, den 07. Juli 2018, Beginn: 11.00 Uhr  
Siegerehrung auf der Turnfestmeile: ca. 14.30 Uhr

### Kampfrichter:

Jeder Verein der in der LA Starter meldet, stellt nach Möglichkeit Kampfrichter für die Leichtathletik. Die Kampfrichter treffen sich 30 Minuten vor Wettkampfbeginn zur Kampfrichterbesprechung auf dem Sportplatz.

Meldung der Kampfrichter an: [uta.wiele@t-online.de](mailto:uta.wiele@t-online.de)

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
G-Jgd		Leichtathletik	11044	Lauf	Sprung	Wurf- I	Stoß	Wurf- II
4-5 männliche Jugend G	2014-2013	Wahl-3-Kampf		50 m Lauf 415	Weit- sprung Zone 422	Schlag- Ball 80 gr 448		Voll- Ball 600 gr 449

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
F-Jgd		Leichtathletik	11064	Lauf	Sprung	Wurf- I	Stoß	Wurf- II
6-7 männliche Jugend F	2012-2011	Wahl-3-Kampf		50 m Lauf 415	Weit- sprung Zone 422	Schlag- Ball 80 gr 448		Voll- Ball 600 gr 449

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
E-Jgd		Leichtathletik	11084	Lauf	Sprung	Wurf- I	Stoß	Wurf- II
8-9 männliche Jugend E	2010-2009	Wahl-3-Kampf		50 m Lauf 415	Weit- sprung Zone 422	Schlag- Ball 80 gr 448		Voll- Ball 600 gr 449

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
D-Jgd		Leichtathletik	11104	Lauf	Sprung	Wurf- I	Stoß	Wurf- II
10-11 männliche Jugend D	2008-2007	Wahl-3-Kampf		50 m Lauf 415	Weit- sprung Zone 422	Wurf- Ball 200 gr 446		Voll- Ball 800 gr 443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
C-Jgd		Leichtathletik	11124	Lauf	Sprung	Wurf- I	Stoß	Wurf- II
12-13 männliche Jugend C	2006-2005	Wahl-3-Kampf		75 m Lauf 417	Weit- sprung Zone 422	Wurf- Ball 200 gr 446		Voll- Ball 800 gr 443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
B-Jgd		Leichtathletik	11144	Lauf	Sprung	Wurf- I	Stoß	Wurf- II
14-15 männliche Jugend B	2004-2003	Wahl-3-Kampf		100 m Lauf 411	Weit- sprung Zone 422	Schleuder- Ball 1 kg 441	Kugel- stoßen 4 kg 434	Voll- Ball 800 gr 443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
A-Jgd		Leichtathletik	11164	Lauf	Sprung	Wurf- I	Stoß	Wurf- II
16-17 männliche Jugend B	2002-2001	Wahl-3-Kampf		100 m Lauf 411	Weit- sprung Zone 422	Schleuder- Ball 1 kg 441	Kugel- stoßen 5 kg 435	Voll- Ball 800 gr 443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
Turner 1		Leichtathletik	11184	Lauf	Sprung	Wurf- I	Stoß	Wurf- II
18-19	2000-1999	Wahl-3-Kampf		100 m	Weit- sprung	Schleuder- Ball	Kugel- stoßen 6 (6 1/4)	Voll- Ball
Männer 1				Lauf 411	Zone 422	1,0 kg 441	kg 436	800 gr 443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
Turner 2		Leichtathletik	11204	Lauf	Sprung	Wurf-	Stoß	Wurf- II
20 - 29	1998 - 1989	Wahl-3-Kampf		100m	Weit- sprung	Schleuder- ball	Kugel- stoßen 7 (7 1/4)	Voll- Ball
Männer 2				Lauf 411	Zone 422	1,0 kg 441	kg 437	800 gr 443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
Turner 3+4		Leichtathletik	11304	Lauf	Sprung	Wurf-	Stoß	Wurf- II
30 - 39	1988 - 1979	Wahl-3-Kampf		100m	Weit- sprung	Schleuder- ball	Kugel- stoßen 7 (7 1/4)	Voll- Ball
Männer 3+4				Lauf 411	Zone 422	1,0 kg 441	kg 437	800 gr 443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
Turner 5+6		Leichtathletik	11404	Lauf	Sprung	Wurf-	Stoß	Wurf- II
40 - 49	1978 - 1969	Wahl-3-Kampf		100m	Weit- sprung	Schleuder- ball	Kugel- stoßen 7 (7 1/4)	Voll- Ball
Männer 5 + 6				Lauf 411	Zone 422	1,0 kg 441	kg 437	800 gr 443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
Turner 7+8		Leichtathletik	11504	Lauf	Sprung	Wurf-	Stoß	Wurf-II
50 - 59 Männer 7 + 8	1968 - 1959	Wahl-3-Kampf		50 m	Weit- sprung	Schleuder- ball	Kugel- stoßen 6 (6 1/4) kg	Voll- Ball 800 gr
				Lauf 415	Zone 422 alt. a.d. Stand 423	1,0 kg 441	436	443

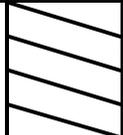
Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
Turner 9+10		Leichtathletik	11604	Lauf	Sprung	Wurf-	Stoß	Wurf-II
60-69 Männer 9 + 10	1958-1949	Wahl-3-Kampf		50 m	Weit- sprung	Schleuder- ball	Kugel- stoßen 5 kg	Voll- Ball 800 gr
				Lauf 415	Zone 422 alt. a.d. Stand 423	1 kg 441	435	443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
Turner 11+12		Leichtathletik	11704	Lauf	Sprung	Wurf-	Stoß	Wurf-II
70-79 Männer 11+12	1948-1939	Wahl-3-Kampf		50 m	Weit- sprung	Schleuder- ball	Kugel- stoßen 4 kg	Voll- Ball 800 gr
				Lauf 415	Zone 422 alt. a.d. Stand 423	1 kg 441	434	443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
Turner 13+		Leichtathletik	11804	Lauf	Sprung	Wurf-	Stoß	Wurf-II
80 u. älter Männer 13+	1938 u. älter	Wahl-3-Kampf		50 m	Weit- sprung	Schleuder- ball	Kugel- stoßen 3 kg	Voll- Ball 800 gr
				Lauf 415	Zone 422 alt. a.d. Stand 423	1 kg 441	433	443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
G-Jgd		Leichtathletik	12044	Lauf	Sprung	Wurf- I	Stoß	Wurf- II
4-5 weibliche Jugend G	2014-2013	Wahl-3-Kampf		50 m Lauf 415	Weit- sprung Zone 422	Schlag- Ball 80 gr 448		Voll- Ball 600 gr 449

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
F-Jgd		Leichtathletik	12064	Lauf	Sprung	Wurf- I	Stoß	Wurf- II
6-7 weibliche Jugend F	2012-2011	Wahl-3-Kampf		50 m Lauf 415	Weit- sprung Zone 422	Schlag- Ball 80 gr 448		Voll- Ball 600 gr 449

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
E-Jgd		Leichtathletik	12084	Lauf	Sprung	Wurf- I	Stoß	Wurf- II
8-9 weibliche Jugend E	2010-2009	Wahl-3-Kampf		50 m Lauf 415	Weit- sprung Zone 422	Schlag- Ball 80 gr 448		Voll- Ball 600 gr 449

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
D-Jgd		Leichtathletik	12104	Lauf	Sprung	Wurf- I	Stoß	Wurf- II
10-11 weibliche Jugend D	2008-2007	Wahl-3-Kampf		50 m Lauf 415	Weit- sprung Zone 422	Wurf- Ball 200 gr 446		Voll- Ball 800 gr 443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
C-Jgd		Leichtathletik	12124	Lauf	Sprung	Wurf- I	Stoß	Wurf- II
12-13 weibliche Jugend C	2006-2005	Wahl-3-Kampf		75 m Lauf 417	Weit- sprung Zone 422	Wurf- Ball 200 gr 446		Voll- Ball 800 gr 443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
B-Jgd		Leichtathletik	12144	Lauf	Sprung	Wurf- I	Stoß	Wurf- II
14-15	2004-2003	Wahl-3-Kampf		100 m Lauf	Weit- sprung Zone	Schleuder- Ball 1 kg	Kugel-- stoßen 3 kg	Voll- Ball 800 gr
weibliche Jugend B				411	422	441	433	443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
A-Jgd		Leichtathletik	12164	Lauf	Sprung	Wurf- I	Stoß	Wurf- II
16-17	2002-2001	Wahl-3-Kampf		100 m Lauf	Weit- sprung Zone	Schleuder- Ball 1 kg	Kugel-- stoßen 4 kg	Voll- Ball 800 gr
weibliche Jugend A				411	422	441	434	443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
Turnerinnen 1		Leichtathletik	12184	Lauf	Sprung	Wurf- I	Stoß	Wurf- II
18-19	2000-1999	Wahl-3-Kampf		100 m Lauf	Weit- sprung Zone	Schleuder ball 1 kg	Kugel-- stoßen 4 kg	Voll- Ball 800 gr
Frauen 1				411	422	441	434	443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
Turnerinnen 2		Leichtathletik	12204	Lauf	Sprung	Wurf-	Stoß	Wurf- II
20 - 29 Frauen 2	1998 - 1989	Wahl-3-Kampf		100m Lauf	Weit- sprung Zone	Schleuder ball 1 kg	Kugel- stoßen 4 kg	Voll- Ball 800 gr
				411	422	441	434	443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
Turnerinnen 3+4		Leichtathletik	12304	Lauf	Sprung	Wurf-	Stoß	Wurf-II
30 - 39 Frauen 3 + 4	1988 - 1979	Wahl-3-Kampf		100m Lauf 411	Weit- sprung Zone 422	Schleuder- ball 1 kg 441	Kugel- stoßen 4 kg 434	Voll- Ball 800 gr 443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
Turnerinnen 5+6		Leichtathletik	12404	Lauf	Sprung	Wurf-	Stoß	Wurf-II
40 - 49 Frauen 5 + 6	1978 - 1969	Wahl-3-Kampf		50 m Lauf 415	Weit- sprung Zone 422 alt. a.d. Stand 423	Schleuderball 1 kg 441	Kugel- stoßen 4 kg 434	Voll- Ball 800 gr 443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
Turnerinnen 7+8		Leichtathletik	12504	Lauf	Sprung	Wurf-	Stoß	Wurf-II
50 - 59 Frauen 7+8	1968 - 1959	Wahl-3-Kampf		50 m Lauf 415	Weit- sprung Zone 422 alt. a.d. Stand 423	Schleuder- ball 1 kg 441	Kugel- stoßen 3kg 433	Voll- Ball 800 gr 443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
Turnerinnen 9+10		Leichtathletik	12604	Lauf	Sprung	Wurf-	Stoß	Wurf-II
60 - 69 Frauen 9+10	1958-1949	Wahl-3-Kampf		50 m Lauf 415	Weit- sprung Zone 422 alt. a.d. Stand 423	Schleuder- ball 1 kg 441	Kugel- stoßen 3kg 433	Voll- Ball 800 gr 443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
Turnerinnen 11+12		Leichtathletik	12704	Lauf	Sprung	Wurf-	Stoß	Wurf- II
70 - 79 Frauen 11+12	1948-1939	Wahl-3-Kampf		50 m Lauf 415	Weit- sprung Zone 422 alt. a.d. Stand 423	Schleuder- ball 1 kg 441	Kugel- stoßen 3kg 433	Voll- Ball 800 gr 443

Alter	Jahrgang	Wettkampf	WK-Nr.	Leichtathletik				
Turnerinnen 13+		Leichtathletik	12804	Lauf	Sprung	Wurf-	Stoß	Wurf- II
80 u. älter Frauen 13+	1938 u. älter	Wahl-3-Kampf		50 m Lauf 415	Weit- sprung Zone 422 alt. a.d. Stand 423	Schleuder- ball 1 kg 441	Kugel- stoßen 3kg 433	Voll- Ball 800 gr 443

## **Ausschreibung**

### **3. Lenne-Volme-GauMeile**

Wettkampfort: Sportplatz

Samstag, den 07. Juli 2018, Beginn: 15.30 Uhr

**Wettkampf-Nummer**            **800**

**Wettkampf**                    1.600 m (ca. 1 Meile)

**Altersklassen**                **w/m 18, w/m 30, w/m 40, w/m 50, w/m 60, w/m 70**  
*(bei weniger als 3 Teilnehmern pro AK wird in der nächst  
jüngeren gewertet bzw. bei w/m 18 in der nächst älteren )*

**Streckenbeschreibung**        4 Runden auf dem Sportplatz Böddinghausen (Tartanbahn)

**Umkleidemöglichkeit**        Im Stadion

**Auszeichnungen**            Urkunden für alle Teilnehmer

## **Ausschreibung**

Fit für ein unabhängiges Leben - der Alltags-Fitness-Test (AFT)

Wettkampfort: neue Turnhalle  
Samstag, den 07. Juli 2018, Beginn: 11.00 Uhr  
Teilnahme kostenlos!

In dem Test geht es darum, das körperliche Vermögen abzufragen, welches notwendig ist, um normale Alltagsaktivitäten ausführen zu können. Seine Aufgaben sind umfassend und decken alle wichtigen Fitness-Komponenten ab, die für ein unabhängiges Leben im Alter wichtig sind.

Diesen Alltags-Fitness-Test bietet der Lenne-Volme-Turngau kostenlos an. Leichte Kleidung und Hallenturnschuhe sind erforderlich, Materialien stehen bereit. Jede/r erhält einen Erfassungsbogen mit Angabe der einzelnen Übungen, wovon es sechs verschiedene Stationen gibt. Danach können sie anhand einer Kurve feststellen, wo evtl. Schwachstellen vorhanden sind.

Es geht um Beinkraft, Armkraft, Ausdauer, Hüftbeweglichkeit, Schulterbeweglichkeit und Geschicklichkeit.

Desweiteren erhält jede/r 2 Anhänge, die ausgefüllt werden sollten:  
Anhang 1 = Gesundheits-Check SPORT PRO GESUNDHEIT  
Anhang 2 = Erklärung zur Eigenverantwortlichen Teilnahme am Alltags-Fitness-Test

Schön wäre eine vorherige Anmeldung an [gobrecht.eva@gmail.com](mailto:gobrecht.eva@gmail.com) damit man eine gewisse Übersicht bekommt, aber auch spontane Teilnehmer/Innen sind herzlich eingeladen.

### **Weitere Infos:**

<http://www.richtigfitab50.de/de/richtig-fit-ab-50/projekte/alltags-fitness-test/>

## Ausschreibung

Fit im Team 50+ | Fit im Team 60+ | Fit im Team 70+

Wettkampfort: Plettenberg, Turnhalle 2, Samstag, den 07. Juli 2018  
Beginn: 13:00 Uhr (50+) | 13.45 Uhr (60+) | 14.30 Uhr (70+)

### Teilnahmebedingungen:

Jeweils 4 Teilnehmerinnen/Teilnehmer (TN) bilden ein Team.

#### Fit im Team 50+

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 1.) reine Frauen-Gruppen | <b>Wettkampf-Nr.: 301</b> |
| 2.) reine Männer-Gruppen | <b>Wettkampf-Nr.: 302</b> |
| 3.) gemischte Gruppen    | <b>Wettkampf-Nr.: 303</b> |

#### Fit im Team 60+

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1.) reine Frauen-Gruppen | <b>Wettkampf-Nr. 304</b> |
| 2.) reine Männer-Gruppen | <b>Wettkampf-Nr. 305</b> |
| 3.) gemischte Gruppen    | <b>Wettkampf-Nr. 306</b> |

#### Fit im Team 70+

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1.) reine Frauen-Gruppen | <b>Wettkampf-Nr. 307</b> |
| 2.) reine Männer-Gruppen | <b>Wettkampf-Nr. 308</b> |
| 3.) gemischte Gruppen    | <b>Wettkampf-Nr. 309</b> |

**Wertung:** Die Bewertung erfolgt nach einem Punktsystem

### Aufgaben:

- 1.) **"Bleibt im Gleichgewicht"** -Sensomotorischer Parcour  
**ohne Zeitvorgabe**

Jede/jeder Teilnehmerin/Teilnehmer hält während der Bewältigung des Parcours ein Tablett mit einem (bruchsicheren) Gefäß in einer Hand (Weichbodenmatte - Treppe - Balancierbalken ca. 3m x 15cm - etwa 15cm hoch)

#### Bewertungskriterien:

Pro TN und selbständig überwundener Bahn je 1 Punkt. Es sind insgesamt 3 Punkte pro TN möglich. Keinen Punkt gibt es, wenn das Gefäß fällt, oder die Bahn verlassen werden muss.

- 2.) **"Vielfältiges mit dem Ball"** Prellen, Werfen, Fangen, Zielen  
Zeit: 2 Minuten

A prellt den Ball bis zum Korbsektor und versucht 1x in den Korb (ca 2,5m hoch) zu treffen und stellt sich hinter den Korbständer  
B übernimmt den Ball, geht / läuft zur Abwurfline, wirft den Ball beidhändig über Kopf (Einwurf) zu C und geht / läuft in den Sektor C  
C fängt den Ball von B wirft ihn mit einer Hand zu D und geht / läuft auf den Startsektor

D fängt den Ball von C, prellt einhändig den Ball zum Korbsektor, etc.

Es können so viele Durchgänge gemacht werden, wie es die 2 Minuten Zeit erlauben. Unter [www.turnfest.de](http://www.turnfest.de) ist ein Video zum Download eingestellt, auf dem der Ablauf demonstriert wird.

Bewertungskriterien:

Korbtreffer:	2 Punkte
pro Fangball im Sektor:	1 Punkt
pro geprellter Strecke:	1 Punkt

**3.) "Geschicklichkeit ist keine Hexerei" - Koordinationstraining**  
Zeit: 2 Minuten

Jeder Teilnehmer hat einen Gymnastikstab in der Hand und steht in den angegebenen Sektoren. Ein Ringtennisring ist im Spiel.

A wirft den Ring zu B und geht / läuft in den Sektor B

B versucht den Ring mit dem Stab von A zu fangen, wirft ihn zu C und geht / läuft in den Sektor C

C versucht den Ring von B mit dem Stab zu fangen, wirft ihn zu D und geht / läuft in den Startsektor

D versucht den Ring von C mit dem Stab zu fangen, wirft zu A, geht / läuft in den Sektor B usw.

Es können so viele Durchgänge gemacht werden, wie es die 2 Minuten Zeit erlauben

Bewertungskriterien:

im Sektor gefangener Ring mit dem Stab: 0,5 Punkte

**4.) "Heute ist Washtag" Kombinationsaufgaben von Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Planung**  
Zeit: 2 Minuten

Bedingungen: Die Aufgabe wird von allen TN nacheinander durchgeführt  
Kleinteile mit einer Klammer befestigen, Hose, Hemd oder T-Shirt mit zwei Klammern befestigen

Jeder Teilnehmer nimmt ein Wäschestück mit einer oder 2 Klammern, geht / läuft zur Leine, hängt es auf und geht / läuft zur Startlinie zurück. Erst dann darf der zweite mit einem Wäschestück und entsprechender Klammerzahl zur Leine. Sind acht Wäschestücke auf der Leine, wird die Wäsche wieder abgehängt und in den leeren Korb gelegt. Es können so viele Wäschestücke auf- und abgehängt werden, wie in 2 Minuten geschafft werden.

Bewertungskriterien:

Aufgehängte oder abgenommene und wieder in den Korb gelegte

Wäschestücke mit:

1 Klammer = 1 Punkt

2 Klammern = 2 Punkte

## Ausschreibung

Gerätturnen, weiblich 2018 (Herbstwettkämpfe)

Wettkampfort: neue Turnhalle

Sonntag, den 08. Juli 2018

Siegerehrung auf der Turnfestmeile: ab. 13.15 Uhr / ab 15.45 Uhr

### Wettkampfbeginn:

Einturnen:

Wettkampfbeginn:

### Wettkampf: P-Stufen

09:00 Uhr

10:00 Uhr

### Wettkampf: KM

12:00 Uhr

13:00 Uhr

Wettkampf-Nr.:	Jahrgang	P-Übung*
501	2011 u. jünger	1-3
502	2010 / 2009	1-4
503	2008 / 2007	2-5
504	2006 / 2005	3-7
505	2004 / 2003	7-8
506	2002 / 2001	5-9
507	2000 u. älter	5-9

Wettkampf-Nr.:	Jahrgang	KM**
508	2009 u. jünger	LK 3
509	2008 / 2007	LK 3
510	2006 / 2005	LK 2
511	2004 / 2003	LK 2
512	2002 / 2001	LK 2
513	2000 / 1999	LK 2
514	1998 u. älter	LK 2

### Bodenmusik:

Ab Übung P6 muss mit Musik geturnt werden, es darf nach der vorgegebenen Musik oder nach einer selbst ausgesuchten Musik geturnt werden. Eine Ausnahme gibt es bei der P5, diese darf mit der vorgegebenen, einer eigenen oder ohne Musik geturnt werden.

### Wertungsverfahren:

P-Stufen werden nach den Richtlinien des „DTB-Handbuch Gerätturnen weiblich Ausgabe 2015“ gewertet. KM-LK wird nach der aktuellen „Arbeitshilfe Kür modifiziert des DTB 2018“ gewertet.

### Kampfrichterregelung:

Die Kampfrichter sind schriftlich per E-Mail zu melden an: [petra\\_rosenbach@web.de](mailto:petra_rosenbach@web.de)  
Pro 10 Turnerinnen muss ein Kampfrichter (in beiden Durchgängen) gestellt werden. Bei fehlender Kampfrichtermeldung ist der Verein nicht zur Teilnahme berechtigt.

**Der Wettkampf für KM wird nur stattfinden, wenn mindestens 3 Kampfgerichte zur Verfügung stehen.**

Sprung wird nach den Richtlinien des „DTB-Handbuch Gerätturnen weiblich Ausgabe 2015“ geturnt.

**Höhenangaben für Sprung, Reck/Barren und Balken:**

**Sprung:**

Sprung für LK 3: Tisch oder Pferd über 1,20 bis 1,25 m wahlweise  
 Sprung für LK 4: Tisch oder Pferd über 1,10 m bis 1,25 m wahlweise  
 Es dürfen 2. verschiedene Sprünge gezeigt werden.

Sprung: Höhen lt. Aufgabenbuch 2015 des DTB, aber bei P6 Höhe bis 1,25 m zulässig.  
 Als P 5 wird nur die Sprunghocke angeboten, die Alternative (Handstütz-  
 Sprungüberschlag vorwärts in die Rückenlage) entfällt.

**Reck / Barren:**

Mindesthöhe:

<b>P1:</b>	Reck	<input type="checkbox"/>	Schulterhoch
<b>P2:</b>	Reck o. unterer Barrenholm	<input type="checkbox"/>	Schulterhoch / 1,50 m o. 1,60 m
<b>P3:</b>	Reck o. unterer Barrenholm	<input type="checkbox"/>	Schulterhoch / 1,50 m o. 1,60 m
<b>P4:</b>	Reck o. unterer Barrenholm	<input type="checkbox"/>	Schulterhoch / 1,50 m o. 1,60 m
<b>P5:</b>	Reck o. unterer Barrenholm	<input type="checkbox"/>	Schulterhoch / 1,50 m o. 1,60 m
<b>P6:</b>	Reck o. unterer Barrenholm	<input type="checkbox"/>	Schulterhoch / 1,50 m o. 1,60 m
<b>P7:</b>	Stufenbarren	<input type="checkbox"/>	1,50 m/2,30 m o. 1,60 m/2,40 m
<b>P8:</b>	Stufenbarren	<input type="checkbox"/>	1,50 m/2,30 m o. 1,60 m/2,40 m
<b>P9:</b>	Stufenbarren	<input type="checkbox"/>	1,50 m/2,30 m o. 1,60 m/2,40 m

Der Stufenbarren kann auf Antrag bei größeren Turnerinnen höhergestellt werden.

**Balken:**

Mindesthöhe

<b>P1:</b>	Turnbank oder Übungsbalken
<b>P2:</b>	Turnbank oder Übungsbalken
<b>P3:</b>	Balken 0,80 m
<b>P4:</b>	Balken 0,80 m
<b>P5:</b>	Balken 1,00 m
<b>P6:</b>	Balken 1,00 m
<b>P7:</b>	Balken 1,20 m
<b>P8:</b>	Balken 1,20 m
<b>P9:</b>	Balken 1,20 m

Der Balken kann auf Antrag bei größeren Turnerinnen höhergestellt werden.

## **Ausschreibung**

### Gau-Pokal-Liga 2018

Wettkampfort: neue Turnhalle

Sonntag, den 08. Juli 2018, Einturnen ab 12.30 Uhr, Wettkampfbeginn: 13.30 Uhr

Siegerehrung auf der Turnfestmeile: ab 16.00 Uhr

Teilnehmer: Einzelturner, keine Mannschaftswertung

#### **Klasseneinteilung:**

<b>Schüler C:</b>	<b>Jahrgang 2009 u. jünger</b>
<b>Schüler B:</b>	<b>Jahrgang 2007 – 2008</b>
<b>Schüler A:</b>	<b>Jahrgang 2005 – 2006</b>
<b>Jugend B:</b>	<b>Jahrgang 2003 – 2004</b>
<b>Jugend A:</b>	<b>Jahrgang 2001 – 2002</b>

Wettkämpfe: geturnt wird jeweils ein Wahl-Pflicht-6-Kampf der **P-Übungen, des Aufgabenbuchs Ausgabe 2015** an den Geräten Boden, Pauschenpferd, Ringe, Sprung, Barren und Reck; in allen Altersklassen dürfen Übungen zwischen P3 und P9 gewählt werden;

Übungsänderung Ringe P7: anstatt Zugstemme jetzt drei Klimmzüge und ein gespanntes Heben in den Stütz durch Trainerhilfe kurz oberhalb des Fußes;

Sprung: Änderungen bzw. Konkretisierungen wie folgt,  
Gerätehöhen beliebig:  
P5: Sprunghocke über Bock  
P6: Sprunghocke über Tisch

Wettkampfdurchführungen in einem Durchgang.

Kampfrichter: jeder teilnehmende Verein sollte Kampfrichter stellen.

Siegerauszeichnungen: jeder Teilnehmer erhält bei jedem Wettkampf eine Urkunde; in jeder der fünf Wettkampfklassen werden 3 Pokale = Gold/Silber/Bronze vergeben; bei der Pokalwertung entscheidet nach Addition der Platzierungen der besten 3 geturnten Wettkämpfe die niedrigste Summe. Nur wer an mindestens 3 Wettkämpfen teilgenommen hat, geht in die Pokalwertung ein!

Alle Aktiven werden zusätzlich am letzten Wettkampftag mit Medaillen geehrt.

## **Ausschreibung**

### **Fachwahlwettkampf Synchrongymnastik P-Übungen**

Wettkampfort: alte Turnhalle

Sonntag, den 08. Juli 2018, Einturnen ab 9.00 Uhr, Wettkampfbeginn 10.00 Uhr

Siegerehrung: ca. 16.30 Uhr

#### **Wettkampf**

<b>Wettkampf</b>	<b>P-Stufe</b>	<b>Anzahl der Übungen</b>	<b>Handgeräte</b>
601	P1-P3	2	frei wählbar, auch ohne Handgerät
602	P4/P5	2	frei wählbar
603	P6/P7	2	frei wählbar
604	P8/P9	2	frei wählbar

Der Fachwahlwettkampf findet als Synchronwettkampf von 2 Gymnastinnen statt. Bei der Meldung muss angegeben werden, welche Paare welche Übungen und mit welchen Handgeräten turnen.

#### **Handgeräte:**

Ball – Band – Seil – Reifen – Keulen Die erforderlichen Handgeräte sind mitzubringen.

Die Handgeräte können nur einmal gewählt werden.

Beim Wettkampf 601 (P1-P3) kann eine Übung ohne Handgerät geturnt werden.

Es gelten die Richtlinien des DTB (siehe „Aufgabenbuch Gymnastik 2018“)!

Jeder meldende Verein muss mindestens einen Kampfrichter stellen.

Meldungen der Kampfrichter bitte an:

Prof. Michael Wiek  
Email: michael@wiek.de

## **Ausschreibung**

### **15. Lenne-Volme-Dance-Cup**

Wettkampfort: alte Turnhalle

Sonntag, den 08. Juli 2018, Wettkampfbeginn 13.00 Uhr

Siegerehrung: ca. 16.30 Uhr

#### **Altersklassen und Wettkampfklassen:**

##### **Dance Experience (DTB-Richtlinien „Wettbewerb“):**

- |                                      |                                      |                 |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Kids:       | bis 12 Jahre, 2 TN dürfen älter sein | Wettkampf 22710 |
| <input type="checkbox"/> Open Class: | 12 Jahre und älter                   | Wettkampf 22711 |

##### **Dance Challenge (WTB-Richtlinien)**

- |                                      |                                   |                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Kids: :     | -12 Jahre, 2 TN dürfen älter sein | Wettkampf 22712 |
| <input type="checkbox"/> Jugend:     | 12 – 18 Jahre                     | Wettkampf 22713 |
| <input type="checkbox"/> Open Class: | 12 Jahre und älter                | Wettkampf 22714 |

##### **Dance Masters (DTB-Richtlinien „Wettkampf“):**

- |                                  |                                      |                 |
|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Jugend: | 12 – 18 Jahre                        | Wettkampf 22715 |
| <input type="checkbox"/> 18+:    | ab 18 Jahre, 2 TN dürfen jünger sein | Wettkampf 22716 |
| <input type="checkbox"/> 30+:    | ab 30 Jahre, 2 TN dürfen jünger sein | Wettkampf 22717 |
| <input type="checkbox"/> 40+:    | ab 40 Jahre, 2 TN dürfen jünger sein | Wettkampf 22718 |

Die Wettbewerbe und Wettkämpfe erfolgen nach den Richtlinien des Deutschen Turnerbundes (DTB).

Ausnahme: „Dance-Challenge“, Informationen und Richtlinien finden sich unter [www.wtb-gymtanz-dance.de](http://www.wtb-gymtanz-dance.de).

Jeder meldende Verein muss mindestens einen Kampfrichter stellen.

Meldungen der Kampfrichter bitte an:

Prof. Michael Wiek  
Email: [michael@wiek.de](mailto:michael@wiek.de)

## **Ausschreibung**

### **7. Lenne-Volme Gymnastik und Tanz-Wettkampf**

Wettkampfort: alte Turnhalle

Sonntag, den 08. Juli 2018, Wettkampfbeginn 13.00 Uhr

Siegerehrung: ca. 16.30 Uhr

#### **Altersklassen und Wettkampfklassen:**

##### **Gymnastik&Tanz-Challenge (WTB-Richtlinien)**

- |  |                 |
|--|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Kids: : -12 Jahre, 2 TN dürfen älter sein | Wettkampf 22820 |
| <input type="checkbox"/> Open Class: 12 Jahre und älter            | Wettkampf 22820 |

##### **Gymnastik&Tanz-Masters (DTB-Richtlinien „Wettkampf“):**

- |  |                 |
|--|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Jugend: 12 – 18 Jahre                     | Wettkampf 22821 |
| <input type="checkbox"/> 18+: ab 18 Jahre, 2 TN dürfen jünger sein | Wettkampf 22822 |
| <input type="checkbox"/> 30+: ab 30 Jahre, 2 TN dürfen jünger sein | Wettkampf 22823 |

Die Wettbewerbe und Wettkämpfe erfolgen nach den Richtlinien des Deutschen Turnerbundes (DTB).

Ausnahme: „Gymnastik&Tanz-Challenge“, Informationen und Richtlinien finden sich unter [www.wtb-gymtanz-dance.de](http://www.wtb-gymtanz-dance.de).

Jeder meldende Verein muss mindestens einen Kampfrichter stellen.

Meldungen der Kampfrichter bitte an:

Prof. Michael Wiek  
Email: [michael@wiek.de](mailto:michael@wiek.de)

## Ausschreibung

### Workshop-Angebote

Wettkampfort: Böddinghausen, Turnhalle 1  
 Samstag, den 07. Juli 2018, Beginn: 11.00 Uhr  
 Kosten: je Workshop-Teilnahme 4,00 €

Halle 1	Linke Halle	Mittlere Halle	Rechte Halle
11 - 12 Uhr	<b>WK 901</b> <b>Zumba</b> (Jenny Mark)		<b>WK 904</b> <b>FASZIO®</b> (Gabi Isenberg)
12 - 13 Uhr	<b>WK 902</b> <b>M.A.X.</b> (Jenny Mark)		<b>WK 905</b> <b>Pilates</b> (Klaus-Peter Isenberg)
13 - 14 Uhr	<b>WK 903</b> <b>Functional Training</b> (Björn Götde)	<b>WK 907</b> <b>Lenne-Volme</b> <b>Turnabzeichen</b> (Melina Braun)	<b>WK 906</b> <b>Rücken Fit mit dem</b> <b>Redondo Ball Plus</b> (Katrin Gleitze)

<b>Workshopf-Nummer</b>	<b>901</b>
<b>Workshop</b>	<b>Zumba</b>
<b>Referentin</b>	Jennifer Mark
<b>Zeit</b>	11:00 – 11:45 Uhr
<b>Beschreibung</b>	Die Trendsportart ZUMBA ist eine Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen. Die Schritte sind leicht zu erlernen und die fetzige Musik macht jede Sportstunde zu einer Party. Nebenbei lässt es die Pfunde purzeln.
<b>Workshopf-Nummer</b>	<b>902</b>
<b>Workshop</b>	<b>M.A.X. Muscle Activity Excellence</b>
<b>Referentin</b>	Jennifer Mark
<b>Zeit</b>	12:00 – 12:45 Uhr
<b>Beschreibung</b>	M.A.X. ist ein intensives Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Muskel-/Körperform. Auf der Basis neuester Erkenntnisse wird Kraft und Ausdauer trainiert, die Fettverbrennung optimiert. Durch die hohe Intensität, Übungsauswahl und -kombination werden Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert, ein super effektives Training ist garantiert.
<b>Workshopf-Nummer</b>	<b>903</b>
<b>Workshop</b>	<b>Functional Training</b>
<b>Referentin</b>	Björn Gödde
<b>Zeit</b>	13:00 – 13:45 Uhr
<b>Beschreibung</b>	Functional Training ist der Fitness Trend mit großer Wirkung! Es werden nicht einzelne Muskeln trainiert, sondern gesamte Bewegungsabläufe, was nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag belastbarer macht. Mit verschiedenen Kleingeräten sowie Übungsvariationen werden immer wieder neue Reize gesetzt.
<b>Workshopf-Nummer</b>	<b>904</b>
<b>Workshop</b>	<b>FASZIO®</b>
<b>Referentin</b>	Gabi Isenberg
<b>Zeit</b>	11:00 – 11:45 Uhr
<b>Beschreibung</b>	FASZIO® ist ein ganzheitliches Faszientraining, das Deine Vitalität stärkt und Deine Lebensqualität aufpeppt. Der ganze Körper wird durch verschiedene Impulse gefordert und gewinnt dadurch an Beweglichkeit, Stabilität und Dehnfähigkeit. Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk macht elastisch, hält jung und gesund. Mit FASZIO® fühlt man sich fantastisch!

- Workshopf-Nummer** 905  
**Workshop** **PILATES (zum Kennenlernen und Neuentdecken)**  
**Referentin** Klaus-Peter Isenberg  
**Zeit** 12:00 – 12:45 Uhr  
**Beschreibung** Die Pilates-Methode ist ein einzigartiges System aus Dehn- und Kräftigungsübungen, um vor allem die tiefer sitzende Muskulatur zu trainieren. Die Konzentration liegt dabei auf Atmung und Bewegungsausführung. Erlebe selbst, wie das Training nach Pilates die Körperstrukturen in die richtige Balance bringt.
- Workshopf-Nummer** 906  
**Workshop** **Rücken Fit mit dem Redondo Ball Plus**  
**Referentin** Katrin Gleitze  
**Zeit** 13:00 – 13:45 Uhr  
**Beschreibung** Der Redondo Ball Plus ist ein sehr vielseitiges Trainingsgerät mit spannenden neuen Übungspositionen, durch dessen Einsatz die allgemeine Fitness und Gesundheit gesteigert werden kann. Das effektive Ganzkörpertraining hält den Rücken gesund. Die Balance Übungen werden durch Kraft- und Entspannungsübungen ergänzt und der Spaß kommt sicher nicht zu kurz.
- Workshopf-Nummer** 907  
**Workshop** **Lenne-Volme Turnabzeichen (Integratives Angebot)**  
**Referentin** Melina Braun  
**Zeit** 13:00 – 13:45 Uhr  
**Beschreibung** Wenn du Lust hast dein eigenes Lenne-Volme Turnabzeichen zu gewinnen, dann schau beim Workshop „Lenne-Volme Turnabzeichen“ vorbei. Nach einer kurzen Trainingsphase kannst du in deinen selbst ausgewählten Disziplinen eine kleine Prüfung ablegen. Werden diese Prüfungen bestanden erhältst du dein eigenes Turnabzeichen.