



TTS Wettkampf KRK-Cup

„Elemente der Pflichtübungen“ AK 7-10 + Einzelelemente AK 6

- Ausrichter:** Kunstturn Region Karlsruhe
Wettkampfort: Rudi-Seiter Turnzentrum / Am Fächerbad 9; 76131 Karlsruhe
Termin: 28./29.März 2026
- Ansprechpartner:** Anna-Lena Pfund (anna@krkarlsruhe.de)
- Wettkampfinhalte:** Es werden Schwerpunktelemente der DTB-Pflichtübungen „leistungsorientiert“ als **Einzelelemente** und eine **Auswahl an Athletischen Normen** (AN) abgeprüft. Eine genaue Auswahl der Elemente ist der Anlage **Testinhalte** zu entnehmen.
- Die Elemente werden nach den Bewertungskriterien der DTB-Pflichtübungsausschreibung abgenommen und mit den DTB-Technikwerten (TN; max. 6 Pkt.) bewertet. Für ein Bonuselement werden zusätzlich 2 Punkte zum vergebenen Technikwert (TW) gutgeschrieben.
- Die Athletischen Normen werden mit maximal 10 Punkten gemäß der AN (DTB) bewertet.
- Startberechtigung:** **Turnerinnen der Altersklasse 6-10 (Jg. 2021/20 - 2016)**
Ein Start ist im Programm des entsprechenden Jahrgangs, ein Jahrgang niedriger sowie ein Jahrgang höher möglich.
Jahrgang und WK-Programm sind bei der Meldung anzugeben!
- Zeitplan:** Bekanntgabe des genauen Zeitplans erfolgt nach Meldeschluss.
Alle gemeldeten Turnerinnen werden zugelassen. Bei hoher Anmeldezahl werden zwei Durchgänge durchgeführt.
- Vorläufig geplant (Änderungen vorbehalten!):
- | | |
|---------------------|---------|
| Samstag Vormittag: | AK 7 |
| Samstag Nachmittag: | AK 9/10 |
| Sonntag Vormittag: | AK 6 |
| Sonntag Nachmittag: | AK 8 |
- Kampfrichter:** **Pro 3 Turnerinnen muss 1 qualifizierter Tester**
(keine Kampfrichter-Qualifikation zwingend notwendig, aber ausreichende Kenntnis zur technischen Durchführung der Pflichtelemente muss gegeben

sein) für den entsprechenden Durchgang zur Verfügung gestellt werden.

Auskunft über Lizenz (Kampfrichter/Trainer) ist bei der Meldung anzugeben!

Bei Ausfall oder Nichtstellen eines Kampfrichters/Testers wird eine Ausfallgebühr von 50,00 € pro fehlendem Kampfrichter/Tester erhoben. Meldegelder und Kampfrichterausfallgebühren sind vor Ort bar zu entrichten.

- Meldungen:** über die Homepage www.krkarlsruhe.de
(Etwaige Ab- und Ummeldungen von Turnerinnen oder Kampfrichtern/Testern im Meldeverlauf bitte direkt an anna@krkarlsruhe.de)
- Meldeschluss:** **06.03.2026**
- Meldegeld:** 15,00 € pro Turnerin
Meldegelder sind am Wettkampftag vor Ort vor dem Wettkampf in bar im Wettkampfbüro zu entrichten
- Datenschutz:** Datenschutzrechtliche Einverständniserklärung:
Wir weisen darauf hin, dass es sich bei dem Wettkampf um eine öffentliche Veranstaltung handelt.
Mit der Meldung erklären sich die teilnehmenden Sportlerinnen bzw. deren Erziehungsberechtigte, TrainerInnen und BegleiterInnen sowie KampfrichterInnen einverstanden, dass persönliche Daten (Name, Vorname, Jahrgang), Ergebnisse sowie Foto- und Filmaufnahmen von Beteiligten, die in unmittelbarem Zusammenhang mit der Teilnahme am Wettkampf stehen, zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit auf Homepages, in sozialen Netzwerken und ggf. Druckmedien veröffentlicht werden soweit diese nicht im Einzelfall widersprechen. Rechtsgrundlage ist dabei Art. 6 Abs. 1 Lit. f DSGVO.
Mit der Meldung zum Wettkampf bestätigt die meldende TTS, dass von allen Teilnehmenden eine entsprechende Zustimmung vorliegt, d. h. die TTS hat ihre Teilnehmerinnen bzw. deren Erziehungsberechtigte darüber zu informieren.

Karlsruhe, 21.01.2026

Testinhalte:

KRK-Cup „Elemente der Pflichtübungen“ AK 7-10 + Einzelelemente Ak 6

Maximal mögliche Gesamtpunktzahl:

	Sprung	Barren	Balken	Boden	AN	Gesamt
Ak 6	6	24	24	24	40	118
AK 7	6	24	24	30	40	124
AK 8	6	20	28	36	40	130
AK 9	12	30	34	34	40	150
AK 10	12	26	34	36	40	148

Athletische Normen

Altersklasse 6

1. Klettern (wie Ak 7)
2. L-Hang halten an der Sprossenwand

Die Turnerin hängt im L- Winkelhang (Bein-Hüftwinkel 90° oder höher) an der Sprossenwand.

Die Ausführung wird anerkannt, wenn die Beine während der gesamten Haltephase gestreckt, geschlossen und über 90° Bein-Hüftwinkel bleiben. Bei Haltungsfehlern erfolgt eine Ermahnung, nach dieser wird bei anhaltend schlechter Ausführung die Norm abgebrochen. Wenn die Beine unter die 90° Bein-Hüftwinkelposition fallen, wird die Norm abgebrochen.

Sek.	2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	10 sec	12 sec	14 sec	16 sec	18 sec	20 sec
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. Grätschwinkelstütz auf Klötzchen

Die Turnerin sitzt im Grätschwinkelsitz auf Klötzchen, Sobald die Beine den Boden verlassen, wird die Ausführung gestartet.

Die Ausführung wird anerkannt, wenn die Beine während der gesamten Haltephase gestreckt und ohne Bodenberührung bleiben. Bei Haltungsfehlern erfolgt eine Ermahnung, nach dieser wird bei anhaltend schlechter Ausführung die Norm abgebrochen. Wenn die Füße / Beine den Boden berühren, wird die Norm abgebrochen.

Sek.	1 sec	2 sec	3 sec	4 sec	5 sec	6 sec	7 sec	8 sec	9 sec	10 sec
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. Querspagat wie Ak 7 – nur auf einer Seite (doppelte Anzahl der Punkte)

Altersklasse 7 -10 Ausschreibung & Bewertung gemäß DTB Richtlinien (AN):

1. Klettern / Hangeln am Tau
2. Rumpfbeugekraft / Beinheber (Zeit)
3. Schweizer Handstand
4. Querspagat

Ak 7 Rumpfbeugekraft

Die Turnerin hängt im Winkelhang an der Sprossenwand. Sie muss 10 Wiederholungen von Beinhebern (Heben bis zur Hangposition (Füße berühren kurz den Holm) – Senken bis zur Senkrechte) realisieren.

Eine Bewegung wird anerkannt, wenn die Beine während der gesamten Bewegung gestreckt und geschlossen bleiben. Bei Haltungsfehlern erfolgt eine Ermahnung, nach dieser werden ausführungstechnisch schlechte Versuche nicht mehr gezählt.

Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

AK 7 - 8:

https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/Sportarten/Ger%C3%A4tturnen/PDFs/2019/AN_2017_AK_6-8_13062017_final.pdf

in der Ak 6/7 wird anstatt Sit-ups mit Winkelhang halten abgenommen

AK 9 - 10:

https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/Sportarten/Ger%C3%A4tturnen/PDFs/2022/AN_2024_AK_9-12.pdf

Einzelelemente

Bewertung gemäß DTB Richtlinien (TN):

TW 0:	Anforderung nicht erfüllt / Zielelement nicht anerkannt
TW 1:	technisch mangelhafte Ausführung oder Sturz
TW 2:	technische Fehler mit großen Haltungsfehlern
TW 3:	technische Fehler mit kleinen Haltungsfehlern
TW 4:	gute Ausführung mit kleinen Haltungsfehlern
TW 5:	gute Ausführung
TW 6:	sehr gute Ausführung

Die Vergabe von halben TW-Punkten ist möglich (Mittelwert Tester 1 & 2).

Elemente

Sprung

AK 6	2 kleine Kästen als Anlauf – Einsprung ins Brett – Strecksprung auf 30 cm
AK 7	Anlauf Strecksprung auf Mattenblock 60 cm
AK 8	ÜS 80 cm in Rückenlage 90 cm auf Mattenblock
AK 9	ÜS 90 cm in Rückenlage auf 110 cm
	Rondat FF auf Mattenblock 30 cm
AK 10	ÜS 110 cm in Stand
	Yurchenko 90 cm mit Landung auf 110 cm

Barren

AK 6 Unterer Holm	Klimmzug im L- Hang 5 sec	Aufzug (Linie 2+3 + 4 in einer Abnahme)	3 sec hoher Stütz	Abzug	
AK 7	C+ / C- je 2 sec	Aufzug in den Stütz (Linie 2+3 in einer Abnahme)	Abzug in den Hang (Linie 2+3 in einer Abnahme)	Rückschwung 90°	

AK 8		Kippe + RS 90° (+ Umschwung)	RS 120° aus dem Stütz	Grätsch-Felgunterschwung	
Bonus		Kippe + RS 180°			
AK 9	Kippe + RS 135°	Freie Felge 135°	Aufhocken + Langhangkippe RS 90°	3x Grundsprung + Niedersprung	
Bonus	Kippe + RS 180°	Freie Felge 180°		3x Grundsprung + Salto rw	
AK 10	Kippe + HS 180°	Felge HS 180°		2 Riesenfelgen	Salto rw gestreckt (aus den Riesenfelgen)
Bonus		2 Felgen 180°			

Balken (wird als voraussichtlich Linie abgenommen)

AK 6	10 Schritte im Liegestütz laufen		Strecksprung	2 sec Passé – Stand	Abgang Hocksprung
AK 7	Spreizhandstand Landing Drill		Hocksprung	2 sec Standwaage 110°	Abgang Grätschwinkelsprung
AK 8	Bogengang	Rad	Quergrätsch 135°	HS	
Bonus			Quergrätsch 180°	HS 2 sec	
AK 9	Schweizer 2 sec	Meni	Spagatsprung 180° direkt zum Quergrätsch 180°	Spreiz HS 2 sec	Salto rw gehockt
Bonus		Spreiz HS + Meni		Bogengang vw	
AK 10	Spreiz HS + Meni	Radwende	Durchschlagsprung	Bogengang vw	Rad Salto
Bonus	Bogengang Meni			Schrittüberschlag	

Boden (wird als voraussichtlich Linie abgenommen)

AK 6	Rad mit Endposition Fuß an Fuß	Rolle rw über die gestreckten Arme in die Liegestütz	Kopfstand	Hocksprung	

AK 7	Rad + Rolle rw	Handstand abrollen	Kopfstand 2 sec	Bogengang rw 180°	Quergrätsch 135°
AK 8	Rondat Flickflack	Pferdchensprung + Spagatsprung	Rollw vw HS gehockt + HS geprellt + abrollen	Tick-Tack 180°	Hocksprung – Quergrätschsprung 135°
Bonus	Rondat 2 Flick- Flack			Bogengang vw	2x reaktiv Quergrätsch 160°
AK 9	Rondat Flickflack Salto rw gehockt	Durchschlagsprung + Spagatsprung	Schritt ÜS + ÜS	Rolle vw + HS 1/1 Drehung	2x reaktiv Quergrätsch 180° / Grätschwinkel
Bonus	Rondat Flickflack Salto rw gestreckt		Schritt ÜS + ÜS + Salto vw		
AK 10	Rondat Flickflack Salto rw gestreckt	Durchschlagsprung + Sprung ab B	Drehung ab B	ÜS Streck vw	Felgrolle ½ Drehung
Bonus	Rondat Flickflack Schraube	Durchschlagsprung + Sprung ab C	Drehung ab C		