



Challenge 2021 2.0 Ausschreibung

Veranstalter	Ohligser Turnverein 1888 e. V. im Turnverband Niederberg e. V.
Termin	04. und 05. Juni 2021 jeweils ab 10.00 Uhr
Ansprechpartner / Meldungen an:	Lena Grimm Handy 0171 9388 315 Email: turnhasen@icloud.com
Meldeschluss	Spätestens 15. Mai 2021

Wettkampfprogramm

Nachdem die Zoom Challenge im März bei Euch gut angekommen ist möchten wir Euch eine weitere Herausforderung für das immer noch aktuelle Home Training anbieten. Natürlich auch wieder als virtuelles Zusammentreffen in Wettkampfform wie beim letzten Mal.

Wieder gibt es zwei unterschiedliche Wettkampfklassen mit einem Teil Kraft-„Übungen“ und einen Teil Technik-„Übungen“. Diese Übungen sind alle ohne jegliche Hilfsmittel machbar. Jede Eurer Turnerinnen kann teilnehmen! Dieses Mal ist die Gestaltung in der Wettkampfkategorie 2 deutlich variabler und auch die Bewertung ist differenzierter – angelehnt an die turnerischen Ausführungen im Code of points.

Geplant ist es, diese Challenge am 04. Und 05. Juni 2021 durchzuführen. Dazu füllt bitte den Teilnehmerinnenbogen mit den notwendigen Daten aus. Auf Grundlage Eurer Meldungen planen wir dann erst den genauen zeitlichen Ablauf. Nach Meldeschluss erhaltet Ihr einen entsprechenden Zeitplan.

Wettkampfkategorie 1 orientiert sich dieses Mal am Leistungsniveau P Stufen, Wettkampfkategorie 2 jedoch am Leistungsniveau ab LK3, aufgrund der variablen Elemente-Möglichkeiten. Unsere Klassifizierung dient nur als Orientierungshilfe!

Technische Voraussetzungen

Für eine reibungslose Teilnahme benötigt man neben einem Internetanschluss, ein mobiles Endgerät bzw. einen Computer **mit Kamera**. Ohne Kamera ist eine Teilnahme nicht möglich.

Die genauen Zeiten und wer sich über den Link wann einloggen MUSS werden Euch im Zeitplan genau mitgeteilt. Durchgeführt wird der Wettkampf über ZOOM. Hier der Link:

<https://zoom.us/j/9741436585?pwd=NUUqVjhCOVE4TVplNW5tZHd0SHJGZz09>

Meeting-ID: 974 143 6585

Kenncode: Challenge

Sonstige Info

Nachfolgend findet Ihr einen Link, unter dem Ihr für jede Wettkampfkategorie Videos findet, die jeweils die geforderten Übungen genau zeigen. So wisst Ihr was gefordert ist / wie es aussehen soll, damit es anerkannt und gezählt wird.

Auch haben wir einen kleinen Auszug aus dem CoP zusammengestellt. Jeder hat so die Möglichkeit sich mit akrobatischen und gymnastischen Elementen des CoP vertraut zu machen. Aufgelistet sind dabei alle Elemente, die bei den Technik-Übungen möglich sind. Vielleicht können wir dadurch das Interesse an der WK 2 bzw. dem LK-Turnen schmackhaft machen ☺.

Unter dem Link findet Ihr sowohl die Ausführungsvideos als auch den Auszug aus dem CoP.

<https://nas.diegrimmies.de:8043/share.cgi?ssid=0A0B0GM>

Jede Teilnehmerin kann nach dem Wettkampf eine Teilnehmerurkunde nach Hause geschickt bekommen – wer keine Urkunde möchte – einfach keine Anschrift in den Meldebogen eintragen. Ihr gebt dann, nachdem Ihr unseren Zeitplan erhalten habt, den Link mit der entsprechenden Zeit und den dazu gehörenden Informationen an Eure Teilnehmerinnen weiter.

Wettkampfklasse 1 (P Stufen)		Wettkampfklasse 2 (LK)	
Übung	Punkte	Übung	Punkte
10 Burpees	10	20 Burpees	20
60 sec „Kerze“ halten – Arme sind lang auf Boden	10	60 sec „Schiffchen“ halten	20
60 sec Unterarmstütz	10	120 sec Unterarmstütz	20
20 Sit-Ups ohne Schwung	20	20 Klappmesser	20
5 aus dem Rollen Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand links	10		
5 aus dem Rollen Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand rechts	10		
Summe Kraftübungen	Max. 70	Summe Kraftübungen	Max. 80
60 sec Spagat sitzen	10	60 sec ÜBERSpagat sitzen (mind. 190°) vorderes Bein	20
60 sec Standwaage mind. 90°	10	90 sec Standwaage mind. 90 °	20
5 Räder am Stück	10	Handstand 1/1 Drehung Handstand 2/1 = Bonus +10	20
Bogengang rw. oder vw.	10	Acro Element ohne Stütz ODER Acro Element mit Flugphase (<i>keine Radwende!</i>)	Ohne Stütz = 20 Mit = 10
Strecksprung 1/1 Drehung → Stand	10	Hocksprung 1/1 Drehung in den Stand	20
360 ° Drehung auf einem Bein	10	720° Drehung auf einem Bein	20
5 Handstände (max. 10° Abweichung)	10		
Summe Technik	Max. 70	Summe Technik	Max. 120
		Gymnastischen Sprung mit 180° Winkel – einbeiniger Absprung laut CoP am Boden	A = 10 B = 20 C = 30 ...
		Gymnastische Drehung laut CoP auf einem Bein	A = 10 B = 20 C = 30 ...
Gesamtsumme	Max. 140	Gesamtsumme	variabel

Wir freuen uns über viele Meldungen und vielleicht auch noch weitere Gesichter.

Bei Fragen stehen wir jederzeit zur Verfügung. Viel Spaß der Vorbereitung und beim Training.

Eure Lena und Karen vom Turnverband