

# Hamburger Bestenkämpfe

## Hamburger Pokal

in der

### Gymnastik K-Übungen Einzel und Gruppe 2023

Veranstalter: Verband für Turnen und Freizeit Hamburg

Ausrichter: SC Alstertal-Langenhorn e.V.

Datum: Sonntag, 08.10.2023

Ort: Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

Kontaktperson: Karen Meyer

Beginn: voraussichtlich 10.00 Uhr  
Zeitplan folgt nach Eingang der Meldung

Einturnen: eine Stunde vor Wettkampfbeginn

Meldeschluss: **09.09.2023**

Wettkämpfe:

#### Hamburger Bestenkämpfe Gymnastik

##### Einzelgymnastik

- |     |   |
|-----|---|
| K 4 | <ul style="list-style-type: none"><li>* Kürübung ohne Handgerät mit Pflichtteilen</li><li>* Es gelten die festgelegten Pflichtteile von Hamburg</li><li>* Dauer 60-90s</li><li>* Jahrgang 2016 und jünger</li></ul>   |
| K 5 | <ul style="list-style-type: none"><li>* Kürübung ohne Handgerät mit Pflichtteilen</li><li>Es gelten die festgelegten Pflichtteile von Hamburg</li><li>* Kürübung mit 1 Handgerät nach Wahl</li><li>Es gelten die vom DTB festgelegten Anforderungen</li><li>* Dauer 60-90s</li><li>* Jahrgang 2015</li></ul>            |
| K 6 | <ul style="list-style-type: none"><li>* Kürübung ohne Handgerät mit Pflichtelementen,</li><li>Es gelten die festgelegten Anforderungen von Hamburg.</li><li>* Kürübung mit 1 Handgerät nach Wahl</li><li>Es gelten die vom DTB festgelegten Anforderungen</li><li>* Dauer 60-90s</li><li>* Jahrgang 2014/2013</li></ul> |
| K 7 | <ul style="list-style-type: none"><li>* 2 Kürübungen mit Handgeräten nach Wahl</li><li>* Es gelten die vom DTB festgelegten Anforderungen</li><li>* Dauer 60-90s</li><li>* Jahrgang 2012/2013</li></ul>   |

## Gruppengymnastik

- |                        |  |
|------------------------|--|
| 8 Jahre<br>und jünger  | *Gestaltung für 3-6 Gymnastinnen<br>ohne Handgerät<br>Es gelten die festgelegten Pflichtteile von Hamburg<br>(s. Einzel K 4 und K 5)<br>*Dauer 60-90s<br>*Jahrgang 2015 und jünger |
| 10 Jahre<br>und jünger | *Gestaltung für 3-6 Gymnastinnen<br>mit beliebigen Handgeräten<br>Pflichtteile der K 6<br>*Dauer 60-120s<br>*Jahrgang 2013 und jünger  |
| 12 Jahre<br>und jünger | *Gestaltung für 3-6 Gymnastinnen<br>mit beliebigen Handgeräten<br>Pflichtteile der K7<br>*Dauer 90-155s<br>*Jahrgang 2011 und jünger   |

## **Hamburger Pokal**

(Für Gymnastinnen, die am Hamburg Cup K-Einzel / Gruppe 2022 nicht innerhalb der Konkurrenz teilgenommen haben.)

## Einzelgymnastik

- |      |   |
|------|---|
| K 8  | * 2 Kürübungen mit Handgeräten nach Wahl<br>* 60-90s<br>* Jahrgang 2009-2012      |
| K 9  | * 2 Kürübungen mit Handgeräten nach Wahl<br>* 60-90s<br>* Jahrgang 2006-2008      |
| K 10 | * 2 Kürübungen mit Handgeräten nach Wahl<br>* 60-90s<br>* Jahrgang 2005 und älter |

## Gruppengymnastik

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| K-Gruppe<br>11-15 Jahre  | *Gestaltung für 3-6 Gymnastinnen<br>mit beliebigen Handgeräten<br>*Dauer 90-155s<br>*Jahrgang 2008-2012<br>* Pflichtelemente K 7/8      |
| K-Gruppe<br>15 und älter | *Gestaltung für 3-6 Gymnastinnen<br>mit beliebigen Handgeräten<br>*Dauer 90-155s<br>*Jahrgang 2008 und älter<br>* Pflichtelemente K 7/8 |

Wettkampfbestimmungen: Anforderung zum Übungsinhalt siehe [www.dtb.de/gymnastiktanz](http://www.dtb.de/gymnastiktanz)

- Arbeitsgrundlage KampfrichterInnen
- Inhaltliche Anforderungen
- Pflichtelemente
- Schwierigkeitenkatalog

Pflichtelemente Hamburg:  
Ohne Handgerät

**K4/K5**

- Passédrehung 180° und mehr
- Streck sprung mit ½ Drehung
- Stand vorgehalten unter Horizontale auf ganzer Sohle
- Spagat

**K6**

- Passédrehung 360° und mehr
- Rehsprung mind. 140°beidbeinig abgesprungen
- Spagatstand gefaßt vw/sw mind. 160°
- Rad auf einem Arm

Meldegebühren: 10,00 € pro Einzelgymnastin, 25,00 € pro Gruppe  
sind zu entrichten an den Verband für Turnen und Freizeit.

Kampfrichterinnen: Jeder Verein stellt mindestens zwei Kampfrichterinnen

Die Kampfrichterinnen müssen namentlich auf dem Meldebogen genannt sein und den gesamten Wettkampf zur Verfügung stehen.

Meldung:

Die Meldungen müssen für jede Gymnastin folgende Angaben enthalten:

- Name, Vorname, Geburtsdatum, Verein, Wettkampfklasse und Handgeräte  
**(Bitte den beigefügten Meldebogen verwenden.)**

**Karen Meyer - karen.meyer@email.de**

Musik:

Die Musiken müssen bis zum 30.09.2023 unter einem nach Meldung aufgegeben link im MP3-Format hochgeladen werden.  
Eine Ersatztonträger muss vor Ort verfügbar sein.

Foto/Film:

Alle Wettkampfteilnehmerinnen sind damit einverstanden, dass sie zu Lehrzwecken fotografiert und gefilmt werden dürfen.

Hamburg, 12.06.2023

Karen Meyer

kom. Landesfachwartin  
GYM