13. Jenaer PAARTURNEN



Termin: **12.12.2026**

Einturnen: Einzelgeräte: 09:00 Uhr
Teamübungen: ab ca. 11:00 Uhr

Wettkampf: Einzelgeräte: 09:30 Uhr
Teamübungen: ab ca. 11:45 Uhr

Wettkampfmodus:

AK 12 bis 15 männlich und weiblich:

- Einzelgeräte
  - Jeder turnt an 2 Geräten LK III (hierbei ist Boden ausgeschlossen)
- Teamübung
  - Am Boden wird eine Team“pflicht“übung gezeigt (siehe Anhang). Von 11:00 - 11:45 Uhr kann sich das Team dazu noch abstimmen.

ab 15 männlich und weiblich:

- Einzelgeräte
  - Jeder turnt an einem eigenen Gerät und einem „artfremden“ Gerät:
    - Männlich: Männergerät LK III, Frauengerät LK III
    - Weiblich: Frauengerät LK III, Männergerät LK IV Paarturnen
- Teamübung
  - Es wird eine gemeinsame Teamübung an einem Gerät gezeigt. Eigene Musik ist erwünscht. Außerdem müssen die Anforderungen aus dem Anhang erfüllt werden.
  - **Achtung**: Niemand darf ein Gerät doppelt turnen.
  - Von 11:00 Uhr bis 11:45 kann sich das Team dazu noch abstimmen.

Allgemeine Hinweise:

- Wer 15 Jahre alt ist, darf sich aussuchen, ob er in der Altersklasse 12 bis 15 oder ab 15 turnen möchte.
- Aus allen gemeldeten Turnern und Turnerinnen werden Teams ausgelost.
- Die Anzahl der Teammitglieder wird nach der Meldung festgelegt.

Meldung:

AK 12-15 sowie Kampfrichter:

- Bitte tragt Euch bis **04.12.2026** in die Meldelisten ein.

Ab 15:

- Bitte tragt Euch bis **23.11.2026** in die Meldeliste ein. Am Mittwoch, den **25.11.2026**, führen wir in gemütlicher Runde die **Teamauslosung** durch.

13. Jenaer
PAARTURNEN



Team“pflicht“übung AK 12-15

- Startpose
  (übereinander, untereinander oder nebeneinander alles ist erlaubt)
- Anlauf Rondat Strecksprung
  (Variation mit z.B. Salto und Flick Flack möglich)
- Rolle rückwärts in den Stand (Felgrolle erlaubt)
- Pose (gemeinsam ☺)
- Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel
- Schwingen in den Handstand,
  Abrollen in den Strecksitz,
  Heben in den Liegestütz rücklings
  ½ LAD in den Liegestütz vorlings,
  Abspringen in den Grätschwinkelstand
- Aufrichten
- Anlauf Schrittsprung, Pferdchensprung
- Standwaage
  (oder ähnliches mit und ohne gegenseitiges festhalten)
- Anlauf Ansprungrolle
  (Salto vw. oder Rolle in Verbindung mit Rad etc. erlaubt)
- Gemeinsamer Ausklang

(kreative Zwischenelemente sind immer erlaubt und geben Bonuspunkte ☺)

13. Jenaer
PAARTURNEN



Teamübung AK 15+

Anforderungen	
Alle Teammitglieder berühren mindestens 1x gleichzeitig das Gerät	0,5
Mindestens 2 Teammitglieder turnen gleichzeitig das gleiche Element (Turnerische Elemente erfüllen diese Anforderung.)	0,5
Es müssen mindestens 2 KAs des gewählten Gerätes erfüllt werden. Es ist ausreichend, wenn diese nur von einem Teammitglied gezeigt werden.	0,5
1 Hebefigur unter Einbindung des beturnten Gerätes.	0,5
Jedes Teammitglied muss mindestens 2 Elemente am Gerät turnen.	0,5
	2,5
Elemente (jeweils maximal 0,5)	
3 höchste Elemente weiblich	0,5
3 höchste Elemente männlich	0,5
Schlusspose/Abgang	0,5
	1,5
Bonifikation (jeweils maximal)	
Synchronität	0,5
Musikalität	0,5
Kreativität/Bonus	1,0
	2,0
Maximalwert	**16,0**

13. Jenaer
PAARTURNEN



LK III weiblich

- 0,5 je Anforderung
- 6 höchste Wertteile (inkl. NE) + Abgang

Anforderungen:

Stufenbarren	Balken	Boden
Holmwechsel	Gymnastische Verbindung (2 verschiedene Elemente, davon 1 Sprung mit 180° Spreizwinkel)	Tänzerische Passage (Verbindung von 2 verschiedenen Sprüngen mit einbeinigem Absprung)
Kippaufschwung-bewegung	Gymnastische Drehung laut Code	Akrobatische Verdingung (2 Elemente 1 davon mit Flugphase)
2 verschiedene Umschwung-bewegungen	Akro- oder Mix-Verbindung aus 2 Elementen	Akrobatisches Element vw/sw
Element mit LAD (auch Abgang)	Akrobatischen Element	Akrobatisches Element rw
A-Abgang	A-Abgang	A-Abgang

13. Jenaer
PAARTURNEN



LK 4 männlich Paarturnen

- bis zu 0,5 je Paarturn-Anforderung
- 5 höchste Wertteile + Abgang

Paarturn-Anforderung:

mind. ein NE / A - Element	0,3 / 0,5
Element mit/durch den Handstand oder Hangwaage	0,5
NE / A - Abgang	0,3 / 0,5

13. Jenaer

PAARTURNEN



Meldeliste 12-15

weiblich		männlich	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	
9.		9.	
10.		10.	
11.		11.	
12.		12.	
13.		13.	
14.		14.	
15.		15.	
16.		16.	
17.		17.	
18.		18.	
19.		19.	
20.		20.	

Falls die Liste voll ist, einfach auf der Rückseite weitermelden 😉

13. Jenaer

PAARTURNEN



Meldeliste 15+

weiblich		männlich	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	
9.		9.	
10.		10.	
11.		11.	
12.		12.	
13.		13.	
14.		14.	
15.		15.	
16.		16.	
17.		17.	
18.		18.	
19.		19.	
20.		20.	

Falls die Liste voll ist, einfach auf der Rückseite weitermelden 😉

13. Jenaer
PAARTURNEN



Meldeliste Kari

männlich		weiblich	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	
9.		9.	
10.		10.	
11.		11.	
12.		12.	