

Ausschreibung: Kieler Athletikpokal 2026

Ausrichter	Kieler MTV v. 1844 e.V.
Termin	Sonntag, den 29. November 2026
Ort	KMTV Sportzentrum Schrevenpark Jahnstraße 8a, 24116 Kiel
Voraussichtlicher Zeitplan	9:30 Uhr Hallenöffnung 9:40 Uhr allgemeine Erwärmung 9:45 Uhr Helferbesprechung 10:00 Uhr Begrüßung und Wettkampfbeginn
	Je nach Meldezahlen finden ggf. mehrere Durchgänge statt!
Übungsgut	Es werden an 13 Stationen Aufgaben der Athletischen Norm absolviert, bestehend aus Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und einer turnerischen Komplexübung. Die genauen Aufgaben sowie deren Erläuterungen ergeben sich aus den Anlagen 1 und 2, die Teil dieser Ausschreibung sind.
Startberechtigung	Startberechtigt sind alle Turnerinnen der Jahrgänge 2021 bis 2009 des Kreisturnverbands Kiel. Eine DTB-ID ist nicht erforderlich. Die Siegerehrung findet jahrgangsweise statt, bei weniger als drei Meldungen je Jahrgang können Jahrgänge zusammengelegt werden.
Meldung	Die Meldung der Turnerinnen muss bis spätestens 31. Oktober 2026 ausschließlich auf dem beigefügten Meldebogen bei

Finn Janssen

finnjanssen1414@outlook.de

eingehen.

Meldungen können kostenfrei nur bis zum 7. November 2026 zurückgezogen werden. Danach müssen Meldegelder auch bei Nichtteilnahme gezahlt werden.

Helfer

Jeder Verein ist verpflichtet, entsprechend der gemeldeten Teilnehmerzahl Stationshelfer (13 Jahre und älter) namentlich zu nennen.

Bis 5 Turnerinnen: 1 Helfer

Bis 10 Turnerinnen: 2 Helfer

11 bis 15 Turnerinnen: 3 Helfer

Ab 16 Turnerinnen: 4 Helfer

Die Helfermeldung erfolgt mit der Meldung der Turnerinnen auf dem entsprechenden Formular bis zum **31. Oktober 2026**.

Wird die geforderte Anzahl an Helfern nicht gemeldet, darf der Verein nicht starten. Für den Fall, dass es aufgrund der Anzahl der Turnerinnen mehrere Durchgänge gibt, können die Helfer verpflichtet werden, mehrere Durchgänge zu betreuen. Bei Abmeldung von Turnerinnen müssen die gemeldeten Helfer trotzdem zum Wettkampf antreten.

Startgeld

5,00 € je Turnerin

Bei verspäteter Meldung wird die doppelte Meldegebühr, also 10,00 €, fällig.

Bitte bringt das Startgeld passend in bar zum Wettkampf mit.



Jule Berndt, Kreisfachwartin Gerätturnen weiblich

Datenschutz

Veröffentlichung von persönlichen Daten und Bildern:

Mit der Meldung erklärt sich die Turnerin bzw. deren Erziehungsberechtigte einverstanden, dass persönliche Daten (Name, Vorname, Jahrgang), Ergebnisse sowie Foto und -Filmaufnahmen, die in unmittelbarem Zusammenhang mit der Teilnahme am Wettkampf stehen, für redaktionelle Zwecke veröffentlicht werden.

Athletikpokal 2026 – Kreisturnverband Kiel

Sprint, 20m

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Leistung	4,6s	4,4s	4,2s	4,0s	3,8s	3,6s	3,4s	3,2s	3,0s	2,8s

Klettern und Hangeln

Stufe	Klettern		4m Klettern			4m Hangeln				4m Hangeln
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Leistung	2m	4m	25s	20s	15s	1,5m	2m	3m	4m	20s

Schweizer Handstand

Stufe	Grätschwinkelstütz halten (Bank)		Wand, mit kurzen Pausen, kein Handlösen		Wand, ohne Pause, kein Handlösen		Von 2 kleinen Matten, kein Handlösen		Aus dem Stand auf dem Boden, kein Handlösen	
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Leistung	10s	20s	3	5	5	10	2	4	1	2

Klappmesser an der Sprossenwand

Stufe	90°	3/4 mit krummen Beinen		Ganze mit krummen Beinen		Ganze mit geraden Beinen			Halbe	
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Leistung	10	2	5	3	5	2	5	10	2	3

Handstandstehen

Stufe	Wand, 20cm entfernt			Wand, 5cm entfernt			Freies Stehen, 3 Versuche			
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Leistung	20s	30s	40s	20s	30s	40s	2s	4s	6s	8s

Spagat

	Rechts				
Punkte	1	2	3	4	5
Leistung	15cm	0cm	1 Matte	2 Matten	3 Matten

	Links				
Punkte	1	2	3	4	5
Leistung	15cm	0cm	1 Matte	2 Matten	3 Matten

	Mittelspagat				
Punkte	1	2	3	4	5
Leistung	20cm	10cm	0cm	1 Matte	1 Matte auf beiden Seiten

Kipphang

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Leistung	5s	10s	15s	20s	25s	30s	35s	40s	45s	50s

Brücke (Füße auf Sprungbrett)

Stufe	irgendwie	Beine gestreckt, 5s halten, gemessen wird der Arm-Rumpf-Winkel								
Punkte	1	2	4	6	8	10				
Leistung	10s	75°	80°	85°	90°	>90°				

Hocksprünge (Hüftwinkel 90°) auf Saltomatte in 30s

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Leistung	15	20	25	30	35	40	44	48	52	>52

Beinvorspreizen (3s halten)

	rechts					links				
Punkte	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Leistung	90°	Brusthoch	Schulterhoch	Kopf	Über Kopf	90°	Brusthoch	Schulterhoch	Kopf	Über Kopf

Klimmzug (Nase über Holm)

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

Standweitsprung

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Leistung	90cm	100cm	110cm	120cm	130cm	140cm	150cm	160cm	170cm	180cm

Turnerische Komplexübung

2021 - 2019

1 P	Vorspreizen rechts – links (gerades Bein, mind. 90°)
2 P	Rolle vorwärts – Strecksprung (ohne Hände aufstehen)
1 P	Strecksprung – Hocksprung (direkte Verbindung)
1 P	Senken in die Kerze (2s halten), Aufstehen ohne Hände – Strecksprung
2 P	Handstand (Abweichung von der Senkrechten maximal 45°), Beine landen nacheinander
1 P	Strecksprung ½ Drehung
2 P	Rolle rückwärts (Landung auf den Füßen)

2018 - 2016

1 P	Spreizsprung (mind. 135° Spreizwinkel)
1 P	Rad – Landung im Landedrill
2 P	Handstand – Abrollen (ohne Hände aufstehen)
1 P	Strecksprung 1/1 Drehung
2 P	Anhüpfer – Radwende – Strecksprung
1 P	Rolle rückwärts durch den hohen Hockstand
2 P	Bogengang rückwärts

2015 - 2013

1 P	Rolle rückwärts durch den hohen Hockstand
2 P	Bogengang rückwärts
2 P	Anhüpfer – Radwende – Strecksprung
1 P	Hocksprung 1/1 Drehung
1 P	vw. Rolle in den Handstand (gebückt/gehockt/ gegrätscht) – Abrollen (ohne Hände aufstehen)
2 P	Handstandüberschlag – Strecksprung
1 P	Spreizsprung (mind. 160° Spreizwinkel)

2012 - 2011

1 P	Bogengang rückwärts
1 P	Rückwärtsrolle in den Handstand (Abweichung von der Senkrechten maximal 45°)
2 P	Handstandüberschlag – Strecksprung
2 P	Anhüpfer – Radwende – Flickflack oder Rad – Menichelli
1 P	vw. Rolle in den Handstand (gebückt/gehockt/ gegrätscht) – Abrollen (ohne Hände aufstehen)
1 P	Hocksprung 1/1 Drehung oder Spreizsprung ½ Drehung (mind. 160° Spreizwinkel)
2 P	Salto vw. oder freies Rad

2010 - 2009

1 P	Bogengang rückwärts
1 P	vw. Rolle in den Handstand (gebückt/gehockt/ gegrätscht) – Abrollen (ohne Hände aufstehen)
1 P	Spreizsprung ½ Drehung (mind. 160° Spreizwinkel)
2 P	Radwende – Flickflack oder Radwende – Salto rw.
1 P	Handstandüberschlag – Strecksprung
2 P	Rückwärtsrolle in den Handstand (Abweichung von der Senkrechten maximal 10°)
2 P	Salto vw. oder freies Rad

Erläuterungen zu den Aufgaben

Allgemein

Bei der Ausführung gelten gestreckt-gespannte Beine. Bei Stationen, an denen einzelne Versuche gezählt werden (Klappmesser, Schweizer, Klimmzug etc.), werden unkorrekte Ausführungen nicht mitgezählt, die Übung ist dadurch aber nicht beendet. An Stationen, bei denen die Zeit gestoppt wird (Hangeln, Handstand etc.) kann einmal verwarnet werden, bei dem nächsten Haltungsfehler gilt die Übung als beendet und wird bis dahin bewertet.

Die Turnerin hat, mit Ausnahme von Sprint, Handstand und Standweitsprung, einen Versuch pro Station, es sei denn, sie erhält keine oder die Höchstpunktzahl je Stufe. In diesem Fall kann sie eine niedrigere bzw. höhere Stufe probieren.

1. Sprint

Die Strecke beträgt 20 m. Gestartet wird auf das Zeichen der Kampfrichter aus beliebiger (Hoch-/ Tief-) Startposition. Die Turnerin hat zwei Versuche, der bessere zählt.

2. Klettern/ Hangeln am Tau

Klettern: mit Hilfe der Füße aus dem Stand, die Übung ist mit Anschlagen einer Hand an der Ziel- oder Zwischenmarkierung beendet

Hangeln: aus dem Sitz mit gestreckten Beinen, Bein-Rumpf-Winkel beliebig, beim Absetzen der Füße oder Einklemmen des Taus mit den Beinen gilt die Übung als beendet

3. Schweizer Handstand

Grätschwinkelstütz: Haltezeit im Grätschwinkelstütz auf einer Turnbank, die Beine berühren weder die Bank noch den Boden

Schweizer an der Wand: Kopf und/oder Rücken berühren die Wand, Füße starten und enden gebückt oder gegrätscht, es zählen nur die Versuche ohne Abspringen, mit Handlösen ist die Übung beendet

Schweizer von zwei kleinen Matten: Hände auf dem Boden, Füße starten und enden gebückt oder gegrätscht auf der Matte, es zählen nur die Versuche ohne Abspringen und mit Erreichen der vollständigen senkrechten Handstandposition. Mit Handlösen, Abrollen oder Überkippen in die Brücke ist die Übung beendet

Schweizer auf dem Boden: Füße starten und enden in gegrätschter oder gebückter Position, es zählen nur die Versuche ohne Abspringen und mit Erreichen der senkrechten Handstandposition. Mit Handlösen, Abrollen oder Überkippen in die Brücke ist die Übung beendet. Das Nutzen von Handstandklötzen ist gestattet.

4. Klappmesser

90° Klappmesser: die gestreckten Beine bis zum 90° Hüftwinkel hochziehen und wieder gestreckt absenken.

¾ Klappmesser: Heben der Füße mindestens bis Schulterhöhe.

Ganze Klappmesser: Gezählt wird nur, wenn die Füße die Sprosse zwischen den Händen berühren.

Halbe Klappmesser: Gestartet wird im Hang mit den Füßen zwischen den Händen an der Sprosse (Kipphangposition). Gestrecktes und kontrolliertes Absenken der Beine auf 90° und wieder Heben bis zu Sprosse.

5. Handstandstehen

An der Wand: 1 Versuch, Bauch zeigt Richtung Wand, Körper in Schiffechenposition (C+ Position), Handfläche 5 cm bzw. 20 cm von der Wand entfernt.

freies Stehen: 3 Versuche, wahlweise auf einer Matte oder auf dem Boden, Handstandposition muss zum Zeitstart fixiert werden, Ende der Zeitnahme bei Abweichen von 10° von der Vertikalen.

6. Spagat

Das vordere Bein ist gestreckt und zeigt nach oben, der Oberkörper ist aufrecht, das hintere Knie zeigt nach unten. Im Mittelspagat Bauchlage oder Abstützen auf den Händen/Unterarmen. Gemessen wird der Abstand der Unterseite des Oberschenkels des vorderen Beines zum Boden. Die Ergebnisse der drei Seiten werden addiert.

7. Kipphang

Im Ristgriff („Aufschwungposition“) gebückter Hang mit gestreckten Beinen am Reck, Füße berühren das Reck zwischen den Händen, kein Festhalten mit den Zehen. Die Zeitnahme wird gestoppt, sobald die Füße mehr als 10 cm von der Reckstange entfernt sind.

8. Brücke

Die Turnerin steht in der Brücke mit den Füßen auf der hohen Seite eines Sprungbrettes, die Hände auf dem Boden. Die Arme und Beine sind gestreckt, Arme schulterbreit geöffnet, die Beine geschlossen. Gemessen wird der Winkel zwischen Armen und Boden.

9. Hocksprünge

Es werden nur die Hocksprünge gezählt, in denen der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkeln 90° oder weniger beträgt. Alle Hocksprünge müssen auf der Saltomatte gestartet und beendet werden.

10. aktives Vorspreizen

Stand mit dem Rücken zur Sprossenwand, Festhalten an der Sprossenwand in Hüfthöhe erlaubt. Vorspreizen und freies Halten des gestreckten Beines, Standbein gestreckt. Die Ergebnisse beider Seiten werden addiert.

11. Klimmzug

Hände im Ristgriff, ein Versuch wird gezählt, wenn aus dem gestreckten Hang die Nase über den Holm geführt wird.

12. Standweitsprung

Gestartet wird mit geschlossenen Füßen und beidbeinigem Absprung. Es zählt das letzte Körperteil, das bei der Landung den Boden berührt. Die Turnerin hat zwei Versuche, der bessere zählt.

13. Komplexübung

Die maximal erreichbare Punktzahl beträgt 10 Punkte. Auf korrekte Ausführung und Haltung wird geachtet, Abzüge erfolgen von den 10 Punkten Maximalwert je gezeigtem Teil nach 0,1 (kleiner Fehler), 0,3 (mittlerer Fehler), 0,5 (großer Fehler) und 1,0 (Sturz). Vorsagen der Reihenfolge einmalig 1,0 Abzug. Werden ganze Übungsteile ausgelassen oder nicht als solche anerkannt, werden sie nicht angerechnet und es erfolgt kein Abzug für Technik.