



Gruppenwettbewerb „Fit im Team 40 Plus“ – der ultimative Wettbewerb mit Spaßfaktor!

Dieser Wettbewerb bietet allen, die 40 Jahre und älter sind, die Möglichkeit, sich in einer Gruppe aktiv am Turnfest zu beteiligen. Gemeinsam können sich die Teilnehmer (TN) selbst ihren Wettbewerb zusammenstellen.

Aus acht Aufgaben werden drei gewählt, die absolviert werden. Dabei muss aus dem ersten Aufgabenbereich „Gruppengestaltung“ eine Disziplin gewählt und ausgeführt werden. Die Bewertung aller Disziplinen erfolgt nach einem Punktesystem, welches auf Vierergruppen heruntergerechnet wird. Bei allen Aufgaben ist eine Maximalpunktzahl von 18 Punkten zu erreichen.

Termin: Freitag, 21.06.2019

Ort: Sporthalle Gymnasium Hammonense Hamm

Uhrzeit: Beginn 10:00 Uhr

Zielgruppe: Frauen, Männer, gemischte Gruppen

Gruppenstärke: mind. 4 Teilnehmer, max. 12 Teilnehmer

Altersgruppeneinteilung:

| WK-Nr. | Altersklassen |
|--------|---------------|
| 48940 | Gruppen 40+ |
| 48950 | Gruppen 50+ |
| 48960 | Gruppen 60+ |
| 48970 | Gruppen 70+ |

Männer-, Frauen- bzw. gemischte Gruppen aus der gleichen Altersklasse starten gegeneinander, es erfolgt keine separate Aufteilung nach Geschlecht.

Je nach Gruppenstärke dürfen unterschiedlich viele Personen unter dem angegebenen Mindestalter des Wettkampfes sein.

4 – 7 TN in einer Mannschaft → 1 Person darf unter dem Mindestalter sein

8 – 11 TN in einer Mannschaft → 2 Personen dürfen unter dem Mindestalter sein

12 TN in einer Mannschaft → 3 Personen dürfen unter dem Mindestalter sein

Auszeichnung: Jede Mannschaft erhält eine Urkunde und jeder Teilnehmer eine Turnfestmedaille.

Mitzubringen: feste Hallenschuhe, ggfs. Outfit der Gruppengestaltung, ggfs. Kleingeräte,...

Aufgaben:

I. Aufgabenbereich „Gruppengestaltung“

Mindestens eine der folgenden 4 Disziplinen muss gewählt und ausgeführt werden.

1. Gruppengymnastik mit und ohne Handgeräte mit Musik, Zeit: 2-3 Minuten

Bedingungen:

Alle Teilnehmer/innen machen mit. Kleingeräte sind bitte selbst mitzubringen. Die Aufführfläche ist ca. 12 m x 12 m.

Bewertungskriterien:

- mind. 3 verschiedene Formationen (Aufstellungen) bis 4 Punkte
- Übereinstimmung Musik und Bewegung bis 5 Punkte
- Technik (Handhabung) der Handgeräte, Grundformen der Gymnastik bis 5 Punkte
- Gruppencharakter muss klar erkennbar sein bis 4 Punkte

Max. Gesamtpunktzahl: 18 Punkte

2. Gruppenturnen mit bzw. an Kleingeräten (kleine Kästen, Schwedenbänke ...) mit oder ohne Musik, Zeit: 2-3 Minuten

Bedingungen:

Alle Teilnehmer/innen machen mit. Zur Verfügung vor Ort stehen Schwedenbänke, Matten, kleine und große Kästen und eventuell Steps oder größere Geräte. Bitte den Bedarf frühzeitig anmelden. Kleingeräte sind bitte selbst mitzubringen.

Bewertungskriterien:

- Harmonische Bewegungsabläufe, bei Einsatz von Musik sollte diese die Bewegungsfolgen unterstützen bis 4 Punkte
- Gerätespezifische Übungsfolgen bis 5 Punkte
- Gruppencharakter muss klar erkennbar sein bis 4 Punkte
- Gestalterische Elemente bis 5 Punkte

Max. Gesamtpunktzahl: 18 Punkte

3. Übungskombination aus dem Fitnessbereich (Aerobic, Steps, Fitball, Therabänder...), mit Musik, Zeit: 2-3 Minuten

Bedingungen:

Alle Teilnehmer/innen machen mit. Zur Verfügung vor Ort stehen bei Bedarf Steps. Bitte den Bedarf frühzeitig anmelden. Kleingeräte sind bitte selbst mitzubringen.

Bewertungskriterien:

- Mind. 3 verschiedene Richtungswechsel (bei Blockaufstellung) bis 4 Punkte
- Übereinstimmung Musik und Bewegung bis 4 Punkte
- Technik (Handhabung) der eingesetzten Geräte bis 5 Punkte
- Synchronität innerhalb der Gruppe bis 5 Punkte

Max. Gesamtpunktzahl: 18 Punkte

4. Tanzgestaltung (Modern, Folklore... auch feststehende Tanzbeschreibungen können verwendet werden), Zeit: 2-3 Minuten

Bedingungen:

Alle Teilnehmer/innen machen mit. Kleingeräte sind bitte selbst mitzubringen. Die Aufführfläche ist ca. 12 m x 12 m.

Bewertungskriterien:

- Tanzstil passend zur Musik bis 4 Punkte
- Übereinstimmung von Musik und Bewegung bis 5 Punkte
- Harmonie innerhalb der Gruppe bis 4 Punkte
- Gestalterische Elemente bis 5 Punkte

Max. Gesamtpunktzahl: 18 Punkte

Die Musik für die Gruppengestaltungen bitte auf CD oder USB-Stick mitbringen.

II. Aufgabenbereich „Geschicklichkeit und Koordination“

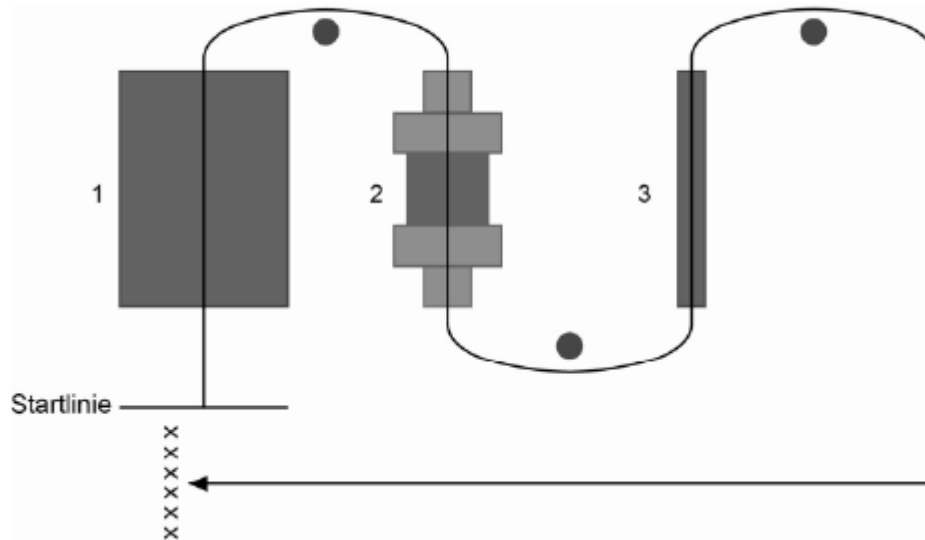
Aus diesem Aufgabenbereich dürfen max. 2 Disziplinen gewählt werden.

5. „Bleibt im Gleichgewicht“ – Sensomotorischer Parcours (ohne Zeitvorgabe)

Aufgabenbeschreibung und Bedingungen:

- Alle TN machen mit und absolvieren 1x den Parcours
- Es darf eine Sicherheitsbegleitung gestellt werden
- Jeder TN hält während der Bewältigung des Parcours ein Tablett mit einem (bruchsicheren) Gefäß in einer Hand.

- Parcoursaufbau:



Altersgruppe 40+: 1 = Weichbodenmatte auf Medizinbällen; 2 = Treppe (2 Airex-Balance-Pads, 2 Steps, 1 kleiner Kasten); 3 = umgedrehte Turnbank auf Gymnastikstäben

Altersgruppe 50+: 1 = Weichbodenmatte auf Medizinbällen; 2 = Treppe (2 Airex-Balance-Pads, 2 Steps, 1 kleiner Kasten); 3 = umgedrehte Turnbank

Altersgruppe 60+ und 70+: 1 = Weichbodenmatte; 2 = Treppe (2 Airex-Balance-Pads, 2 Steps, 1 kleiner Kasten); 3 = Balancierbalken (ca. 3 m lang, 10 cm breit und 15 cm hoch)

Bewertungskriterien: Pro TN und selbständig überundenem Hindernis je 1,5 Punkt. Es sind insgesamt 3 Hindernisse somit 4,5 Punkte pro TN möglich. Keinen Punkt gibt es, wenn das Gefäß fällt, das Hindernis verlassen werden muss oder Hilfestellung benötigt wird.

Berechnungsbeispiel:

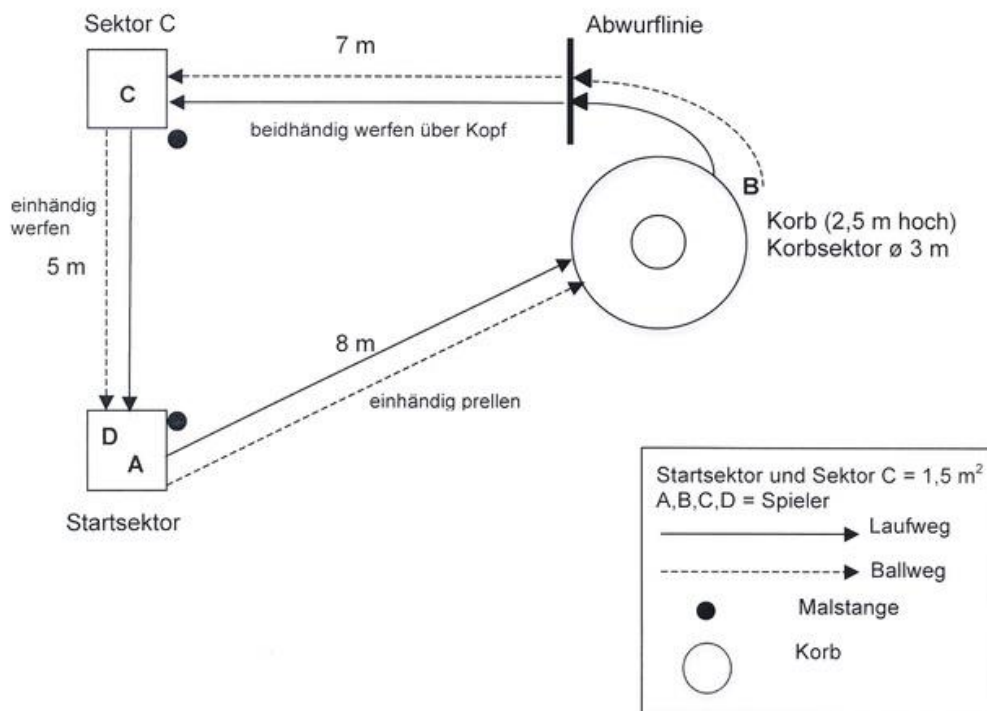
Erreichte Gesamtpunktzahl der Gruppe geteilt durch die Teilnehmerzahl mal 4. (Beispiel: 11 TN erreichen 45 Punkte. 45 geteilt durch 11 = 4,1 mal 4 = 16,4 Punkte)

Max. Gesamtpunktzahl: 18 Punkte

6. „Vielfältiges mit dem Ball“ – Prellen, Werfen, Fangen, Zielen

Aufgabenbeschreibung und Bedingungen:

- Die Aufgabe wird jeweils in Vierergruppen durchgeführt. Sind z.B. in einer Gruppe 12 TN, so werden daraus drei Vierergruppen. Bei z.B. zehn TN können zwei TN doppelt starten.
- Jede Vierergruppe hat 2 Minuten Zeit.
- Ablauf der Aufgabe in der Vierergruppe:



- A** prellt den Ball (Volley- oder Gymnastikball) bis zum Korbsektor und versucht **1 x** in den Korb (Korbständer ca. 2,50 m hoch) zu treffen und stellt sich hinter den Korbständer
- B** übernimmt den Ball, geht / läuft zur Abwurflinie, wirft den Ball beidhändig über Kopf (Einwurf) zu **C** und geht / läuft in den Sektor C
- C** fängt den Ball von **B**, wirft ihn mit einer Hand zu **D** und geht / läuft auf den Startsektor
- D** fängt den Ball von **C**, prellt einhändig den Ball zum Korbsektor, etc.

Es können so viele Durchgänge gemacht werden, wie es die 2 Minuten Zeit erlauben.

Ein Video mit dem Ablauf dieser Aufgabe steht zum Download unter „www.turnfest.de > Wettkämpfe > Gruppenwettkämpfe > Fit im Team 40 Plus“ zu Verfügung.

Bewertungskriterien für Gruppe 40+: Pro richtig durchlaufener Bahn **mit Korbtreffer** gibt es **1,75** Punkte. Wurde kein Korb erzielt, der Parcours aber mit den vorgegebenen Kriterien (ein- und beidhändiger Wurf und einhändiges Prellen) durchlaufen, erhält die Vierergruppe **0,75** Punkte. Keine Punkte gibt es bei Durchgängen, die nicht den Vorgaben entsprechen.

Bewertungskriterien für Gruppe 50+: Pro richtig durchlaufener Bahn **mit Korbtreffer** gibt es **2,0** Punkte. Wurde kein Korb erzielt, der Parcours aber mit den vorgegebenen Kriterien (ein- und beidhändiger Wurf und einhändiges Prellen) durchlaufen, erhält die Vierergruppe **1,0** Punkte. Keine Punkte gibt es bei Durchgängen, die nicht den Vorgaben entsprechen.

Bewertungskriterien für Gruppe 60+: Pro richtig durchlaufener Bahn **mit Korbtreffer** gibt es **2,5** Punkte. Wurde kein Korb erzielt, der Parcours aber mit den vorgegebenen Kriterien (ein- und beidhändiger Wurf und einhändiges Prellen) durchlaufen, erhält die Vierergruppe **1,5** Punkte. Keine Punkte gibt es bei Durchgängen, die nicht den Vorgaben entsprechen.

Bewertungskriterien für Gruppe 70+: Pro richtig durchlaufener Bahn **mit Korbtreffer** gibt es **3,0** Punkte. Wurde kein Korb erzielt, der Parcours aber mit den vorgegebenen Kriterien (ein- und beidhändiger Wurf und einhändiges Prellen) durchlaufen, erhält die Vierergruppe **2,0** Punkte. Keine Punkte gibt es bei Durchgängen, die nicht den Vorgaben entsprechen.

Berechnungsbeispiel:

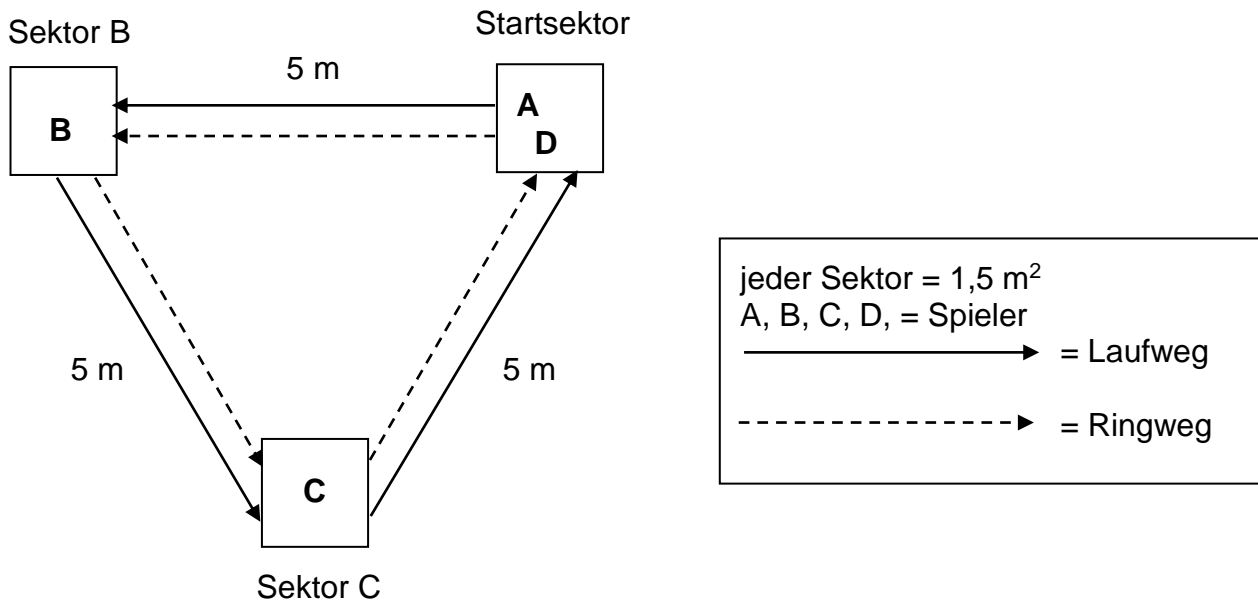
Erreichte Gesamtpunktzahl aller Vierergruppen geteilt durch die Anzahl der Vierergruppen. (Beispiel: Vierergruppe 1 erhält 13,5 Punkte, Vierergruppe 2 erhält 10 Punkte: Gesamtpunktzahl ist 23,5 geteilt durch 2 = 11,75 Punkte)

Max. Gesamtpunktzahl: 18 Punkte

7. „Geschicklichkeit ist keine Hexerei“ – Koordinationstraining

Aufgabenbeschreibung und Bedingungen:

- Die Aufgabe wird jeweils in Vierergruppen durchgeführt. Sind z.B. in einer Gruppe 12 TN, so werden daraus drei Vierergruppen. Bei z.B. zehn TN können zwei doppelt starten.
- Jede Vierergruppe hat 2 Minuten Zeit.
- Ablauf der Aufgabe in der Vierergruppe:



Jeder Teilnehmer hat einen Gymnastikstab in der Hand und steht in den angegebenen Sektoren. Ein Ringtennisring ist im Spiel.

- **A** wirft den Ring zu **B** und geht / läuft in den Sektor B
- **B** versucht den Ring mit dem Stab von **A** zu fangen, wirft ihn zu **C** und geht / läuft in den Sektor C
- **C** versucht den Ring von **B** mit dem Stab zu fangen, wirft ihn zu **D** und geht / läuft in den Startsektor
- **D** versucht den Ring von **C** mit dem Stab zu fangen, wirft zu **A**, geht / läuft in den Sektor B, usw.

Es können so viele Durchgänge gemacht werden, wie es die 2 Minuten Zeit erlauben.

Ein Video mit dem Ablauf dieser Aufgabe steht zum Download unter „www.turnfest.de > Wettkämpfe > Gruppenwettkämpfe > Fit im Team 40 Plus“ zu Verfügung.

Bewertungskriterien für Gruppe 40+: Für jeden im Sektor gefangenen Ring mit dem Stab erhält die Gruppe **0,5** Punkte.

Bewertungskriterien für Gruppe 50+: Für jeden im Sektor gefangenen Ring mit dem Stab erhält die Gruppe **0,75** Punkte.

Bewertungskriterien für Gruppe 60+: Für jeden im Sektor gefangenen Ring mit dem Stab erhält die Gruppe **1,0** Punkte.

Bewertungskriterien für Gruppe 70+: Für jeden im Sektor gefangenen Ring mit dem Stab erhält die Gruppe **1,5** Punkte.

Berechnungsbeispiel:

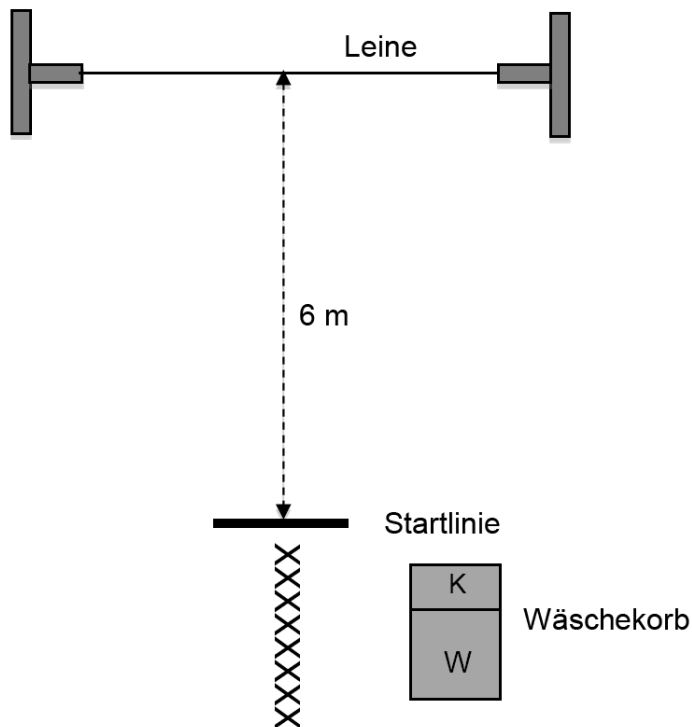
Gesamtpunktzahl der gefangenen Ringe aller Vierergruppen eines Vereins geteilt durch die Anzahl der Vierergruppen. (Beispiel: Vierergruppe 1 erhält 11,5 Punkte, Vierergruppe 2 erhält 14 Punkte, Vierergruppe 3 erhält 16,5 Punkte: Gesamtpunktzahl ist 42 geteilt durch 3 = 14 Punkte)

Max. Gesamtpunktzahl: 18 Punkte

8. „Heute ist Washtag“ – Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Planung

Aufgabenbeschreibung und Bedingungen:

- Alle TN machen mit.
- Die Gruppe hat **2 Minuten** Zeit.
- Ablauf der Aufgabe:



Kleinteile mit 1 Klammer befestigen, Hose, Hemd oder T-Shirt mit 2 Klammern befestigen.

Jeder Teilnehmer nimmt ein Wäschestück mit 1 oder 2 Klammern, läuft zur Leine, hängt es auf und läuft zur Startlinie zurück.

Erst dann darf der zweite mit einem Wäschestück und entsprechender Klammerzahl zur Leine. Sind 8 Wäschestücke auf der Leine, wird die Wäsche im gleichen Prinzip wieder abgehängt und in den leeren Korb gelegt. Es können so viele Wäschestücke auf- und abgehängt werden, wie in 2 Minuten geschafft werden.

Bewertungskriterien für Gruppe 40+: Pro richtig verwendeter Klammer (auf- oder abgehängt) gibt es **0,5** Punkte. Wäschestücke, die mit zu wenigen oder zu vielen Klammern befestigt werden, ergeben keine Punkte, somit zählen die dafür verwendeten Klammern nicht.

Bewertungskriterien für Gruppe 50+: Pro richtig verwendeter Klammer (auf- oder abgehängt) gibt es **0,5** Punkte. Wäschestücke, die mit zu wenigen oder zu vielen Klammern befestigt werden, ergeben keine Punkte, somit zählen die dafür verwendeten Klammern nicht.

Bewertungskriterien für Gruppe 60+: Pro richtig verwendeter Klammer (auf- oder abgehängt) gibt es **0,75** Punkte. Wäschestücke, die mit zu wenigen oder zu vielen Klammern befestigt werden, ergeben keine Punkte, somit zählen die dafür verwendeten Klammern nicht.

Bewertungskriterien für Gruppe 70+: **Diese Gruppe hat 2:30 Min Zeit.** Pro richtig verwendeter Klammer (auf- oder abgehängt) gibt es **0,75** Punkte. Wäschestücke, die mit zu wenigen oder zu vielen Klammern befestigt werden, ergeben keine Punkte, somit zählen die dafür verwendeten Klammern nicht.

Berechnungsbeispiel:

Erreichte Gesamtpunktzahl der Gruppe ergibt den Endstand. (Beispiel: Gesamtgruppe hat 24 Klammern richtig verwendet multipliziert mit 0,5 = 12 Punkte)

Max. Gesamtpunktzahl: 18 Punkte