



## **Pflichtübungen:**

### **WK 4 (21918): Jahrgang offen P6-P9**

SPRUNG Tisch: Höhe = 1,25 m (**Nur P7-P9**)  
BARREN: Höhe = 1,70 / 2,50 m (Messung ab Boden)  
BALKEN: Höhe = 1,20 m (Messung ab Boden)  
BODEN: Bodenfläche oder Bodenbahn

### **WK 5 (21913): Jahrgang 09 und jünger P5/P6**

SPRUNG: Tisch: Höhe = 1,10 m (**nur P 6 Überschlag**)  
BARREN: Höhe = 1,70 (unterer Holm)  
BALKEN: Höhe = 1,20 m (Messung ab Boden)  
BODEN: Bodenfläche oder Bodenbahn

### **WK 6 (21911): Jahrgang 11 und jünger P5**

SPRUNG: Tisch: Höhe = 1,10 m (**P 5 Handstützüberschlag vorwärts**)  
BARREN: Höhe = 1,70 (unterer Holm) (**Landung in Rückenlage mit gleich**)  
BALKEN: Höhe = 1,20 m (Messung ab Boden) (**hohem Mattenberg**)  
BODEN: Bodenfläche oder Bodenbahn

## **Hinweis:**

- Geturnt wird Pflichtstufen nach dem DTB Aufgabenbuch 2015 inkl. den Änderungen des DTB bis Januar 2019 bzw. nach der aktuellen Arbeitshilfe des DTB für die LK.Stufen und der nationalen Liste, gültig ab Januar 2019.
- Pflichtmusiken und Aufgabenbuch ist zu erhalten bei [www.dtb-shop.de](http://www.dtb-shop.de)
- Die Bodenturnübungen der P-Stufen können wahlweise nach Pflichtmusiken oder eigener Musik (Länge der Musik 40-90 sec.) geturnt werden.
- vorhandene Landematten (bis 10 cm.) am Sprung und bei allen Abgängen am Stufenbarren und Schwebebalken müssen benutzt werden.
- Für Angänge ist zum Höhenausgleich Matte oder Sprungbrett erlaubt.

Für den Regionalentscheid für Hess. Mannschaftswettkämpfe qualifizieren sich die jeweils die erst- und zweitplatzierte Mannschaft eines Turngaues.

## **Termin:**

08./09. Oktober 2022	Regionalentscheid	Ausrichter: TG Oberlahn-Eder
05./06. November 2021	Hess. Mannschaftsfinale	Ausrichter: n.n.