

## Wettkampfprogramm:

Jedes Kind muss 5 Disziplinen absolvieren, die es sich aus den Bereichen Turnen, Fitness und Geschicklichkeit auswählen kann. Dabei muss aus jedem Bereich mindestens eine, **maximal zwei** Disziplinen gewählt werden. Es darf keine Disziplin mehrfach gewählt werden. Im Bereich Turnen darf pro Disziplin nur eine Übung gewählt werden.

Abschließend findet das große Spiel der Vereine statt, das in die Vereinswertung mit einfließt und bei dem alle gestarteten Teilnehmer/Innen noch einmal gemeinsam mit ihrem Verein ins Rennen geschickt werden.

## Wettkampfablauf:

Die Teilnehmer/Innen bekommen ihre jeweilige Startdisziplin vorgegeben (nach Möglichkeit vereinsweise). Die weiteren 4 Disziplinen können in beliebiger Reihenfolge absolviert werden. Jedoch im Bereich Turnen nicht bei der vereinseigenen KampfrichterIn.

## Wertung:

Mädchen und Jungs werden jeweils in separaten Jahrgangsklassen gewertet. Die Vereinswertung erfolgt durch Bewertung der von allen Teilnehmer/Innen eines Vereines erzielten Punkte in der Summe sowie im arithmetischen Mittel. Hinzu kommen die beim Spiel der Vereine erzielten Punkte. Sofern beim Spiel der Vereine nicht alle gestarteten Kinder eines Vereines teilnehmen, wird dort für die Vereinswertung nur der entsprechende Anteil der Punkte berücksichtigt.



## Veranstalter:

Saarländische Turnerjugend im Saarländischen Turnerbund e.V.

## Ausrichter:

Saarländische Turnerjugend

**Jeder Verein** muss am Wettkampftag Hilfskampfrichter stellen (pro angefangene 20 Teilnehmer je einen).

## Aufgaben:

Zählen, messen, stoppen. Diese Aufgaben können z.B. Elternteile von teilnehmenden Kindern übernehmen.

## Termin:

Sonntag, 16. November 2025

## Ort:

Sportzentrum in Homburg-Erbach

## Zeitplan:

ab **9.00 Uhr** Aufwärmen

**10.00 Uhr** Begrüßung & Wettkampfbeginn

## Teilnehmer\*innen:

Mannschaften saarländischer Turnvereine mit einer beliebigen Anzahl von Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2013-2019. Jüngere Kinder werden nicht zugelassen!

## Meldeschluss:

Montag, 10. November 2025

## Meldung an:

Saarländische Turnerjugend Hermann-Neuberger-Sportschule 4.3  
66123 Saarbrücken  
E-Mail: saltocup@stj.de

## Info:

[www.stj.de](http://www.stj.de)  
[www.stb.saarland](http://www.stb.saarland)



# Salto-Cup 2025

Sonntag,  
16. November 2025



## 1. Bereich Turnen

### 1.1 Disziplin BODEN

- 111 ● Rolle vw Strecksprung  
● Zappelhandstand (ALTERNATIV)
- 112 ● Rolle vw, Strecksprung ½ Drehung, Rolle rw.  
● Nachstellhüpfer (re,li), Handstand (ALTERNATIV)
- 113 ● Handstand abrollen, Pferdchensprung  
● Rad re, Rad li, (ALTERNATIV)
- 114 ● Standwaage, Radwende, Strecksprung  
½ Drehung, Sprungrolle  
● Rolle rw, in den Handstand, Strecksprung 1/1 Drehung  
(ALTERNATIV)
- 115 ● Schrittüberschlag, Rad  
● Radwende, Flick-Flack (ALTERNATIV)

### 1.2 Disziplin MINITRAMP

- 121 ● Strecksprung  
● Strecksprung mit Hocke (ALTERNATIV)
- 122 ● Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine  
● Strecksprung ½ Drehung (ALTERNATIV)
- 123 ● Grätschwinkelsprung
- 124 ● Strecksprung 1/1 Drehung  
● Sprungrolle (ALTERNATIV)
- 125 ● Salto vw.  
● freie Radwende (ALTERNATIV)

(Sicherheitsstellung durch den Übungsleiter muss vorhanden sein. Anlauf über eine Bank ist erlaubt.)

### 1.3 Disziplin BARREN (parallel)

- 131 ● Sprung in den Stütz, Vorschwing, Rückschwung, Vorschwing, Grätschsitz  
● Sprung in den Stütz, Vorschwing, Rückschwung, Vorschwing, Rückschwung, Niedersprung (ALTERNATIV)
- 132 ● Sprung in den Stütz, Vorschwing, Grätschsitz, Einschwingen, Rückschwung, Vorschwing, Kehre
- 133 ● Einschwingen, Vorschwing mit Grätschen und Schließen der Beine (über den Holmen), Rückschwung, Wende
- 134 ● Einschwingen, Grätschsitz, Aufschwingen in den Oberarmstand, Abrollen in den Grätschsitz, Einschwingen, Wendekehre
- 135 ● Anlauf, Sprung in den Oberarmhang, Schwungstemme vw. In den Grätschsitz, Einschwingen, Rückschwung, Vorschwing in die Oberarmkipplage, Oberarm-Kippe in den Grätschsitz, Einschwingen, Wendekehre

### 1.4 Disziplin BALKEN

(alle Schritte im Ballenstand, Aufgang beliebig)

#### Übungsbalken / umgedrehte Bank:

- 141 ● vorhochspreizen der Beine (3-4x),  
½ Drehung, gehen bis zum Ende  
**Abgang:** Strecksprung
- Balken (80 cm):**
- 142 ● setzen in den Schwebesitz, Strecksprung,  
½ Drehung in der Hocke  
**Abgang:** Hocksprung
- 143 ● Pferdchensprung, Standwaage, Nachstellhüpfer re, li  
**Abgang:** Grätschsprung
- Balken (100 cm):**
- 144 ● Standwaage, Handstand, ½ Drehung auf einem Bein  
**Abgang:** Radwende
- 145 ● Strecksprung ½ Drehung,  
Rad (Rolle vw. ALTERNATIV)  
**Abgang:** Handstandüberschlag

### 1.5 Disziplin RECK

#### brusthoch:

- 151 ● in den Stütz springen, Rückschwung in den freien Stütz,  
Niedersprung
- 152 ● in den Stütz springen, Hüftabzug + Unterschwing

#### schulterhoch:

- 153 ● Felgaufschwung, Überspreizen, Mühle, Rückspreizen,  
Niedersprung
- 154 ● Felgaufschwung, Felgumschwung, Unterschwing in der  
Verbindung

#### kopfhoch:

- 155 ● Kippe (Schwebe- oder Laufkippe)  
Felgumschwung, Unterschwing in der Verbindung

Übung	Grundpunkte	mögl. Zusatzpunkte	mögl. Gesamtpunkte
1	1,0	0,0 - 3,0	1,0 - 4,0
2	2,0	0,0 - 3,0	2,0 - 5,0
3	3,0	0,0 - 3,0	3,0 - 6,0
4	4,0	0,0 - 3,0	4,0 - 7,0
5	5,0	0,0 - 3,0	5,0 - 8,0

## Bewertung Turnen:

- Die Endziffern der Übungsnummern ergeben die Grundpunktzahl der jeweiligen Übung (z.B. 153 = 3 Grundpunkte).
- Die Grundpunktzahl ist erreicht, wenn die angegebenen Übungsteile zu erkennen sind. Wenn 1 oder mehrere Übungsteile nicht zu erkennen sind, kann der Kampfrichter max. die Hälfte der Grundpunktzahl abziehen.
- Bei jeder Übung können bei entsprechend guter Ausführung (Technik, Haltung) bis zu 3 Zusatzpunkte erreicht werden (siehe Tabelle)

## 2. Bereich Fitness

- 210 ● Seilspringen: (Anzahl)  
Wie oft springt ein Kind (beidbeinig!) innerhalb von 30 sec. mit einem SPEED-ROPE.
- 220 ● Bankrutschen: (Anzahl)  
Das Kind liegt mit gestreckten Armen auf einer an der Sprossenwand (ca. 1,70 m) eingehängten Bank auf einem Stück Teppich und hängt sich mit den Händen an einer Sprosse fest. Gezählt wird, wie oft es in 30 sec. den Körper an die Sprossenwand zieht und ihn bis zur Streckung der Arme rutschen lässt.
- 230 ● Standweitsprung: (Weite)  
Wie weit springt ein Kind aus dem Stand (beidbeinig abspringen).  
Jeder hat 2 Versuche, der bessere zählt.
- 240 ● Wendesprint: (Zeit)  
Wie schnell ist ein Kind auf einer Strecke von 20 m.
- 250 ● Medizinball Weitwurf / Stoss: (Weite)  
Wie weit wirft ein Kind einen Medizinball (2kg) aus dem Stand.

## 3. Bereich Geschicklichkeit

- 310 ● Eierlauf mit Hindernissen: (Zeit)  
Hindernisparcour mit Balancieren eines Tennisballs auf einem Löffel.
- 320 ● Pedalofahren: (Zeit)  
abgesteckte Strecke mit dem Pedalo zurücklegen.
- 330 ● Balancieren mit Hindernissen: (Zeit)  
Balancieren auf einer umgedrehten Turnbank mit Hindernissen, ein Stab (1m lang) ist dabei ständig mit beiden Händen an den Enden festzuhalten.
- 340 ● Kastenzielwurf:  
(Anzahl der getroffenen Bälle in den Kasten)  
Zielwerfen in einen 2-teiligen, quergestellten Kasten mit einem Gymnastikball aus einer Entfernung von 2,50m.  
Jeder hat 8 Wurfversuche.
- 350 ● Gaudisprint: (Zeit)  
Abgesteckte Strecke mit Überraschungseffekt.