

**Bundesweite Ausschreibung zum letzten**

# **Nationaler ELBEPOKAL Trampolin 2025**

---

**im Trampolinturnen**

**am 28. Juni 2025**

**im wunderschönen Lauenburg an der Elbe**

**Für den Sport, die Gemeinschaft und mehr Toleranz!**



# Für den Sport, die Gemeinschaft und mehr Toleranz!

Hallo Trampolinfreunde,

Ihr seid alle herzlich eingeladen, mit uns (endlich) mal wieder in 2025 diesen Wettkampf zu bestreiten. Es ist das letzte Mal, dass wir diesen ausrichten. Wir werden unser Bestes geben, damit es für uns alle unvergesslich wird!

In der Vergangenheit sind schon viele Vereine aus ganz Deutschland unserem Aufruf nachgekommen. Um einen kleinen Eindruck zu bekommen, schaut Euch die Bilder auf unserer Website an:

**AUSRICHTER:** TGL Turngemeinschaft Lauenburg ([www.tg-lauenburg.de](http://www.tg-lauenburg.de))

**DATUM:** Samstag, 28. Juni 2025

**ORT:** Sporthallen am Hasenberg / Albinus-Gemeinschaftsschule  
Schulstraße 1, 21481 Lauenburg

**KONTAKT:** Matthias Ehlers  
[elbepokal@tg-lauenburg.de](mailto:elbepokal@tg-lauenburg.de)  
Tel. 01525 - 2040595

**TEILNEHMERZAHL:** Max. 222 Aktive! Die verfügbaren Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Wir behalten uns vor, bei weniger als 150 gemeldeten Teilnehmern, den Wettkampf abzusagen.

**MELDUNGEN:** Bitte gesammelt an [elbepokal@tg-lauenburg.de](mailto:elbepokal@tg-lauenburg.de)  
Teilnehmer & Kampfrichter auf Meldebogen 1  
Übernachtung und Verpflegung auf Meldebogen 2  
Wettkampfkarten und sonstiges unter [www.tg-lauenburg.de/elbepokal/](http://www.tg-lauenburg.de/elbepokal/) abrufbar

**MELDESCHLUSS:** **07. Juni 2025 um 24:00 Uhr**  
Danach sind keine Abmeldungen mehr möglich, Meldegeld wird fällig!  
Meldeliste ist unter anderem ab Montag, 14. Juni 2025 online abrufbar auf [www.tg-lauenburg.de](http://www.tg-lauenburg.de)

**MELDEGEBÜHR:** 15,00 Euro je gemeldetem Teilnehmer + Kosten für Übernachtung und Verpflegung

**Zahlbar bis zum 14. Juni 2025 an:**

Christine Körschner, Turngemeinschaft Lauenburg

Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg

IBAN DE76 2305 2750 0081 3214 99

BIC NOLADE21RZB

Verwendungszweck: Meldung ELBEPOKAL 2025 für „Vereinsname“

**KAMPFRICHTER:** Jeder Verein hat einen, ab 11 Aktiven zwei, lizenzierte Kampfrichter (mind. C-Lizenz) mit seiner Meldung namentlich anzugeben! Ist dieses dem Verein nicht möglich, ist er verpflichtet, einen Kampfrichter (z.B. über einen anderen Verein) zu organisieren.  
Bei fehlender Kampfrichtermeldung wird ein Strafgeld von 30,- Euro je gemeldetem Teilnehmer fällig, welches zusammen mit den Meldegebühren im Voraus zu zahlen ist. Ziel ist es, zwei vollständige Kampfgerichte bei 222 Aktiven einzurichten, um einen schnellen Ablauf zu gewährleisten. Eingesetzte Kampfrichter werden am Wettkampftag durch den Veranstalter / Ausrichter gepflegt.

**GERÄTE:** Hallenhöhe 8m, 4x EUROTRAMP WK-Geräte.  
In der Wettkampfhalle je Kampfgericht 1x Ultimate und 1x 4x4.

**VERSICHERUNG:** Bei Unfällen, Verlusten und Beschädigungen haften die Betroffenen selbst.  
Mit der Meldung erkennt jeder Verein diese Regelung an.

# Für den Sport, die Gemeinschaft und mehr Toleranz!

**ACHTUNG:** Der Wettkampf wird nach CoP 2025 durchgeführt. Folgende Abweichungen gelten darüber hinaus: HD-Wertung manuell, keine TOF. Wir setzen kein TOF-Gerät ein! Keine Startpasspflicht! Der ELBEPOKAL ist kein DTB-Kaderwettkampf, eine Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft ist nicht möglich.

**WETTKAMPFKLEIDUNG:** weite Sportbekleidung ist **nicht** akzeptabel, figurnah ist erwünscht, entsprechende Turnanzüge wären optimal, weiße Socken oder Gymnastikschuhe sind zwingend erforderlich

**PFLICHTÜBUNGEN:** nach beigefügter Übersicht entsprechend CoP 2022 möglich

**WETTKAMPFKLASSEN:** Wir trennen nicht nach männlich & weiblich.  
In den WK 9/10 sind auch „Senioren“ zugelassen und gewollt!  
Der Schwierigkeitsgrad der Kürübungen in den Nachwuchsklassen darf den angegebenen Schwierigkeitsgrad nicht überschreiten.

| Nummer | Jahrgang        |                  | Pflicht                |
|--------|-----------------|------------------|------------------------|
| WK 1   | 2015 und jünger | Nachwuchs        | P3 - P5 (Kür max. 2,0) |
| WK 2   |                 | Fortgeschrittene | P6 - M7                |
| WK 3   | 2014 und 2013   | Nachwuchs        | P3 - P6 (Kür max. 2,5) |
| WK 4   |                 | Fortgeschrittene | P7 - M7                |
| WK 5   | 2012 und 2011   | Nachwuchs        | P4 - P7 (Kür max. 3,5) |
| WK 6   |                 | Fortgeschrittene | P8 - M7                |
| WK 7   | 2010 bis 2006   | Nachwuchs        | P4 - P8 (Kür max. 4,0) |
| WK 8   |                 | Fortgeschrittene | M5 - M7                |
| WK 9   | 2005 und älter  | Nachwuchs        | P3 - P6 (Kür max. 2,5) |
| WK 10  |                 | Fortgeschrittene | P7 - M7                |

Sollten für eine Wettkampfklasse weniger als fünf Teilnehmermeldungen vorliegen, werden in diesem Jahrgang eventuell jeweils die Kategorien Nachwuchs und Fortgeschrittene zusammengefügt. Die Meldeliste ist regelmäßig aktualisiert auf unserer Website [www.tg-lauenburg.de/elbepokal](http://www.tg-lauenburg.de/elbepokal) einsehbar.

**FINALE:** Die Wertungen aus dem Vorkampf werden ins Finale übernommen.  
Acht Turner bzw. maximal 2/3 einer Klasse erreichen das Finale.

**PREISE:** Alle Aktiven bekommen eine Medaille. Die Finalisten bekommen eine Urkunde. Die drei besten Springer, je Wettkampfklasse, erhalten einen Pokal.  
**Einen Wanderpokal wird es nicht mehr geben!**

**T-SHIRTS:** Natürlich bieten wir auch entsprechende Erinnerungs-Shirts an.  
Eine Vorbestellung ist nicht möglich. Wir werden eine begrenzte Anzahl je Größe vor Ort anbieten. Auf unserer Facebook-Seite **Turngemeinschaft Lauenburg** wird rechtzeitig das Design und der Preis veröffentlicht.

**TOMBOLA:** Am Wettkampftag wird es wieder eine Tombola geben. Alles, was wir in den vorherigen Jahren nicht unter die Leute gebracht haben, werden wir dabei haben. Dort können über den gesamten Samstag Lose (0,50,-€) käuflich erworben werden. Niemen wird es keine geben, aber leider auch keine großen Hauptgewinne! Der Erlös der Tombola und des Wettkampfes wird einem sozialen Projekt in Lauenburg gespendet.

**PARKMÖGLICHKEITEN:** ... nur außerhalb des Schulgeländes möglich, schranken-gesichertes Gelände  
Für die Übernachtungsgäste ist freitags das Vorfahren bis zur Halle erlaubt, jedoch ausschließlich zum Ausladen des Gepäcks.

**BITTE BEACHTEN:** Alle Vereine / Teilnehmer, die Verpflegung und Übernachtung buchen, melden sich bitte bei Eintreffen am Infostand (deutlich sichtbar vor Halle I). Dort erfolgt eine Einweisung in die Räumlichkeiten & Schlafplätze.

# Für den Sport, die Gemeinschaft und mehr Toleranz!

## ÜBERNACHTUNG:

... in der Sporthalle möglich  
Toiletten, Umkleiden und Duschen sind ausreichend vorhanden  
Kosten pro Person und Nacht inklusive Frühstück 10,00 Euro  
Bitte Schlafsack und Isomatte mitbringen!

Zwei Jugendherbergen in Lauenburg (schnelle Platzreservierung notwendig)  
Jugendherberge \*Zündholzfabrik\* Tel. 04153-598880  
E-Mail: [lauenburg-zuendholzfabrik@jugendherberge.de](mailto:lauenburg-zuendholzfabrik@jugendherberge.de)  
Jugendherberge \*Am Sportplatz\* Tel. 04153-2598  
E-Mail: [lauenburg@jugendherberge.de](mailto:lauenburg@jugendherberge.de)

Hotel & Zimmervermietung in und um Lauenburg  
Tourist-Information, Elbstraße 59, 21481 Lauenburg  
Tel. 04153-5909220 / Fax. 04153-5909299  
E-Mail: [touristik@lauenburg.de](mailto:touristik@lauenburg.de)

## VERPFLEGUNG:

Bitte Teller und Besteck mitbringen! Wir wollen der Umwelt zuliebe unnötigen Müll vermeiden.

Vegetarier, Veganer oder sonstiges bitte angeben!

Abendessen am Freitag per Lieferservice möglich.  
Flyer der Anbieter (Pizza usw.) werden ausgelegt.

Frühstück am Samstag & Sonntag in der Mensa der Schule  
Kosten sind im Übernachtungspreis inbegriffen.

Verpflegung über den Wettkampftag erfolgt über externe Anbieter (Grill, Obst, Eis, Crepes usw. je nach Möglichkeiten) im Außenbereich, sowie einem umfangreichen Kuchenbuffet, belegte Brötchen, Süßes und Kaffee zum kleinen Preis in der Halle.

Abendessen am Samstag wird extern vor Ort zum kleinen Preis angeboten.  
Vorbereitung ist für die Planung von Vorteil, es wird gegrillt!

Getränke sind durchgängig bei Bedarf ebenfalls vor Ort käuflich zu erwerben

## VORLÄUFIGER ZEITPLAN:

|                  |  |   |
|------------------|--|---|
| Freitag (27.06.) | ab 17:00 Uhr<br>bis 22:00 Uhr  | Anreise, Einchecken, Orientierung<br>Training möglich   |
| Samstag (28.06.) | ab 07:00 Uhr<br>bis 08:00 Uhr<br>ab 08:00 Uhr<br>ca. 09:00 Uhr<br>ca. 09:45 Uhr<br>um 10:00 Uhr<br>ca. 18:00 Uhr<br>ab 19:00 Uhr | Frühstück bis 09:00 Uhr<br>Abgabe Wettkampfkarten<br>Einturnen auf allen Geräten<br>Besprechung Trainer/Kampfrichter, Probewertung<br>Einlauf für alle Aktiven<br>Wettkampfbeginn<br>Siegerehrung (Zeitpunkt abhängig von Teilnehmerzahl)<br>Abendessen möglich |
| Sonntag (29.06.) | ab 08:00 Uhr<br>bis 12:00 Uhr  | Frühstück bis 11:00 Uhr<br>Abreise  |

**Pflichtübung P3**

| Übungsteil              | SW         | Symbol |
|-------------------------|------------|--------|
| Sitzsprung              | 0,1        | S      |
| ½ Schraube zum Sitz     | 0,1        | S      |
| Sprung in den Stand     | 0,1        |        |
| Hocksprung              | 0,1        | °      |
| ½ Schraube zum Sitz     | 0,1        | S      |
| ½ Schraube in den Stand | 0,1        | 1      |
| Grätschwinkelsprung     | 0,1        | V      |
| Sitzsprung              | 0,0        | S      |
| Sprung in den Stand     | 0,0        |        |
| 1/1 Standsprungschraube | 0,2        | 2      |
| <b>Summe:</b>           | <b>0,9</b> |        |

**Pflichtübung P4**

| Übungsteil              | SW         | Symbol |
|-------------------------|------------|--------|
| ½ Schraube zum Sitz     | 0,1        | S      |
| ½ Schraube zum Sitz     | 0,1        | S      |
| ½ Schraube in den Stand | 0,1        | 1      |
| Grätschwinkelsprung     | 0,1        | V      |
| Rückensprung            | 0,1        | R      |
| Sprung in den Stand     | 0,1        |        |
| ½ Standsprungschraube   | 0,1        | 1      |
| Hocksprung              | 0,1        | °      |
| 1/1 Standsprungschraube | 0,2        | 2      |
| Bücksprung              | 0,1        | <      |
| <b>Summe:</b>           | <b>1,1</b> |        |

**Pflichtübung P5**

| Übungsteil              | SW         | Symbol |
|-------------------------|------------|--------|
| Bücksprung              | 0,1        | <      |
| ½ Schraube zum Sitz     | 0,1        | S      |
| ½ Schraube in den Stand | 0,1        | 1      |
| Grätschwinkelsprung     | 0,1        | V      |
| Rückensprung            | 0,1        | R      |
| ½ Schraube in den Stand | 0,2        | 1      |
| Sitzsprung              | 0,1        | S      |
| In den Stand            | 0,1        |        |
| Hocke                   | 0,1        | °      |
| Salto rückwärts c       | 0,5        | °      |
| <b>Summe:</b>           | <b>1,5</b> |        |

**Pflichtübung P6**

| Übungsteil              | SW         | Symbol |
|-------------------------|------------|--------|
| Salto rückwärts c       | 0,5        | °      |
| ½ Schraube zum Sitz     | 0,1        | S      |
| ½ Schraube in den Stand | 0,1        | 1      |
| Grätschwinkelsprung     | 0,1        | V      |
| Rückensprung            | 0,1        | R      |
| ½ Schraube in den Stand | 0,2        | 1      |
| Hocksprung              | 0,1        | °      |
| ½ Standsprungschraube   | 0,1        | 1      |
| Bücksprung              | 0,1        | <      |
| Salto rückwärts b       | 0,6        | <      |
| <b>Summe:</b>           | <b>2,0</b> |        |

**Pflichtübung P7**

| Übungsteil          | SW         | Symbol |
|---------------------|------------|--------|
| Bauchsprung         | 0,1        | B      |
| Sprung in den Stand | 0,1        |        |
| Grätschwinkelsprung | 0,1        | V      |
| Salto rückwärts c   | 0,5        | °      |
| ½ Schraube zum Sitz | 0,1        | S      |
| Sprung in den Stand | 0,1        |        |
| Bücksprung          | 0,1        | <      |
| Salto rückwärts b   | 0,6        | <      |
| Hocksprung          | 0,1        | °      |
| Barani c            | 0,6        | °      |
| <b>Summe:</b>       | <b>2,4</b> |        |

**Pflichtübung P8**

| Übungsteil                  | SW         | Symbol |
|-----------------------------|------------|--------|
| ½ Schraube in die Bauchlage | 0,2        | B      |
| Sprung in den Stand         | 0,1        |        |
| Hocksprung                  | 0,1        | °      |
| Salto rückwärts c zum Sitz  | 0,5        | ° S    |
| ½ Schraube in den Stand     | 0,1        | 1      |
| Bücksprung                  | 0,1        | <      |
| Salto rückwärts b           | 0,6        | <      |
| Grätschwinkelsprung         | 0,1        | V      |
| Salto rückwärts c           | 0,5        | °      |
| Barani c oder b             | 0,6        | (° <)  |
| <b>Summe:</b>               | <b>2,9</b> |        |

**Pflichtübung M5**

| Übungsteil                             | SW         | Symbol  |
|--|------------|---------|
| 1. ¾ Salto rückwärts a                 | 0,3        | / B     |
| 2. Sprung in den Stand                 | 0,1        |         |
| 3. Grätschwinkelsprung                 | 0,1        | V       |
| 4. Salto rückwärts c                   | 0,5        | °       |
| 5. Barani c oder b oder a              | 0,6        | (° < /) |
| 6. Bücke                               | 0,1        | <       |
| 7. Salto rückwärts b                   | 0,6        | <       |
| 8. Hocke                               | 0,1        | °       |
| 9. Salto rückwärts c in die Rückenlage | 0,6        | ° R     |
| 10. ½ Schraube in den Stand            | 0,2        | 1       |
| <b>Summe:</b>                          | <b>3,2</b> |         |

**Pflichtübung M6**

- ¾ Salto rückwärts a
- Barani c oder b
- ¾ Salto vorwärts a
- Baby-Fliffis c

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier (4) Pflichtsprünge an beliebiger Stelle.

Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch dürfen maximal 3 Sprünge weniger als 270° Salto-Rotation haben.

**Pflichtübung M7**

- ¾ Salto rückwärts a
- Cody c
- Barani a
- Baby-Fliffis c oder b

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier (4) Pflichtsprünge an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch dürfen maximal 2 Sprünge weniger als 270° Salto-Rotation haben.

**Pflichtübung M8**

- ¾ Salto rückwärts b
- Schraubensalto
- Rudi oder Babyrudi
- Sprung mit 630° Salto-Rotation (1 ¾ Salto)

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier (4) Pflichtsprünge an beliebiger Stelle.

Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch darf maximal ein (1) Sprung weniger als 270° Salto-Rotation haben.

**Pflichtübung M9b**

- Sprung in Bauch- oder Rückenlage
- Sprung aus Bauch oder Rücken in Verbindung mit 1
- Doppelsalto vw oder rw mit oder ohne Schrauben
- Sprung mit mindestens einem ganzen Salto (360°) und mindestens 1 ½ Schrauben (540°)

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier (4) Pflichtsprünge an beliebiger Stelle.

Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch darf maximal ein (1) Sprung weniger als 270° Salto-Rotation haben.

**Pflichtübung M10**

- Zwei (2) mit \* markieren Sprünge, die mit ihrer Schwierigkeit zum Pflichtendwert dazu addiert werden
- Die \* Elemente dürfen in der ersten Kür nicht wiederholt werden, sonst wird der Schwierigkeitsgrad nicht gezählt.

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden. Es darf kein Element weniger als 270° Salto-Rotation haben.