

Grundübungen

Ausschreibung der Übungen für

Trainer*innen, Übungsleiter*innen und Kampfrichter*innen

Gerätturnen

- weiblich -

G1-G5

4. Version

(Stand 09.02.2024)

Gültig ab Februar 2024

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich: Niedersächsischer Turner-Bund e.V.
Fachausschuss Gerätturnen Frauen

Bearbeitung des Pflichtprogramms:

Arbeitskreis AK-Turnen; WK-Inhalte: Cornelia Hill, Annett Balzer, Susanne Maul-Koblitz, Angelika Schmelzle, Merle Danisch, Lena Kaiser, Caroline Nolte

Arbeitskreis Bewertung: Andrea Boroske, Jens-Hermann Fricke, Susanne Maul-Koblitz, Franziska Roeder

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung aller Geschlechter verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter.

Abkürzungsverzeichnis

AK	Altersklasse
AK-Programm	Altersklassen-Programm
ARW	Arm-Rumpf-Winkel
BAD	Breitenachsendrehung
Bb	beidbeinig
Bds	beidseits
BRW	Bein-Rumpf-Winkel
CdP	Code de Pointage
cm	Zentimeter
DTB	Deutscher Turner-Bund
Einb	einbeinig
FIG	Fédération Internationale de Gymnastique
G	Grundübung
GTw	Gerätturnen weiblich
KG	Kampfgericht
LAD	Längsachsendrehung
LTV	Landesturnverband Landesturnverbände
m	Meter
Nr.	Nummer
o. H.	oberer Holm
P.	Punkt oder Punkte
Pos.	Position
rw	rückwärts
Sek.	Sekunden
sw	seitwärts
SW	Schwierigkeitswert
u. H.	unterer Holm
vl	vorlings
vw	vorwärts
W. d. E.	Wert des Elements
W. d. n. E.	Wert des nachfolgenden Elements
zus.	zusätzlich

1. Allgemeine Bewertungsrichtlinien

Es gelten im Allgemeinen die Wertungsvorschriften des jeweils aktuellen Code de Pointage (CdP). Alle abweichenden bzw. zusätzlichen Bewertungsrichtlinien sind im Folgenden aufgeführt.

2. Zusammensetzung der D-Note

Der Schwierigkeitswert (SW) der jeweiligen Übungen ergibt sich aus den anerkannten Wertteilen der Pflichtübung. Ausschlaggebend für die Anerkennung und somit Vergabe des Wertes eines Pflichtelementes ist der **erste** Versuch. **Bei Hilfeleistung während der Ausführung des Elementes wird kein Schwierigkeitswert vergeben.**

Maximal können folgende Punkte erzielt werden:

AK	Sprung		Barren		Balken		Boden		Gesamt
	D-Note	E-Note	D-Note	E-Note	D-Note	E-Note	D-Note	E-Note	
G1	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	52,0
G2	4,0 +1,0	10,0	4,0 +1,0	10,0	4,0 +1,0	10,0	4,0 +1,0	10,0	56,0 +4,0
G3	5,0 +1,0	10,0	5,0 +1,0	10,0	5,0 +1,0	10,0	5,0 +1,0	10,0	60,0 +4,0
G4	6,0 +1,0	10,0	6,0 +1,0	10,0	6,0 +1,0	10,0	6,0 +1,0	10,0	64,0 +4,0
G5	7,0 +1,0	10,0	7,0 +1,0	10,0	7,0 +1,0	10,0	7,0 +1,0	10,0	68,0 +4,0

Alle Abzüge aus den gerätspezifischen Abzugstabellen, die mit W. d. E. | W. d. n. E. gekennzeichnet sind, werden durch das D-Kampfgericht (D-Note) vorgenommen.

In den Grundübungen gibt es gekennzeichnete **Bonuselemente**, die jeweils eine Wertigkeit von **0,50 P.** haben. Es werden pro Übung max. **zwei Boni** angerechnet. **Der Bonus wird nur vergeben, wenn das Bonuselement die spezifischen technischen Anforderungen erfüllt und ohne Sturz präsentiert wird.**

Folgende Abzüge können bei Bonuselementen, mit Ausnahme des Sprunges, vorgenommen werden:

- Zusätzliche Bonuselemente** (z.B. Boden G3, Pos. 3 Felgrolle zum Liegestütz)
Es können bei Anerkennung Technik- und Haltungsfehler in Höhe von 0,10/0,30/0,50 Punkten vorgenommen werden. Bei Nichtanerkennung entfallen diese.
- Integrierte Bonuselemente** (z.B. Balken G2, Pos. 2 Grätschwinkelstütz 2 sec integriert in Pos.1)
Technik- und Haltungsfehler werden vollumfänglich, unabhängig der Bonusvergabe, vorgenommen.
- Ersetzende Bonuselemente** (z.B. Stufenbarren G4, Pos. 4 Rückschwung 135° ersetzt Pos.3 Rückschwung 90°)
Technik- und Haltungsfehler werden vollumfänglich, unabhängig der Bonusvergabe, vorgenommen.

3. Allgemeine Regelungen | Neutrale Abzüge

Zusätzlich können vom D-Kampfgericht neutrale Abzüge (programmspezifisch oder lt. CdP) vom Endwert abgezogen werden.

Verhaltensbezogene Regelverletzungen – TURNERIN und/oder TRAINER:
(Meldung D-Kampfgericht an Hauptkampfgericht (HKG) – Abzug durch HKG)

Abzüge/Sanktionen gemäß Code de Pointage

Bei Auslassen oder Ersatz eines Elementes erfolgt ein neutraler Abzug von 0,50 Punkten. Zu „kurze Übungen“ werden abweichend zum CdP als Übungen definiert, bei denen **weniger als die Hälfte der vorgeschriebenen Pflichtelemente anerkannt** werden. Es erfolgt ein **neutraler Abzug von 5,00 P. vom Endwert.**

Landmatten bzw. Weichböden sind (auch für alle Abgangsvariationen) verpflichtend zu legen. Am Boden sind keine zusätzlichen Matten erlaubt.

4. Sprung



▪ Allgemeine Hinweise zu den Pflichtsprüngen

○ Methodischer Aufbau

- In der G1 liegt der Fokus auf dem Höhengewinn durch den Einsprung-Absprung-Komplex. Der kurze Anlauf (2-3 Schritte) erleichtert das Erlernen des richtigen Armzuges.
- In der G2 ist die Erzeugung von Rotationsenergie durch den Einsprung-Absprung-Komplex das Ziel.
- In der G3 kommt die Stützpunktphase hinzu und die Übertragung des erlernten Einsprung-Absprung-Komplex aus dem langen Anlauf.
- Die G4 soll die Aufrechterhaltung einer Weitentranslation im Einsprung-Absprung-Komplex fördern (Abdruck).

○ Sprungversuche

In den Grundübungen **G1-G3 ist ein Sprung gefordert**. Die Turnerin hat zwei Versuche, der bessere Sprungversuch kommt zur Anrechnung.

Im Einturnen sind drei Sprungversuche erlaubt.

In den Grundübungen **G4+G5 ist ein Pflichtsprung gefordert**. Der Bonussprung darf zusätzlich gezeigt werden. Dieser ist vorab dem Kampfgericht anzumelden.

Die Reihenfolge der Sprünge ist wie unten beschrieben auszuführen, da für die Sprünge unterschiedliche Aufbauten notwendig sind. Das bedeutet für den Wettkampfablauf, dass alle Turnerinnen zuerst die Pflichtsprünge und dann den Bonussprung zeigen.

1. Pflichtsprung

Im Einturnen des Pflichtsprunges sind maximal drei Sprungversuche erlaubt. Dann erfolgen die zwei Wettkampfsprünge.

2. Bonussprung

Im Einturnen ist ein Sprungversuch erlaubt. Dann erfolgt der Wettkampfsprung.

○ Sprunganlauf

Je höher der Schwierigkeitsgrad des Sprunges, desto stärker wird ab G3 die Ausnutzung der maximalen Anlauflänge für eine exzellente Ausführung des Sprunges empfohlen (20 bis 25 m).

Bonus Sprung:

Am Sprung kann ein Bonus von max. 1,0 P. vergeben werden. Die Bonusvergabe ist folgendermaßen zu handhaben:

G2:

Abzug für Berühren der aufgerollten Gymnastikmatte 0,1/0,3/0,5 P.
Bei Umreißen der Gymnastikmatte wird **kein** Bonus vergeben.

G3:

Abzug für ungenügenden Abdruck 0,1/0,3/0,5 P.
 Bei fehlendem Abdruck wird **kein** Bonus vergeben.



G4 + G5:

Es kann maximal ein Abzug von 1,0 Punkten gemäß Fehlerabzugstabelle vorgenommen werden. Der Bonus wird, nach Fehlerabzügen, dem besseren Pflichtsprung zugeordnet. Bei Sturz erfolgt **keine** Bonusvergabe.

▪ Übungsausschreibung der Pflichtsprünge

G	Sprung	D-Note	Gerät Mattenlage (S = Stütz; L = Landung)
G1	Strecksprung aus 2-3 Schritten Anlauf	3,00	Anlauf auf 3 kleinen Kästen oder ähnlichem, Sprungbrett, 30cm Matte
G2	Sprungrolle mit gestreckten Beinen zum Strecksitz aus 2-3 Schritten Anlauf Bonus: Flugphase vor Stützaufnahme über eine aufgerollte Gymnastikmatte ca. 30cm Durchmesser oder ein ähnliches Hindernis	4,00 +1,0	Anlauf auf 3 kleinen Kästen oder ähnlichem, Sprungbrett, 60cm Mattenblock Bonus: Aufgerollte Gymnastikmatte 30cm oder Ähnliches
G3	Sprung in den Handstand, gestrecktes Fallen zur Rückenlage (Abdruck und Schiffchenhalte erlaubt) Bonus: Abdruck und Landung auf 10cm erhöhter Landematte (Schiffchenhaltung oder gestreckte Körperposition)	5,00 +1,0	Anlauf mind. 10m, Sprungbrett, Mattenblock 60cm Bonus: L: Mattenblock 70cm
G4	Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung in der Rückenlage (Schiffchenhaltung oder gestreckte Körperposition) Bonus: Salto vw gehockt (wird als 3.Sprung zusätzlich geturnt)	6,00 +1,0	Anlauf mind. 15m, Sprungbrett, S: Mattenblock 80cm L: Mattenblock 90cm Bonus: Anlauflänge ist freigestellt L: Mattenblock 80cm
G5	Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung im Stand mit Bogenspannung (leichte, gespannte Überstreckung des Körpers mit offenem ARW) Bonus: Salto vw gehockt (wird als 3.Sprung zusätzlich geturnt)	7,00 +1,0	Anlauf mind. 15m, Sprungbrett, S: Mattenblock 80cm Bonus: Anlauflänge ist freigestellt L: Mattenblock 90cm



▪ **Gerätespezifische Abzüge (D-Kampfgericht)**

Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)		
- Nichtausnutzen der maximalen Anlauflänge (min. 10m bzw. 15m) ab G3	je	0,50
- Anlaufversuch ohne einen Sprung auszuführen		1,00

Hinweis: Neutrale Abzüge für Linie It. CdP kommen nicht zur Anwendung.

▪ **Gerätspezifische Abzüge (E-Kampfgericht)**

Die Bewertung der Pflichtsprünge erfolgt nach Code de Pointage, Abschnitt 8 und 10.

Folgende Abzüge kommen je nach Pflichtsprung zusätzlich zur Anwendung:

Allgemeine Fehlerhinweise (programmspezifisch)	0,10	0,30	0,50	0,80	1,00
- Unkoordinierter Anlauf Einsprung	X	X	X		
- Auflaufen auf das Brett					X
- Ungenügendes Tempo	X	X			
• Einsprung					
- Armzug von oben			X		
• Stütz-/Abdruckphase					
- Zusätzlicher Stütz (Nachstützen, „Laufen“)					je X
• (Zweite) Flugphase (G4+G5)					
- Ungenügende Höhe	X	X	X	X	
- Ungenügende Weite	X	X	X		
- Allgemein					
- Ungenügende Dynamik	X	X	X		

- **Zusätzliche gerätspezifische Abzüge zu den Pflichtsprüngen (E-Kampfgericht)**



Pflichtsprung G1
 (Strecksprung)

Anmerkung Anlauf: **2-3 Schritte auf 3 kleinen Kästen o.ä.**

Spezifische Fehler und Abzüge	0,10	0,30	0,50	0,80	1,00
G1 Strecksprung					
- Einbeiniger Absprung					X
- Kein erkennbares Fixieren/Blockieren der Arme kurz vor der Senkrechten (Stirnhöhe)		X	X		
- Hüftwinkel	X	X	X	X	
- Hohlkreuz	X	X	X	X	
- Nicht Beibehalten der gestreckten Körperposition	X	X			
- Keine kontrollierte Armhaltung in Vor-Hochhalte während des Sprungs	X	X	X		
- Gebeugte Beine	X	X	X		
- Geöffnete Beine/Knie	X	X			
- Gebeugte Arme	X	X	X		
- Ungenügende Höhe	X	X	X	X	
- Abweichen von der geraden Richtung	X				
- Dynamik	X	X	X		
Landeabzüge (siehe CdP Abschnitt 8)					
Bei einem Sprung ohne Sturz kann der maximale Abzug für Landungsfehler lediglich 0,80 P. betragen					
- Geöffnete Beine bei der Landung	X				
- Zusätzliche Armbewegungen	X				
- Gleichgewichtsverlust	X	X			
- Zusätzliche Schritte, kleiner Hüpf	je X				
- Sehr großer Schritt oder Sprung (mehr als schulterbreit)		X			
- Abstützen auf der Matte (1 oder 2 Hände)					X
- Sturz auf die Knie oder das Gesäß					X
- Keine Landung zuerst auf den Füßen	Ungültiger Sprung				

- **Zusätzliche gerätspezifische Abzüge zu den Pflichtsprüngen (E-Kampfgericht)**



Pflichtsprung G2 (Sprungrolle)

Anmerkung Anlauf: **2-3 Schritte auf 3 kleinen Kästen o.ä.**

Spezifische Fehler und Abzüge G2 Sprungrolle	0,10	0,30	0,50	0,80	1,00
Neutrale Abzüge					
- Hechtrolle (überstreckte Körperposition)					2,00
- Handstandabrollen					5,00
- Kopfstandabrollen					5,00
Anlauf/Einsprung					
- Unkoordinierter Anlauf/Einsprung	X	X	X		
- Ungenügendes Tempo	X	X			
- Fehlerhafter Armzug (über Seite/oben)			X		
- Ungenügende Fixierung Armzug		X	X		
Erste Flugphase					
- Ungenügendes Öffnen ARW		X	X		
- Ungenügend gestreckte Körperposition/Hüftwinkel		X	X		
- Hohlkreuz	X	X			
- Gebeugte Beine	X	X	X		
- Geöffnete Beine/Knie	X	X			
- Ungenügende Höhe	X	X	X		
- Ungenügende Weite	X	X			
- Abweichen von der geraden Richtung	X				
Stütz					
- Versetztes Stützen der Hände	X	X			
- Gebeugte Arme im Stütz	X	X	X		
- Zusätzlicher Stütz (Nachstützen, „Laufen“)					je X
- Kein Aufsetzen der Hände					2,00
Landung (siehe CdP Abschnitt)					
- Gebeugte Beine	X	X	X		
- Geöffnete Beine/Knie	X	X			
Bonus: Berühren des Hindernisses	X	X	X		
Bonus: Umreißen des Hindernisses					Kein Bonus

Pflichtsprung G3

(Sprung in den Handstand, gestrecktes Fallen zur Rückenlage, Abdruck und Schiffchenhalte erlaubt)



Spezifische Fehler und Abzüge	0,10	0,30	0,50	1,00
- 1. Flugphase				
- Hüftwinkel (Abweichung >10° von der gestreckten Körperposition)		X >10°-60°	X >60°	
- Hohlkreuz		X	X	
Abdruckphase (Stütz)				
- Schulterwinkel		X	X	
- Ungenügende Hüftstreckung		X	X	X
- Fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blickkontakt zu den Händen)			X	
- Kopfstand				5,00
Landung/Umfallen				
- Ungenügende Körperstreckung	X	X	X	
- Ungenügend offener ARW mit weiter Armposition	X	X	X	
- Hohlkreuz	X	X	X	
- Abrollen				3,00
- Landung im Sitz				1,00

Bonus	0,10	0,30	0,50	1,00
- Ungenügender Abdruck	X	X	X	
- KEIN Abdruck				Kein Bonus

Pflichtsprung G4

(Handstützüberschlag mit Abdruck und Landung in der Rückenlage)



Spezifische Fehler und Abzüge	0,10	0,30	0,50	1,00
- 1. Flugphase				
- Hüftwinkel (Abweichung >10° von der gestreckten Körperposition)		X >10°-60°	X >60°	
- Hohlkreuz		X	X	
Abdruckphase (Stütz)				
- Schulterwinkel		X	X	
- Ungenügende Hüftstreckung		X	X	X
- Abdruck nach der Vertikalen (zu lange Stützphase)		X	X	
- Fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blickkontakt zu den Händen)			X	
- Kopfstand				5,00
Zweite Flugphase				
- Ungenügende Körperstreckung	X	X	X	
- Ungenügend offener ARW mit weiter Armposition	X	X	X	
- Hohlkreuz	X	X	X	
- Fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken/Kopf auf der Brust)			X	
- Abrollen				3,00
Landung (siehe CdP Abschnitt 8)				
- Landung im Sitz				1,00

Fehler und Abzüge Salto vw Bonus (insgesamt max. 1,0 P.)	0,10	0,30	0,50	1,00
- Abweichung vom Salto vw spezifischen Armzug (Arme über die Seite, über unten nach vorn-oben beim Brettkontakt)	X	X	X	
- Ungenügend exakte Hockposition	X	X		
- Ausgleichende Schritte bei der Landung	X	X		
- Sturz				Kein Bonus
- Bei Landung Hüfte unter Kniehöhe			X	
- Bei Landung Hüfte in Kniehöhe		X		

Pflichtsprung G5

(Handstützüberschlag mit Abdruck und Landung im Stand mit Bogenspannung)



Spezifische Fehler und Abzüge	0,10	0,30	0,50	1,00
- 1. Flugphase				
- Hüftwinkel (Abweichung >10° von der gestreckten Körperposition)		X >10°-60°	X >60°	
- Hohlkreuz		X	X	
Abdruckphase (Stütz)				
- Schulterwinkel		X	X	
- Ungenügende Hüftstreckung		X	X	X
- Abdruck nach der Vertikalen (zu lange Stützphase)		X	X	
- Fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blickkontakt zu den Händen)			X	
- Kopfstand				5,00
Zweite Flugphase				
- Ungenügende Körperstreckung	X	X	X	
- Ungenügend offener ARW mit weiter Armposition	X	X	X	
- Hohlkreuz	X	X	X	
- Fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken/Kopf auf der Brust)			X	
- Abrollen				3,00
Landung (siehe CdP Abschnitt 8)				
- Ungenügende Rotation in den Stand	X	X		
- Keine gestreckte Körperposition bei der Landung (zu frühes Einbücken)	X	X	X	

Fehler und Abzüge Salto vw Bonus (insgesamt max. 1,0 P.)	0,10	0,30	0,50	1,00
- Abweichung vom Salto vw spezifischen Armzug (Arme über die Seite, über unten nach vorn-oben beim Brettkontakt)	X	X	X	
- Ungenügend exakte Hockposition	X	X		
- Ausgleichende Schritte bei der Landung	X	X		
- Sturz				Kein Bonus
- Bei Landung Hüfte unter Kniehöhe			X	
- Bei Landung Hüfte in Kniehöhe		X		

5. Stufenbarren



▪ Allgemeine Hinweise zu den Pflichtübungen am Barren

- In der G4 und G5 werden Barren- und Schlaufenübungen geturnt. Der Mittelwert wird angerechnet.
- Ist das vorangehende Element des Rückschwunges eine Kippbewegung, wird der W. d. E. nur vergeben, wenn der Rückschwung direkt gezeigt wird (G5).

Bei Unterbrechung:

D: Keine Anerkennung des Rückschwunges - W. d. E. (D-Note)
E: Abzug Zwischenschwung - 0,50 P.

- Wenn **Rückschwünge** durch das D-Kampfgericht aufgrund der Winkelabweichung nicht anerkannt werden, erfolgt dessen ungeachtet durch das E-Kampfgericht ein entsprechender Abzug für Winkelabweichung.
- Bei Wiederaufnahme der Übung nach einem Sturz, um in die nachfolgenden Übungsteile zu gelangen, erfolgt kein Abzug für zusätzlichen vorbereitende Elemente (z. B. Langhangkippe + Rückschwung + ggf. Umschwung oder Freie Felge), jedoch auch keine nachträgliche Anerkennung des Schwierigkeitswertes. Ausführungsabzüge sind dessen ungeachtet durch das E-Kampfgericht vorzunehmen.
- Erfolgt bei der Ausführung eines Kippaufschwunges ein **Aufschlagen auf die Matte** oder wird eine **Laufkippe** ausgeführt, sind folgende Abzüge vorzunehmen:

D: Keine Anerkennung des Kippaufschwunges - W. d. E. (D-Note)
E: Abzug für Aufschlagen auf die Matte - 1,00 P.

▪ **Gerätspezifische Abzüge (D-Kampfgericht)**



Fehlerhinweise (D-Note)		
- Hilfestellung, Auslassen oder Ersatz eines Elementes/Position durch ein anderes Element	je	W. d. E.
- Rückschwung Holmnahe Elemente Abweichung vom vorgeschriebenen Winkel	> 30° je	W. d. E.
- Rückschwünge Kippen mit gegrätschten Beinen (Ausnahme: gegrätschte Variante ist ausgeschrieben)	je	W. d. E.
- Rückschwünge mit Hohlkreuz und gebeugten Beinen (deutlich)	je	W. d. E.
- Ersatz Hüftaufzug durch Aufschwung		W. d. E
Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)		
- Auslassen oder Ersatz eines Elementes/Position durch ein anderes Element		0,50
- Unterbrechung der vorgeschriebenen Reihenfolge durch zusätzliche Elemente (bei Sturz nur Abzug „Sturz“), ein oder mehrere Elemente zur Vermeidung eines Sturzes	je Sequenz	0,50
- Vertauschen der Reihenfolge		0,50
- Zusätzliches Element/Wiederholung eines Elementes		0,50
- Hilfeleistung (Trainerunterstützung, z.B. nach einem Sturz, um die Übung fortzusetzen ist erlaubt und wird nicht abgezogen)		W. d. E + 1,00
- Keine Einleitung des Pflichtabganges*		0,50
- Anerkennung weniger als die Hälfte der Elemente		5,00

***Anmerkung Pflichtabgang:**

Wird der geforderte Pflichtabgang ausgelassen bzw. nicht eingeleitet erfolgen folgende Abzüge:

- D: Abzug Wert des Pflichtelements - **W. d. E.** (D-Note)
- D: **Keine Einleitung des Pflichtabganges** - 0,50 P (neutraler Abzug)
- E: Evtl. Landungsfehler - gem. CdP, Abschnitt 8

Hinweis: Die Regelung lt. CdP, dass bei einem fehlenden Abgang immer der Abzug Sturz vorgenommen wird, entfällt im Pflichtprogramm.


 ▪ **Gerätspezifische Abzüge (E-Kampfgericht)**

Allgemeine Fehlerhinweise (abweichend zum CdP)		0,10	0,30	0,50
- Abweichung vom vorgeschriebenen Winkel bei Rückschwüngen	je	>10°-30°	>30°-45°	>45°
- Abweichung vom vorgeschriebenen Winkel bei Holmnahen Elementen	je	>10°-30°	>30°-45°	>45°
Allgemeine Fehlerhinweise (programmspezifisch)				
- Hohlkreuz	je	X	X	X
- Gebeugte Arme / Beine	je	X	X	X
- Berühren der Stange beim Durchbücken/-hocken, Zurückbücken/-hocken mit den Füßen	je		X	
- Ungenügender Beineinsatz bei Grundschwüngen	je	X	X	X
- Amplitude (Höhe) bei Schwüngen	je	X	X	
- Körperüberstreckung (Hang) >45° vor der Senkrechten bei Schwüngen und Riesenfelgumschwüngen	1x		X 45°-90° vor der Senkrechten	X >90° vor der Senkrechten
- Ungenügende Schulterrücklage bei Felgumschwüngen und Felgunterschwüngen	je	X	X	
- Holmberührung mit Oberschenkel bei freien Felgumschwüngen und Felgunterschwüngen	je		X	
- Unterschwünge in/unter Holmhöhe	je		X	X
- Absprung bei Hüftaufzügen (auch vom kleinen Kasten am hohen Reck)	je		X	X
- Aufschwung anstatt Hüftaufzug	je			W. d. E
- Ungenügender Klimmzug beim Hüftaufzug	je	X	X	
- Klimmzug mit Schwungunterstützung (Zwischenschwung)	je			X
- Hüftwinkel bei Hüftaufzügen/Umschwüngen/ Hüftabzügen (zu stark)	je	X	X	X
- Ungenügendes Aufstrecken bei Kippen	je	X		
- Ungenügende Kippbewegung (Schleuderkippe)	je		X	
- An-/Aufgrätschen/An-/Aufbücken mit den Füßen nacheinander (versetzt)	je		X	
- Zwischenschwung	je			X



- Übungsausschreibung der Pflichtübungen

- Grundübung Reck – G1**

Gerät: Reck über Kopfhöhe

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	5 Sek. Klimmhang , Trainerhilfe bei Einnahme der Klimmposition erlaubt	1,0	1,0 Kinn liegt auf der Stange 0,5 Haltezeit bei 3-4 Sek. <3 Sek. W. d. E.
	Füße Abstellen und Griffkorrektur erlaubt		
2	Durchhocken in den Hang ri (Füße Richtung Boden) BRW >90° (Füße flex beim Passieren der Stange erlaubt)	0,5	0,3 Stangenberührung 0,3 BRW 60°-90° 0,5 BRW <60°
	Berühren des Bodens mit den Zehenspitzen erlaubt		
3	Zurückhocken (Füße flex beim Passieren der Stange erlaubt)	0,5	0,3 Stangenberührung
	Füße Abstellen und Griffkorrektur erlaubt		
4	Beine vorne anhocken, Hangeln seitwärts 5-6 Griffe (eine Hand=ein Griff, Hände abwechselnd setzen), Beine vorn gehockt	1,0	0,5 3-5 Griffe mit vorn gehockten Beinen <3 Griffe mit vorn gehockten Beinen - W. d. E.
		3,0	



- **Grundübung Reck – G2**

- Gerät: Reck ca. 1,60 m (freier Hang); Weichmatte 20-30 cm

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Aus dem ruhigen Hang Durchbücken in den Hang rl (Füße flex beim Passieren der Stange erlaubt)	1,0	0,1 0,3 0,5 gebeugte Beine 0,3 Stangenberührung 0,3 Hüftwinkel im Hang rl
2	Zurückbücken in den Hang (Füße flex beim Passieren der Stange erlaubt)	1,0	0,1 0,3 0,5 gebeugte Beine 0,3 Stangenberührung
3	Hüftaufzug über den Klimmhang (Kinn über die Stange) in den Stütz vl Einsatz Hilfsmittel kl. Kasten o.ä., (so dass Reckstange in Schulterhöhe)	1,0	0,1 0,3 0,5 Ungenügender Klimmzug 0,1 0,3 0,5 gebeugte Beine 0,5 vom kleinen Kasten o.ä. Aufschwung statt Aufzug W. d. E.
4	Vorschwung Rückschwung zum gespannten Stütz (Zwischenschwung zum Abbremsen erlaubt)	0,5	0,1 0,3 0,5 gebeugte Arme im Rückschwung
	Bonus: Rückschwung-Hüft-Umschwung vorlings rw (muss zusätzlich gezeigt werden)	0,5	Bonus
5	Hüftabzug vw über den Felghang und Kipphang (Kipphang fixieren 1“)	0,5	0,1 0,3 0,5 Hüftwinkel beim Felghang 0,3 fehlendes Fixieren im Kipphang 0,1 0,3 unkontrolliertes Senken der Beine
	Bonus: Felghang 3 Sek. – (Stange obere Hälfte des Oberschenkels) (Berühren der Stange mit den Oberschenkeln erlaubt) (integriert in Pos 5)	0,5	Bonus (kein Bonus bei Ablegen der Oberschenkel bzw. Hüfte auf der Stange)
		4,0 + max. 1,0 Bonus	

▪ Grundübung Reck - G 3



Gerät: Reck 1,70-1,90m (freier Hang); Weichmatte 20-30cm

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Hang mit Ristgriff langsam in die C-Plus-Position (Schiffchen) bewegen und kurz fixieren (1“)	0,5	0,1 0,3 keine korrekte Körperhaltung 0,3 Fehlendes Fixieren
2	Danach langsam in die C-Minus-Position (Bogenspannung) überstrecken und kurzes Fixieren (1“), dann zurück in den ruhigen Hang	0,5	0,1 0,3 keine korrekte Körperhaltung 0,3 Fehlendes Fixieren
3	Heben der gestreckten Beine zum Kipphang , Senken zurück zum Hang	0,5	0,1 0,3 0,5 gebeugte Beine 0,3 Heben mit Schwung aus der Überstreckung 0,1 0,3 unkontrolliertes Senken
	Bonus: Aus dem Kipphang Heben in den Felghang (Stange obere Hälfte des Oberschenkels), kurzes Fixieren (1“), Senken über den Kipphang (integriert in Pos 3)	0,5	Bonus (Berühren der Stange mit den Oberschenkeln erlaubt, kein Bonus bei Ablegen der Oberschenkel /Hüfte auf der Stange)
4	Lösen einer Hand – ½ Drehung in den Kammgriff – Lösen der anderen Hand – ½ Drehung in den Ristgriff (weiterdrehen)	1,0	0,1 je Griffkorrektur 0,1 0,3 geöffnete Beine
5	Hüftaufzug über den Klimmhang (Kinn über die Stange) in den Stütz vl Einsatz Hilfsmittel kl. Kasten o.ä., (so dass Reckstange in Schulterhöhe)	1,0	0,1 0,3 0,5 Ungenügender Klimmzug 0,1 0,3 0,5 gebeugte Beine 0,5 vom kleinen Kasten o.ä. Aufschwung statt Aufzug W. d. E.
6	Vorschwung Rückschwung 90° zum gespannten Stütz (Zwischenschwung zum Bremsen erlaubt)	0,5	0,1 0,3 0,5 gebeugte Arme
	Bonus: Hüft-Umschwung vl vw direkt zum	0,5	Bonus
7	Rückschwung- Hüft-Umschwung vl rw	0,5	0,1 0,3 0,5 Hüftwinkel
8	Hüftabzug vw über den Felghang in den Kipphang, kurzes Fixieren (1“), langsames Senken in den Hang, Niedersprung in den Stand	0,5	0,1 0,3 0,5 Hüftwinkel beim Felghang 0,3 Fehlendes Fixieren im Kipphang 0,1 0,3 unkontrolliertes Senken der Beine
		5,0 + max. 1,0 Bonus	



- **Grundübung Stufenbarren - G4**

- Gerät: Stufenbarren original (u. H.; 30 cm Mattenlage möglich)

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Vorschweben (wahlweise aus dem Stand oder Absprung vom kleinen Kasten oder Sprungbrett), Zurückschweben zum Stand	0,5	0,1 0,3 mangelnde Körperstreckung
	Bonus: Kippaufschwung (Schwebekippe) direkt zum Hüftabzug in den Stand (ersetzt 1)	0,5	Bonus
2	Hüftaufzug über den Klimmhang in den Stütz vl	1,0	0,3 0,5 Absprung 0,1 0,3 0,5 ungenügender Klimmzug Aufschwung statt Aufzug W. d. E.
3	Vorschwung Rückschwung (mind 90°)	1,5	0,1 0,3 0,5 gebeugte Arme
	Bonus: Vorschwung Rückschwung mind 135° (kein Bonus bei Abweichung >10°) (ersetzt Position 3)	0,5	Bonus
4	Hüft-Umschwung vl rw	1,0	0,1 0,3 0,5 Hüftwinkel
5	Vorschwung, Rückschwung (mind 90°)	0,5	0,1 0,3 0,5 gebeugte Arme
6	Wahlweise: Freier Felgunterschwingung, An-/Aufgrätschen-Felgunterschwingung, An-/Aufbücken-Felgunterschwingung in den Stand	1,5	0,3 0,5 Unterschwingung in/unter Holmhöhe
		6,0 + max. 1,0 Bonus	



- **Grundübung Reck-Schlaufen - G4**

- **Geändert 02/2024**

- **Gerät: Reck 1,70m - 2,00m (freier Hang)**

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	2-3 Konterschwünge (schnell)	1,0	0,1 0,3 keine korrekte Körperhaltung (rund) 0,1 0,3 0,5 ungenügender Beineinsatz
2	Hüftaufzug aus dem ruhigen Hang über den Klimmhang in den Stütz vl	1,0	0,1 0,3 0,5 gebeugte Beine 0,1 0,3 0,5 ungenügender Klimmzug
3	Vorschwung Rückschwung 120°	1,0	0,1 0,3 0,5 gebeugte Arme Winkelabweichung >30° W. d. E.
4	Hüft-Umschwung vl rw	0,5	0,1 0,3 0,5 Hüftwinkel 0,1 0,3 Ungenügende Schulterrücklage
5	Hüft-Umschwung vl rw	0,5	0,1 0,3 0,5 Hüftwinkel 0,1 0,3 Ungenügende Schulterrücklage
6	Unterschwung in den Hang	1,0	0,1 0,3 Ungenügende Schulterrücklage 0,3 0,5 Unterschwung in/unter Holmhöhe
7	3 Grundschwünge	1,0	je 0,1 0,3 0,5 ungenügender Beineinsatz je 0,1 0,3 ungenügende Amplitude (Höhe) 0,3 Hang 45°-90° vor der Senkrechten 0,5 >90° vor der Senkrechten
	Bonus: 2 von 3 Vorschwüngen über 135° (kein Bonus bei Abweichung >10°) (integriert in Pos 7)	0,5	Bonus
	Bonus: Max 2 Schwünge zum Auspendeln, Langhangkippe	0,5	Bonus
		6,0 + max. 1,0 Bonus	



- **Grundübung Stufenbarren – G5**

- Gerät: Stufenbarren original (u. H.; 30 cm Mattenlage möglich)

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Kippaufschwung (Schwebekippe) direkt zum	1,5	0,1 ungenügende Körperstreckung beim Vorschweben
2	Rückschwung 90° zum gespannten Stütz (Zwischenschwung nach dem Rückschwung zum Bremsen erlaubt)	1,0	0,1 0,3 0,5 gebeugte Arme Rückschwung nicht direkt nach dem Kippaufschwung <u>siehe allgemeine Hinweise Stufenbarren!</u>
3	Vorschwung Rückschwung 90°	1,0	0,1 0,3 0,5 gebeugte Arme
	Bonus: Rückschwung >160° (kein Bonus bei Abweichung >10° (ersetzt Position 3))	0,5	Bonus
4	Hüftumschwung vl rw, Vorschwung	1,0	0,1 0,3 0,5 Hüftwinkel
	Bonus: Ablegkippe (Ablegen zur Schwebekippe)	0,5	Bonus
5	Rückschwung 90°	1,0	0,1 0,3 0,5 gebeugte Arme
6	Wahlweise: Freier Felgunterschwingung, An-/Aufgrätschen- Felgunterschwingung, An-/Aufbücken- Felgunterschwingung in den Stand	1,5	0,3 0,5 Unterschwingung in / unter Holmhöhe
		7,0 + max. 1,0 Bonus	



- **Grundübung Reck-Schlaufen – G5**

- **Geändert 02/2024**

- Gerät: Reck 1,70m - 2,00m (freier Hang)

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	2-3 Konterschwünge	1,0	0,1 0,3 keine korrekte Körperhaltung (rund) 0,1 0,3 0,5 ungenügender Beineinsatz
2	Unterschwung	0,5	0,3 0,5 Unterschwung in/unter Holmhöhe
3	Vorschwung Langhangkippe direkt zum	1,0	0,3 ungenügende Kippbewegung (Schleuderkippe) siehe allgemeine Hinweise Stufenbarren!
4	<u>Rückschwung 45°</u>	0,5	
5	Rückschwung 135°	1,0	0,1 0,3 0,5 gebeugte Arme
6	freier Felgumschwung 90° zum Hang	1,5	0,1 0,3 Ungenügende Schulterrücklage
	Bonus: freier Felgumschwung 135° (kein Bonus bei Abweichung >10°) (ersetzt Position 6)	0,5	Bonus
7	3 Grundschwünge	1,5	je 0,1 0,3 0,5 ungenügender Beineinsatz je 0,1 0,3 ungenügende Amplitude (Höhe) 0,3 Hang 45°-90° vor der Senkrechten 0,5 Hang >90° vor der Senkrechten
	Bonus: max. 2 weitere Grundschwünge, 1-2 Riesenfelgumschwünge	0,5	Bonus
		7,0 + max. 1,0 Bonus	

6. Schwebebalken



▪ Pflichtübungen

Die G1-G5 sind Pflichtübungen. Zusätzliche Vorwärts- sowie Rückwärtsschritte sind erlaubt.

Für das Erlernen von Elementen am Balken und Balkenübungen hat sich die methodische Arbeit des Balkenkonzepts des DTB bewährt. Das Erarbeiten der Positionen vor und nach den Elementen und die Umsetzung des unten Beschriebenen Konzepts wird empfohlen.

Die Positionen **Spannung (S)**, **Arme (A)** werden vor den akrobatischen Elementen und den gymnastischen Elementen gezeigt, **Drehvorbereitung (DV)** vor gymnastischen Drehungen und die Position **Landungsdrill (LD)** zur Stabilisierung der Landungen nach den Elementen.

Vor, während und nach allen Elementen ist der Blickkontakt zum Balken soweit möglich zu halten. Optimal ist während der Stütz- bzw. Standaufnahme sowohl den Balken als auch Hände bzw. Füße zu sehen.

- **Spannung (S):** Fußstellung wie Bewegungsbeginn, Arme in Seit-Schräg-Rück-Tief-Halte.
- **Arme (A):** Arme in Seit-Schräg-Rück-Hoch-Halte.
- **Drehvorbereitung (DV):** Enge Fußstellung, Arm der Drehseite in Rund-Vorhalte (Bauchnabelhöhe), anderer Arm in der maximalen Seit-Schräg-Rück-Hoch-Halte (Auflösen nach der Drehung / Beinposition immer in Position „Arme“).
- **Landungsdrill einbeinig LD (I):** Senken in weite Schrittstellung mit Blickkontakt Balken, vorderes Bein gebeugt (schiebt / drückt nach vorn), hinteres Bein gestreckt, Arme maximal. In Seit-Schräg-Rück-Hochhalte (aktives Ziehen nach hinten) mit Abbremsen der Bewegungsenergie.
- **Landungsdrill beidbeinig LD (II):** Landung in enger Fußstellung mit Demi Plié und Blickkontakt zum Balken, Arme über Tief-Schräg-Vor-Halte in Vorhalte mit Abbremsen der Bewegungsenergie.

Die Positionen sollen klar strukturiert sein, aber nicht den Bewegungsfluss unterbrechen. Hier soll eine Automatisierung der Bewegungen und Übergänge erreicht werden.

Die Einleitung bei gymnastischen Sprüngen aus der Position **Arme (A)** ändert sich in:

„Abschwung über vorn zum Rückschwung-Vorschwung in den Absprung“.
Auf eine aufrechte Körperhaltung ist zu achten.

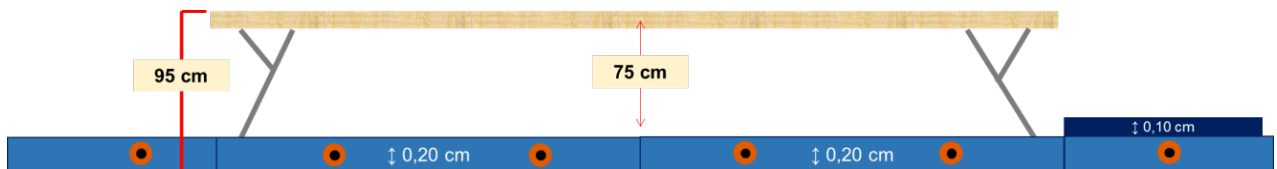


Die Anerkennung des Bewegungsflusses bzw. STOP in **KOMBINATIONEN** | **VERBINDUNGEN** erfolgt analog den Kriterien im CdP.

Die Geräthöhen wurden dem Konzept angepasst und sind als Orientierungsgrößen zu verstehen:

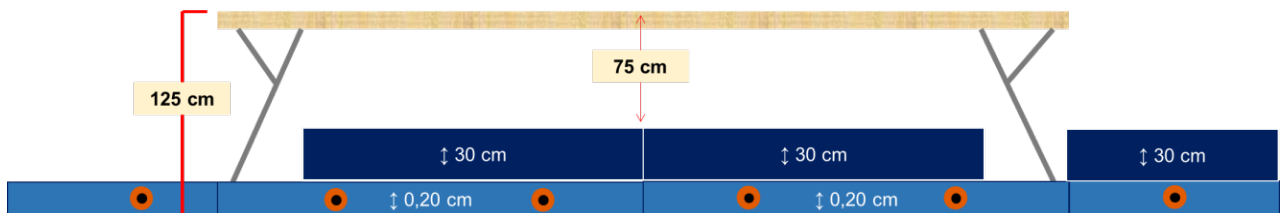
Aufbau einschl. Balkenhöhen

Altersklasse G1-G5: 0,75 m über Matte inkl. Landematte



Alternative: Sollte ein „kleiner“ Schwebebalken nicht zur Verfügung stehen

FIG Original plus zwei zusätzliche Matten 30 cm unter dem Balken



▪ **Allgemeine Hinweise zu den Pflichtübungen am Balken**



- KOMBINATION soll den Bewegungsfluss lt. CdP aufweisen.

Bei **Unterbrechung einer KOMBINATION** wird der SW nachfolgender Elemente **vergeben** und es erfolgt ein Abzug:

- 0,10 P. für Rhythmusfehler (E-Note)
- 0,30 P. bei Stopps | Pausen (E-Note)
- 1,00 P. bei Sturz in der Kombination (E-Note)

- **Mindestanforderungen an die Spreizwinkel bei gymnastischen Sprüngen sind in den jeweiligen Pflichtübungen festgelegt. Bei Abweichung erfolgt die Bewertung analog dem CdP.**

Abzüge für die Gradzahlabweichungen im Spreizwinkel bei gymnastischen Sprüngen

- > 0° - 20° kleiner Fehler 0,10
- > 20° - 45° mittlerer Fehler 0,30
- > 45° Keine Anerkennung des SW

- **Alle einbeinigen Drehungen im Pflichtprogramm werden im Passé mit geschlossener Hüfte ausgeführt.**

▪ **Gerätespezifische Abzüge (D-Kampfgericht)**


Fehlerhinweise (D-Note)		
- Hilfestellung, Auslassen oder Ersatz eines Elementes/Position durch ein anderes Element	je	W. d. E.
- Halteelemente (keine Fixierung bzw. kürzer als ausgeschrieben)	je	W. d. E.
- Handstandelemente mit einer Abweichung > 30°	je	W. d. E.
- Auslassen eines Elements innerhalb einer gekennzeichneten KOMBINATION	je	W. d. E.
- Abweichung vom ausgeschriebenem Spreizwinkel bei gymn. Sprüngen und Spreizen >45°	je	W. d. E.
- Abweichung des ausgeschriebenem Spreizwinkel bei Standwaagen	je	W. d. E.
Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)		
- Auslassen oder Ersatz eines Elementes/Position durch ein anderes Element	je	0,50
- Vertauschen der Reihenfolge	je	0,50
- Zusätzliches Element/ Wiederholung eines Elementes	je	0,50
- Hilfeleistung (Trainerunterstützung, z.B. nach einem Sturz, um die Übung fortzusetzen ist erlaubt und wird nicht abgezogen)		W. d. E. + 1,00
- Keine Einleitung des Pflichtabganges*		0,50
- Anerkennung weniger als die Hälfte der Elemente		5,00

*Anmerkung Pflichtabgang:

Wird der geforderte Pflichtabgang ausgelassen bzw. nicht eingeleitet erfolgen folgende Abzüge:

D: Abzug Wert des Pflichtelements - **W. d. E.** (D-Note)

D: **Keine Einleitung des Pflichtabganges** - 0,50 P (neutraler Abzug)

E: Evtl. Landungsfehler - gem. CdP, Abschnitt 8

Hinweis: Die Regelung lt. CdP, dass bei einem fehlenden Abgang immer der Abzug Sturz vorgenommen wird, entfällt im Pflichtprogramm.


 ▪ **Gerätespezifische Abzüge (E-Kampfgericht)**

Allgemeine Fehlerhinweise		0,10	0,30	0,50
- Rhythmusfehler / Pause bei KOMBINATIONEN	je	X	X	
- Ungenügendes Relevé	je Pos	X	X	
- Abweichung bei Vor-, Seit-, Rückspreizen	je	X >0°-20°	X >20°-45°	
- Abweichung von der vorgeschriebenen gymnastischen Position bei Elementen (z.B. Coupé statt Passé oder Heben der Ferse vor Drehbeginn)	je		X	
- Keine gestreckten Beine bei den Schritten	je Pos	X	X	
- Falsche Anlaufgestaltung			X	
- Pause (2 Sek.)	je	X		
- Stützen eines Beines gegen die Seitenfläche des Balkens			X	
- Festklammern am Balken, um einen Sturz zu vermeiden				X
- Zusätzliche Bewegungen, um das Gleichgewicht zu behalten		X	X	X

Anforderungen an gymnastische Elemente (Sprünge und Drehungen)

Abweichungen von der idealen Ausführung führen zu kleinen, mittleren oder großen Abzügen (**Body Shape**).

Abzüge für **Body Shape** umfassen:

- Ungenügender Spreizwinkel
- Gebeugte Beine
- Zehen nicht gestreckt
- Geöffnete Beine
- Unästhetische Körperpositionen oder technische Abweichungen von der perfekten Ausführung eines Elementes.

Anmerkung:

Eine kleine Abweichung von der optimalen Ausführung führt zu einem Abzug von 0,10.
 Eine mittlere Abweichung von der optimalen Ausführung führt zu einem Abzug von 0,30.
 Erhebliche Abweichungen von der optimalen Ausführung führen zu einem Abzug von 0,50.

Hinweis: Zusätzlich zum Body Shape können Höhe, Präzision und Landungsabzüge vorgenommen werden!


Bewertungsrichtlinie Künstlerische Darstellung

Künstlerische Darstellung		0,10	0,30	0,50
Der Gesamteindruck der künstlerischen Darstellung				
- Enthält eine Abweichung von den geforderten Kriterien		X		
- Enthält zwei Abweichungen von den geforderten Kriterien			X	
- Enthält drei Abweichungen von den geforderten Kriterien				X

In der E-Note wird der Gesamteindruck der künstlerischen Darstellung und Choreografie im Pflichtprogramm als kumulativer Abzug bewertet werden.

Die Kriterien für eine ungenügende künstlerische Darstellung während der gesamten Übung sind:

- Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern und Mittelkörper)
- Ungenügende Amplitude (maximale Streckung/Dehnung in Bewegungen)
- Füße nicht gestreckt; entspannt; eingedreht

- Übungsausschreibung der Pflichtübungen



Grundübung Schwebebalken – G1

Gerät: Schwebebalken 75 cm über Mattenlage oder Schwebebalken original mit zwei Matten (je 30 cm) unter dem Balken und einer Matte (30cm) zum Abgang

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
	Selbstständiges Raufklettern		Bevorzugt über den Reitsitz und nach hinten Führen der Füße und Aufrichten über den Hockstand
1	3-4 Schritte im Relevé, 2-3x Heben und Senken ins Relevé , Arme in Seit-Hoch-Rückhalte während der ganzen Passage	0,5	0,1 0,3 Keine gestreckten Beine bei den Schritten 0,1 0,3 Keine gestreckten Beine beim Heben und Senken 0,1 0,3 Ungenügendes Relevé
2	Freies Senken in den Hockstand , Oberkörper aufrecht, Aufrichten in den Stand	0,5	0,5 Festklammern/Abstützen am Balken 0,1 0,3 Oberkörper nicht aufrecht
3	Einbeinstand Passé beidseits , jeweils mit Vorstrecken 45° des Spielbeins nach dem Passé	0,5	0,1 0,3 kein gestrecktes Standbein 0,3 Coupé statt Passé
4	Vorspreizen 90° beidseits	0,5	0,1 0,3 kein gestrecktes Standbein 0,1 Spreizwinkel <90°-70° 0,3 Spreizwinkel <70°-45°
5	Strecksprung	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe
6	Abgang aus dem Stand am Balkenende Strecksprung	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe
		3,0	

Grundübung Schwebebalken – G2

Geändert 02/2024



Gerät: Schwebebalken 75 cm über Mattenlage oder Schwebebalken original mit zwei Matten (je 30 cm) unter dem Balken und einer Matte (30cm) zum Abgang

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand vl: Abspringen und Heben, Überspreizen mit 1/4 Drehung in den Reitsitz , Aufstehen oder Rückaufhocken	0,5	0,1 Drehung nicht bis zum Reitsitz
	Bonus: Aus dem Reitsitz Heben in den Grätschwinkelstütz (2 sec) (mind. waagerechte Beinhalte) (integriert in Pos 1)	0,5	Bonus < 2 Sek.- Kein Bonus < Waagerechte - Kein Bonus
2	2-3 Schritte vw im Relevé	0,2	0,1 0,3 Keine gestreckten Beine bei den Schritten 0,1 0,3 Ungenügendes Relevé
3	2-3x Heben und Senken ins Relevé	0,2	0,1 0,3 Keine gestreckten Beine beim Heben und Senken 0,1 0,3 Ungenügendes Relevé
4	2-3 Schritte rw im Relevé	0,2	0,1 0,3 Keine gestreckten Beine bei den Schritten 0,1 0,3 Ungenügendes Relevé
5	Einbeinstand Passé beidseits, jeweils mit Heben ins Relevé	0,5	0,1 0,3 Kein gestrecktes Standbein 0,1 0,3 Ungenügendes Relevé
6	Rückspreizen 45° beidseits	0,2	0,1 0,3 Kein gestrecktes Standbein Kein Rückspreizen zu erkennen W. d. E
7	Vorspreizen 90° beidseits	0,2	0,1 0,3 Kein gestrecktes Standbein 0,1 Spreizwinkel <90°-70° 0,3 Spreizwinkel <70°-45°
8	1/2 Drehung beidbeinig im Relevé, Senken, 1/2 Drehung beidbeinig im Relevé (zurückdrehen)	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 Präzision (0,1 0,3 Kein gestrecktes Standbein 0,1 0,3 Ungenügendes Relevé)
9	Strecksprung	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe
10	Strecksprung	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe
	Bonus: Flüchtiger Handstand 180°	0,5	Bonus Abweichung >30° kein Bonus
11	Abgang aus dem Stand: Hocksprung in den Stand	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe
		4,0 + max. 1,0 Bonus	



Grundübung Schwebebalken – G3

Gerät: Schwebebalken original mit zwei Matten (je 30 cm) unter dem Balken oder Schwebebalken 75 cm über Mattenlage und einer Matte (30cm) zum Abgang

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand vl: Absprung und Heben, Überspreizen mit 1/4 Drehung in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen , Rückaufhocken	0,5	0,1 Drehung nicht bis zum Reitsitz
	Bonus: Aus dem Seitstand vl: Absprung und Heben in den hohen Stütz (Fußgelenke Balkenoberkante), Überspreizen mit ¼ Drehung direkt zum Grätschwinkelstütz (2sec) , (mind. waagerechte Beinhalte), Absenken zum Reitsitz (ersetzt Pos 1)	0,5	Bonus < 2 Sek.- Kein Bonus < Waagerechte - Kein Bonus
2	2-3 Schritte im Relevé, 1-2x Heben und Senken ins Relevé	0,2	0,1 0,3 Keine gestreckten Beine bei den Schritten 0,1 0,3 Keine gestreckten Beine beim Heben und Senken 0,1 0,3 Ungenügendes Relevé
3	1x Senken zum Demiplierie im Relevé , Strecken der Beine (im Relevé)	0,2	0,1 0,3 Ungenügendes Relevé
4	aus dem Einbeinstand Passé-1/2 Drehung einbeinig Passé , Absetzen des Spielbeines vor dem Standbein.	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 Präzision Drehung nicht aus dem Einbeinstand Passé - W. d. E.
5	2-3 Schritte rw im Relevé	0,2	0,1 0,3 Keine gestreckten Beine bei den Schritten 0,1 0,3 Ungenügendes Relevé
6	Rückspreizen beidseits 45°	0,2	0,1 0,3 Kein gestrecktes Standbein Kein Rückspreizen zu erkennen W. d. E.
7	Standwaage 90° (kurz Fixieren)	0,5	kein Fixieren – W. d. E. 0,1 0,3 Kein gestrecktes Standbein <90° W. d. E.
8	Vorspreizen beidseits 135°	0,2	0,1 0,3 Kein gestrecktes Standbein 0,1 Spreizwinkel <135°-115° 0,3 Spreizwinkel <115°-90°
	Bonus: ½ Drehung beidbeinig, Rad	0,5	Bonus
9	Quergrätschsprung 90°	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape < 45° W. d. E. 0,1 0,3 Höhe



10	Strecksprung	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe
11	flüchtiger Handstand 180° (30° Abweichung erlaubt)	1,0	Kein Abzug bis 10° Abweichung 0,3 >10°-30° Abweichung >30° Abweichung – W. d. E.
12	Abgang aus dem Stand: Hocksprung in den Stand	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe
		5,0 + max. 1,0 Bonus	

Grundübung Schwebebalken - G4



Gerät: Schwebebalken 75 cm über Mattenlage oder Schwebebalken original mit zwei Matten (je 30 cm) unter dem Balken und einer Matte (30cm) zum Abgang

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Seitstand vl: Absprung und Heben über den hohen Stütz, Überspreizen mit ¼ Drehung direkt zum Grätschwinkelstütz (2“) , (mind. waagerechte Beinhalte) Senken in den Reitsitz, Rückschwung zum Liegestütz, Kniewaage	0,5	0,1 Drehung nicht bis zum Stütz 0,3 < Waagerechte
	Bonus: Absprung und Heben zum Bückstand-Senken in den Grätschschwebestütz 2 Sek. , 1/4 Drehung zum Reitsitz Rückschwung zum Liegestütz, Kniewaage (ersetzt Pos 1)	0,5	Bonus < 2 Sek Kein Bonus
2	2-3 Schritte im hohen Relevé, 1-2 x Heben und Senken aus dem Stand in das Relevé , Senken in das Demi-Plié im Relevé, 2-3x kleine Hüpfen im Demi-Plié / Relevé	0,2	0,1 0,3 Keine gestreckten Beine bei den Schritten 0,1 0,3 Keine gestreckten Beine beim Heben und Senken 0,1 0,3 Ungenügendes Relevé
	Bonus: Bogengang rw	0,5	Bonus
3	enge Schrittstellung, ½ Drehung einbeinig im Relevé mit Spielbein im Passé (kein Heben der Ferse vor Drehbeginn), Auflösen in die enge Schrittstellung	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 Präzision
4	Schritt Rückspreizen (45°), Beugen des Standbeines in das Demi-Plié, Oberkörper aufrecht , Standbein wiederstrecken, dito. entgegengesetzte Seite	0,2	
5	Schritt, Heben in die Standwaage (135°, kurz Fixieren) , Arme freigestellt	0,5	0,1 0,3 Kein gestrecktes Standbein Spreizwinkel <135° □ W. d. E. Kein Fixieren – W. d. E
6	Schritt Vorspreizen 135° , Arme in Seit-Hoch-Rückhalte, Zusammensetzen in enge Schrittstellung im Relevé, Arme in Hochhalte, dito entgegengesetzte Seite	0,2	0,1 0,3 Kein gestrecktes Standbein 0,1 Spreizwinkel <135°-115° 0,3 Spreizwinkel <115°-90° 0,1 0,3 Ungenügendes Relevé



7	½ Drehung beidbeinig, Arme in Hochhalte	0,2	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 Präzision
8	Rad	1,0	0,1 Körperausrichtung /Beine nicht über der Senkrechten
9	¼ Drehung beidbeinig in das Seitverhalten; 2-3 Schritte im Relevé im Seitverhalten, Seitspreizen rechts 90°, Seitspreizen links 90°, ¼ Drehung beidbeinig	0,2	0,1 0,3 Keine gestreckten Beine
10	Quergrätschsprung (135°)	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe
11	Strecksprung mit Bogenspannung,	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe (0,1 Ungenügende Bogenspannung) Fehlende Bogenspannung W. d. E.
12	flüchtiger Handstand mit geschlossenen Beinen (180°)	1,0	0,3 10°-30° Abweichung >30° W. d. E.
13	2-3 Schritte Anlauf, Einsprung, Absprung beidbeinig, Hocksprung in den Stand	0,5	0,3 Falsche Anlaufgestaltung 0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe
		6,0 + max. 1,0 Bonus	

Grundübung Schwebebalken – G5



Gerät: Schwebebalken original mit zwei Matten (je 30 cm) unter dem Balken oder Schwebebalken 75 cm über Mattenlage und einer Matte (30cm) zum Abgang

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Absprung und Heben zum Bückstand-Senken in den Grätschschwebestütz 2 Sek. , 1/4 Drehung zum Reitsitz, Rückaufhocken auf den Fußrist, Aufrichten mit gestreckten Beinen	0,5	0,1 Aufsetzen der Füße nacheinander Springen in den Bückstand statt Heben W. d. E
2	1-2 x Heben und Senken ins Relevé, 3 Hüpfer im Demi-Plié/Relevé	0,2	0,1 0,3 Keine gestreckten Beine beim Heben und Senken 0,1 0,3 Ungenügendes Relevé
3	Bogengang rw	1,0	0,1 Körperausrichtung 0,1 0,3 Ungenügender Spreizwinkel
4	enge Schrittstellung, 1/2 Drehung einbeinig im Relevé mit Spielbein im Passé (kein Heben der Ferse vor Drehbeginn), Auflösen in enge Schrittstellung, Heben ins Relevé-1/2 Drehung beidbeinig	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 Präzision
	Bonus: Flick-Flack gespreizt (Menicelli)	0,5	Bonus
5	Spagatsprung 135°	1,0	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe
6	Vorspreizen 135°-Standspagat 160°	0,2	0,1 0,3 Kein gestrecktes Standbein 0,1 0,3 Fehlende Spreizwinkel
7	Vorspreizen 135°-Standspagat 160° andere Seite	0,2	0,1 0,3 Kein gestrecktes Standbein 0,1 0,3 Fehlende Spreizwinkel
8	1/2 Drehung beidbeinig im Hockstand im Relevé	0,2	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 Präzision
9	Rad	1,0	0,1 Körperausrichtung /Beine nicht über der Senkrechten
	Bonus: Enge Schrittstellung, 1/2 Dreh. einbeinig mit Spielbein Passé (kein Heben der Ferse vor Drehbeginn), Enden im Passé ganzer Fuß, weitere 1/2 Dreh. einbeinig mit Spielbein Passé , Auflösen in die enge Schrittstellung	0,5	Bonus
10	1/4 Drehung, 2-3 Schritte im Seitverhalten im Relevé, 1/4 Drehung	0,2	0,1 0,3 Keine gestreckten Beine



11	KOMBINATION: Quergrätschsprung 160°-	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe Fehlen eines Elementes in der KOMBINATION W. d. E.
12	Strecksprung mit Bogenspannung	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe 0,1 Ungenügende Bogenspannung Fehlende Bogenspannung W. d. E.
13	flüchtiger Handstand (180°) oder Spreizhandstand (180°)	0,5	Abweichung >30° W. d. E. 0,3 - 10°-30° Abweichung
14	Abgang G4 oder ½ Dreh beidbeinig, Strecksprung rw in den Stand	0,5	0,3 Falsche Anlaufgestaltung 0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe
		7,0 + max. 1,0 Bonus	

7. Boden



▪ Pflichtübungen

Die Grundübungen sind Pflichtübungen. Die Choreografie ist freigestellt. Die G1 und G2 werden ohne Musik geturnt. In der G3 steht es der Turnerin frei, ob sie mit oder ohne Musik turnt. Die G4 und G5 muss mit Musik geturnt werden. Es besteht freie Musikwahl.

- Übung ohne Musik oder Musik mit Gesang (Worten) - 1,00 P

▪ Allgemeine Hinweise zu den Pflichtübungen am Boden

- **KOMBINATION** und **VERBINDUNGEN** sollen den Bewegungsfluss lt. CdP aufweisen.

Bei **Unterbrechung einer VERBINDUNG** wird der **SW** nachfolgender Elemente **nicht anerkannt**.

Es gilt Folgendes:

- | | | |
|-----------|---------------------|----------|
| - 0,10 P. | für Rhythmusfehler | (E-Note) |
| - 0,3 P. | bei Stopps / Pausen | (E-Note) |

Bei **Unterbrechung einer KOMBINATION** wird der **SW** nachfolgender Elemente **vergeben** und es erfolgt ein Abzug:

- | | | |
|-----------|------------------------------|----------|
| - 0,10 P. | für Rhythmusfehler | (E-Note) |
| - 0,30 P. | bei Stopps / Pausen | (E-Note) |
| - 1,00 P. | bei Sturz in der Kombination | (E-Note) |

- Mindestanforderungen an die Spreizwinkel bei gymnastischen Sprüngen sind in den jeweiligen Pflichtübungen festgelegt. Bei Abweichung erfolgt die Bewertung analog dem CdP.

Abzüge für die Gradzahlabweichungen im Spreizwinkel bei gymnastischen Sprüngen

- > 0° - 20° kleiner Fehler 0,10
- > 20° - 45° mittlerer Fehler 0,30
- > 45° Keine Anerkennung des SW

- Alle vorgeschriebenen einbeinigen Drehungen im Pflichtprogramm werden im Passé mit geschlossener Hüfte ausgeführt.



- **Anforderungen an gymnastische Elemente (Sprünge und Drehungen)**

Abweichungen von der idealen Ausführung führen zu kleinen, mittleren oder großen Abzügen (**Body Shape**). Abzüge für **Body Shape** umfassen:

- Ungenügender Spreizwinkel
- Gebeugte Beine
- Zehen nicht gestreckt
- Geöffnete Beine
- Unästhetische Körperpositionen oder technische Abweichungen von der perfekten Ausführung eines Elementes.

Anmerkung:

Eine kleine Abweichung von der optimalen Ausführung führt zu einem Abzug von 0,10.
Eine mittlere Abweichung von der optimalen Ausführung führt zu einem Abzug von 0,30.
Erhebliche Abweichungen von der optimalen Ausführung führen zu einem Abzug von 0,50.

Hinweis: Zusätzlich zum Body Shape können Höhe, Präzision und Landungsabzüge vorgenommen werden!


 ▪ **Gerätespezifische Abzüge (D-Kampfgericht)**

Fehlerhinweise (D-Note)		
- Hilfestellung, Auslassen oder Ersatz eines Elementes/Position durch ein anderes Element	je	W. d. E.
- Handstandelemente mit einer Abweichung >30°	je	W. d. E.
- Fehlendes Abbücken Abrollen bei Handstand- und Feldgrollen mit und ohne Drehung	je	W. d. E.
- Auslassen eines Elementes innerhalb einer gekennzeichneten Verbindung	je	W. d. E.
- Auslassen eines Elementes innerhalb einer gekennzeichneten KOMBINATION bzw. eines Teiles einer Position der Pflichtübung	je	W. d. E.
-		
Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)		
- Auslassen oder Ersatz eines Elementes/Position durch ein anderes Element	je	0,50
- Vertauschen der Reihenfolge - (Das Vertauschen in gekennzeichneten VERBINDUNG und KOMBINATION ist ausgeschlossen = Abzug W. d. E.)		0,50
- Zusätzliches Element/ Wiederholung eines Elements	je	0,50
- Hilfeleistung		W. d. E. + 1,00
- Keine Einleitung des Pflichtabganges		0,50
- „Durchlaufen“ – kein Versuch einer akrobatischen Bahn (mind. ein Element) der ausgeschriebenen akrobatischen Bahn	je	1,00
- Anerkennung weniger als die Hälfte der Elemente		5,00
- Übung ohne Musik oder Musik mit Gesang (Worten)		1,00


 ▪ **Gerätespezifische Abzüge (E-Kampfgericht)**

Allgemeine Fehlerhinweise (abweichend zum CdP)		0,10	0,30	0,50
- Rythmusfehler Pause bei KOMBINATIONEN	je	X	X	
- Abweichung von der vorgeschriebenen gymnastischen Position (Passé) in Elementen	je		X	
- Gleichgewichtsverlust bei Rollbewegungen	je		X	
- Falsche Anlaufgestaltung (z.B. Laufschriffe statt Anhüpfen)	je		X	
- Handstandelemente mit Abweichung >10°-30°	je		X	

Bewertungsrichtlinie Künstlerische Darstellung

Künstlerische Darstellung		0,10	0,30	0,50
Der Gesamteindruck der künstlerischen Darstellung				
- Enthält eine Abweichung von den geforderten Kriterien		X		
- Enthält zwei Abweichungen von den geforderten Kriterien			X	
- Enthält drei Abweichungen von den geforderten Kriterien				X

In der E-Note wird der Gesamteindruck der künstlerischen Darstellung und Choreografie im Pflichtprogramm als kumulativer Abzug bewertet werden.

Die Kriterien für eine ungenügende künstlerische Darstellung während der gesamten Übung sind.

- Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern und Mittelkörper)
- Ungenügende Amplitude (maximale Streckung/Dehnung in Bewegungen)
- Füße nicht gestreckt; entspannt; eingedreht

- Übungsausschreibung der Pflichtübungen



Grundübung Boden – G1

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Rad (aus dem Seitverhalten erlaubt)	0,5	0,1 Körperausrichtung /Beine nicht über der Senkrechten 0,1 Richtung 0,1 Kein geöffneter ARW
2	Kerze fixieren (Stütz mit Händen an Hüfte erlaubt)	0,5	0,1 0,3 0,5 Hüftwinkel
3	Strecksitz , dann Grätschsitz jeweils mit Rumpfvorbeugen	0,5	0,1 0,3 Mangelndes Vorbeugen Kein Vorbeugen W. d. E.
4	Chassé seitwärts 2-3x (gleiche Seite erlaubt)	0,5	0,1 Füße nicht gestreckt 0,1 0,3 0,5 Gebeugte Knie 0,1 0,3 Höhe 0,1 0,3 Mangelnder Bewegungsfluss
5	Rolle vw	0,5	0,5 Abstützen der Hände beim Aufstehen 0,1 0,3 0,5 Unkontrollierte Rollbewegung
6	Strecksprung, Absprung beidbeinig	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe
		3,0	

Grundübung Boden - G2



Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Rad	0,5	0,1 Körperausrichtung /Beine nicht über der Senkrechten 0,1 Richtung 0,1 Kein geöffneter ARW
2	Rolle rw in den Stand (gestreckte Arme und Beine erlaubt)	0,5	0,3 Aufsetzen der Hände beim Senken 0,1 0,3 Kein hoher und sicherer Stütz
3	Rückwärtsrollen in die Kerze (fixieren); Zurückrollen in den Grätschsitz	0,5	0,1 0,3 0,5 Hüftwinkel Hände an der Hüfte W. d. E.
4	Drehen in eine Seite Querspagat (Drehung mit Stütz der Hände, Spagat Arme in Seithalte = freier Sitz) Zurückdrehen in den Grätschsitz	0,5	0,3 Nachstützen im freien Sitz 0,1 >10°-30°Winkelabweichung 0,3 >30°-45° >45° W. d. E.
	Bonus: Querspagat andere Seite (muss zusätzlich gezeigt werden)	0,5	Bonus Abweichung > 10° Kein Bonus
5	Aus der Rückenlage Heben zur Brücke (gestreckte Arme und Beine), Spreizen eines Beines (Spreizwinkel mind 90°)	0,5	0,1 pro Griff (Nachstützen) je 0,1 0,3 0,5 gebeugte Arme / gebeugte Beine 0,1 >10°-20°Abweichung Spreizwinkel 0,3 >20°-45° >45° W. d. E.
6	Chassé vw beidseits	0,5	0,1 Füße nicht gestreckt 0,1 0,3 0,5 Gebeugte Knie 0,1 0,3 fehlende Höhe 0,1 0,3 mangelnder Bewegungsfluss
7	Schwingen in den flüchtigen Handstand (180°)	0,5	Kein Abzug bis 10° Abweichung 0,3 >10°-30° Abweichung >30° W. d. E.
	Bonus: Handstand (fixiert) mit Abrollen, Aufrichten in den Stand (mit gestreckten Beinen erlaubt) (muss zusätzlich gezeigt werden)	0,5	Bonus > 30° Kein Bonus Fehlendes Abrollen - Kein Bonus
8	Hocksprung aus dem Stand	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe
		4,0 + max. 1,0 Bonus	

Grundübung Boden – G3



Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Schritt, Anhupfposition (Spielbein im Passé, Arme am Kopf, runder oberer Rücken) (kein Anhüpfer!) Rondat mit Landung auf gestreckten Beinen, Arme in Vorhalte, Blick zu den Händen, oberer Rücken rund (Schritt rw oder Hüpfen rw zum Schwungausgleich erlaubt)	1,0	0,5 Kein Abdruck von den Händen 0,1 Körperausrichtung /Beine nicht über der Senkrechten 0,1 Richtung 0,1 Kein geöffneter ARW 0,3 Falsche Anlaufgestaltung
2	Rolle rw mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen	0,5	0,3 Aufsetzen der Hände beim Senken 0,1 0,3 0,5 Über gebeugte Arme 0,1 0,3 0,5 Gebeugte Beine 0,1 0,3 Kein hoher und sicherer Stütz
	Bonus: Felgrolle zum Liegestütz (gestreckte Arme und Beine) (muss zusätzlich geturnt werden)	0,5	Bonus Felgrolle durch den Handstand – Kein Bonus
3	Spagat , Grätschsitz, Spagat andere Seite (Handaufsatz beim Wechsel erlaubt)	0,5	0,3 Nachstützen im freien Sitz 0,1 >10°-30°Winkelabweichung 0,3 >30°-45° >45° W. d. E.
4	Heben zur Brücke , mit Handstützüberschlag rw in den Stand (Bogengang rw aus der Brücke)	0,5	Kein Überschlagen, sondern kontrolliertes Ablegen zur Rückenlage – W. d. E. Missglückter Überschlag=Sturz und W. d. E. 0,1 Kein Fixieren der Brücke 0,1 Nachstützen je Griff 0,1 0,3 Kein geöffneter ARW
5	Kombination (Tänzerische Passage): Chassé vw bds , Pferdchensprung (Armhaltung freigestellt)	0,5	0,1 Füße nicht gestreckt 0,1 0,3 0,5 Gebeugte Knie 0,1 0,3 Fehlende Höhe 0,1 0,3 Mangelnder Bewegungsfluss 0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe
6	1/2 Drehung einbeinig (mit Spielbein Passé, kein Heben der Ferse vor Drehbeginn)	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 Präzision



7	Handstand (fixiert) mit Abrollen, Aufrichten in den Stand (Aufrichten mit gestreckten Beinen und Nachstützen der Hände erlaubt)	1,0	Fehlendes Abrollen W. d. E. 0,3 >10°-30°Winkelabweichung >30° Abweichung W. d. E. 0,1 0,3 0,5 Unkontrolliertes Abrollen, gebeugte Arme Kein Fixieren des Handstandes W. d. E. 0,5 Zusätzlicher Stütz beim Aufstehen (Nachfassen)
	Bonus: Bogengang rw. (muss zusätzlich gezeigt werden)	0,5	Bonus
8	aus dem Stand Quergrätschsprung 135°	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe
		5,0 + max. 1,0 Bonus	



Grundübung Boden - G4

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	VERBINDUNG: (Schritt) Anhüpfer, Rondat – Flick-Flack zum reaktiven Absprung (Strecksprung) mit Landung	Rondat 0,5; Fl-Fl 1,0	0,1 0,3 Ungenügend reaktiver Absprung 0,5 Fehlender Strecksprung
	Bonus: (Schritt) Anhüpfer, Rondat – 2 x Flick-Flack - zum reaktiven Absprung (Strecksprung) mit Landung (ersetzt Pos 1)	0,5	Bonus
2	Felgrolle in Liegestütz vorlings mit Bindungsposition (nicht über die Handstand-Position)	0,5	0,3 Aufsetzen der Hände beim Senken Felgrolle durch den Handstand W. d. E.
3	Aus dem Strecksitz , aktives Öffnen in den Spagat , kurzes Verharren, wieder Schließen in den Strecksitz, Arme Seithalte (kein Stütz der Hände); dito andere Seite	0,5	0,3 Stütz der Hände 0,1 >10°- 30°Winkelabweichung 0,3 >30°-45° >45° W. d. E. Auslassen einer Seite W. d. E.
4	Kombination (Tänzerische Passage): Pferdchensprung, Chassé,	0,2	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe 0,1 0,3 Fehlender Bewegungsfluss
5	und Spagatsprung (135°)	0,3	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe
6	enge Schrittstellung, 1/1 Drehung einbeinig mit Spielbein Passé (kein Heben der Ferse vor Drehbeginn), Arme in Hochhalte	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 Präzision 0,3 Fehlerhafte Passé Position des Spielbeins
7	KOMBINATION: Rolle vw (mit gestreckten Armen) – gehockt in den Handstand , Abbücken mit gestreckten Beinen, direkt zum	0,5	0,1 Ungenügender Bewegungsfluss 0,3 Pause



8	Prellen mit gestreckten Beinen in den Handstand , Abrollen mit gestreckten Armen und Aufrichten mit gestreckten Beinen	0,5	0,1 0,3 0,5 Unkontrolliertes Abrollen je 0,1 0,3 0,5 Abrollen mit - gebeugten Armen - gebeugten Beinen Fehlendes Abrollen - W. d. E. 0,3 Zusätzlicher Stütz beim Aufstehen (Nachfassen)
9	Bogengang vw – rw (Tick-Tack)	0,5	0,1 0,3 Ungenügender Spreizwinkel Absetzen des freien Fußes W. d. E.
	Bonus: Bogengang vw (muss zusätzlich gezeigt werden)	0,5	Bonus
10	KOMBINATION: Quergrätschsprung (135°) aus dem Stand, Rebound	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe 0,5 Fehlender Rebound
11	Quergrätschsprung (135°) , (beide Sprünge können gleichseitig sein), Schlusspose	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe
		6,0 + max. 1,0 Bonus	



Grundübung Boden – G5

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Verbindung: (Schritt) Anhüpfer Rondat – 2 x Flick-Flack - zum reaktiven Absprung (Strecksprung) mit Landung	Rondat 0,5; FI-FI je 0,5	0,1 0,3 Ungenügend reaktiver Absprung 0,5 Fehlender Strecksprung
	Bonus: (Schritt) Anhüpfer, Rondat – 3 x Flick-Flack - zum reaktiven Absprung (Strecksprung) mit Landung (erfüllt Position1)	0,5	Bonus
2	Felgrolle in den Handstand Absenken in den Stand beliebig	0,5	>30° Abweichung W. d. E.
3	Aus dem Strecksitz: aktives Öffnen in den Spagat , kurzes Verharren, wieder Schließen in den Strecksitz, Arme Seithalte (kein Stütz der Hände); dito andere Seite	0,5	0,3 Stütz der Hände 0,1 >10°- 30°Winkelabweichung 0,3 >30°-45° >45° W. d. E. Auslassen einer Seite W. d. E.
4	Kombination (Tänzerische Passage): Durchschlagsprung 135°	1,0	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe
5	und Spagatsprung 160°	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe
6	enge Schrittstellung, 1/1 Drehung einbeinig (mit Spielbein Passé, kein Heben der Ferse vor Drehbeginn)	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 Präzision 0,3 Fehlerhafte Passé Position des Spielbeins
7	Kombination: Rolle vw, direkt Absprung in den Handstand (Hocken oder Grätschen) mit 1/2 Drehung zum Abrollen, Aufrichten mit gestreckten Beinen	0,5	0,1 Ungenügender Bewegungsfluss 0,3 Pause 0,1 0,3 0,5 Unkontrolliertes Abrollen Je 0,1 0,3 0,5 Abrollen mit - gebeugten Armen - gebeugten Beinen Fehlendes Abrollen - W. d. E. 0,3 Zusätzlicher Stütz beim Aufstehen (Nachfassen)



8	(Schritt) Anhüpfer Schrittüberschlag	1,0	0,1 0,3 Ungenügender Abdruck 0,1 Fehlende Hüftstreckung
9	KOMBINATION: Quergrätschsprung 135° , Rebound	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe 0,5 Fehlender Rebound
10	Quergrätschsprung 135° andere Seite	0,5	0,1 0,3 0,5 Body Shape 0,1 0,3 Höhe
	Bonus: Max. 5 Schritte Anlauf Salto vw (muss zusätzlich gezeigt werden)	0,5	Bonus
		7,0 + max. 1,0 Bonus	

8. Anhang

ABSCHNITT 8.3 — Tabelle für allgemeine Fehler und Abzüge

Abschnitt 8.3 — Tabelle für allgemeine Fehler und Abzüge

Fehler		Kleine Fehler 0,10	Mittlere Fehler 0,30	Große Fehler 0,50	Sehr große Fehler 1,00 oder mehr
Durch das E- und R- Kampfgericht					
Ausführungsfehler					
– Gebeugte Arme oder gebeugte Knie	jedes Mal	X	X	X	
– Geöffnete Beine oder Knie	jedes Mal	X	X schulterbreit oder mehr		
– Beine gekreuzt bei Schrauben	jedes Mal	X			
– Ungenügende Höhe bei den Elementen (äußere Amplitude)	jedes Mal	X	X		
Ungenügend exakte Hock- oder Bückposition in Einfach-Saltos ohne LAD	jedes Mal	X 90° Hüft- /Kniewinkel	X >90° Hüft-/Kniewinkel		
Ungenügend exakte Hock- oder Bückposition in Doppelsaltos ohne LAD	jedes Mal	X >90° Hüft-/Kniewinkel			
– Nicht Beibehalten der gestreckten Körperposition (zu frühes Einbücken bei Elementen)	jedes Mal	X	X		
– Zögern bei der Ausführung von Elementen	jedes Mal	X			
– Versuch ohne Ausführen eines Elementes	Jedes Mal		X		
– Abweichen von der geraden Richtung	jedes Mal	X			
Körper- und/oder Beinposition bei Elementen (keine Gymnastik) <ul style="list-style-type: none"> • Körperausrichtung • Füße nicht gestreckt/entspannt • Ungenügender Spreizwinkel in akrobatischen Elementen (ohne Flug) 	jedes Mal jedes Mal jedes Mal	X X X	X		
– Nicht Erfüllen der technischen Anforderungen in gymnastischen Elementen (Body Shape) (wie in Abschnitt 9 „elementspezifische Fehlerliste“ aufgeführt)	jedes Mal	X	X	X	
– Präzision	jedes Mal	X			
- Abgang zu dicht am Gerät (Stufenbarren, Schwebebalken)			X		
Landungsfehler (bei allen Elementen, einschließlich Abgänge) Bei Elementen ohne Sturz kann der maximale Abzug für Landungsfehler lediglich 0,80 P. betragen					
- Geöffnete Beine bei der Landung	jedes Mal	X			
- Zusätzliche Armbewegungen		X			
- Gleichgewichtsverlust	jedes Mal	X	X		
- Zusätzliche Schritte, kleiner Hüpfen	jedes Mal	X			
- Sehr großer Schritt oder Sprung (Richtlinie - mehr als schulterbreit)	jedes Mal		X		
- Fehlerhafte Körperhaltung	jedes Mal	X	X		
- Tiefe Landung	jedes Mal			X	
- Streifen/Berühren des Geräte/der Matte mit den Händen, ohne zu stürzen	jedes Mal		X		
- Abstützen auf der Matte oder dem Gerät (1 oder 2 Hände)	jedes Mal				1,00
- Sturz auf der Matte auf die Knie oder das Gesäß	jedes Mal				1,00
- Sturz auf oder gegen das Gerät	jedes Mal				1,00
- Keine Landung zuerst auf den Füßen nach einem Element	jedes Mal				1,00

ABSCHNITT 8.3 — Tabelle für allgemeine Fehler und Abzüge

Abschnitt 8.3 — Tabelle für allgemeine Fehler und Abzüge

Fehler		Kleine Fehler 0,10	Mittlere Fehler 0,30	Große Fehler 0,50	Sehr große Fehler 1,00 oder mehr
Durch das D – Kampfgericht (D1 – D2)					
- Sturz bei einer Verbindung - Sturz beim Abgang	Barren, Balken, Boden				Kein VW, kein SB (Balken) Kein Bonus
- Landung nicht zuerst auf den Füßen oder in der vorgeschriebenen Position	jedes Mal				Kein SW, VW, KA, kein SB (Balken) und kein Abgangsbonus
- Absprung außerhalb der Bodenfläche (vollständig außerhalb)	Boden				Kein SW, VW, KA
- Fehlendes Vorstellen zum D-Kampfgericht vor und/oder nach der Übung	Ti/Gerät		X		von der Endnote
- Hilfeleistung	Barren, Balken, Boden jedes Mal				1,00 von der Endnote Wenn der Trainer der Ti nach der Beendigung des Elementes hilft, kein VW & kein Abgangsbonus Wenn der Trainer der Ti bei der Ausführung des Elementes hilft, dann kein SW, VW, KA, kein Abgangsbonus
- Unerlaubte Anwesenheit eines Hilfestellenden	Ti/Gerät			X	von der Endnote
Durch das D-Kampfgericht (D1 – D2) mit Information an das Hauptkampfericht oder durch das Hauptkampfericht (HKG)					
Gerätewidrigkeiten					
- Nichtbenutzen oder unsachgemäßes Benutzen der Sicherheitsmatte bei Rondatsprüngen (siehe 10.4.3)	Ti/Gerät				Ungültiger Sprung (0,00)
- Nichtbenutzen der Zusatzmatte	Ti/Gerät			X	Von der Endnote
- Sprungbrett auf unerlaubter Unterlage	Ti/Gerät			X	Von der Endnote
- Unerlaubte zusätzliche Matte	Ti/Gerät			X	Von der Endnote
- Bewegen der Zusatzmatte während der Übung oder Verschieben der Zusatzmatte auf die unerlaubte Balkenseite	Ti/Gerät			X	Von der Endnote
Durch die Präsidentin des Hauptkampfericht (HKG) (Nach Information durch das D-Kampfgericht an HKG)					
- Unkorrekter Gebrauch von Magnesia/Beschädigung von Geräten	Ti/Gerät			X	von der Endnote
- Hinzufügen, Neuplatzieren oder Entfernen von Sprungfedern aus dem Sprungbrett	Ti/Gerät			X	
- Unerlaubte Veränderung der Gerätehöhe	Ti/Gerät			X	
Durch die Präsidentin des Hauptkampfericht Information des D-Kampfgerichts an das Hauptkampfericht (HKG)					
Verhalten der Turnerin					
- Unkorrekte oder unästhetische Polster	Ti/Gerät		X		von der Endnote
- Fehlendes Staatseblem / fehlerhafte Platzierung des Staatseblems	Ti/Gerät		X		wird in der Qualifikation, dem Mehrkampf- und dem Mannschaftsfinale einmal an dem Gerät abgezogen, an dem der Fehler zuerst festgestellt wurde. Im Gerätefinale von der Endnote am resp. Gerät
- Fehlende Startnummer	Ti/Gerät		X		
- Unkorrekte Kleidung - Gymnastikanzug, Schmuck, Farbe der Bandagen, etc.	Ti/Gerät		X		
- Fehlerhafte Werbung	Mannschaft Ti/Gerät		X		von der Endnote am entsprechenden Gerät, wenn eine entsprechende Aufforderung des zuständigen Organs vorliegt
- Unsportliches Verhalten	Ti/Gerät		X		Von der Endnote
- Unerlaubtes Verbleiben auf dem Podium	Ti/Gerät		X		Von der Endnote
- Wiederbesteigen des Podiums nach Abschluss der Übung	Ti/Gerät		X		Von der Endnote

ABSCHNITT 8.3 — Tabelle für allgemeine Fehler und Abzüge

Fehler		Kleine Fehler 0,10	Mittlere Fehler 0,30	Große Fehler 0,50	Sehr große Fehler 1,00 oder mehr
Verhalten der Turnerin					
– Sprechen mit aktiven Kampfrichterinnen während des Wettkampfes	Ti/Gerät		X		Von der Endnote
- Falsche Mannschaftstartreihenfolge	Mannschaft				1,00 In der Qualifikation und dem Mannschaftsfinale vom Mannschaftsergebnis an dem entsprechenden Gerät
– Uneinheitliche Gymnastikanzüge bei Turnerinnen einer Mannschaft	Mannschaft				1,00 Wird in der Qualifikation und dem Mannschaftsfinale einmal an dem Gerät abgezogen an dem der Fehler zuerst festgestellt wurde.
– Nichtbeenden des Wettkampfes auf Grund des Verlassens der Wettkampfhalle					Disqualifikation
– Schuldhaftes Verzögern oder Unterbrechen des Wettkampfes					Disqualifikation
Schriftliche Information der ZEITNEHMERIN					
an das D-Kampfgericht					
Anmerkung: Die Abzüge erfolgen bei einer Zeitüberschreitung um eine Sekunde					
Überschreiten der Kurzeinturnzeit (nach einer Verwarnung) • Bei Einzelt Turnerinnen	Mannschaft Ti/Gerät		X		Von der Endnote
Nichtbeginn nach Aufleuchten des grünen Lichtes (30 Sek.)	Ti/Gerät		X		Von der Endnote
Nichtbeginn der Übung innerhalb von 60 Sekunden	Ti/Gerät	Die Turnerin hat ihr Recht auf Beginn der Übung verwirkt.			
Zeitüberschreitung (Balken, Boden)	Ti/Gerät	X			Von der Endnote
Übungsbeginn ohne Signal oder bei Leuchten des roten Lichtes.	Ti/Gerät				,0"
Barren/Balken - Überschreiten der erlaubten Karenzzeit - Überschreiten der Karenzzeit (mehr als 60 Sekunden)	Ti/Gerät Ti/Gerät		X		Übung beendet

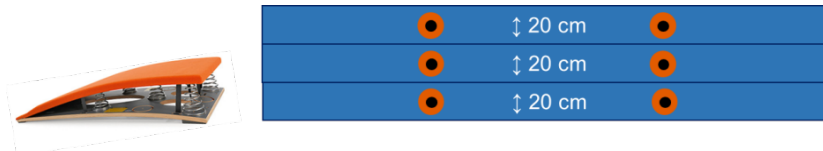
Durch die Präsidentin des Hauptkampfrichtes (in Absprache mit dem Hauptkampfrichter)	Kartensystem Für offizielle FIG-Wettkämpfe und bei der FIG angemeldete Wettkämpfe
Verhalten des Trainers <u>OHNE</u> direkten Einfluss auf das Ergebnis, bzw. die Leistung der Turnerin / der Mannschaft	
– Unsportliches Verhalten (gültig für alle Wettkampfphasen)	beim ersten Mal – gelbe Karte für den Trainer (Verwarnung) beim zweiten Mal – rote Karte für den Trainer und Ausschluss vom Wettkampf/aus der Trainingshalle
– Anderes undiszipliniertes oder falsches Verhalten (gültig für alle Wettkampfphasen)	Sofort rote Karte für den Trainer und Ausschluss vom Wettkampf/aus der Trainingshalle

Sprung | Aufbau der Mattenlage

Bei den Abbildungen handelt es sich um Empfehlungen/Beispiele für den Aufbau. Es bestehen auch weitere Alternativen, um die geforderten Aufbauten/Höhen zu erreichen.

Beim Aufbau der ausgeschriebenen Mattenlage ist eine Toleranz von +/- 5 cm erlaubt.

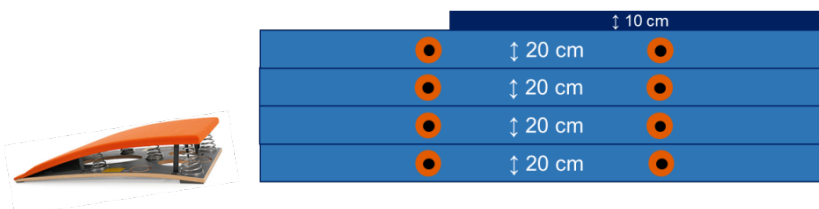
Beispiel 1: 3 Niedersprungmatten (200 x 300 x 20 cm)



Beispiel 2: 2 Weichbodenmatten (200 x 300 x 30 cm)



Beispiel 1: 4 Niedersprungmatten (200 x 300 x 20 cm) und 1 Landematte (200 x 200 x 10 cm)



Beispiel 2: 1 Niedersprungmatte (200 x 300 x 20 cm), 1 Weichbodenmatten (200 x 300 x 30 cm), 1 Landematte (200 x 200 x 10 cm)

