

# NTTB



NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

**TURNBEZIRK WESER-EMS**

**GERÄTTURNEN WEIBLICH**

## Handbuch Pflichtübungen Nachwuchs 2021

Übungsinhalte

Weser-Ems – Cup Nachwuchs, Wichte – Cup, Bambini – Cup  
Bezirksklasse 2 Nachwuchs, Regionalklasse Nachwuchs

**TURNEN!**  
GERÄTTURNEN 



# Inhaltsverzeichnis

## 1 Allgemeine Hinweise zum Nachwuchsprogramm

1.1 Nachwuchsprogramm des Turnbezirks Weser-Ems.....	4
1.2 Hinweise zur Bewertung.....	4
1.3 „Drills“ und „vorbereitende Positionen“.....	5

## 2 Weser-Ems-Cup Nachwuchs, Bezirksklasse 2 Nachwuchs

2.1 Sprung > SP5a/b.....	6
2.2 Reck / Stufenbarren (unterer Holm) > N5.....	7
2.3 Schwebebalken > N5.....	8
2.4 Boden > N5.....	9

## 3 Wichte – Cup, Regionalklasse Nachwuchs

3.1 Sprung > SP4.....	11
3.2 Reck > N4.....	12
3.3 Schwebebalken > N4.....	13
3.4 Boden > N4.....	14

## 4 Bambini – Cup, Regionalklasse Nachwuchs

4.1 Sprung > SP3.....	15
4.2 Reck > N3.....	16
4.2.1 Lange N3-Variante (Bambini – Cup).....	17
4.2.2 Kurze N3-Variante (Regionalklasse Nachwuchs).....	17
4.3 Schwebebalken > N3.....	18
4.4 Boden > N3.....	19

## 5 Anhang Geräte

5.1 Gerätehöhen Einzel.....	20
5.2 Gerätehöhen Mannschaft .....	20
5.3 Sprung.....	21
5.4 Stufenbarren / Reck.....	21
5.5 Schwebebalken .....	21
5.6 Boden.....	21

X Raum für Notizen.....	22
-------------------------	----

# 1 Allgemeine Hinweise zum Nachwuchsprogramm

## 1.1 Nachwuchsprogramm des Turnbezirks Weser-Ems

Bereits seit einigen Jahren arbeitet der Turnbezirk Weser-Ems im Nachwuchsbereich mit eigenen Übungsausschreibungen, die sich in Teilbereichen von den Pflichtübungen des DTB-Aufgabenbuchs unterscheiden bzw. an die Ausschreibung der AK-Stufen angelehnt sind.

2017 wurden diese im Weser-Ems Handbuch „Pflichtübungen Nachwuchs“ zusammengefasst.

Das bewährte dreistufige Programm für Nachwuchsturnerinnen bis 10 Jahre bekommt jetzt mit der Neufassung des Handbuchs (Auflage 2021) die einheitlichen Übungsbezeichnungen N3 – N5.

Die N3 entspricht der P3Bambini, die N4 der P4Wichte und die N5 der P5Nachwuchs der Auflage 2017.

Die Auflage 2021 bringt

- abzugsrelevante Änderungen bezüglich der allgemeinen Abzüge (siehe 1.2),
- Präzisierungen der Abzüge am Sprung,
- Änderungen in der N3 und N4 am Reck,
- Änderungen in der N3 am Schwebebalken (Passé- statt Coupéschritte),
- Änderungen in der N4 am Boden (Rolle rw. zum Bückstand)
- Änderung der Wertigkeiten von Chassé und Sprungrolle in der N4 am Boden,
- kleinere Textkorrekturen.

## 1.2 Hinweise zur Bewertung

Die „allgemeinen“ und „gerätspezifischen“ Abzüge im Nachwuchsprogramm orientieren sich an den Abzügen der P-Stufen im DTB - Aufgabenbuch 2015.

Alle elementspezifischen Abzüge sind dem Aufgabenbuch Nachwuchs 2021 zu entnehmen.

### **Allgemeine Abzüge (neu ab 2021):**

**Auslassen eines Elementes/Ersatz durch ein anderes Element → 0,50 Pkt.** (+ W.d.E)

**Vertauschen der Reihenfolge (einmalig) → 0,30 Pkt.**

Hier unterscheidet sich die N5 jetzt von der AK7.

### **Sprung:**

Abweichend vom AK – Programm entfällt der Abzug für zu kurzen Anlauf am Sprung.

### **Reck (neu ab 2021):**

In der Regionalklasse Nachwuchs gibt es für die N3 eine verkürzte Übungsvariante (2. Übungshälfte), die dann nur am flachen Reck geturnt wird. Hierfür wurden die Wertigkeiten der Elemente angepasst.

In der N4 wurde der Angang auf Hüftaufzug geändert. Zeigt die Turnerin stattdessen einen Hüftaufschwung, wird (analog zur N3) das Element für den D-Wert anerkannt und ein E- Abzug von 0,50 Pkt. vorgenommen.

### **Balken und Boden:**

Die in den Übungen ausgewiesenen **KOMBINATIONEN** sollen Bewegungsfluss aufweisen.

Unterbrechung durch Rhythmusfehler bzw. Stopps / Pausen werden von der E-Note abgezogen:

**Rhythmusfehler → 0,10 Pkt.**

**Stopps / Pausen → 0,30 Pkt.**

Weitere Abzüge für eine fehlende Verbindung gibt es nicht.

Für die Bodenübungen ist in allen drei Stufen eine **Musikbegleitung** freigestellt.

D.h. es darf selbstverständlich auch ohne Musik geturnt werden.

Eingefügte **choreographische Passagen** werden nicht bewertet.

Abzüge für künstlerische Darstellung, Choreographie und Musikalität entfallen.

Abzüge für Fuß- und Kniefehler, Gleichgewichtsverluste und Sturz werden jedoch vorgenommen.

Fehler bei den „**Drills**“ und den „**vorbereitenden Positionen**“ werden nur in der N5 abgezogen (s.u.).

In der N3 und N4 sind Armhaltungen und Drills lediglich Vorschläge und nicht abzugsrelevant.

### **Bonusregelung:**

Die Bonuselemente aus dem AK7 – Programm des NTBs dürfen in der N5 gezeigt werden, werden aber nicht angerechnet und erhalten auch keine Ausführungsabzüge.

### 1.3 „Drills“ und „vorbereitende Positionen“

(bei akrobatischen und gymnastischen Elementen)

Im Hinblick auf die turnerische Zukunft unserer Nachwuchsturnerinnen sollte jede/r Trainer/in Wert legen auf ein frühes Erlernen der vom DTB vorgegebenen „Drills“ und „vorbereitenden Positionen“. Gut einstudiert erhöhen sie vor allem am Schwebebalken die Sicherheit der Elemente und Übungen.

- **„Spannung“:** Fußstellung wie zu Beginn des nachfolgenden Elementes  
Arme in Seit-Schräg-Rück-Tief-Halte.
- **„Arme“:** Arme in Seit-Schräg-Rück-Hoch-Halte.
- **„Drehvorbereitung“:** enge Fußstellung, Arm der Drehseite in Rund-Vorhalte (ca. Brust-Schulterhöhe),  
anderer Arm in der maximalen Seit-Schräg-Rück-Hoch-Halte (Auflösen nach Drehung/Beinposition immer in Position „Arme“).
- **„Landungsdrill einbeinig (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 (II)“:** Landung in enger Fußstellung  
mit Armen in Tief-Seit-Schräg-Vor-Halte und →  
→ Aufrichten in die Position „Spannung“  
nach gymnastischen Sprüngen oder akrob. Elementen,  
d.h. bei Landungen von Elementen innerhalb der Übung;  
bzw.  
→ Aufrichten in die Position „Arme“  
am Sprung und bei Abgängen,  
d.h. wenn es sich um den Abschluss der Übung handelt.

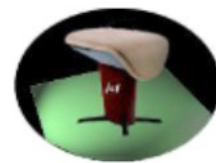
<p><b>N5 – Schwebebalken / Boden:</b> Abweichend von den AK-Stufen wird <b>nicht exaktes Ausführen</b> oder <b>Auslassen</b> der „Drills“ und „vorbereitende Positionen“ von der D – Note abgezogen (einmaliger Abzug).</p> <p>Die <b>Wertungskriterien</b> sind:</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;"><u>Auslassen</u></th> <th style="text-align: left;">oder</th> <th style="text-align: left;"><u>Ausführung</u></th> <th style="text-align: left;"><u>Abzug</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>sehr selten</td> <td></td> <td>kleinere Fehler</td> <td>0,1 P.</td> </tr> <tr> <td>zeitweilig</td> <td></td> <td>deutlichere Fehler</td> <td>0,3 P.</td> </tr> <tr> <td>sehr häufig</td> <td></td> <td>große Fehler</td> <td>0,5 P.</td> </tr> </tbody> </table>	<u>Auslassen</u>	oder	<u>Ausführung</u>	<u>Abzug</u>	sehr selten		kleinere Fehler	0,1 P.	zeitweilig		deutlichere Fehler	0,3 P.	sehr häufig		große Fehler	0,5 P.	<p><b>0,1 / 0,3 / 0,5 Abzug (D – Note)</b> <i>(die entsprechenden E-Abzüge entfallen)</i> <b>! Dieser Abzug gilt nur für die N5 !</b></p>
<u>Auslassen</u>	oder	<u>Ausführung</u>	<u>Abzug</u>														
sehr selten		kleinere Fehler	0,1 P.														
zeitweilig		deutlichere Fehler	0,3 P.														
sehr häufig		große Fehler	0,5 P.														

<p><b>SP3 / SP4 – Sprung:</b> Für den Strecksprung ist der <b>Landungsdrill beidbeinig (II)</b> mit Aufrichten in die Position „Arme“ ausgeschrieben. Der entsprechende Fehlerabzug ist ein Landungsfehler und damit Bestandteil der E – Note.</p> <p>Die <b>Wertungskriterien</b> sind:</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;"><u>Landungsfehler</u></th> <th style="text-align: left;"><u>Abzug</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>LD mit kleinen Fehlern</td> <td>0,1 P.</td> </tr> <tr> <td>LD mit deutlichen Fehlern</td> <td>0,3 P.</td> </tr> <tr> <td>Landung auf gestreckten Beinen</td> <td>0,5 P.</td> </tr> </tbody> </table>	<u>Landungsfehler</u>	<u>Abzug</u>	LD mit kleinen Fehlern	0,1 P.	LD mit deutlichen Fehlern	0,3 P.	Landung auf gestreckten Beinen	0,5 P.	<p><b>0,1 / 0,3 / 0,5 Abzug (E – Note/Landung)</b> <b>! Dieser Abzug gilt nur für SP3 und SP4 !</b></p> <p><u>Wichtig:</u> Die Summe aller Landungsfehler (ohne Sturz), <b>darf maximal 0,8 Punkte betragen.</b></p>
<u>Landungsfehler</u>	<u>Abzug</u>								
LD mit kleinen Fehlern	0,1 P.								
LD mit deutlichen Fehlern	0,3 P.								
Landung auf gestreckten Beinen	0,5 P.								

## 2 Weser-Ems – Cup Nachwuchs, Bezirksklasse 2 Nachwuchs

### 2.1 Sprung ➤ SP5a/b

Geräthöhen siehe S.20



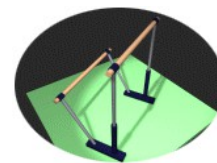
Ausschreibung	Symbol	D-Note	E-Note
<b>Handstütz - Sprungüberschlag mit gestrecktem Fallen</b> zur Landung in Rückenlage (Abdruck und C-Halte erlaubt).		<b>5,0</b>	<b>10,0</b> (max.)

<b>Neutrale Abzüge</b>	0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
mehr als 25m Anlauf			X		
Anlaufversuch ohne Sprung					X
<b>sonstige Abzüge</b>	0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
ungenügende Dynamik	X	X	X		
<b>Anlauf / Einsprung</b>	0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
ungenügendes Tempo	X	X			
unkoordinierter Anlauf/Einsprung	X	X	X		
Auflaufen auf das Brett			X		
Absprung verzögert (nicht reaktiv)			X		
Doppelabsprung					X
Armzug über die Seite		X			
Armzug von oben			X		
ungenügendes Fixieren des Armzug	X	X	X		
<b>Flugphase</b>	0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
ungenügendes Öffnen des ARW	X	X	X		
ungen. gestreckte Körperhaltung	X	X	X	X	X
Hohlkreuz	X	X	X		
gebeugte Knie	X	X	X		
geöffnete Beine / Knie	X	X			

<b>Stütz</b>	0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
ungenügend offener ARW	X	X	X		
ungenügende Hüftstreckung	X	X			
zu langer Stütz	X	X	X		
versetztes Stützen der Hände	X	X			
gebeugte Arme	X	X	X		
zusätzlicher Stütz					je 1,0
Kopfstand					5,0
<b>gestrecktes Fallen</b>	0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
ungenügende Körperstreckung	X	X	X		
ungenügend offener ARW	X	X	X		
gebeugte Knie	X	X	X		
geöffnete Beine / Knie	X	X			
Abw. von gerader Richtung	X	X			
Präzision	X				
Abrollen					3,0
<b>Landung</b>	0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
fehlerhafte Körperhaltung	X	X			
Gleichgewichtsverlust	X	X			
geöffnete Beine / Knie	X				
Landung im Sitz (=Sturz)					X

Allgemeine Fehler und Abzüge siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.29 / 30

Gerätspezifische Abzüge Sprung siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.39



## 2.2 Reck / Stufenbarren (unterer Holm) > N5

Geräthöhe siehe S.20

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Außenseitstand vorlings auf dem Sprungbrett oder Kasten mit Ristgriff am uH mit langen Armen und Rückenrundhalte: <b>Vorschung,</b> <b>Rückschwung über den Winkelhang</b> zurück in die Ausgangsposition auf dem Brett / Kasten		0,5	0,1/0,3/0,5 ungenügendes Aufstrecken 0,1/0,3/0,5 Nichterreichen der Ausgangsposition 0,1 Griffkorrektur (bei Lösen der Hände vom Holm zum folgenden Element)
2	Schritt nach vorn zur Schlusstellung, (Schritt nach vorn auf dem Brett / Kasten ist erlaubt) <b>Hüft-Aufzug</b>		1,0	<b>Schwungbeineinsatz/ Schrittstellung</b> ↖ <b>Wert des Elementes</b> 0,3/0,5 Absprung zum Hüft-Aufzug 0,1/0,3/0,5 zu starker Hüftwinkel (beim Ansatz) 0,1/0,3/0,5 ungenügende Körperstreckung
3	Vorschung, <b>Rückschwung (mind. 90°)</b>		1,0	0,1 >10-30° Abweichung 0,1/0,3 >30° Abweichung <b>Rückschwung unter 45°</b> ↖ <b>Wert des Elementes</b>
4	<b>Hüft-Umschwung rückwärts</b>		1,0	0,1 falsche Kopfhaltung (Kopf im Nacken) 0,1/0,3/0,5 Hüftwinkel 0,1/0,3/0,5 ungenügende Rotation 0,1 Pause/Rhythmusfehler nach dem Umschwung
5	<b>Felgunterschwung</b> in den Stand.		1,5	0,1/0,3/0,5 ungenügender Felgansatz 0,1/0,3/0,5 ungenügende Höhe (Hüfte unter Reckhöhe) 0,1/0,3/0,5 ungenügende Weite 0,1/0,3/0,5 ungenügende Streckung <b>Landungsfehler</b> siehe allgemeine Abzugstabelle
		<b>D-Note</b>	<b>5,0</b>	

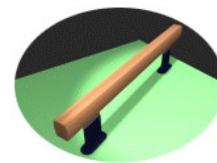
xxx Abweichungen von der AK7 – Ausschreibung (DTB/NTB) / AK7 – Bonus (NTB) wird nicht angerechnet

Allgemeine Fehler und Abzüge siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.29 / 30

Gerätspezifische Abzüge Reck siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.52

## 2.3 Schwebebalken ➤ N5

Geräthöhe siehe S.20



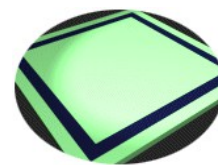
	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand vl: Absprung und Stützaufnahme zum <b>Überspreizen mit ¼ Drehung</b> über den <b>Grätschwinkelstütz</b> mit Senken in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen, Stütz der Hände hinter dem Körper und Schließen der Beine in die Vor-Hochhalte (Spitzwinkelsitz), einbeiniges Aufrichten bis zum beidbeinigen Hockstand, Strecken zum Relevé (Ballenstand)		0,5	0,1 Drehung nicht bis zum Stütz 0,3 BRW > 45° 0,1 beidbeiniges Aufrichten 0,1 versetzte Hüfte 0,3 + mit Nachstützen beim Aufrichten
2	<b>Spannung, Arme</b> , Schritt Vorspreizen in die <b>Standwaage (135°; 2 Sek.)</b> Einschließen in <b>Spannung</b>		0,5	0,1 Abweichung < 20° 0,3 Abweichung 20° - 45° <b>mehr als 45° Abweichung / keine 2 Sek. gehalten</b> ↙ <b>Wert des Elementes</b>
	3 bis 4 Schritte (im Ballenstand) freigestellt			<b>ohne Bewertung</b>
3	<b>Spannung, Arme, Streck sprung</b> mit Armzug rw. in die Hochhalte, <b>Landungsdrill beidbeinig</b>		0,5	0,1/0,3/0,5 ungenügende Höhe 0,1/0,3 versetzte Hüfte 0,1/0,3 fehlende aufrechte Körperhaltung/-linie
4	<b>Spannung, Arme, KOMBINATION:</b> Heben zum <b>einbeinigen Relevé - Stand (1 Sek.) mit Spielbein Passé</b> und Armen in Hochhalte, Auflösen (Fuß vorsetzen) in die enge Schrittstellung mit <b>Arme</b> , Heben (gegengleich) zum <b>einbeinigen Relevé - Stand (1 Sek.) mit Spielbein Passé</b> und Armen in Hochhalte, Auflösen in die enge Schrittstellung mit <b>Arme</b>		0,5	0,1 ungenügendes Relevé 0,1 ungenaues Passé 0,3 Coupé statt Passé 0,1/0,3 fehlende aufrechte Körperhaltung/-linie <b>nicht 2x 1 Sek. gehalten</b> ↙ <b>Wert des Elementes</b>
5	½ <b>Drehung auf beiden Füßen im Relevé</b> mit Armen in Hochhalte, Senken in <b>Arme</b>		0,5	0,1 ungenügendes Relevé 0,1/0,3 fehlende Körperlinie
6	Schritt, <b>KOMBINATION</b> mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte („Arme“) <b>Vorspreizen rechts (mind. 90°)</b> , direkt in Schritt, <b>Vorspreizen links (mind. 90°)</b> ,		0,5	0,1/0,3 ungenügendes Vorspreizen 0,1/0,3 gebeugtes Standbein
7	Voraufziehen, <b>Spannung, Arme</b> , Schritt in das Aufschiwingen zum <b>flüchtigen Handstand</b> mit geschlossenen oder gespreizten Beinen (AK7) Senken in den <b>Landungsdrill einbeinig</b>		1,0	kein Abzug Abweichung <10° * 0,3 10 - 45° Abweichung* <b>&gt; 45° Abweichung *</b> ↙ <b>Wert des Elementes</b> <small>* gilt nur für den geschlossenen Handstand gespreizter Handstand Abzüge nach AK7</small>
8	<b>Spannung, Arme, Hock sprung</b> mit Armzug in die Hochhalte, <b>Landungsdrill beidbeinig</b>		0,5	0,1/0,3/0,5 ungenügende Höhe 0,1/0,3 ungenügendes Hocken 0,1/0,3 versetzte Hüfte
	Schritte zum Balkenende freigestellt			<b>ohne Bewertung</b>
9	<b>Abgang</b> (am Balkenende im Querverhalten): Heranstellen zum Schlusstand, <b>Spannung, Arme</b> und Absprung zum <b>Grätschwinkelsprung</b> mit Armschwung über die Hochhalte in die Schräg-Vorhalte Richtung Füße, <b>Landungsdrill beidbeinig</b> , Aufrichten in Endposition („Arme“).		0,5	0,1/0,3/0,5 ungenügende Höhe 0,1/0,3 ungenügendes Grätschen 0,1 BRW 90° 0,3 BRW >90° (bis 135°) <b>einbeiniger Absprung / BRW größer als 135°</b> ↙ <b>Wert des Elementes</b>
		<b>D-Note</b>	<b>5,0</b>	

xxx Abweichungen von der AK7 – Ausschreibung (DTB/NTB) / AK7 – Bonus (NTB) wird nicht angerechnet

Allgemeine Fehler und Abzüge siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.29 / 30

Gerätspezifische Abzüge Schwebebalken siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.71

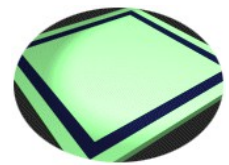







## 2.4 Boden ➤ N5

Musikbegleitung freigestellt

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
	Kurze Choreographie zu Übungsbeginn freigestellt. Erlaubt sind ausschließlich Schrittverbindungen und Armbewegungen <b>ohne</b> „Turnerische Elemente“ (Ausnahme: AK7-Bonus Bogengang rw).			<b>ohne Bewertung</b> <b>0,5</b> „Turnerisches Element“ oder Passage am Boden
1	Vorhochspreizen, Arme in Seit-Schräg-Rück- Hochhalte („Arme“) über Hochhalte zur <b>KOMBINATION (2 Elemente):</b> <b>Rad</b> (Technik lt. Balkenkonzept) Aufrichten mit ¼ LAD gegen die Bewegungsrichtung, direktes Schließen der Beine in den Stand mit Arme in Vor-Hochhalte		0,5	<b>0,1/0,3/0,5</b> ungenügender ARW <b>0,1/0,3/0,5</b> ungenügendes Spreizen <b>0,1/0,3/0,5</b> Abweichen von der Senkrechten <b>0,1/0,3/0,5</b> Abweichung aus der Bewegungsrichtung <b>0,1</b> Beine versetzt / nicht geschlossen <b>0,3</b> Landung in Schrittstellung
	<b>direkt</b> in die			<b>0,1</b> ungenügender Bew.fluss <b>0,3</b> Pause/Stopp
2	<b>Rolle rückwärts gebückt</b> mit gestreckten Armen, Aufrichten mit gestreckten Beinen zum Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte („Arme“)		0,5	<b>0,3</b> Aufsetzen der Hände beim Senken <b>0,1/0,3/0,5</b> Rolle rw über die gebeugten Arme <b>0,1/0,3</b> kein hoher und sicherer Handstütz <b>Landung nicht auf den Füßen</b> ↙ <b>Wert des Elementes</b>
3	Schritt, Vorhochspreizen, Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte („Arme“) über Hochhalte zum Schwingen in den <b>Handstand (fixiert) mit Abrollen</b> über die gestreckten Arme, Aufrichten durch den Hockstand in den Stand, mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte („Arme“)		1,0	<b>0,5</b> fehlendes Fixieren <b>0,1/0,3/0,5</b> unkontrolliertes Abrollen <b>0,1/0,3/0,5</b> Abrollen über geb. Arme <b>0,5</b> Nachstützen beim Aufstehen <b>fehlendes Abrollen</b> ↙ <b>Wert des Elementes</b>
4	Absprung zum <b>Quergrätschsprung (135°)</b> mit Armschwung in die Seit-Schräg-Rück-Hochhalte („Arme“), Landung („Landungsdrill beidbeinig“)		0,5	<b>0,1</b> Spreizwinkel < 135° - 115° <b>0,3</b> < 115° - 90° <b>0,5</b> < 90° - 45° <b>Spreizwinkel unter 45°</b> ↙ <b>Wert des Elementes</b>
	Kurze choreographische Passage (s.o.) freigestellt.			<b>ohne Bewertung (s.o.)</b>
5	<b>Rolle vorwärts</b> mit gestreckten Beinen und Aufstehen über den Grätschstand mit Stütz der Hände		0,5	<b>0,1/0,3</b> fehlende Stützphase <b>0,3</b> fehlender Grätschstand <b>0,3</b> Nachstützen der Hände
6	Senken in den <b>Kopfstand (2 Sek.)</b> mit Stütz der Hände und Schließen der Beine über die gegrätschte Position. Senken in den Fersensitz, mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte („Arme“), Aufrichten und Voraufstellen eines Beines <u>oder</u> ½ Drehung über den einbeinigen Kniestand und freies Verschieben zum		0,5	<b>Haltezeit &lt; 2 Sek.</b> ↙ <b>Wert des Elementes</b> <b>0,1/0,3</b> unkontrolliertes Senken <b>0,5</b> Abrollen
7	<b>Spagat rechts od. links</b> mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte („Arme“) Schließen des hinteren Beines vor in den Strecktsitz; Öffnen des vorderen Beines (Arme frei)		0,5	<b>0,1/0,3/0,5</b> ungenügendes Spreizen <b>0,1/0,3</b> versetzte Hüfte <b>0,1/0,3/0,5</b> Oberkörpervorlage <b>0,3</b> Handstütz
	<b>zur Fortsetzung mit:</b> <b>8a Variante A:</b> Grätschsitz – Vorbeugen <b>oder</b> <b>8b Variante B:</b> Spagat gegengleich (entsprechend Ak7)			



## Fortsetzung Boden ➤ N5

8a	<b>Variante A:</b> mit ¼ Drehung zum <b>Grätschsitz (90° - 135°)</b> mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte („Arme“) Führen der Arme in Hochhalte und freies Senken des gestreckten Oberkörpers zur <b>Halte in Bodennähe (Brust) ( ≤ 10cm; 2 Sek.)</b> Arme frei, Auflegen der Brust erlaubt. Aufrichten und Schließen der Beine zum Strecksitz mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte („Arme“)		0,5	<b>0,1/0,3</b> ungenügendes Spreizen <b>0,1/0,3</b> Knie/Füße eingedreht <b>0,1/0,3/0,5</b> ungenügendes Senken des Oberkörpers <b>0,1/0,3</b> ungenügende Streckung <b>0,1/0,3</b> ungenügender ARW  <b>Haltezeit &lt; 2 Sek.</b> ↪ <b>Wert des Elementes</b> <b>0,1/0,3</b> Bodenberührung mit den Armen/Händen
8b	<b>Variante B:</b> <b>Spagat links od. rechts</b> (gegengleich zu 7.) mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte („Arme“) Schließen des hinteren Beines vor in den Strecksitz	li/re 		<b>0,1/0,3/0,5</b> ungenügendes Spreizen <b>0,1/0,3</b> versetzte Hüfte <b>0,1/0,3/0,5</b> Oberkörpervorlage <b>0,3</b> Handstütz
9	Rückrollen in den <b>Schulterstand rücklings (Kerze; 2 Sek.)</b> Arme tief und gestreckt mit Druck auf den Boden; Rückrollen in den Strecksitz mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte („Arme“)		0,5	<b>Haltezeit &lt; 2 Sek.</b> ↪ <b>Wert des Elementes</b> <b>0,1/0,3/0,5</b> Hüftwinkel
Kurze Choreographie <u>ohne</u> „Turnerische Elemente“ zur Endpose im Sitz freigestellt.				<b>ohne Bewertung (s.o.)</b> <b>0,5</b> „Turnerisches Element“
		<b>D-Note</b>	<b>5,0</b>	

**xxx** Abweichungen von der AK7 – Ausschreibung (DTB/NTB) / AK7 – Bonus (NTB) wird nicht angerechnet

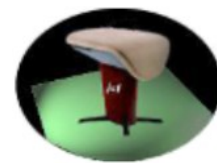
Allgemeine Fehler und Abzüge siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.29 / 30


Gerätspezifische Abzüge Boden siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.95

### 3 Wichte – Cup , Regionalklasse Nachwuchs

#### 3.1 Sprung ➤ SP4

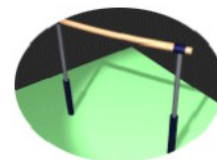
Geräthöhe siehe S.20



	Ausschreibung	Symbol	D-Note	E-Note
1	4 – 6 Schritte Anlauf Einspringen in das Sprungbrett mit Armzug in einer kleinen Kreisbewegung rw., <b>Strecksprung</b> auf den Kasten, <b>beidbeinige Landung mit „Landungsdrill“</b> und Aufrichten zum gestreckten Stand („Arme“) (s. Seite 5).	↓	2,0	5,0 (max.)
2	Schritt zum Aufschwingen in den <b>flüchtigen Handstand</b> mit Stütz auf dem Weichboden, <b>gestrecktes Fallen zur Rückenlage</b> (Schiffchenhaltung ist nicht erforderlich)	! 	2,0	5,0 (max.)

1) Strecksprung – Landung				
<b>Neutrale Abzüge</b>	0,1	0,3	0,5	
mehr als 6 Schritte Anlauf			X	
Anlaufversuch ohne Sprung				1,0
<b>sonstige Abzüge</b>	0,1	0,3	0,5	
ungenügende Dynamik	X	X	X	
<b>Anlauf / Einsprung</b>	0,1	0,3	0,5	
unkoordinierter Anlauf/Einsprung	X	X		
Auflaufen auf das Brett			X	
verzögerter Absprung (nicht reaktiv)			X	
Doppelabsprung /deutliche Pause				1,0
Armzug über die Seite		X		
Armzug von oben/fehlender Armzug			X	
ungenügendes Fixieren des Armzug	X	X	X	
<b>Flugphase (Strecksprung)</b>	0,1	0,3	0,5	
ungenügendes Öffnen des ARW	X	X	X	
ungenügende Steigphase (Höhe)	X	X	X	
ungen. gestreckte Körperhaltung	X	X	X	
geöffnete Beine / Knie	X	X		
gebeugte Knie (Anhocken)	X	X	X	
Hocksprung (BRW ≤ 90°)				↘ Wert des Elementes (2,0)
<b>Landung</b> (ohne Sturz max. 0.8 P.)	0,1	0,3	0,5	
fehlender Landungsdrill/ Landung auf gestreckten Beinen	X	X		X
Gleichgewichtsverlust	X	X		
geöffnete Beine	X			
zusätzliche Schritte, Hüpfen je	X	(X)		
Rückfallen a. d. Sprungbrett (= Sturz)				1,0
Landung nicht auf dem Kasten (= Sturz)				1,0
				↘ + Wert des Elementes (2,0)

2) Handstand – Fallen zur Rückenlage				
<b>Stütz</b> (flüchtiger Handstand)	0,1	0,3	0,5	
Stemmschritt auf den Weichboden		X		
Handstütz auf dem Kastendeckel		X		
ungenügend offener ARW	X	X	X	
fehlende Körperstreckung	X	X	X	
Hohlkreuz	X	X	X	
gebeugte Knie	X	X	X	
geöffnete Beine / Knie	X	X		
gebeugte Arme	X	X	X	
zus. Stütz / Handstand-Laufen				je 1,0
Kopfstand / fehlender Handstand / kein Umfallen in Richtung RL				5,0*
				↘ + Wert des Elementes (2,0)
<b>gestrecktes Fallen</b>	0,1	0,3	0,5	
ungenügende Körperstreckung	X	X	X	
ungenügend offener ARW	X	X	X	
gebeugte Knie	X	X	X	
geöffnete Beine / Knie	X	X		
Abw. von gerader Richtung	X	X		
Präzision (seitl. Rotation)	X			
(Handstand-)Abrollen				3,0*
<b>Landung RL</b> (ohne Sturz max. 0.8 P.)	0,1	0,3	0,5	
fehlerhafte Körperhaltung	X	X		
Gleichgewichtsverlust	X	X		
geöffnete Beine / Knie	X			
Landung im Sitz (= Sturz)				1,0
Landung in der Brücke (= Sturz)				1,0
* Der SP4 Sprung wird zweigeteilt gewertet. Innerhalb des E-Wertes sind jeweils 5 Punkte für die Abzüge der ersten und der zweite Hälfte des Sprungs vorgesehen. Ein Überschreiten dieses maximalen Abzugs ist nicht zulässig. Damit entfallen bei 5,0 P. Abzug für Abrollen alle weiteren E-Abzüge für den zweiten Teil des Sprungs.				



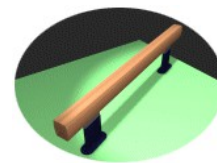
### 3.2 Reck > N4

Geräthöhe siehe S.20

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus der Schlussstellung mit Ristgriff, <b>Hüft – Aufzug</b> mit geschlossenen und gestreckten Beinen <u>oder</u> <b>Hüft – Aufschwung</b> ( <b>-&gt; E-Abzug 0,5 P.</b> ) über die Schrittstellung/mit Schwungbeineinsatz zum Stütz		1,5	<b>0,3</b> Absprung zum Hüft-Aufzug <b>0,5</b> Hüft-Aufschwung (Schrittstellung oder Schwungbeineinsatz) <b>0,1/0,3/0,5</b> zu starker Hüftwinkel (beim Ansatz) <b>0,1/0,3/0,5</b> ungenügende Körperstreckung beim Aufrichten zum Stütz
	Vorschwung, Rückschwung zum			<b>0,3</b> fehlender Rückschwung
2	<b>Hüft-Umschwung rückwärts</b>		1,0	<b>0,1</b> falsche Kopfhaltung (Kopf im Nacken) <b>0,1/0,3/0,5</b> Hüftwinkel <b>0,1/0,3/0,5</b> ungenügende Rotation <b>0,1</b> Pause/Rhythmusfehler nach dem Umschwung
3	mit direkt anschließendem <b>Felgunterschwung</b> in den Stand.		1,5	<b>0,1/0,3/0,5</b> ungenügender Felgansatz <b>0,1/0,3/0,5</b> ungenügende Höhe (Hüfte unter Reckhöhe) <b>0,1/0,3/0,5</b> ungenügende Weite <b>0,1/0,3/0,5</b> ungenügende Streckung <b>Landungsfehler</b> siehe allgemeine Abzugstabelle
		<b>D-Note</b>	<b>4,0</b>	

Allgemeine Fehler und Abzüge siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.29 / 30

Gerätspezifische Abzüge Reck siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.52



### 3.3 Schwebebalken ➤ N4

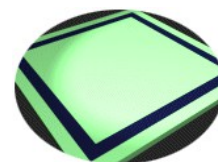
Geräthöhe siehe S.20

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Stand vorlings am Schwebebalken: <b>Sprung in den Stütz,</b> <b>Vorspreizen eines Beines mit ¼ LAD</b> Senken in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen		0,5	0,1 keine deutliche hohe Stützphase 0,1/0,3 Berühren /Streifen des Balkens beim Vorspreizen
2	Aufstützen der Arme hinter dem Körper, und Heben der Beine zum <b>Spitzwinkelsitz,</b>		0,5	0,1/0,3 BRW > 45° BRW größer als 90° ↙ Wert des Elementes
3	Anhocken eines Beines und <b>Aufrichten über die Schrittstellung</b> in den Stand ( <b>Spannung, Arme</b> )		0,5	0,1/0,3 Aufrichten mit versetzter Hüfte Aufrichten mit Nachstützen ↙ Wert des Elementes
4	1 bis 2 Schritte <b>Pferdchensprung</b>		0,5	0,1/0,3 ungenügende Höhe 0,1/0,3/0,5 ungenügende Beintätigkeit
5	1 bis 2 Schritte <b>½ Drehung im beidbeinigen Ballenstand</b> (mit Armen in Hochhalte, Senken in <b>Arme</b> )		0,3	0,1/0,3 ungenügender Ballenstand Drehung nicht vollendet ↙ Wert des Elementes
6	<b>KOMBINATION:</b> Schritt <b>Vorspreizen,</b> Schritt <b>Vorspreizen</b> (gegengleich)		0,3 0,3	0,1/0,3 ungenügendes Vorspreizen (je) 0,1/0,3 gebeugtes Standbein (je)
7	1 – 2 Schritte, <b>Standwaage (&gt; 90°, fixiert)</b> Aufrichten mit Heranstellen ( <b>Spannung</b> ) Schritte bis an das Balkenende ( <b>Arme</b> ) ,		0,5	0,3 Spielbein in der Waagerechten Spielbein unter waagerecht oder Standwaage nicht fixiert ↙ Wert des Elementes
8	<b>Abgang</b> (am Balkenende im Querverhalten) Heranstellen zum Schlusstand, ( <b>Spannung, Arme</b> ) und Absprung zum <b>Grätschwinkelsprung</b> mit Armschwung über die Hochhalte in die Schräg-Vorhalte Richtung Füße, ( <b>Landungsdrill beidbeinig</b> ) Aufrichten in Endposition ( <b>Arme</b> ).		1,0	0,1/0,3/0,5 ungenügende Höhe 0,1/0,3 ungenügendes Grätschen 0,1 BRW 90° 0,3 BRW >90° (bis 135°) einbeiniger Absprung / BRW größer als 135° ↙ Wert des Elementes
		<b>D-Note</b>	<b>4,0</b>	

(...) Armhaltungen und Drills sind hier als Vorschläge zu verstehen und sind nicht abzugsrelevant !

Allgemeine und spezielle Fehler siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.29 / 30

Gerätspezifische Abzüge Schwebebalken siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.71



### 3.4 Boden ➤ N4

Musikbegleitung freigestellt

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Stand, Schritt vw. (Anspreizen erlaubt) Aufschwingen zum <b>Handstand – Abrollen</b> (Haltezeit 2 Sek. erlaubt)		1,0	0,1/0,3/0,5 ungenügender ARW <b>Abweichung von der Senkrechten &lt; 10°</b> ↙ <b>Wert des Elementes</b> 0,1/0,3/0,5 unkontrolliertes Abrollen 0,5 fehlendes Abrollen 0,3 Nachstützen der Hände
2	<b>Strecksprung mit ¼ LAD</b>		0,5	0,1/0,3/0,5 ungenügende Höhe <b>Drehung nicht vollendet</b> ↙ <b>Wert des Elementes</b>
3	<b>Rolle rückwärts in den Bückstand,</b> Aufrichten in den Stand.		1,0	0,1 Aufsetzen der Hände beim Senken 0,1/0,3 kein deutlicher und sicherer Handsütz 0,3 fehlender Bückstand 0,1/0,3 „Heranwandern“ mit Füßen oder Händen <b>Landung nicht auf den Füßen</b> ↙ <b>Wert des Elementes</b>
4	<b>KOMBINATION:</b> <b>Chassé vorwärts – Chassé vorwärts</b> (gegengleich) ( Nachstellsprung – Nachstellsprung )		0,5	0,1/0,3/0,5 ungenügende Bewegungsweite 0,1/0,3 ungenügendes Relevé 0,1/0,3 versetzte Hüfte/einwärts gedrehte Beine 0,1 ungenügender Bew.fluss 0,3 Pause/Stopp
5	Anhüpfer, <b>Rad</b> Aufrichten mit ¼ LAD <u>gegen</u> die Bewegungsrichtung ( <i>empfohlen</i> ) <u>oder</u> mit ¼ LAD <u>in</u> die Bewegungsrichtung		0,5	0,3 fehlender Anhüpfer 0,1/0,3/0,5 ungenügender ARW 0,1/0,3/0,5 ungenügendes Spreizen 0,1/0,3/0,5 Abweichen von der Senkrechten 0,1/0,3/0,5 Abweichung aus der Bewegungsrichtung
6	1 bis 2 Schritte vw. mit Einsprung und Absprung (beidbeinig) zur <b>Sprungrolle</b>  Ausklang freigestellt.		0,5	0,3 einbeiniger Absprung 0,1/0,3/0,5 gebeugte Hüfte 0,1/0,3/0,5 ungenügende Flugphase <b>keine Flugphase</b> ↙ <b>Wert des Elementes</b> 0,1/0,3/0,5 unkontrolliertes Abrollen 0,3 Nachstützen der Hände
		<b>D-Note</b>	<b>4,0</b>	

(...) Armhaltungen und Drills sind hier als Vorschläge zu verstehen und sind nicht abzugsrelevant !

Allgemeine Fehler und Abzüge siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.29 / 30

Gerätspezifische Abzüge Boden siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.95

# 4 Bambini – Cup, Regionalklasse Nachwuchs

## 4.1 Sprung ➤ SP3

Geräthöhe siehe S.20



	Ausschreibung	Symbol	D-Note	E-Note
1	2 – 3 Schritte Anlauf oder Angehen auf dem Kastendeckel, Einspringen in das Sprungbrett mit Armzug in einer kleinen Kreisbewegung rw., <b>Strecksprung</b> auf den zweiten Kastendeckel, <b>beidbeinige Landung mit „Landungsdrill“</b> und Aufrichten zum gestreckten Stand („Arme“) (s. Seite 5).		1,5	5,0 (max.)
2	Schritt zum Aufschwingen in den <b>flüchtigen Handstand</b> mit Stütz auf dem Weichboden, <b>gestrecktes Fallen zur Rückenlage</b> (Schiffchenhaltung ist nicht erforderlich)		1,5	5,0 (max.)

1) Strecksprung – Landung				
<b>Neutrale Abzüge</b>	0,1	0,3	0,5	
mehr als 3 Schritte Anlauf/Angehen			X	
Anlaufversuch ohne Sprung				1,0
<b>sonstige Abzüge</b>	0,1	0,3	0,5	
ungenügende Dynamik	X	X	X	
<b>Anlauf / Einsprung</b>	0,1	0,3	0,5	
unkoordinierter Anlauf/Einsprung	X	X		
Auflaufen auf das Brett			X	
verzögerter Absprung (nicht reaktiv)			X	
Doppelabsprung /deutliche Pause				1,0
Armzug über die Seite		X		
Armzug von oben/fehlender Armzug			X	
ungenügendes Fixieren des Armzug	X	X	X	
<b>Flugphase (Strecksprung)</b>	0,1	0,3	0,5	
ungenügendes Öffnen des ARW	X	X	X	
ungenügende Steighase (Höhe)	X	X	X	
ungen. gestreckte Körperhaltung	X	X	X	
geöffnete Beine / Knie	X	X		
gebeugte Knie (Anhocken)	X	X	X	
Hocksprung (BRW ≤ 90°)				<b>Wert des Elementes (1,5)</b>
<b>Landung (ohne Sturz max. 0.8 P.)</b>	0,1	0,3	0,5	
fehlender Landungsdrill/ Landung auf gestreckten Beinen	X	X		X
Gleichgewichtsverlust	X	X		
geöffnete Beine	X			
zusätzliche Schritte, Hüpfen je	X	(X)		
Rückfallen a. d. Sprungbrett (= Sturz)				1,0
Landung nicht auf dem Kasten (= Sturz)				1,0
				<b>+ Wert des Elementes (2,0)</b>

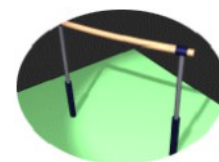
2) Handstand – Fallen zur Rückenlage				
<b>Stütz (flüchtiger Handstand)</b>	0,1	0,3	0,5	
Stemmschritt auf den Weichboden		X		
Handstütz auf dem Kastendeckel		X		
ungenügend offener ARW	X	X	X	
fehlende Körperstreckung	X	X	X	
Hohlkreuz	X	X	X	
gebeugte Knie	X	X	X	
geöffnete Beine / Knie	X	X		
gebeugte Arme	X	X	X	
zus. Stütz / Handstand-Laufen				je 1,0
Kopfstand / fehlender Handstand / kein Umfallen in Richtung RL				5,0*
				<b>+ Wert des Elementes (1,5)</b>
<b>gestrecktes Fallen</b>	0,1	0,3	0,5	
ungenügende Körperstreckung	X	X	X	
ungenügend offener ARW	X	X	X	
gebeugte Knie	X	X	X	
geöffnete Beine / Knie	X	X		
Abw. von gerader Richtung	X	X		
Präzision (seitl. Rotation)	X			
(Handstand-)Abrollen				3,0*
<b>Landung RL (ohne Sturz max. 0.8 P.)</b>	0,1	0,3	0,5	
fehlerhafte Körperhaltung	X	X		
Gleichgewichtsverlust	X	X		
geöffnete Beine / Knie	X			
Landung im Sitz (= Sturz)				1,0
Landung in der Brücke (= Sturz)				1,0

\* Der SP3 Sprung wird zweigeteilt gewertet. Innerhalb des E-Wertes sind jeweils 5 Punkte für die Abzüge der ersten und der zweite Hälfte des Sprungs vorgesehen. Ein Überschreiten dieses maximalen Abzugs ist nicht zulässig. Damit entfallen bei 5,0 P. Abzug für Abrollen alle weiteren E-Abzüge für den zweiten Teil des Sprungs.

## 4.2 Reck ➤ N3

### 4.2.1 Lange N3-Variante (Bambini – Cup)

Geräthöhe siehe S.20

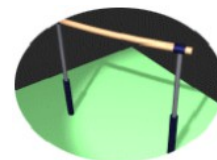


	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Hang, Anheben der Beine gehockt oder gestreckt und <b>Durchhocken</b> (Durchbücken erlaubt)		0,3	0,1 leichtes Berühren der Reckstange 0,3/0,5 Nachdrücken mit den Füßen
2	in den <b>Hang rücklings</b> ,		0,3	0,1/0,3/0,5 ARW ungenügend geöffnet 0,1/0,3/0,5 Hüftwinkel im Hang
3	<b>Zurückbücken</b> , (Beine gestreckt, Anziehen der Füße erlaubt) <b>langsames Senken zum Hang</b>		0,3	<b>Anhocken der Beine</b> ↖ <b>Wert des Elementes</b> 0,1/0,3 Berühren der Stange mit den Füßen 0,3 unkontrolliertes Senken
	Abstellen in den Stand und Lösen des Griffes, Wechsel zum niedrigeren Reck, <u>oder</u> direktes Fortsetzung der Übung am hohen Reck			
4	Aus der Schlussstellung oder dem Hang mit Ristgriff, <b>Hüft – Aufzug</b> mit geschlossenen und gestreckten Beinen <u>oder</u> <b>Hüft – Aufschwung</b> (→ E-Abzug 0,5 P.) über die Schrittstellung/mit Schwungbeineinsatz zum Stütz		1,0	0,3/0,5 Absprung zum Hüft-Aufzug 0,5 Hüft-Aufschwung (Schrittstellung oder Schwungbeineinsatz) 0,1/0,3/0,5 zu starker Hüftwinkel (beim Ansatz) 0,1/0,3/0,5 ungenüg. Körperstreckung (beim Aurichten zum Stütz)
5	<b>Rückschwung (mind. 45°)</b> Vorschwung zum Stütz		0,5	0,1/0,3 >10-30° Abweichung ↖ <b>Rückschwung unter 15°</b> <b>Wert des Elementes</b>
6	<b>langsamer Felgabzug</b> (Arme und Beine gestreckt) zum		0,3	0,1/0,3 gebeugte Arme 0,1/0,3 geöffnete Beine 0,1/0,3/0,5 gebeugte Knie 0,3 unkontrolliertes Senken
7	<b>Winkelhang 90°</b> (2 Sek. gehalten/max. 20° Abweichung). Anhocken der Beine und Aufsetzen zum Stand.		0,3	0,1/0,3 gebeugte Arme 0,1/0,3 geöffnete Beine 0,1/0,3/0,5 gebeugte Knie 0,3 Winkelabweichung 10-20° nach <u>unten</u> (10-20° nach oben kein Abzug) <b>Winkelabweichung &gt; 20°</b> <u>oder</u> <b>kürzer als 2 Sek. gehalten</b> ↖ <b>Wert des Elementes</b>
		<b>D-Note</b>	<b>3,0</b>	

Allgemeine Fehler und Abzüge siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.29 / 30

Gerätspezifische Abzüge Reck siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.52





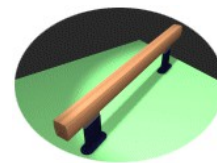
## 4.2.2 Kurze N3-Variante (Regionalklasse Nachwuchs)

Geräthöhe siehe S.20

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus der Schlussstellung mit Ristgriff, <b>Hüft – Aufzug</b> mit geschlossenen und gestreckten Beinen <u>oder</u> <b>Hüft – Aufschwung</b> ( <b>→ E-Abzug 0,5 P.</b> ) über die Schrittstellung/mit Schwungbeineinsatz zum Stütz		1,5	<b>0,3/0,5</b> Absprung zum Hüft-Aufzug <b>0,5</b> Hüft-Aufschwung (Schrittstellung oder Schwungbeineinsatz) <b>0,1/0,3/0,5</b> zu starker Hüftwinkel (beim Ansatz) <b>0,1/0,3/0,5</b> ungenüg. Körperstreckung (beim Aurichten zum Stütz)
2	<b>Rückschwung (mind. 45°)</b> Vorschwung zum Stütz		0,5	<b>0,1/0,3</b> >10-30° Abweichung <b>Rückschwung unter 15°</b> ↪ <b>Wert des Elementes</b>
3	<b>langsamer Felgabzug</b> (Arme und Beine gestreckt)  zum		0,5	<b>0,1/0,3</b> gebeugte Arme <b>0,1/0,3</b> geöffnete Beine <b>0,1/0,3/0,5</b> gebeugte Knie <b>0,3</b> unkontrolliertes Senken
4	<b>Winkelhang 90°</b> (2 Sek. gehalten/max. 20° Abweichung). Anhocken der Beine und Aufsetzen zum Stand.		0,5	<b>0,1/0,3</b> gebeugte Arme <b>0,1/0,3</b> geöffnete Beine <b>0,1/0,3/0,5</b> gebeugte Knie <b>0,3</b> Winkelabweichung 10-20° nach <u>unten</u> (10-20° nach oben kein Abzug)  <b>Winkelabweichung &gt; 20°</b> <u>oder</u> <b>kürzer als 2 Sek. gehalten</b> ↪ <b>Wert des Elementes</b>
		<b>D-Note</b>	<b>3,0</b>	

Allgemeine Fehler und Abzüge siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.29 / 30

Gerätspezifische Abzüge Reck siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.52



### 4.3 Schwebebalken ➤ N3

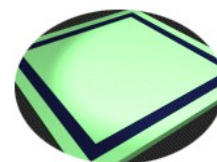
Geräthöhe siehe S.20

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Stand vorlings am Schwebebalken: <b>Sprung in den Stütz,</b> <b>Vorspreizen eines Beines mit ¼ LAD</b> Senken in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen		0,3	0,1 keine deutliche hohe Stützphase 0,1/0,3 Berühren /Streifen des Balkens beim Vorspreizen
2	Aufstützen der Arme hinter dem Körper, und Heben der Beine zum <b>Spitzwinkelsitz</b>		0,3	0,1/0,3 BRW > 45° ↙ <b>BRW größer als 90°</b> <b>Wert des Elementes</b>
3	Anhocken eines Beines und <b>Aufrichten über den Hockstand</b> in den Stand ( <b>Spannung, Arme</b> )		0,3	0,1/0,3 Aufrichten mit versetzter Hüfte ↙ <b>Aufrichten mit Nachstützen</b> <b>Wert des Elementes</b>
4	Schritt zum <b>Stand auf einem Bein</b> mit <b>Spielbein Passé (fixiert)</b> , Schritt zum <b>Stand auf einem Bein</b> (gegengleich) mit <b>Spielbein Passé (fixiert)</b> ,		0,1 0,1	0,1/0,3 fehlerhafte Spielbeinhaltung (je) (Fußspitze nicht am Knie) ↙ <b>kein fixierter Stand</b> <b>Wert des Elementes</b>
5	( <b>Spannung, Arme</b> ) <b>Strecksprung</b> ( <b>Landungsdrill beidbeinig</b> )		0,3	0,1/0,3 ungenügende Höhe 0,1/0,3 fehlende Streckung
6	<b>KOMBINATION:</b> Schritt <b>Vorspreizen</b> , Schritt <b>Vorspreizen</b> (gegengleich)		0,3 0,3	0,1/0,3 ungenügendes Vorspreizen (je) 0,1/0,3 gebeugtes Standbein (je)
7	1 – 2 Schritte, <b>Standwaage (mind. 90°, fixiert)</b> Aufrichten mit Heranstellen ( <b>Spannung</b> )  Relevé ( <b>Arme</b> ) und Schritte im Ballenstand bis an das Balkenende,	 	0,5	0,3 Abweichung < 20°  ↙ <b>mehr als 20° Abweichung oder nicht fixiert</b> <b>Wert des Elementes</b>
8	<b>Abgang</b> (am Balkenende im Querverhalten) Heranstellen zum Schlusstand, ( <b>Spannung, Arme</b> ) und Absprung zum <b>Strecksprung</b> mit Armzug rw. in die Hochhalte, Landung auf der Landmatte ( <b>Landungsdrill beidb.</b> ) Aufrichten in Endposition ( <b>Arme</b> ).		0,5	0,1/0,3/0,5 Absprung nicht aufwärts gerichtet ↙ <b>einbeiniger Absprung</b> <b>Wert des Elementes</b>
		<b>D-Note</b>	<b>3,0</b>	

(...) Armhaltungen und Drills sind hier als Vorschläge zu verstehen und sind nicht abzugsrelevant !

Allgemeine Fehler und Abzüge siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.29 / 30

Gerätspezifische Abzüge Schwebebalken siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.71



## 4.4 Boden ➤ N3

Musikbegleitung freigestellt

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitverhalten: Anspreizen <b>Rad</b> in den Grätschstand (Arme in Hochhalte)		0,5	0,1/0,3 Ansatz nicht über das Seitverhalten 0,1/0,3/0,5 ungenügender ARW 0,1/0,3/0,5 ungenügendes Spreizen 0,1/0,3/0,5 Abweichen von der Senkrechten 0,1/0,3/0,5 Abweichung aus der Bewegungsrichtung 0,1/0,3 Landung nicht im Seitverhalten
2	<b>KOMBINATION (2 Elemente):</b> <b>Rolle vorwärts</b> (aus dem Grätschstand),		0,5	0,1/0,3/0,5 ungenügende Stützphase 0,1/0,3 fehlerhafter Kopfaufsatz 0,3 Nachstützen der Hände
	<b>direkt</b> in			0,1 ungenügender Bew.fluss 0,3 Pause/Stopp
3	<b>Strecksprung</b>		0,3	0,1/0,3/0,5 ungenügende Höhe 0,1/0,3/0,5 fehlende Streckung
4	<b>Rolle rückwärts in den Bückstand,</b> Aufrichten in den Stand.		0,5	0,1 Aufsetzen der Hände beim Senken 0,1/0,3 kein deutlicher und sicherer Handsütz 0,3 fehlender Bückstand 0,1/0,3 „Heranwandern“ mit Füßen oder Händen <b>Landung nicht auf den Füßen</b> ↘ <b>Wert des Elementes</b>
5	Senken in den Hockstand, Aufstützen vor den Füßen und Rückstrecken der Beine zum <b>Liegestütz vorlings</b>		0,1	0,1 ungenügender Hockstand 0,1/0,3 passiver / tiefer Stütz 0,1 fehlende Linie im Liegestütz
6	<b>langsames Senken zur Bauchlage</b> und Vorstrecken der Arme  Anheben der Arme (Hochhalte) und Beine zur <b>Schiffchenhalte (2 sec.)</b>		0,1	0,1 unkontrolliertes Senken 0,1 falsche Körperhaltung
			0,3	0,1/0,3 ARW < 180° 0,1/0,3 falsche Körperhaltung <b>nicht 2 Sek. gehalten</b> ↘ <b>Wert des Elementes</b>
7	<b>1/2 LAD</b> mit Armen in Hochhalte  zur <b>Schiffchenhalte rücklings (2 sec)</b> (Tiefvorhalte der Arme erlaubt)		0,1	0,1 ungleichmäßige Drehung 0,1 ARW < 180°
			0,3	0,1/0,3 falsche Körperhaltung <b>nicht 2 Sek. gehalten</b> ↘ <b>Wert des Elementes</b>
8	<b>Rückenschaukel</b> zurück und vor, Absetzen beider Füße und <b>Aufrichten vorwärts zum Stand.</b>		0,3	0,1/0,3 unkontrolliertes Schaukeln 0,3 Nachstützen der Hände
		<b>D-Note</b>	<b>3,0</b>	

(...) Armhaltungen und Drills sind hier als Vorschläge zu verstehen und sind nicht abzugsrelevant !

Allgemeine Fehler und Abzüge siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.29 / 30

Gerätspezifische Abzüge Boden siehe DTB-Aufgabenbuch 2015 \_ S.95

## 5 Anhang Geräte

### 5.1 Gerätehöhen Einzel

Wettkampf	Sprung	Stufenbarren / Reck	Balken	Boden
Weser-Ems-Cup Nachwuchs (N5)	8 Jahre, SP5a, Federbrett, Mattenberg 0,60m  9 Jahre, SP5b, Federbrett, Mattenberg, 0,90m	Stufenbarren, unterer Holm  Angang vom Sprungbrett oder vom kleinen Kasten Weichboden unter dem Barrenholm erlaubt	1,05m *	Fläche 12m x 12m
Wichte-Cup (N4)	8 – 11 Jahre, SP4, Federbrett oder Juniorbrett, Kasten längs 0.50m, WB 0,60m	Reck, wahlweise 1,25m/1,35/1,45m (mind. schulterhoch)	0,90m *	2 Bodenläufer 12m x 4m
Bambini-Cup (N3)	6 – 7 Jahre, SP3, Kastendeckel längs, Federbrett oder Juniorbrett, Kastendeckel längs, Weichboden 0,30m	1. Reck (hanghoch), 2. Reck (mind. schulterhoch) oder ein hohes Reck (Höhe ca. 1,70m) Kasten 2 Teile ~ 45cm seitlich zugelassen	0,90m *	2 Bodenläufer 12m x 4m
	Sprunghöhen gemessen vom Boden		* zusätzlicher Weichboden verpflichtend	

### 5.2 Gerätehöhen Mannschaft

Wettkampf	Sprung	Stufenbarren / Reck	Balken	Boden
Bezirksklasse 2 Nachwuchs (N5)	SP5a, Federbrett, Mattenberg 0,60m  SP5b, Federbrett, Mattenberg, 0,90m	<u>mannschaftsweise:</u> unterer Barrenholm oder Reck mind. schulterhoch (Gerät mit der Meldung anzugeben)  Angang vom Sprungbrett oder vom kleinen Kasten.  Weichboden unter dem Barrenholm erlaubt	0,90m *	Fläche 12m x 12m
Regionalklasse Nachwuchs (N3/4)	SP4, Federbrett, Juniorbrett, Kasten längs 0.50m, WB 0,60m  SP3, Kastendeckel längs, Federbrett oder Juniorbrett, Kastendeckel längs, Weichboden 0,30m	Reck, wahlweise 1,25m/1,35m/1,45m (mind. schulterhoch)	0,90m *	Bodenläufer 12m x 4m
	Sprunghöhen gemessen vom Boden		* zusätzlicher Weichboden verpflichtend	

## 5.3 Sprung

### **Sprungbretter:**

Pro Sprunganlage werden maximal zwei Sprungbretter (weich und mittelhart) ausgelegt.

Diese verbleiben grundsätzlich für den gesamten Durchgang am jeweiligen Gerät.

Eine organisatorisch notwendige Abweichung von dieser Regelung kann ausschließlich von der Wettkampfleitung (in Absprache mit dem Sprungkampfgericht) entschieden werden.

Vereine können das Mitbringen vereinseigener Sprungbretter bis zu 14 Tagen vor dem jeweiligen Wettkampf bei der Wettkampfleitung beantragen.

Die Wettkampfleitung entscheidet am Wettkampftag, ob und wo die Vereins – Sprungbretter an den Geräten ausgelegt werden und während des gesamten Wettkampfes verbleiben.

Die vereinseigenen Sprungbretter können dann von allen Turnerinnen genutzt werden.

Das Verschleppen von Sprungbrettern (auch vereinseigener) an andere Geräte ist nicht gestattet.

### **Mattenberge:**

Da die vorgegebenen Höhen der Mattenberge aus technischer Sicht nicht immer exakt realisiert werden können, wird festgelegt:

Die Mattenberge dürfen folgendermaßen aufgebaut werden:

Mattenberg 0,90 m – aufgebaut 0,90 m +/- 5 cm

Mattenberg 0,60 m – aufgebaut 0,60 m +/- 5 cm

### **Einsprunghilfe:**

In allen Bezirkswettkämpfen der Leistungsstufen N3 – N5 ist als Orientierungshilfe für den Einsprung eine maximal 2 cm hohe Matte vor bzw. auf dem 1. Drittel des Brettes erlaubt.

## 5.4 Stufenbarren / Reck

Die angegebenen Höhen gelten ab Mattenoberkante bis zur Oberseite des Holmes bzw. der Reckstange.

Für besonders kleine Turnerinnen ist (in Absprache mit dem Kampfgericht) eine Anpassung der Holm- oder Reckhöhe durch zusätzliche Mattenlagen oder einen Weichboden zugelassen.

Eine notwendige Anpassung der Mattenlage ist spätestens während der allgemeinen Erwärmung vor dem jeweiligen Wettkampf mit der Wettkampfleitung abzustimmen.

Die Zuständigkeit für genehmigte Geräteveränderungen und deren Rückbau liegt bei dem/der Trainer/in.

### **Stufenbarren:**

Höhe 1,50m / 2,30m ab Mattenoberkante (+/- 1cm) bei voll aufgedrehtem Stufenbarren (innere Diagonale ist dabei 1,80m).

### **Reck:**

Höhe nach jeweiliger Wettkampfausschreibung (eingestellt ab Mattenoberkante).

## 5.5 Schwebebalken

Die angegebenen Schwebebalkenhöhen gelten ab Mattenoberkante.

Als Basisaufbau ist eine 15 – 20cm starke Mattenlage erwünscht.

Für den Abgang sollte ein möglichst fester Weichboden (Höhe ca. 30cm) bzw. eine Niedersprungmatte (Höhe 20cm) plus Landematte (Höhe 10cm) liegen.

### **Weichmatten**

Für alle Wettkampfstufen im Nachwuchsprogramm ist ein zusätzlicher Weichboden unter dem Schwebebalken verpflichtend.

## 5.6 Boden

Bodenfläche 12m x 12m (N5)

2 Bodenläufer 12m x 4m (N3, N4)

## Notizen

---



