

# Grundübungen

Ausschreibung der Übungen für  
Trainer\*innen, Übungsleiter\*innen und Kampfrichter\*innen

**Gerätturnen**  
**- weiblich -**  
**G1-G5**

*2. Version*  
*(Stand 10.07.2022)*

*Korrektur seitens Karis zur Bewertung folgt voraussichtlich bis August '22*

*Gültig ab August 2022*

## 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

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

## 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.

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	
<b>G1</b>	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	52,0
<b>G2</b>	4,0	10,0	4,0 <b>+1,0</b>	10,0	4,0 <b>+1,0</b>	10,0	4,0 <b>+1,0</b>	10,0	56,0 <b>+3,0</b>
<b>G3</b>	5,0	10,0	5,0 <b>+1,0</b>	10,0	5,0 <b>+1,0</b>	10,0	5,0 <b>+1,0</b>	10,0	60,0 <b>+3,0</b>
<b>G4</b>	6,0	10,0	6,0 <b>+1,0</b>	10,0	6,0 <b>+1,0</b>	10,0	6,0 <b>+1,0</b>	10,0	64,0 <b>+3,0</b>
<b>G5</b>	7,0	10,0	7,0 <b>+1,0</b>	10,0	7,0 <b>+1,0</b>	10,0	7,0 <b>+1,0</b>	10,0	68,0 <b>+3,0</b>

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. Bonus gibt es, wenn das Element laut Wertungsbestimmungen anerkannt wird und keine groben Technikfehler beinhaltet (d.h. am Balken auch bei einem Sturz nach vollendetem Element). Technik- und Haltungsfehler werden mit **0,1/0,3/0,5** abgezogen, Sturz mit **1,0**.

Es ist in den einzelnen Übungen vermerkt, ob die Bonuselemente zusätzlich gezeigt werden müssen, oder in eine andere Position integriert sind, bzw. diese ersetzen.

## 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**

Landmatten bzw. Weichböden sind (auch für alle Abgangsversionen) 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 ist ein Sprung gefordert. Die Turnerin hat zwei Versuche, der bessere Sprungversuch kommt zur Anrechnung.

#### ○ Sprunganlauf

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

### ▪ Übungsausschreibung der Pflichtsprünge

Grundübung	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	4,00	Anlauf auf 3 kleinen Kästen oder ähnlichem, Sprungbrett, 60cm Mattenblock
G3	Sprung in den Handstand, gestrecktes Fallen zur Rückenlage (Abdruck und Schiffchenhalte erlaubt)	5,00	Anlauf mind. 10m, Sprungbrett, Mattenblock 60cm
G4	Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung in der Rückenlage (Schiffchenhaltung oder gestreckte Körperposition)	6,00	Anlauf mind. 15m, Sprungbrett, S: Mattenblock 80cm L: Mattenblock 90cm
G5	Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung im Stand mit Bogenspannung (leichte gespannte Überstreckung des Körpers mit offenem ARW)	7,00	Anlauf mind. 15m, Sprungbrett, S: Mattenblock 80cm L: Mattenblock 80cm

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

Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)		
- Nichtausnutzen der maximalen Anlauflänge (min. 10m bzw 15m) ab G3	je	0,50

Hinweis: Neutrale Abzüge für Linie lt. 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
<b>• Anlauf</b>					
- Unkoordinierter Anlauf / Einsprung	X	X	X		
- Auflaufen aufs Brett					X
- Ungenügendes Tempo	X	X			
<b>• Einsprung</b>					
- Abweichungen vom optimalen Armzug (über unten nach vorn-oben)	X	X	X		
- Armzug von oben					X
<b>• (Zweite) Flugphase</b>					
- Ungenügende Höhe	X	X	X	X	
- Ungenügende Weite	X	X	X		
<b>• Allgemein</b>					
- Zusätzlicher Stütz/Schritt in der Stützphase					X
- Ungenügende Dynamik	X	X	X		

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

 G1        Streck sprung  
 G2        Sprungrolle

 Anmerkung Anlauf: **3 kleine Kästen o.ä.**

Spezifische Fehler und Abzüge	0,10	0,30	0,50	0,80	1,00
<b>• G1 Streck sprung</b>					
- kein erkennbares Fixieren/Blockieren der Arme kurz vor der Senkrechten		X	X		
- ungenügender reaktiver Absprung (Prellen)		X	X		X
- Hüftwinkel	X	X	X		
- Hohlkreuz	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		X
<b>• G2 Sprungrolle</b>					
- ungenügender reaktiver Absprung (Prellen)		X	X		X
- Anhocken der Beine	X	X	X		X
- Hüftwinkel <135° vor Stützkontakt		X <135°	X <90°		
- ARW <135° vor Stützkontakt		X <135°	X <90°		
- gebeugte Arme im Stütz	X	X	X		

### Pflichtsprünge G3-G5

(Handstützüberschlag)



Spezifische Fehler und Abzüge	0,10	0,30	0,50	1,00
- Hüftwinkel (Abweichung >10° von der gestreckten Körperposition)	X >10°-30°	X >30°-60°	X >60°	
- Hohlkreuz		X	X	
<b>• Abdruckphase (Stütz)</b>				
- Schulterwinkel	X	X	X	
- Abweichung >10° von der Hüftstreckung	X	X	X	X
- Abdruck nach der Vertikalen (zu lange Stützphase)		X	X	
- fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blickkontakt zu den Händen)			X	
- Kopfstand				5,0
- ungenügende Körperstreckung (<170°)	X	X	X	
- Handstützüberschlag: Ungenügend offener ARW	X	X	X	
- Hohlkreuz (>10° Abweichung)	X	X	X	
- Handstützüberschlag: Fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken   Kopf auf der Brust)			X	
- Abrollen				3,0
- G3/4: Landung im Sitz				X
- G5: ungenügende Rotation in den Stand	X	X	X	
- Abweichung >10° von der ausgeschriebenen Körperposition	X	X	X	



## 5. Stufenbarren



### ▪ Allgemeine Hinweise zu den Pflichtübungen am Barren

- In der G4 und G5 werden Barren und Schlaufenübung geturnt. Der Mittelwert wird angerechnet.
- 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 Kippaufschwungs ein **Aufschlagen auf die Matte** oder wird eine **Laufkippe** ausgeführt, sind folgende Abzüge vorzunehmen:

D: **W.d.E.**

E: Abzug für Aufschlagen auf die Matte

- 1,00 P.

### ▪ Gerätspezifische Abzüge (D-Kampfgericht)

Fehlerhinweise (D-Note)		
- Auslassen oder Ersatz durch ein komplett anderes Element	je	W. d. E. zusätzlich 0,3
- Rückschwung   Holmnahe Elemente Abweichung vom vorgeschriebenen Winkel	> 45° je	W. d. E.
- Rückschwünge   Kippen mit gegrätschten Beinen (Ausnahme: gegrätschte Variante ist ausgeschrieben)	je	W. d. E.
- Aufschwung anstatt Hüftaufzug		W. d. E.
Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)		
- Unterbrechung der vorgeschriebenen Reihenfolge durch zusätzliche Elemente (bei Sturz nur Abzug „Sturz“)		
↳ Mehrere unterschiedliche Elemente zur Vermeidung eines Sturzes	je Sequenz	0,5
↳ Wiederholung eines Elements für Anerkennung einer Serie		0,5
- Vertauschen der Reihenfolge		0,5

### Anmerkung Pflichtabgang:

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

D: Abzug Wert des Pflichtelement

- **W. d. E.** (D-Note) zusätzlich 0,3

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°
<b>Allgemeine Fehlerhinweise (programmspezifisch)</b>				
- 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 leichtes Streifen	X deutliches Berühren	X Abstoßen
- 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 freien Felgumschwüngen und Felgunterschwüngen	je	X	X	
- Hüftwinkel >20° bei Umschwüngen	je	X	X	X
- Holmberührung mit Oberschenkel bei freien Felgumschwüngen und Felgunterschwüngen	je		X	
- Unterschwünge unter Holmhöhe	je		X	X
- Absprung bei Hüftaufzügen (auch vom kleinen Kasten am hohen Reck)	je			X
- Aufschwung anstatt Hüftaufzug				<b>W.d.E</b>
- ungenügender Klimmzug beim Hüftaufzug	je	X	X	
- Klimmzug mit Schwungunterstützung	je	X	X	
- ungenügende Hüftstreckung beim Vorschweben zur Kippe	je	X	X	
- ungenügende Kippbewegung (Schleuderkippe)	je		X	
- Angrätschen   Anbücken mit den Füßen nacheinander (versetzt)	je	X	X	
- Zwischenschwung	je			X



- Übungsausschreibung der Pflichtübungen

- Grundübung Reck – G1**

Gerät: Reck über Kopfhöhe

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



- **Grundübung Reck – G2**

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

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem ruhigen Hang <b>Durchbücken</b> in den Hang rl (Füße flex beim Passieren der Stange erlaubt)		1,0	<b>0,1   0,3</b> Hüftwinkel im Hang rl <b>0,1   0,3   0,5</b> gebeugte Beine <b>0,1   0,3   0,5</b> Holmberührung
2	<b>Zurückbücken</b> in den Hang		1,0	<b>0,1   0,3   0,5</b> gebeugte Beine <b>0,1   0,3   0,5</b> Holmberührung
3	<b>Hüftaufzug</b> über den Klimmhang in den Stütz vl		1,0	<b>0,1   0,3   0,5</b> gebeugte Beine <b>0,5</b> vom kleinen Kasten Aufschwung WdE
4	Vorschwung <b>Rückschwung</b> zum gespannten Stütz (Zwischenschwung zum Abbremsen erlaubt)		0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> gebeugte Arme im Rückschwung <b>0,1   0,3   0,5</b> Spannungsverlust bei Stützeinnahme
5	<b>Bonus: Rückschwung- Umschwung</b> (muss zusätzlich gezeigt werden)			<b>Bonus</b>
6	<b>Hüftabzug</b> über Felghang und Kipphang (Kipphang fixieren 1“)		0,5	<b>0,3</b> fehlendes Fixieren im Kipphang <b>0,1   0,3</b> unkontrolliertes Senken der Beine
7	<b>Bonus: Felghang 3 Sek.</b> (Berühren der Stange mit den Oberschenkeln erlaubt) (integriert in Pos 6)			<b>Bonus</b> (kein Bonus bei Ablegen der Oberschenkel bzw Hüfte auf der Stange)
			<b>4,0 + max. 1,0 Bonus</b>	

- **Grundübung Reck - G 3**



**-geändert-**

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

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Hang mit Ristgriff langsam in die <b>C-Plus-Position</b> (Schiffchen) bewegen und kurz fixieren (1“)		0,5	<b>0,1   0,3</b> keine korrekte Hüftposition <b>0,3</b> fehlendes fixieren
2	Danach langsam in die <b>C-Minus-Position</b> (Bogenspannung) überstrecken und kurz fixieren (1“), dann zurück in den ruhigen Hang		0,5	<b>0,1   0,3</b> keine korrekte Hüftposition <b>0,3</b> fehlendes fixieren
3	Heben der gestreckten Beine zum <b>Kipphang</b> , Senken zurück zum Hang		0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> gehockte Beine
4	<b>Bonus:</b> aus dem Kipphang Heben in den <b>Felghang</b> , kurzes Fixieren (1“), Senken über den Kipphang (integriert in Pos 3)			<b>Bonus</b> (Berühren der Stange mit den Oberschenkeln erlaubt, kein Bonus bei Ablegen der Oberschenkel /Hüfte auf der Stange))
5	Lösen einer Hand – ½ <b>Drehung</b> in den Kammgriff – Lösen der anderen Hand – ½ <b>Drehung</b> in den Ristgriff (weiterdrehen)		0,5 0,5	<b>0,1</b> je Griffkorrektur <b>0,1   0,3</b> geöffnete Beine <b>0,1   0,3</b> Spannungsverlust
6	<b>Hüftaufzug</b> über den Klimmhang In den Stütz vl		1,0	<b>0,1   0,3   0,5</b> gehockte Beine <b>0,5</b> vom kleinen Kasten Aufschwung <b>W.d.E.</b>
7	Vorschwung <b>Rückschwung 90°</b> zum gespannten Stütz (Zwischenschwung zum Bremsen erlaubt)		0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> gebeugte Arme <b>0,1   0,3   0,5</b> Spannungsverlust bei Stützaufnahme
8	<b>Bonus: Felgumschwung vl vw</b>			<b>Bonus</b>
9	Rückschwung- <b>Umschwung vl rw</b>		0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> Hüftwinkel >20°
10	<b>Hüftabzug vw</b> über den Felghang in den Kipphang, kurzes Fixieren (1“), langsames Senken in den Hang, Niedersprung in den Stand		0,5	<b>0,3</b> Fehlendes Fixieren im Kipphang <b>0,1   0,3</b> unkontrolliertes Senken
			<b>5,0 + max. 1,0 Bonus</b>	



- **Grundübung Stufenbarren - G4**

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

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	<b>Bonus: Kippaufschwung</b> (Schwebekippe) direkt zum Hüftabzug			<b>Bonus</b>
2	<b>Hüftaufzug</b> über den Klimmhang in den Stütz vl		1,0	<b>0,5</b> Abspringen <b>0,1   0,3</b> ungenügende Klimmbewegung Aufschwung <b>W.d.E.</b>
3	Vorschwung <b>Rückschwung (mind 90°)</b>		1,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> gebeugte Arme
4	Bonus: Vorschwung <b>Rückschwung mind 135°</b> (kein Bonus bei Abweichung >10°) (ersetzt Position 3)			<b>Bonus</b>
5	<b>Hüft-Umschwung vl rw</b>		1,0	<b>0,1   0,3   0,5</b> Hüftwinkel >20°
6	Vorschwung, <b>Rückschwung (mind 90°)</b>		1,0	<b>0,1   0,3   0,5</b> gebeugte Arme
7	Wahlweise: <b>freier Felgunterschwung,</b> <b>Angrätschen-Unterschwung,</b> <b>Anbücken-Unterschwung</b> in den Stand (Aufsetzen der Füße deutlich nach der Senkrechten, >45°)		1,5	<b>0,1</b> Aufsetzen der Füße >30°-45° <b>0,3</b> <10°-30° <b>0,5</b> Aufsetzen in der Senkrechten <b>0,1   0,3</b> Unterschwung unter Holmhöhe
			<b>6,0 + max. 1,0 Bonus</b>	



- **Grundübung Reck-Schlaufen - G4**

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

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	<b>2-3 Konterschwünge</b> (schnell)		1,0	<b>0,1   0,3</b> keine korrekte Körperhaltung (rund) <b>0,1   0,3   0,5</b> ungenügender dyn. Beineinsatz
2	<b>Hüftaufzug</b> aus dem ruhigen Hang über den Klimmhang in den Stütz vl		1,0	<b>0,1   0,3   0,5</b> gebeugte Beine <b>0,1   0,3</b> ungenügender Klimmzug Aufschwung <b>W.d.E.</b>
3	Vorschwung <b>Rückschwung 135°</b>		1,0	<b>0,1   0,3   0,5</b> gebeugte Arme
4	<b>Bonus: Rückschwung 160°</b> (kein Bonus bei Abweichung >10°) (ersetzt Position 3)			<b>Bonus</b>
5	<b>Hüftumschwung vl rw</b>		0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> Hüftwinkel > 20° <b>0,3</b> fehlender aktiver Schultereinsatz
6	<b>Hüftumschwung vl rw</b>		0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> Hüftwinkel > 20° <b>0,3</b> fehlender aktiver Schultereinsatz
7	<b>Unterschwung</b> in den Hang		1,0	<b>0,3</b> fehlender aktiver Schultereinsatz <b>0,1   0,3</b> Unterschwung unter Holmhöhe
8	<b>3 Grundschwünge</b>  <b>Bonus: 2 von 3 Schwüngen über 135°</b> (kein Bonus bei Abweichung >10°) (integriert in Pos 8)		1,0	<b>0,1   0,3   0,5</b> ungenügender dyn. Beineinsatz <b>0,3</b> Hang >45°-90° vor der Senkrechten <b>0,5</b> >90° vor der Senkrechten
9	<b>Bonus: Max 2 Schwünge zum Auspendeln Langhangkippe</b>			<b>Bonus</b>
			<b>6,0 + max. 0,5 Bonus</b>	

- **Grundübung Stufenbarren – G5**

- **-geändert-**

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

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	<b>Kippaufschwung</b> (Schwebekippe) direkt		1,5	<b>0,1   0,3</b> ungenügendes Strecken beim Vorschweben
2	<b>Rückschwung 90°</b> zum gespannten Stütz (Zwischenschwung zum Bremsen erlaubt)		1,0	<b>0,1   0,3   0,5</b> gebeugte Arme <b>0,1   0,3   0,5</b> Spannungsverlust bei Stützaufnahme
3	Vorschwung <b>Rückschwung 90°</b>		1,0	<b>0,1   0,3   0,5</b> gebeugte Arme
4	<b>Bonus: Rückschwung &gt;160°</b> (kein Bonus bei Abweichung >10° (ersetzt Position 3)			<b>Bonus</b>
5	<b>Hüftumschwung</b>		1,0	<b>0,1   0,3   0,5</b> Hüftwinkel >20°
6	<b>Bonus: Vorschwung Ablegkippe</b> (Ablegen zur Schwebekippe)			<b>Bonus</b>
7	<b>Rückschwung 90°</b>		1,0	<b>0,1   0,3   0,5</b> gebeugte Arme
8	Wahlweise: <b>freier Felg-, Angr-, Bück-Unterschwingung</b> (Aufsetzen der Füße >45° nach der Senkrechten)		1,5	<b>0,1</b> Aufsetzen der Füße >30°-45° nach der Senkrechten <b>0,3</b> <10°-30° nach der S. <b>0,5</b> Aufsetzen in der Senkrechten <b>0,1   0,3</b> Unterschwingung unter Holmhöhe
			<b>7,0 + max. 1,0 Bonus</b>	



- **Grundübung Reck-Schlaufen – G5**

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

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	<b>2-3 Konterschwünge</b>		1,0	<b>0,1   0,3</b> keine korrekte Körperhaltung (rund) <b>0,1   0,3   0,5</b> ungenügender dyn. Beineinsatz
2	<b>Unterschwung</b>		0,5	<b>0,1   0,3</b> Unterschwung unter Holmhöhe
3	Vorschwung <b>Langhangkippe</b>		1,5	<b>0,1   0,3</b> ungenügende Kippbewegung (Schleuderkippe)
4	<b>Rückschwung 135°</b>		1,0	<b>0,1   0,3   0,5</b> gebeugte Arme
5	<b>freier Felgumschwung 90°</b> zum Hang		1,5	<b>0,3</b> fehlender aktiver Schultereinsatz
6	<b>Bonus: freier Felgumschwung 135°</b> (kein Bonus bei Abweichung >10°) (ersetzt Position 5)			<b>Bonus</b>
7	<b>3 Grundschwünge</b>		1,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> ungenügender dyn. Beineinsatz <b>0,3</b> Hang >45°-90° vor der Senkrechten <b>0,5</b> >90° vor der Senkrechten
	<b>Bonus: max 2 weitere Grundschwünge</b> <b>1-2 Riesenfelgumschwünge</b>			<b>Bonus</b>
			<b>7,0 + max. 1,0 Bonus</b>	

## 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.

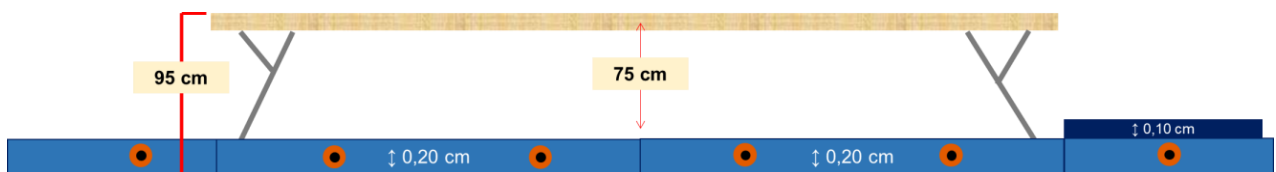


Die Anerkennung des Bewegungsflusses bzw. STOP in **KOMBINATIONEN** | **VERBINDUNGEN** erfolgt analog den Kriterien im CdP.

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

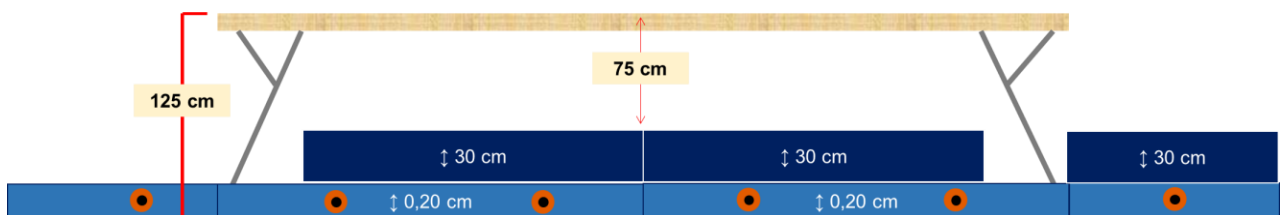
### Aufbau einschl. Balkenhöhen

**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)

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

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

Fehlerhinweise (D-Note)		
- Auslassen oder Ersatz durch ein komplett anderes Element	je	W. d. E. zusätzlich 0,3
- Halteelemente (keine Fixierung bzw kürzer als Ausgeschrieben)	je	W. d. E.
- Auslassen eines Elements innerhalb einer gekennzeichneten KOMBINATION	je	W. d. E.
- Abweichung vom ausgeschriebenen Spreizwinkel bei gymn. Sprüngen und Spreizen >45°	je	W. d. E.
- ausgeschriebener Spreizwinkel bei Standwaagen nicht erfüllt	je	W. d. E.
<b>Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)</b>		
- Vertauschen der Reihenfolge		0,5
- Wiederholung eines Elements für Anerkennung einer Serie/Kombination		0,5

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

Allgemeine Fehlerhinweise (abweichend zum CdP)		0,10	0,30	0,50
- Rythmusfehler   Pause bei KOMBINATIONEN	je	X	X	
- fehlendes Relevé	je Pos	X	X	
- Abweichung bei Vor-, Seit-, Rückspreizen	je	X >10°-30°	X >30°-45°	
- Abweichung von der vorgeschriebenen gymnastischen Position bei Elementen (z.B.Coupé statt Passé)	je		X	
- keine gestreckten Beine bei den Schritten	je Pos	X	X	
- mangelnde Körperstreckung		X	X	X
- falsche Anlaufgestaltung			X	

Künstlerische Darstellung und Choreografie		0,10	0,30	0,50
Der Gesamteindruck der künstlerischen Darstellung				
- enthält eine kleine Abweichung von den geforderten Anforderungen		X		
- enthält mehrere kleine Abweichungen von den geforderten Anforderungen			X	
- enthält erhebliche Abweichungen von den geforderten Anforderungen				X

**Bewertungsrichtlinie Künstlerische Darstellung und Choreografie**

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

Die Abzüge für eine ungenügende künstlerische Darstellung während der gesamten Übung umfassen:

**Altersklasse G1-G5:**

- Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern und Mittelkörper) - 0,10 P.
- Ungenügende Amplitude (maximale Streckung/Dehnung in Bewegungen) - 0,10 P.
- Füße nicht gestreckt; entspannt; eingedreht - 0,10 P.

- 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	Symbol	Wert	Anmerkung
	Selbstständiges <b>Raufklettern</b>			Bevorzugt über den Reitsitz und nach hinten Führen der Füße und Aufrichten über den Hockstand
1	<b>3-4 Schritte im Relevé, 2-3x Heben und Senken ins Relevé</b> , Arme in Seit-Hoch-Rückhalte während der ganzen Passage		0,5	<b>0,1   0,3</b> keine gestreckten Beine bei den Schritten <b>0,1   0,3</b> keine gestreckten Beine beim Heben und Senken
2	Senken in den <b>Hockstand</b> , Oberkörper aufrecht, Aufrichten in den Stand		0,5	<b>0,3   0,5</b> Berühren des Balkens mit den Händen <b>0,1   0,3</b> Oberkörper nicht aufrecht
3	<b>Einbeinstand Passé beidseits</b> , jeweils mit <b>Vorstrecken 45°</b> des Spielbeins nach dem Passe´		0,5	<b>0,1   0,3</b> kein gestrecktes Standbein
4	<b>Vorspreizen 90° beidseits</b>		0,5	<b>0,1   0,3</b> kein gestrecktes Standbein
5	<b>Strecksprung</b>		0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> keine Körperstreckung
6	Abgang aus dem Stand am Balkenende <b>Strecksprung</b>		0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> keine Körperstreckung
			<b>3,0</b>	

## Grundübung Schwebebalken – G2



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	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand vl: Abspringen und <b>Heben, Überspreizen mit 1/4 Drehung in den Reitsitz</b> , Aufstehen oder Rückaufhocken		0,5	<b>0,1</b> Drehung nicht bis zum Reitsitz
2	<b>Bonus:</b> aus dem Reitsitz Heben in den <b>Grätschwinkelstütz 2 sec</b> (Hüftwinkel <90°) (integriert in Pos 1)			<b>Bonus</b>
3	<b>2-3 Schritte vw im Relevé</b>		0,2	<b>0,1   0,3</b> gebeugte Beine
4	<b>2-3x Heben und Senken Relevé</b>		0,2	<b>0,1   0,3</b> gebeugte Beine
5	<b>2-3 Schritte rw im Relevé</b>		0,2	<b>0,1   0,3</b> gebeugte Beine
6	<b>Einbeinstand Passé, Heben ins Relevé - beidseits</b>		0,5	<b>0,1   0,3</b> gebeugtes Standbein
7	<b>Rückspreizen 45° beidseits</b>		0,2	<b>0,1   0,3</b> gebeugtes Standbein Kein Rückspreizen zu erkennen <b>W.d.E</b>
8	<b>Vorspreizen 90° beidseits</b>		0,2	<b>0,1   0,3</b> gebeugtes Standbein
9	<b>1/2 Drehung beidbeinig im Relevé, Senken, 1/2 Drehung beidbeinig im Relevé</b> (zurückdrehen)		0,5	<b>0,1   0,3</b> gebeugte Beine
10	<b>Strecksprung</b>		0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> ungenügende Körperstreckung
11	<b>Strecksprung</b>		0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> ungenügende Körperstreckung
12	<b>Bonus: flüchtiger Handstand 90-180°</b> (beide Beine müssen sich am höchsten Punkt zwischen 90° und 180° befinden)			<b>Bonus</b>
13	Abgang aus dem Stand: <b>Hocksprung</b>		0,5	
			<b>4,0 + max. 1,0 Bonus</b>	



### 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	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand vl: Absprung und <b>Heben, Überspreizen mit 1/4 Drehung</b> in den Reitsitz, Rückaufhocken		0,5	<b>0,1</b> Drehung nicht bis zum Reitsitz
2	<b>Bonus: Heben</b> in den <b>hohen Stütz</b> (Fußgelenke Balkenoberkante), <b>Überspreizen mit ¼ Drehung zum Grätschwinkelstütz (2sec)</b> , Absenken zum Reitsitz (Integriert in Pos 1)			<b>Bonus</b>
3	<b>2-3 Schritte im Releve, 3x Heben und Senken ins Releve</b>		0,2	<b>0,1   0,3</b> gebeugte Beine
4	<b>2-3x Demiplierie im Relevé, 2-3 Schritte rw Relevé</b>		0,2	<b>0,1   0,3</b> gebeugte Beine bei den Schritten
5	aus dem Einbeinstand Passe´- <b>1/2 Drehung einbeinig Passé</b>		0,5	<b>0,1   0,3</b> gebeugtes Standbein
6	<b>Rückspreizen bds 45°</b>		0,2	<b>0,1   0,3</b> gebeugtes Standbein
7	<b>Standwaage 90° (fixieren)</b>		0,5	kein Fixieren – <b>W. d. E.</b> <b>0,1   0,3</b> gebeugtes Standbein <90° <b>W.d.E</b>
8	<b>Vorspreizen bds 135°</b>		0,2	<b>0,1   0,3</b> gebeugtes Standbein
9	<b>1/2 Drehung beidbeinig im Relevé, Senken, Heben ins Relevé, 1/2 Drehung beidbeinig (zurück Drehen)</b>		0,2	<b>0,1   0,3</b> gebeugte Beine
10	<b>Bonus: ½ Drehung beidbeinig, Rad</b>			<b>Bonus</b>
11	<b>Quergrätschsprung 90°</b>		0,5	
12	<b>Strecksprung</b>		0,5	<b>0,1   0,3</b> mangelnde Streckung
13	<b>flüchtiger Handstand</b> (30° Abweichung erlaubt)		1,0	<b>0,5</b> >30°-45° Abweichung >45° Abweichung – <b>W. d. E.</b>
14	Abgang aus dem Stand: <b>Hocksprung</b>		0,5	
			<b>5,0 + max. 1,0 Bonus</b>	

## 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 <b>Heben über den hohen Stütz, Überspreizen mit ¼ Drehung</b> zum <b>Grätschwinkelstütz (2“)</b> , Senken in den Reitsitz, Rückschwung zum Liegestütz, Kniewaage	0,5	<b>0,1</b> Drehung nicht bis zum Stütz
2	<b>Bonus: Angang G5</b> bis Reitsitz (ersetzt Pos 1)		<b>Bonus</b>
3	<b>2-3 Schritte im hohen Relevé, 2-3x Heben und Senken</b> aus dem Stand <b>in das Relevé</b> , Senken in das Demi-Plié im Relevé, <b>3x kleine Hüpfen im Demi-Plié / Relevé</b>	0,2	
4	<b>Bonus: Bogengang rw</b>		<b>Bonus</b>
5	<b>½ Drehung einbeinig</b> im Relevé mit Spielbein im Passé, Auflösen in die enge Schrittstellung	0,5	<b>0,3</b> Heben der Ferse vor Drehbeginn
6	<b>Schritt Rückspreizen (45°), Beugen des Standbeines in das Demi-Plié, Oberkörper aufrecht</b> , Standbein wiederstrecken, <b>ditto entgegengesetzte Seite</b>	0,2	
7	Schritt, Heben in die <b>Standwaage (135°)</b> , Arme freigestellt	0,5	Spreizwinkel <135° ↳ <b>W. d. E.</b>
8	<b>Schritt Vorspreizen 135°</b> , Arme in Seit-Hoch-Rückhalte, Zusammensetzen in enge Schrittstellung im Relevé, Arme in Hochhalte, <b>ditto entgegengesetzte Seite</b>	0,2	
9	<b>½ Drehung beidbeinig</b> , Arme in Hochhalte	0,2	
	<b>Rad</b>	1,0	
10	¼ Drehung beidbeinig in das Seitverhalten; <b>2-3 Schritte im Relevé im Seitverhalten, Seitspreizen rechts 90°, Seitspreizen links 90°, ¼ Drehung beidbeinig</b>		
11	<b>Quergrätschsprung (135°)</b>	0,5	
12	<b>Strecksprung mit Bogenspannung</b> ,	0,5	<b>0,3</b> keine Bogenspannung
13	<b>flüchtiger Handstand</b> mit geschlossenen Beinen (180°)	1,0	<b>0,3</b> 10°-30° Abweichung >30° <b>W. d. E.</b>
14	2-3 Schritte Anlauf, Einsprung, Absprung bb, <b>Hocksprung</b>	0,5	
		<b>6,0 + max. 1,0 Bonus</b>	

## 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	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Absprung und <b>Heben</b> zum <b>Bückstand</b> - Senken in den <b>Grätschschwebestütz 2 Sek.</b> , 1/4 Drehung zum Reitsitz, Rückaufhocken auf den Fußrist, Aufrichten mit gestreckten Beinen		0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> gehockte Beine <b>0,1</b> Aufsetzen der Füße nacheinander Springen statt Heben <b>W.d.E</b>
2	<b>2-3x Heben und Senken</b> ins Relevé, <b>3 Hüpfer</b> im Demiplier´		0,2	
3	<b>Bogengang rw</b>		1,0	
4	<b>1/2 Drehung einbeinig</b> in die enge Schrittstellung, Heben ins Relevé- <b>1/2 Drehung beidbeinig</b>		0,5	<b>0,3</b> Heben der Ferse vor Drehbeginn
5	<b>Bonus: Meni</b>			<b>Bonus</b>
6	<b>Spagatsprung 135°</b>		1,0	
7	<b>Vorspreizen 135°-Standspagat 160°</b>		0,2	
8	<b>Vorspreizen 135°-Standspagat 160°</b> andere Seite		0,2	
9	<b>1/2 Drehung beidbeinig im Hockstand</b> im Relevé´		0,2	
10	<b>Rad</b>		1,0	
11	<b>Bonus: ½ Dreh. einb. Enden im Passe´</b> ganzer Fuß, weitere ½ <b>Dreh. einb.</b> , Enden in enger Schrittstellung			<b>Bonus</b>
12	¼ Drehung, <b>2-3 Schritte im Seitverhalten</b> im Relevé, ¼ Drehung		0,2	
13	KOMBINATION: <b>Quergrätschsprung 160°- Strecksprung mit Bogenspannung</b>		1,0	Fehlen eines Elementes in der KOMBINATION <b>W.d.E.</b> <b>0,3</b> keine Bogenspannung
14	<b>flüchtiger Handstand (180°) oder Spreizhandstand (180°)</b>		0,5	Abweichung >30° <b>W.d.E.</b>
15	<b>Abgang G4</b> oder ½ Dreh bb, <b>Strecksprung rw</b>		0,5	
			<b>7,0 + max. 1,0 Bonus</b>	

## 7. Boden



### ▪ Pflichtübungen

Die Grundübungen sind Pflichtübungen. Die Choreografie ist freigestellt. Bei G4/G5 besteht freie Musikwahl; G3 steht frei, ob mit oder ohne Musik.

Zu den Pflichtenforderungen stehen Bonuselemente zur Auswahl.

### ▪ 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. Anerkennung bis 45° Abweichung.
- Grundsätzlich sollen die Positionen des Balkenkonzepts auch am Boden vorbereitet (Bewertung über die künstlerische Darstellung) werden.
- Alle vorgeschriebenen einbeinigen Drehungen im Pflichtprogramm werden im Passé mit geschlossener Hüfte ausgeführt.

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


<b>Fehlerhinweise (D-Note)</b>		
- Auslassen oder Ersatz durch ein anderes Element	<b>je</b>	<b>W. d. E.</b> zusätzlich 0,3
- Handstandelemente mit einer Abweichung >30°	<b>je</b>	<b>W. d. E.</b>
- Fehlendes Abbücken   Abrollen bei Handstand- und Feldgrollen mit und ohne Drehung	<b>je</b>	<b>W. d. E.</b>
- Auslassen eines Elementes innerhalb einer gekennzeichneten <b>KOMBINATION</b>	<b>je</b>	<b>W. d. E.</b>
<b>Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)</b>		
- Vertauschen der Reihenfolge - (Das Vertauschen in gekennzeichneten <b>VERBINDUNG</b> und <b>KOMBINATION</b> ist ausgeschlossen = Abzug W. d. E.)		<b>0,50</b>
- „Durchlaufen“ – kein Versuch einer akrobatischen Bahn (mind. Ein Element) der ausgeschriebenen akrobatischen Bahn		<b>1,00</b>


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

Allgemeine Fehlerhinweise (abweichend zum CdP)		0,10	0,30	0,50
- Rythmusfehler   Pause bei <b>KOMBINATIONEN</b>	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 Anhüpfer)	je		X	
- Handstandelemente mit Abweichung 10-30°				X

Künstlerische Darstellung und Choreografie, Musikalität (Abweichung zum CdP)		0,10	0,30	0,50
Der Gesamteindruck der künstlerischen Darstellung				
- erfüllt alle Anforderungen				
- enthält eine kleine Abweichung von den geforderten Anforderungen		X		
- enthält mehrere kleine Abweichungen von den geforderten Anforderungen			X	
- enthält erhebliche Abweichungen von den geforderten Anforderungen				X

**Bewertungsrichtlinie Künstlerische Darstellung, Choreografie und Musikalität**

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

Die Abzüge für eine ungenügende künstlerische Darstellung während der gesamten Übung umfassen:

**Grundübung G1-G5:**

- Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern und Mittelkörper) - 0,10 P
- Ungenügende Amplitude (maximale Streckung/Dehnung in Bewegungen) - 0,10 P
- Füße nicht gestreckt; entspannt; eingedreht - 0,10 P

- Übungsausschreibung der Pflichtübungen



### Grundübung Boden – G1

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	<b>Rad</b> (aus dem Seitverhalten erlaubt)		0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> Rad nicht über die Senkrechte
2	<b>Kerze</b> fixieren (Stütz mit Händen an Hüfte erlaubt)		0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> keine gestreckte Hüfte
3	<b>Strecksitz</b> , dann <b>Grätschsitz</b> jeweils mit Rumpfvorbeugen		0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> mangelndes Vorbeugen
4	<b>Seitchassé 2-3x</b> (gleiche Seite erlaubt)		0,5	
5	<b>Rolle vw</b>		0,5	<b>0,3</b> Abstützen der Hände beim Aufstehen <b>0,1   0,3   0,5</b> keine runde Rollbewegung
6	<b>Strecksprung</b> aus dem Stand		0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> keine Körperstreckung
			<b>3,0</b>	

## Grundübung Boden - G2



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



### Grundübung Boden – G3


**geändert**

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Schritt, Anhupfposition (Spielbein im Passe´, Arme am Kopf, runder oberer Rücken) <b>Rondat</b> 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	<b>0,5</b> kein Abdruck von den Händen <b>0,1   0,3   0,5</b> Hüftwinkel >20° <b>0,1   0,3</b> fehlende Dynamik
2	<b>Rolle rw</b> mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen		0,5	<b>0,3</b> Aufsetzen der Hände beim Setzen <b>0,1   0,3   0,5</b> über gebeugte Arme <b>0,1   0,3   0,5</b> gebeugte Beine <b>0,1   0,3</b> kein hoher und sicherer Stütz
3	<b>Bonus: Felgrolle zum Liegestütz</b> (muss zusätzlich geturnt werden)			<b>Bonus</b>
4	<b>Spagat</b> , Grätschsitz, <b>Spagat andere Seite</b>		0,5	<b>0,3</b> Abstützen im Spagat <b>0,1</b> >10°-30°Winkelabweichung <b>0,3</b> >30°-45° >45° <b>W.d.E.</b>
5	Heben zur <b>Brücke</b> , mit <b>Handstützüberschlag rw</b> in den Stand (Bogengang rw aus der Brücke)		0,5	kein Überschlagen – <b>W.d.E.</b> <b>0,3</b> kein Fixieren der Brücke <b>0,1</b> Nachstützen je Griff
6	TÄNZERISCHE PASSAGE: <b>Chassé vw bds, Pferdchensprung</b> (Armhaltung freigestellt)		0,5	<b>0,3</b> fehlender Bewegungsfluss
7	<b>1/2 Drehung einbeinig</b> (mit Spielbein Passe´)		0,5	<b>0,3</b> Abheben der Ferse vor Drehbeginn <b>0,3</b> Arme nicht in Hochhalte während der Drehung
8	<b>Handstandabrollen</b> mit Aufrichten in den Stand (Aufrichten mit gestreckten Beinen mit Nachstützen der Hände erlaubt)		1,0	fehlendes Abrollen <b>W.d.E.</b> <30° Abweichung <b>W.d.E.</b> <b>0,1   0,3   0,5</b> unkontrolliertes Abrollen, gebeugte Arme <b>0,3</b> kein Fixieren des Handstandes <b>0,5</b> Nachstützen beim Aufstehen
9	<b>Bonus: Bogengang rw</b> (muss zusätzlich gezeigt werden)			<b>Bonus</b>
10	<b>Quergrätschspr. 135°</b> aus dem Stand		0,5	
			<b>5,0 + max. 1,0 Bonus</b>	

### Grundübung Boden - G4



Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	<b>VERBINDUNG:</b> (Schritt) Anhupf, <b>Rondat – Flick-Flack</b> zum reaktiven Absprung (Strecksprung) mit Landung		Rondat 0,5; FI-FI 1,0	<b>0,1   0,3</b> ungenügend reaktiver Absprung <b>0,1   0,3</b> mangelnde Dynamik
2	<b>Bonus: Rondat 2 Flick-Flack-Strecksprung</b> (ersetzt Pos 1)			<b>Bonus</b>
3	<b>Felgrolle in Liegestütz</b>		0,5	<b>0,3</b> Aufsetzen der Hände beim Senken
4	Aktives Öffnen in den <b>Spagat</b> , kurzes Verharren, wieder Schließen in den Strecksitz, Arme Seithalte (kein Stütz der Hände); Dito <b>andere Seite</b>		0,5	<b>0,3</b> Stütz der Hände <b>0,1</b> >10°-30°Winkelabweichung <b>0,3</b> >30°-45° >45° <b>W.d.E.</b> (Auslassen: <b>W. d. E. 0,3</b> )
5	<b>TÄNZERISCHE PASSAGE: Pferdchensprung, Chassé, Spagatsprung (135°)</b>		0,5	
6	<b>1/1 Drehung einbeinig mit Spielbein Passé</b> , Arme in Hochhalte		0,5	<b>0,3</b> Abheben der Ferse vor Drehbeginn <b>0,3</b> fehlerhafte Passé Position des Spielbeins
7	<b>KOMBINATION:</b> <b>Rolle vw</b> (mit gestreckten Armen) – <b>gehockt in den Handstand</b> , Abbücken mit gestreckten Beinen, <b>direkt</b> zum		0,5	
8	<b>Prellen mit gestreckten Beinen in den Handstand</b> , Abrollen mit gestreckten Armen und Aufrichten mit gestreckten Beinen		0,5	Fehlendes Abrollen <b>W. d. E.</b> <b>je 0,1   0,3   0,5</b> Abrollen mit gebeugten Armen/ Aufrichten mit gebeugten Beinen
9	<b>Bogengang vw – rw (Tick-Tack)</b>		0,5	<b>0,5</b> Absetzen des freien Fußes
10	<b>Bonus: Bogengang vw</b> (muss zusätzlich gezeigt werden)			<b>Bonus</b>
11	<b>KOMBINATION:</b> <b>Quergrätschsprung (135°)</b> aus dem Stand, Rebound		0,5	<b>0,5</b> fehlender Rebound
12	<b>Quergrätschsprung (135°)</b> , (beide Sprünge können auf die gleiche Seite sein) Schlusspose		0,5	
			<b>6,0 + max. 1,0 Bonus</b>	

### Grundübung Boden – G5



Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	(Schritt) Anhupf <b>Rondat-2 Flick-Flack-Strecksprung</b>		Rondat 0,5; FI-FI je 0,5	<b>0,1   0,3</b> ungenügend reaktiver Absprung <b>0,1   0,3</b> mangelnde Dynamik
2	<b>Bonus: Anhupf Rond-3 Flick-Flack-Strecksprung</b> (erfüllt Position1)			<b>Bonus</b>
3	<b>Felgrolle in den Handstand</b> Absenken in den Stand beliebig		0,5	
4	Aktives Öffnen in den <b>Spagat</b> , kurzes Verharren, wieder Schließen in den Strecksitz, Arme Seithalte (kein Stütz der Hände); Dito <b>andere Seite</b>		0,5	<b>0,3</b> Stütz der Hände <b>0,1</b> >10°- 30°Winkelabweichung <b>0,3</b> >30°-45° >45° <b>W.d.E.</b> (Auslassen: <b>W. d. E. -0,3</b> )
5	TÄNZERISCHE PASSAGE: <b>Durchschlagsprung 135°</b>		1,0	
6	und <b>Spagatsprung 160°</b>		0,5	
7	<b>1/1 Drehung einbeinig</b> (mit Spielbein Passe´)		0,5	<b>0,3</b> Heben der Ferse vor Drehbeginn <b>0,3</b> fehlerhafte Passe´ Position des Spielbeins
8	<b>Rolle vw, Absprung in den Handstand (Hocken oder Grätschen) mit 1/2 Drehung zum Abrollen</b> , Aufrichten mit gestreckten Beinen		0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> gebeugte Beine beim Aufrichten
9	(Schritt) Anhupf <b>Schrittüberschlag</b>		1,0	<b>0,1   0,3   0,5</b> mangelnder Abdruck
10	<b>KOMBINATION: Quergrätschsprung 135°</b> aus dem Stand, Rebound		0,5	
11	<b>Quergrätschsprung 135° andere Seite</b>		0,5	<b>0,5</b> fehlender Rebound
12	<b>Bonus: max 5 Schritte Anlauf Salto vw</b> (muss zusätzlich gezeigt werden)			<b>Bonus</b>
			<b>7,0 + max. 1,0 Bonus</b>	

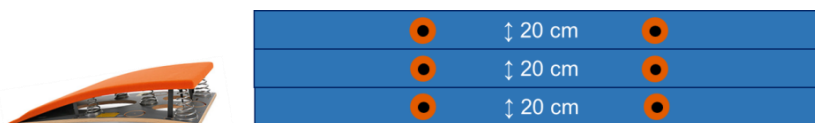
## 8. Anhang

### 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.

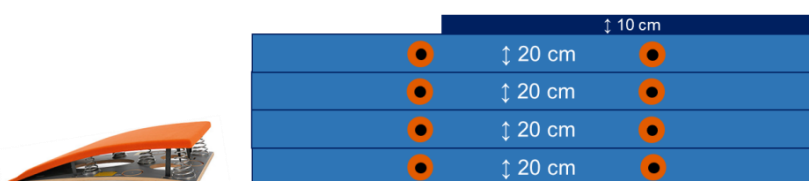
#### Beispiel 1: 3 Niedersprungmatten (200 x 300 x 20 cm)



#### 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)

