

Grundübungen

Ausschreibung der Übungen für

Trainer*innen, Übungsleiter*innen und Kampfrichter*innen

Gerätturnen
- weiblich -
G1-G5

3. Version
(Stand 31.10.2022)
Gültig ab Januar 2023

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
zus.	zusätzlich

1. Allgemeine Bewertungsrichtlinien

Es gelten im Allgemeinen die Wertungsvorschriften des jeweils aktuellen Code de Pointage (CdP). Alle abweichenden bzw. zusätzlichen Bewertungsrichtlinien sind im Folgenden aufgeführt. Bei **Hilfestellung** wird das Element als nicht geturnt gewertet.

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

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

In den Grundübungen gibt es gekennzeichnete Bonuselemente, die jeweils eine Wertigkeit von **0,50 P.** haben. Es werden pro Übung max. **zwei** Boni angerechnet. 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 Haltungsverfehler werden mit **0,1/0,3/0,5 P.** abgezogen, Sturz mit **1,0 P.**

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

Am Sprung kann Bonus von max **1,0 P.** angerechnet werden. Technik- und Haltungsverfehler werden von der Bonusanforderung mit bis zu **1,0 P.** abgezogen. Der Bonus wird in der G2/G3 zu dem gezeigten Sprung vergeben. Bei der G4/G5 wird er dem besseren Pflichtsprung zugeordnet, da das Bonuselement hier als dritter Sprung zusätzlich gezeigt wird. Eine verlängerte Einturnzeit wird nicht gewährt.

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

Landematten bzw. Weichböden sind (auch für alle Abgangsvariationen) verpflichtend zu legen. Am

Boden sind keine zusätzlichen Matten erlaubt.

4. Sprung



▪ Allgemeine Hinweise zu den Pflichtsprüngen

○ Methodischer Aufbau

- In der G1 liegt der Fokus auf dem Höhengewinn durch den Einsprung-Absprung-Komplex. Der kurze Anlauf (2-3 Schritte) erleichtert das Erlernen des richtigen Armzuges.
- In der G2 ist die Erzeugung von Rotationsenergie durch den Einsprung-Absprung-Komplex das Ziel.
- In der G3 kommt die Stützpunktphase hinzu und die Übertragung des erlernten Einsprung-Absprung-Komplex aus dem langen Anlauf.
- Die G4 soll die Aufrechterhaltung einer Weitenttranslation 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. In der G4/5 kann das Bonuselement als zusätzlicher Sprung gezeigt werden. Dies ist vorab dem Kampfgericht anzumelden.

- **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).

Bonus Sprung:

Am Sprung kann Bonus von max **1,0 P.** angerechnet werden.

Technik- und Haltungsfehler der Bonusanforderung werden mit bis zu **1,0 P.** vom Bonus abgezogen. In der G2/3 erfolgen dies Abzüge zusätzlich zu den Abzügen des gezeigten Sprunges. In der G4/5 erfolgt dieser Abzug vom gezeigten Bonuselement separat.

Der Bonus wird in der G2/G3 zum Endwert des gezeigten Sprunges vergeben.

Bei der G4/G5 wird er dem besseren Pflichtsprung zugeordnet, da das Bonuselement hier als dritter Sprung zusätzlich gezeigt wird.

Eine verlängerte Einturnzeit wird nicht gewährt.

- Übungsausschreibung der Pflichtsprünge (geändert 10/22)

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

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

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

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	1,00
- Unkoordinierter Anlauf Einsprung	X	X	X	
- Auflaufen aufs Brett				X
- Ungenügendes Tempo	X	X		
- Abweichungen vom optimalen Armzug (über unten nach vorn-oben)	X	X	X	
- Armzug von oben				X
• (Zweite) Flugphase (G4/5)				
- Ungenügende Höhe	X	X	X	
- Ungenügende Weite	X	X	X	
• Allgemein				
- Zusätzlicher Stütz/Schritt in der Stützphase				X
- Ungenügende Dynamik	X	X	X	

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



- G1 Strecksprung
- G2 Sprungrolle

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

Spezifische Fehler und Abzüge	0,10	0,30	0,50	1,00
- G1 Strecksprung				
- 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
- G2 Sprungrolle				
- 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	
- Bonus: Berühren des Hindernisses	X	X	X	
- Bonus: Umreißen des Hindernisses				Kein Bonus

Pflichtsprünge G3-G5

(Handstützüberschlag)



Spezifische Fehler und Abzüge	0,10	0,30	0,50	1,00
- 1. Flugphase				
- Hüftwinkel (Abweichung >10° von der gestreckten Körperposition)	X >10°-30°	X >30°-60°	X >60°	
- Hohlkreuz		X	X	
- Abdruckphase (Stütz) und Landung				
- Schulterwinkel im Stütz	X	X	X	
- Abweichung >10° von der Hüftstreckung	X	X	X	X
- Abdruck nach der Vertikalen (zu lange Stützphase)		X	X	
- ungenügende Höhe	X	X	X	
- ungenügende Weite	X	X	X	
- kein Abdruck				2,0
- fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blickkontakt zu den Händen)			X	
- Kopfstand				5,0
- Hohlkreuz (>10° Abweichung)	X	X	X	
- Abrollen				3,0
- Bonus G3: Ungenügender Abdruck	X	X	X	
- G5: ungenügende Rotation in den Stand	X	X	X	
- G5 2. Flugphase: Ungenügend offener ARW	X	X	X	
- G3/4: Landung im Sitz				X
- G5 Landung: Abweichung >10° von der ausgeschriebenen Körperposition	X	X	X	

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

5. Stufenbarren



▪ Allgemeine Hinweise zu den Pflichtübungen am Barren

- In der G4 und G5 werden Barren und 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)	
- Hilfestellung, Auslassen oder Ersatz durch ein komplett anderes Element	je W. d. E. zus. 0,3 neutraler Abzug
- 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
- Auslassen bzw Ersetzen eines Elementes oder Hilfestellung bei einem Element (zus 0,5 für Hilfe)	je 0,3
- Trainerunterstützung (zB nach Sturz), um die Übung fortzusetzen ist erlaubt	

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 neutraler Abzug)

E: Evtl. Landungsfehler

- gem. CdP, Abschnitt 8

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



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

Allgemeine Fehlerhinweise (abweichend zum CdP)		0,10	0,30	0,50
- Abweichung vom vorgeschriebenen Winkel bei Rückschwüngen	je	10°-30°	30°-45°	>45°
- Abweichung vom vorgeschriebenen Winkel bei Holmnahen Elementen	je	10°-30°	30°-45°	>45°
Allgemeine Fehlerhinweise (programmspezifisch)				
- Hohlkreuz	je	X	X	X
- gebeugte Arme / Beine	je	X	X	X
- Berühren der Stange beim Durchbücken/-hocken, Zurückbücken/-hocken mit den Füßen	je	X leichtes Streifen	X deutliches Berühren	X Abstoßen
- ungenügender Beineinsatz bei Grundschwüngen	je	X	X	X
- unkoordinierte Bewegung bei den Grundschwüngen	je	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	X
- Absprung bei Hüftaufzügen (auch vom kleinen Kasten am hohen Reck)	je			X
- Aufschwung anstatt Hüftaufzug	je			W.d.E
- 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	Wert	Anmerkung
1	5 Sek. Klimmhang , Trainerhilfe bei Einnahme der Klimmposition erlaubt	1,0	1,0 Kinn liegt auf der Stange 0,5 Haltezeit bei 3-4 Sek. <3 Sek. W. d. E.
	Füße Abstellen und Griffkorrektur erlaubt		
2	Durchhocken in den Hang rl (Füße Richtung Boden) BRW >90° (Füße flex beim Passieren der Stange erlaubt)	0,5	0,1 0,3 0,5 Berühren der Stange mit den Füßen 0,3 BRW 60°-90° 0,5 BRW <60°
	Berühren des Bodens mit den Zehenspitzen erlaubt		
3	Zurückhocken (Füße flex beim Passieren der Stange erlaubt)	0,5	0,1 0,3 0,5 Berühren der Stange mit den Füßen
	Füße Abstellen und Griffkorrektur erlaubt		
4	Beine vorne anhocken, Hangeln seitwärts 5-6 Griffe (eine Hand=ein Griff, Hände abwechselnd setzen), Beine vorn gehockt	1,0	0,5 3-5 Griffe mit vorn gehockten Beinen <3 Griffe mit vorn gehockten Beinen - W. d. E.
		3,0	



- **Grundübung Reck – G2**

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

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

- **Grundübung Reck - G 3**



-geändert Juli 22-

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

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



- **Grundübung Stufenbarren - G4**

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

- **Geändert 10/22**

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



- **Grundübung Reck-Schlaufen - G4**

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

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

- **Grundübung Stufenbarren – G5**

- **-geändert 7/22-**

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

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Kippaufschwung (Schwebekippe) direkt zum	1,5	0,1 0,3 ungenügende Körperstreckung beim Vorschweben
2	Rückschwung 90° zum gespannten Stütz (Zwischenschwung nach dem Rückschwung zum Bremsen erlaubt)	1,0	0,1 0,3 0,5 gebeugte Arme 0,1 0,3 0,5 Spannungsverlust bei Stützaufnahme Rückschwung nicht direkt nach dem Kippaufschwung - WdE und Abzug für Zwischenschwung Kein Rückschwung - WdE - 0,3
3	Vorschwung Rückschwung 90°	1,0	0,1 0,3 0,5 gebeugte Arme
4	Bonus: Rückschwung >160° (kein Bonus bei Abweichung >10° (ersetzt Position 3)		Bonus
5	Hüftumschwung , Vorschwung	1,0	0,1 0,3 0,5 Hüftwinkel >20°
6	Bonus: Ablegkippe (Ablegen zur Schwebekippe)		Bonus (bei Zwischenschwung nach der Ablegkippe erfolgt 0,5 Abzug für Zwischenschwung)
7	Rückschwung 90°	1,0	0,1 0,3 0,5 gebeugte Arme
8	Wahlweise: freier Felgunterschwung, Angrätschen-Unterschwung, oder Anbücken-Unterschwung in den Stand (Aufsetzen der Füße >45° nach der Senkrechten)	1,5	0,1 Aufsetzen der Füße 30°-45° nach der Senkrechten 0,3 10°-30° nach der Senkrechten 0,5 Aufsetzen in der Senkrechten 0,1 0,3 0,5 Unterschwung unter Holmhöhe
		7,0 + max. 1,0 Bonus	

- **Grundübung Reck-Schlaufen – G5**

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

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

6. Schwebebalken



▪ Pflichtübungen

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

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

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

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

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

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

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

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

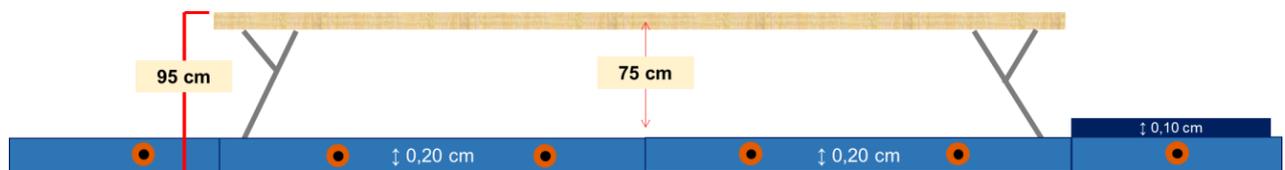


Die Anerkennung des Bewegungsflusses bzw. STOP in **KOMBINATIONEN** | **VERBINDUNGEN** erfolgt analog den Kriterien im CdP.

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

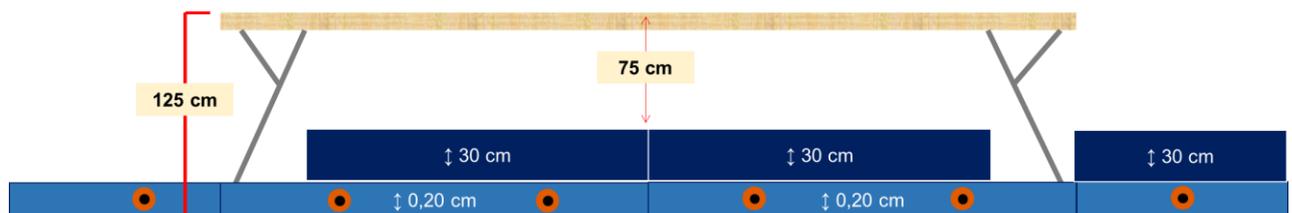
Aufbau einschl. Balkenhöhen

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



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

FIG Original plus zwei zusätzliche Matten 30 cm unter dem Balken



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



- KOMBINATION soll den Bewegungsfluss lt. CdP aufweisen.

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

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

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

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

Fehlerhinweise (D-Note)		
- Auslassen oder Ersetzen eines Elementes/Position , und bei Hilfestellung	je	W. d. E. zus.0,3 neutraler Abzug
- Halteelemente (keine Fixierung bzw kürzer als Ausgeschrieben)	je	W. d. E.
- Auslassen eines Elements innerhalb einer gekennzeichneten KOMBINATION/Position	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.
Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)		
- Vertauschen der Reihenfolge		0,5
- Wiederholung eines Elements für Anerkennung einer Serie/Kombination		0,5
- Auslassen bzw Ersetzen eines Elementes/Position	je	0,3
- Hilfestellung bei einem Element (zus.zum Abzug 0,5 für Hilfe)	je	0,3

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

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

Grundübung Schwebebalken – G3



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

Geändert 10/22

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

Grundübung Schwebebalken - G4



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

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Seitstand vl: Absprung und Heben über den hohen Stütz, Überspreizen mit ¼ Drehung zum Grätschwinkelstütz (2“) , Senken in den Reitsitz, Rückschwung zum Liegestütz, Kniewaage	0,5	0,1 Drehung nicht bis zum Stütz
2	Bonus: Angang G5 bis Reitsitz (ersetzt Pos 1)		Bonus
3	2-3 Schritte im hohen Relevé, 1-2 x Heben und Senken aus dem Stand in das Relevé , Senken in das Demi-Plié im Relevé, 2-3x kleine Hüpfen im Demi-Plié / Relevé	0,2	0,1 0,3 gebeugte Beine bei den Schritten und Heben und Senken
4	Bonus: Bogengang rw		Bonus
5	enge Schrittstellung, ½ Drehung einbeinig im Relevé mit Spielbein im Passé, Auflösen in die enge Schrittstellung	0,5	0,3 Heben der Ferse vor Drehbeginn
6	Schritt Rückspreizen (45°), Beugen des Standbeines in das Demi-Plié, Oberkörper aufrecht , Standbein wiederstrecken, ditto entgegengesetzte Seite	0,2	
7	Schritt, Heben in die Standwaage (135°, kurz Fixieren) , Arme freigestellt	0,5	Spreizwinkel <135° ↳ W. d. E.
8	Schritt Vorspreizen 135° , Arme in Seit-Hoch-Rückhalte, Zusammensetzen in enge Schrittstellung im Relevé, Arme in Hochhalte, ditto entgegengesetzte Seite	0,2	0,1 0,3 gebeugtes Standbein
9	½ Drehung beidbeinig , Arme in Hochhalte	0,2	
10	Rad	1,0	
11	¼ Drehung beidbeinig in das Seitverhalten; 2-3 Schritte im Relevé im Seitverhalten, Seitspreizen rechts 90°, Seitspreizen links 90° , ¼ Drehung beidbeinig	0,2	0,1 0,3 gebeugte Beine
12	Quergrätschsprung (135°)	0,5	
13	Strecksprung mit Bogenspannung ,	0,5	0,3 keine Bogenspannung
14	flüchtiger Handstand mit geschlossenen Beinen (180°)	1,0	0,3 10°-30° Abweichung >30° W. d. E.
15	2-3 Schritte Anlauf, Einsprung, Absprung beidbeinig, Hocksprung in den Stand	0,5	
		6,0 + max. 1,0 Bonus	

Grundübung Schwebebalken – G5



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

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



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 Pflichtanforderungen 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)
 

Fehlerhinweise (D-Note)		
- Auslassen oder Ersetzen einer ganzen Position der Pflichtübung oder bei Hilfestellung	je	W. d. E. (zus.0,3 neutraler Abzug)
- Handstandelemente mit einer Abweichung >30°	je	W. d. E.
- Fehlendes Abbücken Abrollen bei Handstand- und Feldgrollen mit und ohne Drehung	je	W. d. E.
- Auslassen eines Elementes innerhalb einer gekennzeichneten KOMBINATION bzw eines Teiles einer Position der Pflichtübung	je	W. d. E.
Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)		
- Vertauschen der Reihenfolge - (Das Vertauschen in gekennzeichneten VERBINDUNG und KOMBINATION ist ausgeschlossen = Abzug W. d. E.)		0,50
- „Durchlaufen“ – kein Versuch einer akrobatischen Bahn (mind. ein Element) der ausgeschriebenen akrobatischen Bahn	je	1,00
- Auslassen bzw Ersetzen einer ganzen Position der Pflichtübung (außer „Durchlaufen“ anstelle einer akrobatischen Bahn)	je	0,3
- bei Hilfestellung (zus.zum Abzug 0,5 für Hilfe)	je	0,3



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

Allgemeine Fehlerhinweise (abweichend zum CdP)		0,10	0,30	0,50
- Rythmusfehler Pause bei KOMBINATIONEN	je	X	X	
- Abweichung von der vorgeschriebenen gymnastischen Position (Passé) in Elementen	je		X	
- Gleichgewichtsverlust bei Rollbewegungen	je		X	
- Falsche Anlaufgestaltung (z.B. Laufschriffe statt Anhüpfer)	je		X	
- Handstandelemente mit Abweichung 10-30°	je			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	Wert	Anmerkung
1	Rad (aus dem Seitverhalten erlaubt)	0,5	0,1 0,3 0,5 Rad nicht über die Senkrechte
2	Kerze fixieren (Stütz mit Händen an Hüfte erlaubt)	0,5	0,1 0,3 0,5 keine gestreckte Hüfte
3	Strecksitz , dann Grätschsitz jeweils mit Rumpfvorbeugen	0,5	0,1 0,3 0,5 mangelndes Vorbeugen
4	Seitchassé 2-3x (gleiche Seite erlaubt)	0,5	
5	Rolle vw	0,5	0,3 Abstützen der Hände beim Aufstehen 0,1 0,3 0,5 keine runde Rollbewegung
6	Strecksprung aus dem Stand	0,5	0,1 0,3 0,5 keine Körperstreckung
		3,0	

Grundübung Boden - G2



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

Grundübung Boden – G3



geändert

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

Grundübung Boden - G4



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

Grundübung Boden – G5



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

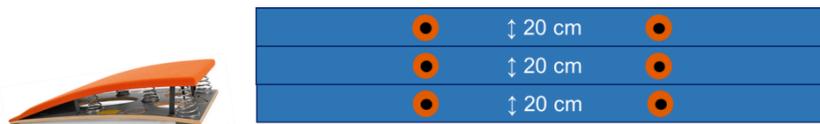
8. Anhang

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.

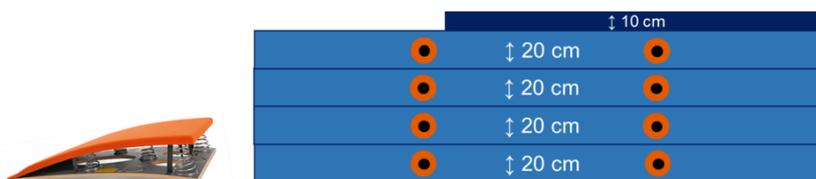
Beispiel 1: 3 Niedersprungmatten (200 x 300 x 20 cm)



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)

