



Handreichungen und allgemeine Hinweise zur
Kampfrichter*innen-Ausbildung
P-Stufen
Gerätturnen männlich

Übersicht / Inhaltsverzeichnis

Terminologische Erläuterungen

Abkürzungsverzeichnis

Zuordnung Pflichtübungen im DTB-Wahlwettkampf

1. Allgemeine Hinweise
2. Bewertung der Wettkampfübungen
3. Wettkampfprogramm Pflicht P1 bis P9
4. Kür modifiziert

Terminologische Erläuterungen

Räumliche Beziehungen:

| | |
|--------|---|
| vor | Bewegung des Körpers oder seiner Teile (Arme, Beine) in Blickrichtung. |
| rück | Bewegung des Körpers oder seiner Teile (Arme, Beine) entgegen der Blickrichtung. |
| seit | Bewegung des Körpers oder seiner Teile (Arme, Beine) zu einer der Körperseiten. |
| Kreis- | Bewegung eines oder beider Beine (Arme), wenn diese von der Ausgangs- zur Endstellung einen kreisförmigen Verlauf von 360 Grad zurücklegen, die Blickrichtung aber beibehalten wird: <i>Kreisflanke</i> . |
| Dreh- | Während der Ausführung eines Elementes wird eine Drehung um die Körperlängennachse ausgeführt: <i>Dreh-Sprunghocke</i> , <i>Dreh-Kehre</i> . |
| auf | Bewegung des gesamten Körpers oder von Körperteilen nach oben, die häufig mit einem Stütz oder Stand auf dem Gerät enden. |
| ab | Bewegung des gesamten Körpers oder von Körperteilen nach unten, die häufig in einem Hang oder Stand enden. |

Räumliche Festlegungen zum Stand der Sprung- und anderer Geräte in Bezug zum Turner:

Seitgestellt Schulterachse und Gerätlängennachse stehen parallel zueinander (Seitverhalten)
 Langgestellt Schulterachse und Gerätlängennachse stehen rechtwinklig zueinander (Querverhalten)

Zeitliche Reihenfolge von Elementen:

Bei **gleichzeitigem Ablauf** eines Elementes **mit zusätzlichen Bewegungen** wird die Präposition „mit“ verwendet:

Aus dem Stütz vorlings: Felgabschwung mit 1/2 Drehung in den Seitstand vorlings oder Handstütz-Sprungüberschlag mit Salto vorwärts (Sprunggerät).

Die **Aneinanderreihung von Elementen im Sinne einer Verbindung** wird durch „und“ zum Ausdruck gebracht:

Handstütz-Überschlag vorwärts und Salto vorwärts (Boden).

Das **Komma trennt** die Elemente einer Kombination/Übung:

Kippaufschwung vorwärts in den Stütz, Rückschwung in den Handstand.

Weitere Festlegungen:

„**Rondat**“ steht grundsätzlich für den veralteten Begriff „Radwende“;

„**Rad**“ wird bezeichnet mit Handstütz-Überschlag seitwärts. Wenn dieser mit einer zusätzlichen Drehung geturnt wird Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 LAD in die Bewegungsrichtung oder gegen die Bewegungsrichtung;

„**Bogengang**“ wird ersetzt durch langsamer Handstütz-Überschlag rückwärts oder vorwärts mit gespreizten Beinen;

Freie Felge wird ersetzt durch Felgumschwung;

Die Bezeichnung „**Felgabschwung**“ steht für „Unterschwung“ im bisherigen Sprachgebrauch.

„**Serie**“ wird ersetzt durch Verbindung, da unter Serie die mehrfache Wiederholung ein und desselben Elementes verstanden wird;

Die Bezeichnungen **Flick-Flack** und **Salto** werden beibehalten. Sie stehen als Synonyme für Handstütz-Überschlag bzw. für Überschlag.

Abkürzungsverzeichnis

| | |
|--------|--|
| AK | Altersklasse |
| ARW | Arm-Rumpf-Winkel |
| BA | Breitenachse |
| BRW | Bein-Rumpf-Winkel |
| CdP | Code de Pointage |
| EG | Elementgruppe |
| FIG | Fédération Internationale de Gymnastique |
| g | großer Fehler |
| geb. | gebückt, gebeugt |
| geh. | gehockt |
| gestr. | gestreckt |
| k | kleiner Fehler |
| KM | Kür modifiziert |
| LAD | Längenachsendrehung |
| LK | Leistungsklasse |
| LS | Liegestütz |
| m | mittlerer Fehler |
| NA | Nicht-Anerkennung |
| NE | nationale Elemente |
| P 1 | etc. Pflicht-Übung 1 etc. |
| P. | Punkte |
| rw. | rückwärts |
| rl. | rücklings |
| Sek. | Sekunden |
| sw. | seitwärts |
| TE | turnerische Elemente |
| TK GT | Technisches Komitee Gerätturnen |
| vw. | vorwärts |
| WdE | Wert des Elementes (Abzug für fehlendes Element) |
| WS | Winkelstütz |

Zuordnung der Pflichtübungen Gerätturnen männlich und weiblich im DTB-Wahlwettkampf für alle Altersklassen

| Alters- klasse P-Stufe | M / W | | M / W | | M / W | | M / W | | M / W | | M / W | | M / W | | M / W | | M / W | | Alters- klasse P-Stufe |
|---|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------|-------|--|-------|--|------------------------------|
| | 6/7 | 8/9 | 10/11 | 12/13 | 14/15 | 16/17 | 18/19 | 20-24 25-29 | 30-34 35-39 | 40-44 45-49 | 50-54 55-59 | 60-64 65-69 | 70-74 75-79 | 80 + | | | | | |
| P 1 | X | X | | X | | | | | | | | X | X | | | | | | P 1 |
| P 2 | X | X | X | | | | | | | | | X | X | X | | | | | P 2 |
| P 3 | X | X | X | X | | | | | | | | X | X | X | | | | | P 3 |
| P 4 | | X | X | X | X | | | | | X | | X | X | X | | | | | P 4 |
| P 5 | | | X | X | X | X | | X | | X | | X | | | | | | | P 5 |
| P 6 | | | | X | X | X | X | X | | X | | X | | | | | | | P 6 |
| P 7 | | | | X | X | X | X | X | | X | | | | | | | | | P 7 |
| P 8 | | | | | X | X | X | X | | X | | | | | | | | | P 8 |
| P 9 | | | | | | X | X | X | | X | | | | | | | | | P 9 |
| <p>Allgemeiner Hinweis: Der DTB-Wahlwettkampf wird für die Altersklassen M / W 6 – 11 nicht auf DTB-Ebene, sondern nur auf Vereins-, Gau- und LTV-Ebene ausgeschrieben.</p> <p>Hinweise Gerätturnen weiblich:</p> <ul style="list-style-type: none"> Parallelbarren: Wird ab 2015 nicht mehr angeboten. Sprung: Die jeweiligen Alternativ-Sprünge werden nicht angeboten. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

1. Allgemeine Hinweise

„Grundsatz: Turner und Trainer müssen die Wertungsvorschriften und die Wettkampfausschreibung kennen und sich entsprechend verhalten.“

Mit der Veröffentlichung und Gültigkeit des neu aufgelegten Aufgabenbuches Gerätturnen männlich ab 01.01.2015 werden die in den vergangenen Jahren evaluierten und modifizierten Wettkampfprogramme Breitensport (Pflicht und Kür) neu angeboten.

Grundsätzlich hat sich die bisherige Systematik im Aufbau der Pflichtübungen sowie der Kür-Programme bewährt und wird deshalb mit Modifizierungen beibehalten.

1.1 Bestimmungen für den Turner

- Der Turner darf sich an den Geräten Ringe und Reck von einem Trainer oder Turner in die Ausgangsposition heben lassen. Die Bewertung beginnt mit Verlassen des Bodens.
- Der Turner darf an den Ringen, beim Sprung, am Barren und am Reck einen Helfer am Gerät haben.
- Die Übung ist spätestens 30 Sekunden nach einem Sturz vom Gerät fortzusetzen.
- Das Benutzen von Magnesia ist gestattet, auf der Bodenfläche ist die Benutzung von Magnesia aber nicht erlaubt.
- Die Einturnzeit an jedem Gerät unmittelbar vor dem Wettkampfdurchgang beträgt (auch am Barren) 30 Sekunden je Turner. Abweichende Regelungen in Übereinstimmung mit der Ausschreibung des entsprechenden Wettkampfes sind möglich.
- Der Turner hat seine Bereitschaft zum Beginn der Übung durch Hochheben eines Armes dem Oberkampfrichter anzuzeigen.
- Der Turner darf die Übung erst nach Aufforderung durch den Oberkampfrichter beginnen. Nach Freigabe des Geräts durch den Oberkampfrichter ist die Übung spätestens nach 30 Sekunden zu beginnen.
- Eine Übung, die aus Gründen unterbrochen werden musste, die außerhalb der Verantwortung des Turners liegen, darf wiederholt werden.
- Während des Wettkampfes darf der Turner nicht mit den Kampfrichtern sprechen.
- Der Turner darf während der Übung nicht mit seinem Trainer sprechen.

Wettkampfkleidung:

- Das Tragen eines Trikots ist obligatorisch.
- Beim Mannschaftswettkampf müssen alle Mitglieder in Art und Farbe das gleiche Trikot und die gleiche Wettkampfhose tragen.
- Am Pauschenpferd, an den Ringen, am Barren und am Reck sind lange Hosen und Socken vorgeschrieben. Schülerturner bis 14 Jahre dürfen auch in kurzen Hosen turnen.
- Am Boden und am Sprung hat der Turner die Wahl zwischen kurzen Hosen mit oder ohne Socken, und langen Hosen mit Socken.
- An allen Geräten besteht die Möglichkeit, Turnschuhe zu tragen.
- Logos, Werbe- und Sponsorenzeichen dürfen nur in Übereinstimmung des jeweils gültigen Reglements an der Wettkampfkleidung angebracht werden.
- Bandagen und Handleder dürfen verwendet werden, der Turner ist für deren Funktionstüchtigkeit verantwortlich. Evtl. Schäden während des Vortrages der Übung gehen zu Lasten des Turners.

Für Verstöße gegen diese Regeln gelten folgende Abzüge:

- Verhaltensbezogene Verstöße: Abzug 0,3 P.
(z. B. kein Anmelden, verspäteter Beginn, falsche Wettkampfkleidung, etc.)
- Gerätebezogene Verstöße: Abzug 0,5 P.
(unerlaubte Anwesenheit eines Helfers, Höhenverstellung eines Gerätes, Entfernen von Sprungfedern etc.)
- Mannschaftsverstöße: nicht einheitliche Wettkampfkleidung: Abzug 1,0 P. einmalig

1.2 Bestimmungen für den Trainer

Dem Trainer ist gestattet:

- dem von ihm betreuten Turner oder der Mannschaft beim Einturnen zu helfen;
- dem Turner oder der Mannschaft bei der Vorbereitung der Geräte für den Wettkampf zu helfen;
- den Turner an die Ringe und das Reck zu heben;
- sich aus Sicherheitsgründen während der Übungen an den Geräten Ringe, Sprungtisch, Barren und Reck aufzuhalten;
- dem Sportler nach einem Sturz von einem Gerät während der ihm zustehenden 30 Sekunden und zwischen dem ersten und dem zweiten Sprung zu helfen oder ihm Hinweise zu geben;
- Einspruch gegen die D-Note des eigenen Turners kurzfristig innerhalb des laufenden Durchganges einzulegen.

Dem Trainer ist nicht erlaubt:

- während der Übungsausführung mit dem Turner zu sprechen oder ihn auf eine andere Art und Weise während seiner Übung zu unterstützen;
- während des Wettkampfes Gespräche mit aktiven Kampfrichtern zu führen;
- sich undiszipliniert oder beleidigend zu verhalten.

Verstöße der Trainer werden bei dem jeweiligen Turner dieses Trainers abgezogen.

1.3 Bestimmungen für den Kampfrichter

- Der Besitz einer aktuellen und gültigen Kampfrichterlizenz mit einer entsprechenden Kategorie ist dem Oberkampfrichter auf Anforderung nachzuweisen.
- Jede Übung ist objektiv, fair und schnell zu bewerten und im Zweifelsfall zu Gunsten des Turners zu entscheiden.
- Pünktliches Erscheinen zu Kampfrichterbesprechungen ist obligatorisch. Bei verspätetem Erscheinen besteht kein Anspruch auf Einsatz.
- Ordentliche, korrekte Kampfrichterkleidung: graue Hose, helles Hemd, möglichst dunkelblaues Sakko, Krawatte.
- Der Übungsinhalt ist aufzuzeichnen und sollte auch nach dem Wettkampf wiedergegeben werden können.
- Während des Wettkampfes sollte die Wettkampffläche nicht verlassen und kein Kontakt mit Turnern, Trainern oder anderen Kampfrichtern aufgenommen werden.
- Es steht einem Kampfrichter das Recht zu, sich gegen willkürlich gegen ihn gerichtete Verhalten eines Oberkampfrichters bei der Wettkampfleitung zu beschweren.

1.4 Organisation des Kampfgerichts

Das Kampfgericht setzt sich bei nationalen Wettkämpfen wie folgt zusammen:

Oberkampfrichter (OK)

- Gibt dem Kampfgericht eine gerätspezifische Einweisung.
- Gibt das Gerät durch Heben einer Hand oder durch grünes Zeichen frei bzw. sperrt das Gerät durch rotes Signal.
- Notiert „neutrale Abzüge“ von der Endnote:
 - bei Überschreiten der Bodenfläche,
 - Zeitüberschreitungen,
 - bei unsportlichem bzw. bei undiszipliniertem Verhalten,
 - Verstoß gegen Kleidungsordnung,
 - etc.
- Ermahnung bzw. Verwarnung der Kampfrichter bei folgenden Verstößen:
 - bewusste Missachtung der Wertungsvorgaben,
 - absichtliche Bevorteilung oder Benachteiligung von Turnern oder Mannschaften,
 - wiederholte Fortsetzung einer zu hohen oder zu niedrigen Wertung.
- Ausschluss von Kampfrichtern in Absprache mit der Wettkampfleitung falls die o.g. Verstöße auch nach einer Verwarnung fortgesetzt werden.
- Neutrale Abzüge:
Abzüge durch den OK, die weder der Ausführung (E) noch der Schwierigkeit (D) zuzuordnen sind (fehlende Teile, Verstoß gegen Kleiderordnung, Übertreten von Markierungen, Überschreiten von Zeitvorgaben, etc.).

D – Kampfgericht

„D“ steht für *difficulty* (engl.: Schwierigkeit)

Bestehend aus zwei Kampfrichtern D1 (OK) und D2. Das D-Kampfgericht legt den inhaltlichen Wert der Übung fest. Es bewertet unvoreingenommen und unabhängig voneinander und legt dann gemeinsam die D-Note der Übung fest. Sie dürfen miteinander diskutieren. In der Regel übernimmt der D1-Kampfrichter die Funktion des OK.

E – Kampfgericht

„E“ steht für *execution* (engl.: Ausführung)

Bestehend aus 2, 3 oder 4 Kampfrichtern E1 – E4.

Das E-Kampfgericht bewertet die Ausführung der Übung im Hinblick auf Technik, Haltung sowie Zusammenstellung der Elemente gemäß der gerätespezifischen Anforderungen. Sofern das Kampfgericht nur aus E-Kampfrichtern besteht (Pflichtübungen) übernimmt der E1-Kampfrichter die Funktion des OK.

Hilfskampfrichter

2 Linienrichter für die Bodenübung (nur optional bei Bodenfläche).

Am Boden sitzen die Linienrichter an den gegenüberliegenden Ecken der Bodenfläche und beobachten die beiden Linien, die ihnen am nächsten sind.

Sitzordnung

Für das Kampfgericht wird folgende Sitzordnung vorgeschlagen:

| | | | | | | |
|----|----|----|---------|-----------|----|----|
| E3 | E1 | D2 | D1 (OK) | Schreiber | E2 | E4 |
|----|----|----|---------|-----------|----|----|

2. Bewertung der Wettkampfübungen

| | Pflichtübungen | Kür modifiziert |
|--------------------------------------|--|-----------------|
| Endwert | D-Note plus E-Note minus neutrale Abzüge | |
| Gesamtwert einer vollständigen Übung | 10 Punkte (E-Note) + Wert der P-Stufe (D-Note) P 1 11,0 P. P 2 12,0 P. P 3 13,0 P. P 4 14,0 P. P 5 15,0 P. P 6 16,0 P. P 7 17,0 P. P 8 18,0 P. P 9 19,0 P. | |
| E-Note | 10 Punkte abzüglich: • Bei 4 E-Kampfrichtern: Mittel aus den beiden mittleren Abzügen • Bei 3 E-Kampfrichtern: Mittel aus den beiden am nächsten beieinanderliegenden Abzügen (bei gleichen Abständen Mittel aus allen 3) • Bei 2 E-Kampfrichtern: Mittel aus beiden Abzügen | |

2.1 Die D-Note

Die D-Note beinhaltet den substantiellen Wert der Übung; dieser setzt sich zusammen als Summe der Wertigkeit der einzelnen Teile.

Pflicht: wie in der Tabelle angegeben
 Kür: gemäß Wertungsvorschriften (CdP oder KM)

2.2 Die E-Note

Die E-Wertung ergibt sich aus dem Ausführungsgrundwert (10,0 P.) minus der Abzüge:

- für Ästhetik- und Ausführungsfehler,
- für technische Fehler,
- Verstöße gegen gerätespezifische Anforderungen.

2.3 Regeln für Abzüge durch das E-Kampfgericht

- Die Kampfrichter bewerten die Übung individuell und eigenständig.
- Jede Übung wird, sofern keine speziellen Vorgaben vorhanden sind, im Hinblick auf die perfekte Übungsausführung bewertet. Alle Abweichungen von der vorgeschriebenen Ausführung werden abgezogen.
- Die Übung darf nur Elemente enthalten, die der Turner sicher und mit hohem Grad an technischer und ästhetischer Perfektion beherrscht. Das E-Kampfgericht ist aufgefordert, konsequent alle Fehler in der Übungsästhetik, Ausführung, Komposition (KM) oder Technik abzuziehen.
- Der Turner darf niemals versuchen, die Schwierigkeit oder die D-Wertung auf Kosten der Ästhetik und technischen Ausführung zu erhöhen. Die Verantwortung für seine Sicherheit liegt allein bei ihm.
- Jeder Übungsanfang muss aus dem Stand oder dem ruhigen Hang, mit dem Sprung ans Gerät oder aus einem kurzen Anlauf beginnen. Vorelemente oder Elemente beim Springen

ans Gerät sind nicht erlaubt. Diese Regel gilt nicht für Sprung. Hier gelten spezielle Regeln.

- f. Abgänge an allen Geräten, Abgangsbahnen am Boden und Landungen am Sprung müssen im Stand mit geschlossenen Beinen enden. Mit Ausnahme von Boden, ist ein Abdruck mit den Füßen vom Gerät nicht gestattet (außer das Element ist vorgeschrieben/in den Elementlisten aufgeführt).
- g. Der E-Kampfrichter muss dieselben Fehler bei verschiedenen Elementen gleich abziehen, ohne Rücksicht auf die Schwierigkeit des Elements.
- h. Das E-Kampfgericht sollte für zwei (oder mehr) klar voneinander abzugrenzende Fehler in einem Element auch zweimal (oder mehrmals) abziehen. Zum Beispiel wenn das Element sowohl Haltungs- als auch Technikfehler aufweist. Am Barren zum Beispiel können bei einer Stützkehre gebeugte Beine und ungenügende Amplitude abgezogen werden. Aber gebeugte Knie, nicht gestreckte Füße und geöffnete Beine im selben Moment werden nur einmal als Ausführungsfehler abgezogen (großer Fehler).

2.4 Einstufung von Fehlern und Körperpositionen

- a. Jedes Element sollte, wie oben ausgeführt, mit Perfektion in die vorgeschriebene Endposition geturnt werden.
- b. Alle Abweichungen von der vorgeschriebenen Körperposition werden als Ausführungs- oder Technikfehler angesehen und dementsprechend von den Kampfrichtern bewertet. Ob es sich um einen kleinen, mittleren oder großen Fehler handelt, wird durch den Grad der Abweichung von der korrekten Ausführung bestimmt. Für eine bestimmte Abweichung wird jedes Mal derselbe Abzug vorgenommen.
- c. Die folgenden Abzüge gelten für jede Art von Technik- und Ausführungsfehler. Die Abzüge müssen vorgenommen werden ohne Rücksicht auf die Schwierigkeit des Elements.

| | |
|------------------|-----------|
| Kleiner Fehler | – 0,10 P. |
| Mittlerer Fehler | – 0,30 P. |
| Großer Fehler | – 0,50 P. |

- d. Definitionen:

Kleine Fehler (Abzug von 0,10 P.)

- jede kleine Abweichung von der perfekten Endposition oder der vorgeschriebenen technischen Ausführung,
- jede kleine Korrektur der Hand-, Fuß- oder Körperposition,
- jeder kleine Verstoß gegen die Haltungs- und Technikanforderungen.

Mittlere Fehler (Abzug von 0,30 P.)

- jede deutliche Abweichung von der vorgeschriebenen Endposition oder der perfekten technischen Ausführung,
- jede deutliche Korrektur der Hand-, Fuß- oder Körperposition,
- jeder deutliche Verstoß gegen die Haltungs- und Technikanforderungen.

Große Fehler (Abzug von 0,50 P.)

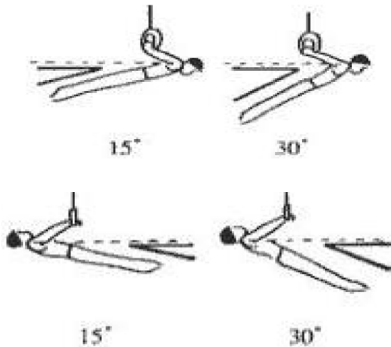
- jede große Abweichung von der perfekten Endposition oder der vorgeschriebenen technischen Ausführung,
- jede große Korrektur der Hand-, Fuß- oder Körperposition,
- jeder schwere Verstoß gegen die Haltungs- und Technikanforderungen.

Sturz oder Hilfeleistung (Abzug 1,00 P.)

- jeder Sturz auf oder von dem Gerät,
- jede Hilfeleistung, die zur Vervollständigung des Elements beiträgt,
- für Landefehler aller Art werden maximal 1,00 P. abgezogen (Abzüge für das vorausgehende Element erfolgen gesondert).

- e. Nach einem Sturz vom Gerät hat der Turner 30 Sekunden Zeit, die Übung fortzusetzen. Er darf die nötige Anzahl an Elementen oder Bewegungen machen, um zum Anfangspunkt zu kommen. Alle diese Elemente unterliegen den normalen Abzugsregeln. Es ist erlaubt, das nicht beendete Element zu wiederholen, außer der Sturz entsteht beim Abgang oder am Sprung.
- f. Bei Krafthalte- oder einfachen Haltepositionen an einem beliebigen Gerät bestimmen die Winkelabweichungen von der vorgeschriebenen Halteposition den Grad des technischen Fehlers und die entsprechenden Abzüge:

| kleiner Fehler (0,1 P.) | mittlerer Fehler (0,3 P.) | großer Fehler (0,5 P.) | keine Anerkennung D-Note + (0,5 P. Abzug E-Note) |
|----------------------------|------------------------------|---------------------------|---|
| bis zu 15° | 16° – 30° | 31° – 45° | > 45° |



2)

- g. Ein Heben aus einem statischen Element, das aus irgendeinem Grund nicht anerkannt wurde, wird auch nicht anerkannt.
- h. Wenn das vorangegangene Kraftelement Abzüge für nicht korrekte Technik oder Position erhalten hat, dann werden dieselben Abzüge (bis 0,50 P.) auch bei einem Heben aus diesem Element vorgenommen, wenn dadurch das Heben erleichtert wurde. Diese Interpretation gilt nur für den Fall, dass eine hohe Halteposition oder eine schlechte Technik das nachfolgende Heben vereinfacht.
- i. Abzüge für Winkelabweichungen können auch auf Schwungelemente angewendet werden. Meistens ist die vorgeschriebene Endposition der perfekte Handstand oder während Pauschenpferdflanken die perfekte Quer- oder Seitstützposition. Für Schwungelemente gilt folgendes: An Boden, Pauschenpferd, Ringen, Barren und Reck sollten die meisten Elemente eher durch als in den Handstand geturnt werden, da sonst der Rhythmus der Übung unterbrochen wird. Deshalb ist eine Abweichung von 15° ohne Abzüge erlaubt. Am Pauschenpferd sollen Flanken und andere Elemente im perfekten Quer- oder Seitstütz oder mit einer maximalen Abweichung von bis zu 15° geturnt werden. Abzüge werden jedes Mal fällig, wenn eine Winkelabweichung in der Übung auftritt. Das bedeutet, das E-Kampfericht zieht jede verdrehte Flanke ab. Bei Schwungelementen durch oder in den Handstand oder einer Kreisflanke werden Abweichungen wie folgt bestraft:

| Ohne Abzug | kleiner Fehler (0,1 P.) | mittlerer Fehler (0,3 P.) | keine Anerkennung D-Note + (0,5 P. Abzug E-Note) |
|------------|----------------------------|------------------------------|---|
| bis zu 15° | 16° – 30° | 31° – 45° | > 45° |

² Aus dem CdP der FIG übernommen

Gerätturnen männlich

- j. An den Ringen darf die Höhe der Schultern bei Schwüngen in eine Krafthalteposition nie die Endposition übersteigen. Wenn die Schulter über der Endposition liegt, werden folgende Abzüge vorgenommen:

| kleiner Fehler (0,1 P.) | mittlerer Fehler (0,3 P.) | großer Fehler (0,5 P.) | keine Anerkennung D-Note + (0,5 P. Abzug E-Note) |
|-------------------------|---------------------------|------------------------|--|
| bis zu 15° | 16° – 30° | 31° – 45° | > 45° |

- k. Ein Halteelement muss für mindestens 2 Sekunden gehalten werden, gemessen von dem Moment an, in dem die Bewegung endet und die Position erreicht ist. Haltezeiten, kürzer als 1 Sekunde, werden als großer Fehler gewertet und das Element vom D-Kampfgericht nicht anerkannt.

| mittlerer Fehler (0,3 P.) | großer Fehler (0,5 P. E-Note) + keine Anerkennung D-Note |
|---------------------------|--|
| < 2 Sekunden | Kein sichtbarer Halt |

2.5 Ausführungsfehler

Alle nachfolgenden Abzüge gelten sowohl für den Bereich der P-Übungen als auch für den Bereich der Kür Modifiziert (KM), es sei denn, die Abzüge werden explizit nur für einen Bereich genannt.

Technische Ausführungsfehler

| Fehler | klein 0,10 | mittel 0,30 | groß 0,50 |
|--|---|--|---|
| Abweichungen bei Schwüngen zum oder durch den Handstand oder bei Kreisflanken am Pauschenpferd | 16 – 30° | 31 – 45° | > 45° und NA |
| Winkelabweichungen von perfekten Haltepositionen | bis 15° | 16 – 30° | 31 – 45° > 45° und NA |
| Heben aus einer unkorrekten Halteposition | Gleiche Abzüge wie bei dem vorangehenden Krafthalteteil | | |
| unvollständige Drehungen | bis 30° | 31 – 60° | 61 – 90° > 90° und NA (Ausnahme Reck) |
| fehlende Höhe oder Amplitude bei Salto- und bei Flugelementen | + | + | |
| Rückschwünge nach Kippen, Stemmen, Felgen usw. | Rückschwung unter Waagerechte | Rückschwung unter Holm- o. Stangenhöhe | |
| zusätzlicher Stütz oder Zwischenstütz mit der Hand | + | | |
| Schwung mit Kraft oder umgekehrt | + | + | + |
| Dauer der Halteteile (2 Sek.) | | < 2 Sek. | Kein sichtbarer Halt (Abzug 0,5 und NA) |
| Unterbrechung der Aufwärtsbewegung | + | + | + |

| Fehler | klein 0,10 | mittel 0.30 | groß 0,50 |
|--|-------------------|-----------------------------------|------------------------|
| zwei oder mehr Versuche bei einem Halte- oder Kraftteil | | + | + |
| Unsicherheit im oder Überfallen aus dem Handstand | | Schwingen oder große Unsicherheit | Überfallen |
| Sturz vom oder auf das Gerät | | | 1,00 |
| Zwischenschwung | | halber Zwischenschwung | ganzer Zwischenschwung |
| Hilfeleistung durch den Trainer bei der Ausführung eines Elementes | | | 1,00 und NA |
| fehlende Landevorbereitung | + | + | |

NA = Nicht-Anerkennung

Ästhetische- und Ausführungsfehler (Haltungsfehler)

| Fehler | klein 0,10 | mittel 0,30 | groß 0,50 |
|---|---------------|----------------|--------------|
| undeutliche Position (gehockt, gebückt, gestreckt) | + | + | + |
| Korrektur der Hand- oder Griffposition jedes Mal | + | | |
| Laufen im Handstand oder Hüpfen (pro Schritt oder Hüpfen) | + | | |
| Berühren des Gerätes oder des Bodens | + | + | + |
| Trainer berührt den Turner während der Übung, ohne ihn zu unterstützen (Element wird selbständig geturnt) | | + | |
| Unterbrechung der Übung ohne Sturz | | | + |
| gebeugte Arme, gebeugte Knie, geöffnete Beine | + | + | + |
| Füße nicht gestreckt | + | | |
| untypisches Grätschen der Beine | | + | |
| schlechte Körperhaltung oder Haltungskorrekturen in der Endposition | + | + | + |

| | | | |
|---|--|--|---|
| Saltos mit geöffneten Knien oder Beinen | ≤ Schulterbreite | > Schulterbreite | |
| Geöffnete Beine bei der Landung | ≤ Schulterbreite | > Schulterbreite | |
| Unsicherheit, kleinere Korrekturen der Füße oder übermäßige Armschwünge bei der Landung | + | | |
| Verlust des Gleichgewichtes während der Landung | kleine Schritte oder Hüpfen, 0,1 pro Schritt | große Schritte oder Hüpfen oder Berührung der Matte mit einer oder zwei Händen | Aufstützen mit einer oder zwei Händen = Abzug 1,0 |
| Sturz während der Landung | | | 1,00 |
| Sturz während der Landung, ohne dass die Füße zuerst die Mattenlage berühren | | | 1,00 und NA |

NA = Nicht-Anerkennung

3. Wettkampfprogramm Pflicht P 1 bis P 9

3.1 Allgemeine Hinweise zu den Übungsausschreibungen

Für alle im Weiteren nicht aufgeführten Regelungen gelten die gültigen Wertungsbestimmungen (Code de Pointage) des Internationalen Turnerbundes (FIG). Nachträgliche Änderungen/ Ergänzungen des CdP führen zu Anpassungen der vorliegenden Bestimmungen.

Bestehen Abweichungen zwischen dem Ausschreibungstext und anderen bildlichen Darstellungsformen, ist stets der Ausschreibungstext gültig.

Die vorliegenden Pflichtübungen (P) des allgemeinen Gerätturnens gelten als Basisangebot des Wettkampfwesens im Deutschen Turner-Bund, d.h. auch als Turnfest- und Wahlwettkampfübungen. Sie stehen in Verbindung mit anderen Angeboten (JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA, Gerätturnabzeichen, Bundesjugendspiele).

Die Übungen sind jeweils in der vorgegebenen Reihenfolge zu turnen. Die Übungen können als Ganzes gegengleich (links statt rechts oder umgekehrt) demonstriert werden. Die teilweise aufgeführten speziellen Ausführungs-/Anforderungshinweise sind zu beachten.

Wird für ein Übungsteil eine vereinfachte Ausführungsform angegeben, so kann diese auch in besserer **Ausführung** (siehe Angaben bei den jeweiligen Übungsausschreibungen) geturnt werden. Beispielsweise kann eine Rolle rückwärts durch den Handstand als Felgrolle (Rolle rückwärts durch den Handstand mit gestreckten Armen) geturnt werden. Es darf jedoch kein anderes Element entstehen (z. B. Salto gestreckt statt gehockt).

Die in den Tabellen angegebenen Abzüge sind Hinweise, worauf die Kampfrichter besonders achten sollen. Zudem werden natürlich auch alle sonstigen Haltungs- und Technikfehler abgezogen.

3.2 Spezielle Abzüge durch das D-Kampfgericht

| Fehler | klein | mittel | groß | Hinweise |
|---|-------|--------|------|---------------------------------|
| Nicht anerkanntes geturntes Element | | | | Wert des Elementes* |
| Ausgelassenes (fett gedrucktes) Kern-Element | | | | Wert des Elementes* plus 1,0 P. |
| Ausgelassenes oder versuchtes sonstiges Element | | | | Wert des Elementes* plus 0,3 P. |
| Wiederholen eines Elementes | | | X | |
| Zusätzliches Element | | X | | |
| Unterbrechung einer Verbindung | | | X | |
| Falsche Reihenfolge der Elemente | | | X | einmalig |

*) Die Kampfrichter weisen dem fehlenden Element einen angemessenen Wert zu.

3.3 Boden P 1 bis P 9

3.3.1 Allgemeine Hinweise / Übungsausführung

- Die Übungen der Schwierigkeitsstufen P 1 – P 4 sind im weiblichen und männlichen Bereich identisch.
- Die Armführungen sind freigestellt, falls in der Ausschreibung nicht ausdrücklich vorgeschrieben. Sie müssen jedoch dem Übungsablauf angepasst sein, damit die Übung ein harmonisches und rhythmisches Ganzes bildet.
- Die Übungen können ganz oder teilweise gegengleich geturnt werden. Es ist, um gegengleiches Turnen zu ermöglichen, jeweils ein Schritt mehr oder weniger erlaubt.
- Der Anlauf ist grundsätzlich freigestellt, sofern nicht anders ausgeschrieben.
- Die Übungen der Schwierigkeitsstufen P 1 – P 9 können auf einer Mattenbahn geturnt werden. Wenn die Übung vor der Mattenbahn begonnen oder darüber hinaus geturnt wird, erfolgt kein Punktabzug.
- Ab der P 6 kann die Übung auch auf der Bodenfläche geturnt werden.
- Zur Ausnutzung der Mattenlage oder Bodenfläche (Probleme mit der Raumaufteilung) sind zusätzliche Drehungen abzugsfrei erlaubt.

Hinweise für Turner ab Altersklasse 60+

- „Rolle rückwärts“ darf auch ersetzt werden durch eine „Schulter-Rolle“.
- „Handstand, Abrollen“ darf auch ersetzt werden durch „Schwingen in den Handstand, Aufrichten in den Stand.“

3.3.2 Übersicht / Systematik

| | P 1 | P 2 | P 3 | P 4 | P 5 | P 6 | P 7 | P 8 | P 9 |
|--|---------------------------|---|-----------------------------|---|---|--|--|---|--|
| * NE - Teil ** Cdp-Teil | | | | | | | | | |
| Methodische Elemente | Streckspr. | "Schiffchen" vl u. rl | | | | | | | |
| | | liegend 1/2 LAD: Bauch > Rücken | | | | | | | |
| Gymnastische Sprünge | Streckspr. | Scher- od. Pferdchensprg. Nachstellhüpfen | | Nachstellhüpfen ll - re | | | | | |
| | | Streckspr. | | Streckspr. + 1/2 LAD | | Streckspr. auch mit LAD und mit 1/1 LAD | Streckspr. auch mit LAD | Streckspr. | Streckspr. |
| Statische Elemente | Liegestütz vl | Liegestütz vl | | | Liegestütz rl > 1/2 Drehung > Liegestütz vl | Fallen i.d. Liegestütz vl | Fallen i.d. Liegestütz vl | Fallen i.d. Liegestütz vl | Fallen i.d. Liegestütz vl |
| | | | | | Grätschwinkelstand | Grätschwinkelstand | Grätschwinkelstand | Grätschwinkelstand | Standwaage vl** |
| Kopf-/Handstütz Gleichgewichts-/ Kraftelemente | Rückenschaukel gehockt | Rolle vw | Schwingen i.d. Handstand | Schwingen i.d. Handstand* abrollen* | Schwingen i.d. Handstand, abrollen* | gegrätschtes Springen i.d. Handstand, abrollen* | gegrätschtes Springen i.d. Handstand* abrollen* | beliebiges Heben i.d. Handstand. abrollen* | Heben i.d. Handstand (Schweizer)** |
| | | | | | | | | | |
| Rollbewegung vorwärts | Rückenschaukel gehockt | Rolle vw | Rolle vw | Sprungrolle* | Sprungrolle* | Sprungrolle* | Sprungrolle gestreckt** | Sprungrolle gestreckt** | Sprungrolle gestreckt** |
| Rollbewegung rückwärts | | Rückrollen > Nacktenstand | Rolle rw | Rolle rw | Rolle rw | Felgrolle rw | Felgrolle rw i.d. Handstand* | Felgrolle rw i.d. Handstand* | Felgrolle rw i.d. Handstand* |
| Gestützte Überschlag- Bewegungen sw/vw/rw | | Rückenschaukel offen | Rad* | Rad* | Rondat* | Rondat* | Rondat* | Rondat* | Rondat* |
| | | | | | | | Handstütz- Überschlag vw** | Handstütz- Überschlag vw** | Handstütz- Überschlag vw** |
| Freie Überschlag- Bewegungen vw/rw | | | | | | Flick-Flack** | Flick-Flack** | Flick-Flack 2x** | Flick-Flack** |
| | | | | | | | Salto vw gehockt** | Salto vw gehockt** | Salto vw gehockt** |
| | | | | | | | | | Salto rw** geh., geb. oder gestreckt |

3.3.3 Ausschreibungen Boden / P 1 bis P 9

P 1 – Boden

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|------------|---|-------------|------------|-----------|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Absprung zum Strecksprung ; | 0,2 | - fehlerhafter Absprung | X | X | |
| 2 | Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings , Anhocken der Beine, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings , Anhocken der Beine | 0,2 0,2 | - unkoordinierter Ablauf - ungenügender Hockstand - fehlerhafter Stütz - keine Körperstreckung | X X X | X X | X |
| 3 | Strecksprung ; | 0,2 | | | | |
| 4 | Senken über den Hockstand zum Hocksitz, Rückenschaukel zurück und vor mit dynamischem Aufrichten (beliebig) in den Stand | 0,2 | - keine deutliche Schaukelbewegung - unkoordinierter Ablauf | X X | X | |

P 2 – Boden

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|--------|---|-------------|--------|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Nachstellhüpfer rechts Nachstellhüpfer links Schritt, Schließen der Beine, Stand; | 0,2 | - unkoordinierter Ablauf | X | X | |
| 2 | Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings ; | 0,2 | - ungenügender Hockstand - fehlerhafter Stütz - fehlerhafte Körperstreckung im Liegestütz | X X X | X X | X |
| 3 | Langsames Senken in die Bauchlage , Strecken der Arme in Verlängerung des Oberkörpers; 1/2 LAD in die Rückenlage (Arme bleiben in Verlängerung), Heben in die „Schiffchenhaltung“; | 0,2 | - unkontrolliertes Ablegen - falsche Körperhaltung | X X | X X | |
| 4 | Rückenschaukel (über Kerzenposition möglich) zurück und vor mit dynamischem Aufrichten (beliebig) in den Stand; | 0,4 | - zu starkes Öffnen und Schließen des BRW | X | X | X |
| 5 | Verbindung: Rolle vorwärts, Strecksprung ; | 0,5 | - keine Bein Streckung i.d. Rolle - fehlende Stützphase - Nachstützen der Hände | X X | X X | X |
| 6 | zwei bis drei Schritte, Absprung zum Schersprung oder Pferdchensprung | 0,5 | - ungenügende Beinhöhe bzw. Absprung | X | X | |

P 3 – Boden

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|--|-----------|---|-------------|-------------|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Stand: Rolle vorwärts, Streck sprung | 0,5 | – fehlende Stützphase – Nachstützen der Hände | X | X | X |
| 2 | Senken, Rollen rückwärts in den flüchtigen Nackenstand (Kerze), Abrollen vorwärts zum Stand | 0,5 | – ungenügende Hüft- streckung – Nachstützen der Hände | X | X | X |
| 3 | Schwingen in den Handstand , Senken über die Schrittstellung mit Aufrichten zum Stand; | 0,5 | – Handstand nicht erreicht | X | X | |
| 4 | zwei Schritte vorwärts, Schließen der Beine, Hock sprung ; | 0,5 | – geringe Höhe | X | X | |
| 5 | Schritt, Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) mit Drehung gegen die Bewegungsrichtung (wie beim Rondat), Ausklang freigestellt | 1,0 | – Abweichen von der Senkrechten – ungenügendes Spreizen – ungenügend geöffneter ARW | X X X | X X X | X |

P 4 – Boden

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|-----------|--|------------------|------------------|-----------|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Stand: Schritt vorwärts, Schwingen in den flüchtigen Handstand , Abrollen , Aufrichten über den Hockstand; | 1,0 | – Handstand nicht erreicht – unkontrolliertes Abrollen – Nachstützen der Hände | X X | X X | X |
| 2 | Streck sprung mit 1/2 LAD ; | 0,5 | – fehlerhafte Körperstreckung – Gleichgewichtsverlust | X X | X X | |
| 3 | Rolle rückwärts (Felgrolle erlaubt) über den hohen Hockstütz in den Hockstand; Aufrichten in den Stand | 1,0 | – kein hoher und sicherer Hand- stütz – Landung auf den Knien | X | X | X |
| 4 | Nachstellhüpfer, Nachstellhüpfer gegengleich, Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) , Aufrichten mit Drehung gegen die Bewegungsrichtung; | 0,5 | – unkoordinierter Ablauf – Abweichen von der Senkrechten – ungenügendes Spreizen – ungenügender ARW | X X X X | X X X X | X |
| 5 | Schritt vorwärts, Einsprung und Absprung, Sprungrolle vorwärts in den Stand | 1,0 | – kein prellender Absprung – unrhythmisches Abrollen | X X | X X | |

P 5 – Boden

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|-----------|---|--------|--------|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Anlauf Rondat , Strecksprung in den Stand; | 1,0 | - keine Vorspannung im Rondat (Ansprung) - Abweichen von der Senkrechten im Rondat | X X | X X | |
| 2 | Rolle rückwärts in den Stand (Felgrolle erlaubt) | 0,5 | - kein hoher und sicherer Handstütz - unsichere Landung zum Stand | X X | X X | X |
| 3 | Schwingen in den Handstand, Abrollen in den Strecksitz , Heben in den Liegestütz rücklings 1/2 LAD in den Liegestütz vorlings , Abspringen in den Grätschwinkelstand | 0,5 | - Handstand nicht erreicht - unkontrolliertes Abrollen | X X | X X | X |
| | | 0,5 | - Liegestütz nicht gestreckt, jeweils | X | X | |
| 4 | Heben in den Kopfstand (2 Sek.), Abrollen zum Stand, Strecksprung 1/2 LAD | 0,5 | - unsichere Endlage | X | X | |
| | | 0,5 | - unkontrolliertes Abrollen - unkontrolliertes Drehen | X X | X X | |
| 5 | Schritt vorwärts zur Standwaage vorlings (2 Sek.) Aufrichten in den Stand; | 0,5 | - ungenügendes Spreizen | X | X | X |
| 6 | Anlauf, Sprungrolle vorwärts mit sofortigem Strecksprung in den Stand | 1,0 | - kein prellender Absprung - unrhythmisches Abrollen | X X | X X | X |

P 6 – Boden

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|----------------|--|-------|---|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Anlauf Rondat , Strecksprung in den Stand; | 1,0 | – keine Vorspannung im Rondat- ansprung – Abweichen von der Senkrechten im Rondat | X | X | |
| 2 | Felgrolle rückwärts mit Abbücken in den Stand | 0,5 | – kein hoher und sicherer Hand- stütz – stark gebeugte Arme | X | X | |
| 3 | Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Handstütz-Überschlag vorwärts in den Stand; | 1,5 | – ungenügender Abdruck – gehockte/gebückte Körper- haltung – keine Streckung des Arm- Rumpf-Winkels – zu tiefe Landung – Landung in sehr tiefer Hocke ($<90^\circ$) | X | X | X |
| 4 | Fallen in den Liegestütz vorlings , Abspringen in den Grätschwinkelstand (2 Sek.) | 0,5 | – Liegestütz ohne Körper- spannung – mangelnde Spreizung | X | X | |
| 5 | Abspringen in den Handstand (auch Heben erlaubt), Abrollen mit sofortigem Strecksprung mit 1/2 LAD | 1,0 | – Handstand nicht erreicht – kein flüssiger Übergang – Gleichgewichtsverlust | X | X | |
| 6 | Senken in die Standwaage vorlings (2 Sek.), Aufrichten in den Stand; | 0,5 | – Fuß nicht mindestens in Hüft- und Kopfhöhe | X | X | X |
| 7 | Anlauf , Sprungrolle vorwärts , sofortiger Strecksprung mit 1/1 LAD in den Stand | 0,5 0,5 | – starker Hüftwinkel – geringe Flugphase – LAD nicht vollendet – fehlende Körperspannung – Gleichgewichtsverlust | X | X | X |

P 7 – Boden

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|--|-----------|--|--------|--------|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Anlauf Rondat , Flick-Flack , Strecksprung in den Stand | 0,5 | - seitliche Auslenkung im Rondat | X | X | |
| | | 1,5 | - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack | X X | X X | |
| 2 | 1/2 LAD, Fallen in den Liegestütz vorlings | 0,5 | - Keine Körperspannung im Liegestütz | X | X | |
| 3 | Sofortiges Vorgrätschen in den Grätschwinkelstand (2 Sek.), Abpringen in den Handstand (auch heben erlaubt) , 1/2 LAD im Handstand , Abbücken in den Stand | 0,5 | - mangelnde Spreizung (< 90°) | X | X | |
| | | 0,5 | - fehlerhafter Handstand - LAD nicht im Handstand vollendet | X X | X X | |
| 4 | Anlauf, Sprungrolle gestreckt sofortiger Strecksprung mit 1/2 LAD in den Stand | 1,0 | - unzureichende Körperstreckung - LAD nicht vollendet | X X | X X | |
| 5 | Felgrolle rückwärts in den Handstand , Abbücken in den Stand | 1,0 | - stark gebeugte Arme - unzureichende Streckung des Körpers | X X | X X | |
| 6 | Standwaage vorlings (2 Sek.), Aufrichten in den Stand, Schritt mit 1/2 LAD | 0,5 | - Fuß nicht mindestens in Hüft- und Kopfhöhe | X | X | X |
| 7 | Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts in den Stand | 1,0 | - ungenügender Abdruck | X | X | |
| | | | - gehockte/gebückte Körperhaltung | X | X | X |
| | | | - keine Streckung des Arm-Rumpf-Winkels | X | X | |
| | | | - Landung in tiefer Hocke (<90°) | X | X | X |

P 8 – Boden

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|--|-----------|--|--------|--------|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Anlauf Rondat , Flick-Flack , Flick-Flack , Strecksprung in den Stand | 0,5 | - kein fließender Übergang | X | X | |
| | | 1,0 | - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - ungenügender Tempo- und Raumgewinn | X X | X X | |
| 2 | Fallen in den Liegestütz vorlings, Heben in den Handstand mit gebeugten oder gestreckten Armen – gegrätschten oder geschlossenen Beinen, Abrollen in den Stand | 0,5 | - Keine Körperspannung im Liegestütz | X | X | |
| | | 1,0 | - Handstand nicht erreicht - unterbrochene Aufwärtsbewegung | X X | X X | X |
| | | | - Abspringen in den Handstand | | | X |
| 3 | Anlauf, Sprungrolle gestreckt , Absprung in die Schrittstellung | 1,0 | - unzureichende Körperstreckung - unkontrolliertes Abrollen | X X | X X | |
| 4 | Handstütz-Überschlag vorwärts in den Stand | 1,0 | - ungenügender Abdruck | X | X | |
| | | | - gehockte/gebückte Körperhaltung | X | X | X |
| | | | - keine Streckung des Arm-Rumpf-Winkels | X | X | X |
| | | | - zu tiefe Landung | X | X | X |
| 5 | Felgrolle rückwärts in den Handstand , Abbücken in den Stand | 1,0 | - stark gebeugte Arme - unzureichende Streckung des Körpers | X X | X X | |
| 6 | Standwaage vorlings (2 Sek.), Aufrichten mit beliebiger Drehung in den Stand | 0,5 | - Fuß nicht mindestens in Hüft- und Kopfhöhe | X | X | X |
| 7 | Anlauf, Salto vorwärts in den Stand | 1,5 | - geringe Sprunghöhe | X | X | |
| | | | - geöffnete Beine | X | X | |
| | | | - Landeunsicherheiten | X | X | X |

P 9 – Boden

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|-----------|---|-------|---|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Anlauf Rondat , Flick-Flack , | 0,5 | – kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack – ungenügender Tempo- und Raumgewinn | X | X | |
| | | 0,5 | | X | X | |
| 2 | Sprung rw mit 1/2 LAD zum Abrollen in den Stand (Twistrolle); Fallen in den Liegestütz vorlings; | 1,0 | – geringe Sprunghöhe – fehlende Körperstreckung – LAD unvollständig | X | X | |
| | | 0,5 | | X | X | |
| | | 0,5 | | X | X | |
| 3 | Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten oder geschlossenen Beinen (2 Sek.) 1/2 LAD im Handstand , Abbücken in den Stand | 1,5 | – gebeugte Arme – -LAD nicht im Handstand vollendet | X | X | X |
| | | 0,5 | | X | X | |
| 4 | Anlauf, Salto vorwärts in den Stand | 1,0 | – geringe Sprunghöhe – geöffnete Knie | X | X | |
| 5 | Felgrolle rückwärts in den Handstand | 0,5 | – stark gebeugte Arme – unzureichende Streckung des Körpers | X | X | |
| 6 | Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts , | 0,5 | – ungenügender Abdruck – gehockte/gebückte Körperhaltung – keine Streckung des Arm-Rumpf-Winkels – zu tiefe (gehockte) Landung | X | X | |
| | | | | X | X | X |
| | | | | X | X | X |
| | | | | X | X | X |
| 7 | Sprungrolle gestreckt | 0,5 | – unzureichende Körperstreckung – unkontrolliertes Abrollen | X | X | |
| 8 | Schritt zur Standwaage vorlings (2 Sek.) | 0,5 | – Fuß nicht mindestens in Hüft- und Kopfhöhe | X | X | X |
| 9 | Anlauf, Rondat , (Flick-Flack erlaubt) Salto rückwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) in den Stand | 0,5 | – unrythmischer Ablauf – Landeunsicherheiten – fehlende Höhe | X | X | |
| | | 0,5 | | X | X | X |
| | | 1,0 | | X | X | |

3.4 Pauschenpferd

3.4.1 Allgemeine Hinweise / Übungsausführung

- Die Höhe des Pauschenpferdes (ohne Pauschen) beträgt 1,05 m ab Mattenoberkante (1,15 m vom Boden).
- Die Übungen können gegengleich geturnt werden.
- Zum Höhenausgleich (bei kleinen Turnern) sind zusätzliche Matten oder Kastenteile erlaubt.
- Übungen in den Schwierigkeitsstufen P 1 und P 2 werden nicht angeboten.
- Die Pauschenpferdübung beginnt im Stand vor dem Gerät. Die Bewertung beginnt mit dem Absprung vom Boden.
- Die Übung muss aus Schwüngen, ohne Unterbrechung oder sichtbaren Krafteinsatz bestehen.
- Während Beinschwüngen und Scheren muss die Hüfte mitschwingen und die Beine müssen genügend weit gespreizt sein.
- Der Abgang muss parallel zum Pferdkörper sowie die Landung neben der letzten Griffposition erfolgen.

3.4.2 Übersicht / Systematik

| | P 3 | P 4 | P 5 | P 6 | P 7 | P 8 | P 9 |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| * NE - Teil ** CdP-Teil | | | | | | | |
| Elemente im Stütz vl auf einer od. beiden Pausen | Sprung i.d. Stütz beidhändiger Stütz auf einer Pausche | Sprung i.d. Stütz beidhändiger Stütz auf einer Pausche | Sprung i.d. Stütz | Sprung i.d. Stütz | | | |
| | Seitschwung und -spreizen | Seitschwung und -spreizen | Seitschwung und -spreizen | Seitschwung und -spreizen | | | |
| Elemente beginnend oder endend mit Schwingen im Spreizstütz | Vor-/Durchhocken i.d. Stand | | | | | | |
| | | Vor-/Einspreizen | Vor-/Einspreizen | Vor-/Einspreizen | Vor-/Einspreizen | Vor-/Einspreizen | Vor-/Einspreizen |
| | | gespreiztes Seitschw. | gespreiztes Seitschw. mit Handlösen, II & re | gespreiztes Seitschw. mit Handlösen, II & re | gespreiztes Seitschw. mit Handlösen, II & re | gespreiztes Seitschw. mit Handlösen, II & re | gespreiztes Seitschw. mit Handlösen, II & re |
| | | | Rückspreizen | Rückspreizen | Rückspreizen | Rückspreizen | Rückspreizen |
| Elemente beginnend oder endend mit Schwingen im Spreizstütz | Drehabspreizen i.d. Stand (1/4 LAD) | | Drehabspreizen i.d. Stand (1/4LAD) | | | | |
| | | gespreiztes Seitschw. vw | gespreiztes Seitschw. vw | gespreiztes Seitschw. vw | gespreiztes Seitschw. vw | gespreiztes Seitschw. vw | gespreiztes Seitschw. vw |
| Scherspreizen | | | | | | | |
| | | | | | Schere vw ** | Schere vw ** | Schere vw ** |
| Flanken Vor-/ Rück-/ Kreis- | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Kehre / Wende | | | | | | | |
| | | | | | | | |

3.4.3 Ausschreibungen Pauschenpferd / P 3 bis P 9

P 3 – Pauschenpferd

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|--|-----------|---|-------|---|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Stand vorlings; Sprung in den Stütz vorlings | 0,5 | - unsichere Stützaufnahme | X | X | X |
| 2 | Stützwechsel auf die linke Pausche (beidhändig), Rückverlagerung | 0,5 | - ungenügendes Lösen der Hand | X | X | |
| 3 | Stützwechsel auf die rechte Pausche (beidhändig), Rückverlagerung auf beide Pauschen | 0,5 | - Unsicherheiten im Stützwechsel - Geringe seitliche Gewichtsverlagerung | X | X | |
| 4 | Seitschwingen zum Seitspreizen rechts Seitschwingen zum Seitspreizen links | 0,5 | - geringes Spreizen | X | X | |
| | | 0,5 | - kein sichtbares Seitpendeln | X | X | |
| 5 | Beine schließen in den Stütz vorlings, Vorhocken zum Niedersprung in den Seitstand rücklings | 0,5 | - Berühren des Pferdkörpers | X | X | |

P 4 – Pauschenpferd

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|-----------|---|-------|---|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Stand vorlings: Sprung in den Stütz vorlings Seitschwingen mit Seitspreizen links, Seitschwingen mit Seitspreizen rechts | 1,0 | - unsichere Stützaufnahme - geringes Seitschwingen - Halte | X | X | |
| 2 | Stützwechsel auf die rechte Pausche (beidhändig) Rückverlagerung in den Stütz auf beide Pauschen (ohne Halt) | 0,5 | - ungenügendes Lösen der Hand - Unsicherheiten im Stützwechsel | X | X | |
| 3 | Stützwechsel auf die linke Pausche (beidhändig) Rückverlagerung in den Stütz auf beide Pauschen (ohne Halt) | 0,5 | - ungenügendes Lösen der Hand - Unsicherheiten im Stützwechsel | X | X | |
| 4 | Seitschwingen mit Seitspreizen links, Seitschwingen mit Seitspreizen rechts | 0,5 | - geringes Seitschwingen | X | X | |
| | | 0,5 | - kein sichtbares Seitpendeln | X | X | X |
| 5 | Seitschwingen links Vorspreizen des linken Beines, gespreiztes Schwingen nach rechts, Vorspreizen des rechten Beines mit 1/4 LAD links Niedersprung in den Querstand seitlings | 0,5 | - geringes Seitschwingen - unrythmischer Ablauf | X | X | |
| | | 0,5 | - ungenügender Abdruck und ungenügende Streckung des Körpers | X | X | X |
| | | | | | | |

P 5 – Pauschenpferd

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|-----------|--|--------|--------|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Stand vorlings; Sprung in den Stütz vorlings | | - unsichere Stützaufnahme | X | X | |
| 2 | Seitschwingen mit Seitspreizen links | 0,5 | - geringes Seitschwingen - ungenügender Spreizwinkel | X X | X X | |
| 3 | Seitschwingen mit Seitspreizen rechts | 0,5 | - geringes Seitschwingen - ungenügender Spreizwinkel | X X | X X | |
| 4 | Seitschwingen nach links, Vorspreizen des linken Beines, gespreiztes Schwingen nach rechts mit Lösen der rechten Hand ; Rückschwingen, Rückspreizen des linken Beines in den Stütz vorlings; | 0,5 | - geringes Seitschwingen - ungenügender Spreizwinkel - ungenügendes Lösen der Hand | X | X | |
| | | 0,5 | | X | X | X |
| | | 0,5 | | | | |
| 5 | Seitschwingen nach rechts, Vorspreizen des rechten Beines, gespreiztes Schwingen nach links mit Lösen der linken Hand ; Rückschwingen, Rückspreizen des rechten Beines in den Stütz vorlings, | 0,5 | - geringes Seitschwingen - ungenügender Spreizwinkel - ungenügendes Lösen der Hand | X | X | |
| | | 0,5 | | X | X | X |
| | | 0,5 | | | | |
| 6 | Seitschwingen nach links, Vorspreizen des linken Beines , gespreiztes Schwingen nach rechts, Vorspreizen des rechten Beines mit 1/4 LAD links , Niedersprung in den Querstand seitlings. | 0,5 | - geringes Seitschwingen - unruhiger Ablauf - ungenügender Abdruck und ungenügende Streckung des Körpers | X | X | |
| | | 0,5 | | X | X | X |

P 6 – Pauschenpferd

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|--|-----------|---|-------|---|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Stand vorlings; Sprung in den Stütz vorlings mit leichtem Anschwingen nach rechts mit geschlossenen Beinen Seitschwingen nach links, Vorspreizen des linken Beines, | 0,5 | - unsichere Stützaufnahme - geringes Seitschwingen - geringer Spreizwinkel - ungenügendes Lösen der Hand | X | X | |
| | Seitschwingen der gespreizten Beine nach rechts mit Lösen der rechten Hand, Rückschwingen, Rückspreizen des linken Beines in den Stütz vorlings | 1,0 | | X | X | X |
| 2 | Seitschwingen nach rechts, Vorspreizen des rechten Beines, | 1,0 | - geringes Seitschwingen - geringer Spreizwinkel - ungenügendes Lösen der Hand | X | X | |
| | Seitschwingen der gespreizten Beine nach links mit Lösen der linken Hand, Rückschwingen, Rückspreizen des rechten Beines in den Stütz vorlings | | X | X | X | |
| 3 | Seitschwingen nach links, Vorspreizen des linken Beines, Seitschwingen gespreizt nach rechts, | 1,0 | - geringer Spreizwinkel - untypische Pferdberührung | X | X | X |
| | Rückspreizen des linken Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings (Unterkreisen) | | X | X | X | |
| 4 | Seitschwingen und Seitspreizen nach links, | 0,5 | - geringes Seitschwingen | X | X | |
| | Seitschwingen und Seitspreizen nach rechts, | 0,5 | - geringer Spreizwinkel | X | X | X |
| 5 | Seitschwingen nach links, Vorspreizen des linken Beines, gespreiztes Schwingen nach rechts, Vorspreizen des rechten Beines in den Stütz rücklings | 0,5 | - Rhythmusstörung - ungenügende Streckung des Körpers | X | X | |
| | | | | X | X | |
| 6 | Rückflanken links mit 1/4 LAD rechts in den Querstand seitlings | 1,0 | - unrhythmischer Ablauf - ungenügende Streckung des Körpers | X | X | |
| | | | | X | X | |

P 7 – Pauschenpferd

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|-----------|--|-------------|-------------|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Vorflanken rechts in den Stütz rücklings auf beiden Pauschen, Rückspreizen links , Seitschwingen gespreizt nach rechts, Rückspreizen rechts | 1,0 | - starker Hüftwinkel - geringes Seitschwingen - geringer Spreizwinkel | X X X | X X X | |
| 2 | Seitschwingen nach links, Vorspreizen des linken Beines , Seitschwingen gespreizt nach rechts mit Lösen der rechten Hand , Rückschwingen, Rückspreizen des linken Beines in den Stütz vorlings | 1,0 | - geringer Spreizwinkel - geringes Seitschwingen - ungenügendes Lösen der Hand | X X X | X X X | X |
| 3 | Seitschwingen nach rechts, Vorspreizen des rechten Beines, Seitschwingen gespreizt nach links mit Lösen der linken Hand , Rückschwingen, Rückspreizen des rechten Beines in den Stütz vorlings | 1,0 | - geringer Spreizwinkel - geringes Seitschwingen - ungenügendes Lösen der Hand | X X X | X X X | X |
| 4 | Seitschwingen nach links, Vorspreizen links, Seit- schwingen gespreizt nach rechts, Rückspreizen des linken Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings (Unterkreisen) | 1,0 | - geringer Spreizwinkel - zu starker Hüftwinkel - Berühren des Pferdes | X X X | X X X | X |
| 5 | Seitschwingen links mit Spreizen der Beine , Seitschwingen rechts, Vorspreizen des rechten Beines | 1,0 | - geringer Spreizwinkel - geringes Seitschwingen | X X | X X | X |
| 6 | Seitschwingen gespreizt nach links, Scher-Spreizen (Schere) links | 1,0 | - geringes Seitschwingen - geringer Spreizwinkel - Berühren des Pferdes | X X X | X X X | X |
| 7 | Seitschwingen gespreizt nach rechts mit Vorspreizen rechts in den Stütz rücklings, Rückflanken links mit 1/4 LAD rechts in den Querstand seitlings | 1,0 | - unrythmischer Ablauf - ungenügende Streckung des Körpers | X X | X X | X |

P 8 – Pauschenpferd

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|-----------|---|-------------|-------------|--------|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Querstand vorlings am Pferdende, Vorflanken rechts mit 1/4 LAD links in den Wechselstütz rücklings (rechte Hand auf der Pausche) | 0,5 | - Rhythmusstörung - unzureichende Körperstreckung | X X | X X | |
| 2 | Rückspreizen links, Seitschwingen rechts, Rückspreizen rechts zum Wechselstütz vorlings | 0,5 | - Rhythmusstörung | X | X | |
| 3 | Seitschwingen links, Vorspreizen links, Vorspreizen rechts ohne Lösen der rechten Hand (Doppelstütz auf einer Pausche), Rückspreizen links, Rückspreizen rechts zum Stütz vorlings (Wanderspreizen nach rechts) | 1,0 | - Rhythmusstörung - früher Stütz auf beiden Pauschen - Berühren des Pferdes | X X X | X X X | X X |
| 4 | Seitschwingen links, Vorspreizen links, Seitschwingen rechts, Vorspreizen rechts in den Stütz rücklings, Seitschwingen nach links, Rückspreizen links | 1,0 | - geringe Amplitude - geringer Spreizwinkel | X X | X X | |
| 5 | Seitschwingen nach rechts, Scher-Spreizen (Schere) rückwärts rechts | 1,0 | - geringer Spreizwinkel - geringes Seitschwingen - Berühren des Pferdes | X X X | X X X | X |
| 6 | Seitschwingen nach links, Rückspreizen links, Seitschwingen nach rechts, Vorspreizen rechts | 0,5 | - Rhythmusstörung | X | X | |
| 7 | Seitschwingen nach links, Scher-Spreizen (Schere) vorwärts links | 1,0 | - geringer Spreizwinkel - starker Hüftwinkel - Berühren des Pferdes | X X X | X X X | X |
| 8 | Seitschwingen nach rechts, Vorspreizen rechts, Rückflanken links | 0,5 | - Rhythmusstörung | X | X | |
| 9 | Kreisflanken 2x | 1,0 | - geringe Hüftstreckung | X | X | X |
| 10 | Vorflanken, Rückflanken mit 1/4 LAD in den Querstand seitlings | 1,0 | - unrythmischer Bewegungsablauf | X | X | |

P 9 – Pauschenpferd

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|-----------|---|--------|--------|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Seitstand vorlings am Pferdende rechts (Linke Hand auf rechter Pausche): Absprung zum Kehrschwung (Drehkehre) nach links in den Stütz rücklings auf beiden Pauschen | 1,5 | - Sitz auf der Hand | X | X | |
| 2 | Rückspreizen links | 0,5 | - Rhythmusstörung | X | X | X |
| 3 | Scherspreizen (Schere) rückwärts rechts, Rückspreizen links, Vorspreizen rechts | 1,0 | - geringer Spreizwinkel - starker Hüftwinkel | X X | X X | |
| 4 | Scherspreizen (Schere) vorwärts links | 1,0 | - geringer Spreizwinkel - starker Hüftwinkel | X X | X X | |
| 5 | Vorspreizen rechts, Rückflanken links | 0,5 | - starker Hüftwinkel | X | X | |
| 6 | Kreisflanken 2x | 1,0 | - geringe Hüftstreckung | X | X | X |
| 7 | Vorflanken, Rückflanken, Wanderflanke in den Wechselstütz vorlings | 1,0 | - Rhythmusstörung | X | X | |
| 8 | 1x Kreisflanke im Wechselstütz | 1,0 | - geringe Hüftstreckung | X | X | |
| 9 | Vorflanken, Rückflanken mit 1/4 LAD in den Querstütz vorlings (Schwabenflanke) | 0,5 | - kein deutlicher Querstütz | X | X | |
| 10 | Wende in den Querstand seitlings | 1,0 | - unzureichende Höhe | X | X | X |

3.5 Ringe

3.5.1 Allgemeine Hinweise / Übungsausführung

- Die Ringhöhe beträgt 2,60 m über Mattenoberkante.
- Zum Höhenausgleich sind Matten zugelassen.
- Übungen in den Schwierigkeitsstufen P 1 – P 2 werden nicht angeboten.
- Aus dem Stand gelangt der Turner mit oder ohne Hilfe in den ruhigen Hang.
- Die Übung und somit die Bewertung beginnt mit Verlassen des Bodens.
- Der Trainer darf keinen Anschwung geben.
- Alle Kraft- und Halteelemente müssen mindestens 2 Sekunden gehalten werden.
- Die Arme müssen immer gestreckt sein, wenn dies möglich ist und sofern das Element nicht anders ausgeschrieben ist.
- Alle Vor- und Rückschwünge müssen mindestens 45° (Höhe der Hüfte) zur unteren Senkrechten geturnt werden, sofern nicht anders angegeben.

3.5.2 Übersicht / Systematik

| | P 3 | P 4 | P 5 | P 6 | P 7 | P 8 | P 9 | |
|--|--|--|--|--|---|---|---|-----------------------------|
| * NE - Teil ** CqP-Teil " Sekunden | | Klimmzüge 2x | Klimmzüge 3x | | Zugstemme * | | | |
| Kraft- Halte- Hub- und Senk- Bewegungen | Heben über den Kipphang i.d. Strecksturzhang 2" (Anschwingen erlaubt) | Heben über den Kipphang i.d. Strecksturzhang 2" | Heben i.d. Strecksturzhang 2" | Heben i.d. Strecksturzhang 2" | | Heben gestreckt i.d. Strecksturzhang * | Heben gestreckt i.d. Strecksturzhang * | |
| | Senken a.d. Strecksturzhang i.d. Kipphang 2" | langames Senken i. d. Hang rl 2" Heben a. d. Hang rl i. d. Kipphang | langames Senken i. d. Hang rl 2" Heben a. d. Hang rl i. d. Kipphang | langames Senken i. d. Hang rl 2" Heben a. d. Hang rl i. d. Kipphang | langames Senken rw gestreckt i. d. Hang rl * Heben a. d. Hang rl i. d. Kipphang Winkelstütz 2" ** | langames Senken rw gestreckt i. d. Hang rl * Heben a. d. Hang rl i. d. Kipphang Winkelstütz 2" ** | Senken rw i. d. Hangwaage rl 2" ** Hang rl Heben a. d. Hang rl i. d. Kipphang Winkelstütz 2" ** Heben i. d. Handstand 2" ** | |
| | Kippabschw. vw i. d. Hang | Kippabschw. vw i. d. Hang | Kippabschw. vw i. d. Hang | Kippabschw. vw i. d. Hang | Kippabschw. vw i. d. Hang | Kippabschw. vw i. d. Hang | Kippabschw. vw i. d. Hang | Kippe i. d. Stütz ** |
| | | | | Stemmumschw. (Einkugeln) ** | Stemmumschw. (Einkugeln) | Stemmumschw. (Einkugeln) | Stemmumschw. (Einkugeln) | Stemmumschw. (Einkugeln) |
| Felg- Bewegungen | | | | | | Stemmaufschw. rw i. d. Stütz ** | Stemmaufschw. rw i. d. Stütz ** | |
| Stützschwung- Bewegungen | | | | | | Felg-Umschw. rw (Felgshleudern) ** | Kippabschw. rw i. d. Hang (Schleudern) Felg-Umschw. rw (Felgshleudern) ** a. d. Stütz Absenken b. Vorschw. i. d. Hang | |
| Hangschwung- Bewegungen | Rückschwung | Rückschwung 2x | Rückschwung 3x | Rückschwung 2x | Rückschwung | Rückschwung | | |
| | Niedersprg. | Vorschwung | Vorschwung 2x | Vorschwung 2x | Vorschwung | Vorschwung | | |
| Abgänge | | Niedersprg. | Niedersprg. | Salto rw gehockt * | Salto rw gestreckt ** | Salto rw gestreckt ** | Salto rw gestreckt mit 1/2 LAD ** | |

3.5.3 Ausschreibungen Ringe / P 3 bis P 9

P 3 – Ringe

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|--------|---|--------|--------|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Heben der Beine mit gebeugtem Körper über den Kipphang (Anschwingen erlaubt) in den Strecksturzhang (2 Sek) | 1,0 | - Körper nicht gestreckt | X | X | |
| 2 | Senken in den Kipphang (2 Sek) | 0,5 | - zu offener Hüftwinkel | X | X | |
| 3 | Felgabschwung vorwärts in den Hang (gebeugte Arme erlaubt), Rückschwung | 1,0 | - nicht schwinghaft - keine Aufwärtsbewegung | X X | X X | |
| 4 | Niedersprung in den Stand | 0,5 | | | | |

P 4 – Ringe

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|----------------|--|-------------|-------------|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Streckhang, Klimmziehen 2x , Senken in den Hang | 0,5 | - Rhythmusstörung | X | X | |
| 2 | Heben mit gebeugtem Körper über den Kipphang in den Strecksturzhang (2 Sek) | 0,5 | - Heben schwinghaft - Körper nicht gestreckt | X X | X X | |
| 3 | Langsames Senken in den Hang rücklings (2 Sek) | 1,0 | - Senken schwinghaft - Körper nicht gestreckt (im Hang rl) | X | X X | |
| 4 | Heben in den Kipphang; | 0,5 | - Heben schwinghaft | | X | |
| 5 | Felgabschwung vorwärts in den Hang (gebeugte Arme erlaubt), Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung | 0,5 0,5 | - nicht schwinghaft - keine Aufwärtsbewegung - unkorrekte Körperposition | X X X | X X X | |
| 6 | Niedersprung in den Stand. | 0,5 | | | | |

P 5 – Ringe

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|-----------|--|--------|--------|--------|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Streckhang, Klimmziehen 3x , Senken in den Hang | 0,5 | - Rhythmusstörung - Keine Körperstreckung | X X | X X | |
| 2 | Heben über den Kipphang in den Strecksturzhang (2 Sek) | 0,5 | - Heben schwunghaft | | X | |
| 3 | Langsames Senken in den Hang rücklings (2 Sek) | 1,0 | - Senken schwunghaft - Körper nicht gestreckt (im Hang rl) | X | X X | |
| 4 | Heben in den Kipphang ; | 0,5 | - Rhythmusstörung | X | X | |
| 5 | Felgabschwung vorwärts in den Hang; | 0,5 | - nicht schwunghaft - keine Aufwärtsbewegung | X | X X | |
| 6 | Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung | 1,0 | - geringe Höhe - unkorrekte Körperposition (keine C-Pos) | X X | X X | X X |
| 7 | Rückschwung, Niedersprung in den Stand. | 1,0 | - geringe Höhe | X | X | |

P 6 – Ringe

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|--|-----------|--|-------------|-------------|--------|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Hang: Heben in den Strecksturzhang (2 Sek) | 0,5 | - Rhythmusstörung - Körper nicht gestreckt - Heben schwunghaft | X X X | X X X | |
| 2 | Langsames Senken rückwärts in den Hang rücklings | 1,0 | - Senken schwunghaft - Körper nicht gestreckt (im Hang rl) | X X | X X | |
| 3 | Heben des Körpers in den Kipphang | 0,5 | - geringe Körperstreckung | X | X | |
| 4 | Felgabschwung vorwärts in den Hang, Rückschwung | 0,5 | - nicht schwunghaft - Keine Aufwärtsbewegung | X X | X X | |
| 5 | Stemmumschwung („Einkugeln“, gebeugt erlaubt) | 1,0 | - nicht schwunghaft - keine Aufwärtsbewegung | X | X X | |
| 6 | Abschwung vorwärts, Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung | 1,0 | - geringe Höhe - unkorrekte Körperposition | X X | X X | X X |
| 7 | Vorschwung, Salto rückwärts gehockt in den Stand | 1,5 | - geringe Höhe - zu spätes Lösen der Hände | X X | X X | X X |

P 7 – Ringe

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|-----------|--|-------|---|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Hang: Zugstemme in den Stütz | 1,0 | - Beinschlag - Rhythmusstörung - gebeugter Körper | X | X | X |
| 2 | Heben der Beine in den Winkelstütz (2 Sek) | 0,5 | - Beine nicht Waagerechte | X | X | |
| 3 | Senken rückwärts in den Strecksturzhang | 0,5 | - gebeugte Arme - Rhythmusstörung | X | X | X |
| 4 | Langsames Senken rückwärts in den Hang rücklings | 1,0 | - Senken schwunghaft - Körper nicht gestreckt (im Hang rl) | X | X | X |
| 5 | Heben des Körpers in den Kipphang ; | 0,5 | - Rhythmusstörung | X | X | |
| 6 | Felgabschwung vorwärts in den Hang, Rückschwung | 0,5 | - Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante | | | X |
| 7 | Stemmumschwung vorwärts (Einkugeln) Abschwingen, Rückschwung | 1,5 | - gebeugter Körper - Keine Aufwärtsbewegung - Rhythmusstörung | X | X | X |
| 8 | Vorschwung, Salto rückwärts gestreckt | 1,5 | - zu spätes Lösen der Hände - keine gestreckte Ausführung - geringe Höhe | X | X | X |

P 8 – Ringe

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|--|------------|--|-------------|-------------|-------------|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Hang Heben gestreckt (gebeugte Arme erlaubt) in den Strecksturzhang | 0,5 | - gebeugter Körper - Rhythmusstörung | X X | X X | X X |
| 2 | Felgabschwung vorwärts in den Hang, Rückschwung, Stemmumschwung vorwärts (Einkugeln), | 1,0 | - Rhythmusstörung - geringe Höhe - gebeugter Körper | X X X | X X X | X X X |
| 3 | Rückschwung, Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz | 1,0 | - Rückschwung unzureichend - Rhythmusstörung - stark gebeugte Arme | X X X | X X X | X X X |
| 4 | Heben der Beine in den Winkelstütz (2 Sek.) | 0,5 | - Beine nicht Waagerechte | X | X | |
| 5 | Senken rückwärts in den Strecksturzhang, langsames Senken rückwärts gestreckt in den Hang rücklings | 0,5 0,5 | - Senken schwunghaft - Körper im Hang nicht gestreckt | X X | X X | |
| 6 | Heben des Körpers über den Kipphang | 0,5 | - Rhythmusstörung | X | X | |
| 7 | Felgabschwung vorwärts in den Hang, Rückschwung | 0,5 | - Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante | X | X | |
| 8 | Vorschwung, Felgumschwung rückwärts (Felgschleudern) | 1,5 | - geringe Höhe - Schulter unter Griffhöhe | X X | X X | X X |
| 9 | Vorschwung, Salto rückwärts gestreckt in den Stand | 1,5 | - zu spätes Lösen der Hände - keine gestreckte Ausführung | X X | X X | X X |

P 9 – Ringe

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|--|------------|---|-------------|-------------|--------|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Hang Heben gestreckt in den Strecksturzhang, Kippe in den Stütz | 0,5 1,0 | - gebeugter Körper - stark gebeugte Arme | X | X | X |
| | | | | X | X | X |
| 2 | Heben der Beine in den Winkelstütz (2 Sek) | 0,5 | - Beine unter Waagerechte - kein freier Stütz | X X | X X | |
| 3 | Heben in den Handstand mit gebeugten oder gestreckten Armen (2 Sek) (gegrätschte Beine erlaubt) | 1,5 | - Rhythmusstörung - Anlegen der Arme an die Ringschlaufen bzw. -seile | X X | X X | X |
| 4 | Senken über den Stütz Ablegen vorwärts in den Hang | 0,5 | - Fallen in den Hang | X | X | X |
| 5 | Rückschwung, Stemmschwung vorwärts | 0,5 | - gebeugter Körper - geringe Höhe | X X | X X | X |
| 6 | Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz | 0,5 | - Rückschwung unzureichend - Rhythmusstörung - stark gebeugte Arme | X X X | X X X | X |
| 7 | Senken rückwärts in den Strecksturzhang, Senken in die Hangwaage rücklings (2 Sek) | 1,0 | - Rhythmusstörung - gebeugter Körper | X X | X X | |
| 8 | weiter Senken in den Hang rücklings , Heben in den Kipphang | 0,5 | - Rhythmusstörung | X | X | |
| 9 | Felgabschwung rückwärts (Schleudern) in den Hang , Vorschwung, Felgumschwung rückwärts (Felg- schleudern, Schulter in Griffhöhe) | 1,5 | - geringe Höhe - Schulter unter Griffhöhe | X X | X X | X X |
| 10 | Salto rückwärts gestreckt mit 1/2 LAD in den Stand | 1,0 | - zu spätes Lösen der Hände - keine gestreckte Ausführung | X X | X X | X X |

3.6 Sprung

3.6.1 Allgemeine Hinweise / Übungsausführung

- Die angegebenen Geräte und Höhen sind Vorschläge und gelten sofern nicht anders ausgeschrieben.
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere Sprung zählt.
- Der Sprung beginnt im ruhigen Stand mit geschlossenen Beinen, maximal 25 Meter vom Gerät entfernt.
- Die Bewertung beginnt erst in dem Moment, in dem der Turner das Sprungbrett berührt.
- Der Sprung endet mit der Landung hinter dem Gerät mit geschlossenen Beinen.
- Der Turner muss die gewünschte Körperhaltung erkennbar zeigen (gehockt, gebückt oder gestreckt).
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts (klein, mittel, groß).
- Drehungen bei Sprüngen müssen vor der Landung abgeschlossen werden. Unvollständige Drehungen führen zu entsprechenden Abzügen. Ab einer Abweichung von 90° führt dies zur Nicht-Anerkennung und Einstufung als ein Sprung mit entsprechend niedrigerem Ausgang (P 8/P 9).
- Gehockte und gebückte Sprünge müssen ein klares Öffnen vor der Landung aufweisen.

Basis für die Bewertung durch das E-Kampfgericht:

Erste Flugphase: bis zum Stütz mit den Händen auf dem Gerät

Stützphase: schnellkräftiger Abdruck vom Gerät

Zweite Flugphase: Höhenanstieg nach dem Abdruck, geforderte Technik und Haltung

Landung: Öffnen in den sicheren Stand

3.6.2 Übersicht / Systematik

| | P 1 | P 2 | P 3 | P 4 | P 5 | P 6 | P 7 | P 8 | P 9 |
|---|--|---|-----------------------------|---------------------------|------------------------|---|--|---|---|
| * NE - Teil ** Cdf-Teil | | | | | | | | | |
| Method. Bewegung | Stretksprung | | | | | | | | |
| Stützsprünge mit Corbet-Bewegung | Stützsprung- Aufhocken, Stretksprung | Stützsprung- Aufhocken, Stretksprung mit Grätschen und Schließen der Beine | Sprung- Grätsche* | Sprung- Hocke* | Sprung- Bücke* | | | | |
| | | | | | | Handstütz- Sprung- Überschlag sw (+ 1/4 LAD) (Rondat)** | Handstütz- Sprung- Überschlag gebückt** | Handstütz- Sprung- Überschlag gebückt mit 1/2 LAD** | Handstütz- Sprung- Überschlag gebückt mit 1/1 LAD** |
| Überschlag- Bewegungen | | | | | | Handstütz- Sprung- Überschlag vw** | Handstütz- Sprung- Überschlag vw** | Handstütz- Sprung- Überschlag mit 1/2 LAD** | Handstütz- Sprung- Überschlag mit 1/1 LAD** |
| Geräte- und Höhen-Empfehlung: (Es gilt die jeweilige Wettkampfausschreibung.) | | | | | | | | | |
| Gerät | Sprungbreit Mattenlage | Sprungbreit Kasten, seit | Sprungbreit Kasten, seit | Sprungbreit Bock, seit | Kasten/ Pferd, seit | Kasten/ Pferd, seit | Kasten, längs Tisch | Tisch | Tisch |
| Höhe | ca. 30 cm | ca. 90 cm | ≥ 90 cm | ≥ 100 cm | ≥ 100 cm | ≥ 1,10 m | ≥ 1,20 m | ≥ 1,20 m | 1,35 m |

3.6.3 Ausschreibungen Sprung / P 1 bis P 9

P 1 – Sprung

Gerät: Sprungbrett, Mattenlage 0,30 m

| Ausschreibung | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|---|--|-------|---|---------------------------|
| | | k | m | g |
| Zwei bis drei Schritte Anlauf, Strecksprung in den Stand | <u>Anlauf/Einsprung</u> – Auflaufen auf das Sprungbrett <u>Absprung</u> – keine Koordination Einsprung/Absprung – ungenügende Steigphase – Körperüberstreckung – Gleichgewichtsverlust | | | X X X X X |

P 2 – Sprung

Gerät: Sprungbrett, Kasten seit (0,90 m vom Boden)

| Ausschreibung | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|--|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| | | k | m | g |
| Anlauf, Stützsprung-Aufhocken sofortiger Strecksprung in den Stand | <u>Anlauf/Einsprung</u> – Auflaufen auf das Sprungbrett – keine deutliche Stützphase <u>Absprung</u> – kein prellender Absprung auf dem Brett – kein Höhengewinn beim Strecksprung – keine Körperstreckung beim Strecksprung – Standunsicherheit | X X X X X X | X X X X X X | X X X X X X |

P 3 – Sprung

Gerät: Sprungbrett, Kasten seit, empfohlenene Höhe $\geq 0,90$ m vom Boden

| Ausschreibung | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|---|---|-------|---|-----|
| | | k | m | g |
| Anlauf, Stützsprung-Aufhocken, sofortiger Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine in den Stand | <u>Anlauf/Einsprung</u> | | | |
| | – Auflaufen auf das Sprungbrett | | | X |
| | <u>Absprung</u> | | | |
| | – kein Absprung | X | X | X |
| | – zu frühes Anhocken | X | X | X |
| | – keine deutliche Stützphase | X | X | X |
| | – Füße nicht zwischen den Händen | | | X |
| | – Aufknien | | | 3,0 |
| | – Aufhocken nur mit einem Bein | | | 2,0 |
| | – kein beidbeiniger Absprung (vom Kasten) | | X | 1,0 |
| – Landeunsicherheit | X | X | X | |

P 4 – Sprung

Gerät: Sprungbrett, Bock, Höhe laut Ausschreibung (empfohlen 1,00 m vom Boden)

| Ausschreibung | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|---|---|-------|---|-----|
| | | k | m | g |
| Anlauf, Sprunggrätsche in den Stand | <u>Flugphase</u> | | | |
| | – zu frühes Grätschen | X | X | X |
| | – Körper unter der Waagrechten | X | X | X |
| | <u>Stützphase - Abdruck</u> | | | |
| | – zu langer Stütz | X | X | |
| | – Berühren des Gerätes mit den Beinen/Gesäß | X | X | X |
| | – Aufsitzen | | | NA* |
| | <u>2. Flugphase</u> | | | |
| | – keine sichtbare Steigphase | X | X | |
| | – kein Aufrichten des Oberkörpers | X | X | X |

* Nicht-Anerkennung des Sprunges (0 P.)

P 5 – Sprung

Gerät und Höhe laut Ausschreibung (empfohlen: Kasten oder Bock, $\geq 1,00$ m vom Boden)

| Ausschreibung | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|--|--------------------------------------|-------|---|---|
| | | k | m | g |
| Aus dem Anlauf: Sprunghocke in den Stand | <u>Flugphase</u> | | | |
| | - Körper nicht über Waagerechte | X | X | X |
| | - zu frühe Hockphase | X | X | X |
| | <u>Stützphase - Abdruck</u> | | | |
| | - zu langer Stütz | X | X | X |
| | - Berühren des Gerätes mit den Füßen | X | X | X |
| | <u>2. Flugphase</u> | | | |
| | - keine sichtbare Steigphase | X | X | |
| | - kein Aufrichten des Oberkörpers | X | X | X |

P 6 – Sprung

Gerät und Höhe laut Ausschreibung (empfohlen: Bock oder Tisch, $\geq 1,10$ m vom Boden)

| Ausschreibung | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|--|---|---|---|---|
| | | k | m | g |
| Aus dem Anlauf: Sprungbücke in den Stand | <u>1. Flugphase</u> Sprungbücke | | | |
| | - Körper nicht über Waagerechte | X | X | X |
| | - zu frühe Bückphase | | | X |
| | <u>Stützphase - Abdruck</u> | | | |
| | - zu langer Stütz | X | X | X |
| | - Berühren des Gerätes mit den Füßen | | | X |
| | <u>2. Flugphase</u> | | | |
| | - keine sichtbare Steigphase | X | X | X |
| | - kein Aufrichten des Oberkörpers | X | X | |
| | oder Handstütz-Sprungüberschlag in den Stand | <u>Stützphase – Abdruck, Überschlag</u> | | |
| - ungenügender ARW | | X | X | X |
| - gebeugte Arme | | X | X | X |
| - zu langer Stütz | | X | X | X |
| <u>2. Flugphase</u> | | | | |
| - keine gestreckte Körperhaltung | | X | X | X |

P 7 – Sprung

Gerät: Sprungbrett, Sprungtisch, Geräthöhe: 1,20 m vom Boden und höher

| Ausschreibung | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|--|--|-------|---|---|
| | | k | m | g |
| Aus dem Anlauf: | <u>Stützphase - Abdruck</u> | | | |
| | - ungenügender ARW | X | X | X |
| | - gebeugte Arme | X | X | X |
| Handstütz-Sprungüberschlag in den Stand | - zu langer Stütz | X | X | X |
| | <u>2. Flugphase</u> | | | |
| | - Abweichung von der gestreckten Körperhaltung | X | X | X |
| oder | <u>Stützphase - Abdruck</u> | | | |
| Radwende in den Stand (Rondat) | - ungenügender ARW | X | X | |
| | - zu langer Stütz | X | X | |
| | - geringe Abdruckhöhe | X | X | X |
| | - Abweichung aus der Senkrechten | X | X | X |
| | - Abweichung von der Gerätachse | X | X | X |

P 8 – Sprung

Gerät: Sprungbrett, Sprungtisch, Geräthöhe:1,20 m vom Boden und höher

| Ausschreibung | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|--|-------------------------------------|-------|---|---|
| | | k | m | g |
| Aus dem Anlauf: | <u>Stützphase - Abdruck</u> | | | |
| Handstütz-Sprungüberschlag gebückt in den Stand (Yamashita) | - ungenügender ARW | X | X | X |
| | - gebeugte Arme | X | X | X |
| | - zu langer Stütz | X | X | X |
| | <u>2. Flugphase</u> | | | |
| | - Bückwinkel > 90° | X | X | X |
| oder | <u>2. Flugphase</u> | | | |
| Handstütz-Sprungüberschlag mit 1/2 LAD in der 2. Flugphase in den Stand | - ungenügende Präzision der Drehung | X | X | |
| | - Drehung zu früh begonnen | X | X | X |
| | - geringe Abdruckhöhe | X | X | X |
| | - Abweichung aus der Senkrechten | X | X | X |
| | - Abweichung von der Gerätachse | X | X | X |

P 9 – Sprung

Gerät: Sprungbrett, Sprungtisch, Geräthöhe: 1,35 m vom Boden

| Ausschreibung | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|---|-------------------------------------|-------|---|---|
| | | k | m | g |
| Aus dem Anlauf: | <u>2. Flugphase</u> | | | |
| Handstütz-Sprungüberschlag gestreckt | – ungenügende Präzision der Drehung | X | X | |
| | – Drehung zu früh begonnen | X | X | X |
| mit 1/1 LAD in der 2. Flugphase in den Stand | – geringe Abdruckhöhe | X | X | X |
| | – Abweichung aus der Senkrechten | X | X | X |
| oder | – Abweichung von der Gerätachse | X | X | X |
| Handstütz-Sprungüberschlag gebückt | | | | |
| mit 1/2 LAD in der 2. Flugphase in den Stand | | | | |

3.7 Barren

3.7.1 Allgemeine Hinweise / Übungsausführung

- Die Geräthöhen gelten, sofern die Ausschreibung nichts anderes vorschreibt.
- Ein Sprungbrett oder Kastenteile verschiedener Höhe sind als Absprunghilfe erlaubt.
- Zusätzliche Matten als Höhenausgleich sind gestattet.
- Die Barrenübung beginnt aus dem ruhigen Stand mit geschlossenen Beinen mit einem Absprung mit oder ohne Anlauf.
- Die Bewertung beginnt, sobald die Füße den Boden verlassen.
- Schwung holen mit einem Bein oder klettern an den Barren ist nicht gestattet. Die Füße müssen gleichzeitig den Boden verlassen.
- Alle Rückschwünge müssen mindestens waagrecht (Höhe der Hüfte) geturnt werden, sofern nicht anders angegeben.
- Alle Vorschwünge müssen mit der fast gestreckten Hüfte mindestens in Ellbogenhöhe geturnt werden, sofern nicht anders angegeben.

3.7.2 Übersicht / Systematik

| | P 1 | P 2 | P 3 | P 4 | P 5 | P 6 | P 7 | P 8 | P 9 |
|---|-----------|---------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|--|
| * NE- Teil ** Cdp-Teil " Sekunden | | Stützein vw | | | | | | | |
| Methodische Elemente | | | Vorschw. mit Grätschen d. Beine | Vorschw. mit Grätschen d. Beine | Vorschw. mit Grätschen d. Beine | Vorschw. mit Grätschen d. Beine | | | |
| | | | | | gegrätschtes Auffedern a.d. Holme | | | | |
| Turnerische Elemente | | Außenquersitz 2" | | | | | | | |
| | | Grätschsitz 2" | Grätschsitz 2" | Grätschsitz 2" | Grätschsitz | Grätschsitz | | | |
| Kraft- und Statik-Elemente | | Grätschsitz 2" | Winkelstütz | Winkelstütz 2" ** | Winkelstütz 2" ** | Winkelstütz 2" ** | Winkelstütz 2" ** | Winkelstütz 2" ** | Winkelstütz 2" ** |
| | | | | | Heben i.d. OA-Stand 2" * | Heben i.d. OA-Stand 2" * | | | Heben i.d. Handstand (Schweizer)** |
| Stützschwung-Elemente | | | Vorschwung über Holmhöhe | Vorschwung über Holmhöhe | Vorschwung über Holmhöhe | Vorschwung über Holmhöhe | | | |
| | | Rückschwung | Rückschwung über Holmhöhe | Rückschwung über Holmhöhe | Rückschwung 45° über Waagerechte | Rückschwung 45° über Waagerechte | Rückschwung 45° über Waagerechte | Rückschwung z. Handstand** | Rückschwung z. Handstand** |
| Roll-Bewegungen | | | | | Rolle vw | | Schwingen i.d. OA-Stand * | Schwingen i.d. OA-Stand * | |
| Stemm-Bewegungen | | | | | | | OA-Stemme rw * | OA-Stemme rw * | OA-Stemme rw * |
| | | Vorschw. a.d. Stand | | Vorschwung a.d. Stand | Vorschwung a.d. Stand | OA-Stemme vw** oder OA-Kippe * | OA-Stemme vw ** | OA-Stemme vw ** | OA-Stemme vw ** |
| Kipp-Bewegungen | | | | | | OA-Kippe * | OA-Kippe * | OA-Kippe * | Eihlang-Kippe** |
| Felg-Bewegungen | | | | | | | | | Felgabschwung (Unterschwung) ** |
| Abgänge | | "Sitz-Abschwung" | Kehre | | | | | | |
| | | Niedersprung hinten | | Wende | Wende | Wende mit 1/2 LAD auswärts* | | | |
| | | | | | | | Dreh-Hockwende* | Dreh-Hockwende* | Salto rw geh* / gestr** oder Salto vw geb ** |
| Höhenempfehlung: | Brusthöhe | Brusthöhe | Brusthöhe | Brusthöhe | Brusthöhe | Brusthöhe | 1,70 m | 1,80 m | 1,80 m |

Es gilt die jeweilige Ausschreibung.

3.7.3 Ausschreibungen Barren / P 1 bis P 9

P 1 – Barren

Geräthöhe: etwa Brusthöhe

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|--|-----------|--|-------------|-------------|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Innenquerstand: Absprung, Vorschwung über Holmhöhe in den Grätschsitz (2 Sek) , (Hände am Holm erlaubt) Einschwingen vorwärts, | 0,5 | – Vorschwung nicht hoch genug – Grätschsitz ohne Körperspannung – Grätschsitz ohne Körperstreckung | X X X | X X X | |
| 2 | Rückschwung, Niedersprung in den Stand | 0,5 | – unter Holmhöhe – Standfehler | X X | X X | |

P 2 – Barren

Geräthöhe: etwa Brusthöhe

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|--|------------|---|-------------|-------------|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Stand am Barrenende: Absprung in den Stütz, Stützel bis Barrenmitte | 0,5 | – Unzureichende Körperstreckung – Rhythmusstörung | X X | X X | X |
| 2 | Heben der Beine in den Grätschsitz (2 Sek) (Hände am Holm erlaubt) Einschwingen vorwärts, Rückschwung, | 0,5 0,3 | – Grätschsitz nicht aufrecht – Einschwingen zu flach – Schwingen unter Holmhöhe | X X X | X X X | X |
| 3 | Vorschwung in den Außenquersitz (2 Sek) , Niedersprung in den Außenquerstand seitlings mit Halten der gerätnahen Hand am Barrenholm. | 0,4 0,3 | – Außenquersitz nicht aufrecht – kein Oberschenkelabdruck – Standfehler | X X X | X X X | |

P 3 – Barren

Geräthöhe: etwa Brusthöhe

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|--|-----------|--|--------|--------|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Innenquerstand: Absprung in den Stütz, Vorschwung (über Holmhöhe), Rückschwung (über Holmhöhe), | 0,5 | - geringe Höhe | X | X | |
| 2 | Vorschwung mit Grätschen der Beine, langsames Senken in den freien Grätschsitz (2 Sek) | 0,5 | - Aufschlagen auf das Gerät - ungenügende Körperstreckung | X X | X X | |
| 3 | Heben und Schließen der Beine durch den Winkelstütz , Rückschwung (über Holmhöhe); | 0,5 | - unter Holmhöhe | X | X | |
| 4 | Vorschwung , Rückschwung | 0,5 | - geringe Höhe | X | X | |
| 5 | Vorschwung, Kehre in den Außenquerstand | 1,0 | - geringe Höhe - geringe aktive Hüftstreckung | X X | X | |

P 4 – Barren

Geräthöhe: etwa Brusthöhe

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|--|------------|--|-------------|-------------|--------|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Innenquerstand Absprung zum Vorschwung (über Holmhöhe), | 0,5 | - Vorschwung nicht über Holmhöhe | X | X | |
| 2 | Rückschwung , Vorschwung mit Grätschen der Beine, langsames Senken in den freien Grätschsitz (2 Sek) | 0,5 0,5 | - geringe Höhe - Aufschlagen auf das Gerät - ungenügende Körperstreckung im Grätschsitz | X X X | X X X | X X |
| 3 | Heben und Schließen der Beine in den Winkelstütz (2 Sek) | 0,5 | - Beine nicht Waagerechte | X | X | |
| 4 | Rückschwung (über Holmhöhe), Vorschwung , Rückschwung , Vorschwung | 0,5 0,5 | - geringe Höhe | X | X | X |
| 5 | Rückschwung , Wende in den Außenquerstand | 1,0 | - geringe Höhe | X | X | |

P 5 – Barren

Geräthöhe: etwa Brusthöhe

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|-----------|--|-------|---|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Sprung in den Stütz, | 0,5 | – geringe Höhe | X | X | |
| | Vorschwung (über Holmhöhe), Rückschwung , Vorschwung mit Grätschen der Beine, Auffedern auf die Holme , sofortiges Einschwingen vorwärts | 0,5 | – keine ausreichende Bein- spannung | X | X | |
| 2 | Rückschwung , | 0,5 | – geringe Höhe | X | X | |
| | Vorschwung , langsames Senken in den Grätschsitz , | 0,5 | – Aufschlagen auf das Gerät | X | X | X |
| 3 | Rolle vorwärts in den Grätschsitz | 0,5 | – Rhythmusfehler – deutliches Absinken der Hüfte | X | X | X |
| 3 | Heben und Schließen der Beine in den Winkel- stütz (2 Sek) | 0,5 | – Beine nicht Waagerechte | X | X | |
| | Rückschwung , Vorschwung | 0,5 | – geringe Höhe | X | X | X |
| 4 | Rückschwung (45° über Waagerechte), Vorschwung | 0,5 | – geringe Höhe | X | X | X |
| 5 | Rückschwung (45° über Waagerechte), Wende in den Außenquerstand seitlings | 1,0 | – geringe Höhe | X | X | X |

P 6 – Barren

Geräthöhe: empfohlen 1,70 m als Mattenoberkante, 1,90 m vom Boden

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|----------------|---|-------------|-------------|-------------|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Sprung in den Oberarmstütz, Stemmaufschwung vorwärts in den Stütz oder Oberarmkippe in den Stütz | 1,0 | - geringe Hüfthöhe - Rhythmusfehler - gebeugte Arme | X X X | X X X | X X |
| 2 | Rückschwung , Vorschwung, Grätschen der Beine , langsam Senken in den Grätschsitz | 0,5 | - geringe Höhe - Aufschlagen auf das Gerät | X X | X X | X X |
| 3 | Heben in den Oberarmstand (2 Sek.) | 1,0 | - keine gleichmäßige Aufwärts- bewegung - senkrechte Lage nicht erreicht - keine Körperstreckung | X X X | X X X | X X X |
| 4 | Abrollen in den Grätschsitz | 0,5 | - Rhythmusfehler - deutliches Absinken der Hüfte | X X | X X | X X |
| 5 | Heben und schließen der Beine in den Winkelstütz (2 Sek.) | 0,5 | - Beine nicht in der Waagerechten | X | X | |
| 6 | Rückschwung , Vorschwung , Rückschwung (45° über Waagerechte), Vorschwung; | 0,5 1,0 | - geringe Höhe | X | X | |
| 7 | Rückschwung (45° über Waagerechte) Wende in den Außenquerstand | 1,0 | - geringe Höhe | X | X | X |

P 7 – Barren

Geräthöhe: 1,80 m als Mattenoberkante, 2,00 m vom Boden

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|-----------|--|-------|---|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Sprung in den Oberarmstütz, Stemmaufschwung vorwärts in den Stütz, Rückschwung | 1,0 | - geringe Hüfthöhe - Rhythmusfehler - gebeugte Arme | X | X | X |
| 2 | Vorschwung in den Winkelstütz (2 Sek) | 0,5 | - Beine nicht Waagerechte | X | X | |
| 3 | Anheben der Beine, Rückschwung, Vorschwung, | 0,5 | - keine Aufwärtsbewegung - geringe Höhe | X | X | |
| 4 | Rückschwung in den Oberarmstand, Abrollen, Rückschwung im Oberarmstütz | 0,5 | - Rhythmusfehler - Hüftwinkel - zu spätes Erfassen der Holme | X | X | |
| 5 | Stemmaufschwung rückwärts | 1,0 | - Zurücksetzen der Hände - geringe Höhe | X | X | |
| 6 | Vorschwung, Rücksenken auf die Oberarme, Oberarm-Kippe | 1,0 | - keine ausreichende Kippbewegung - zu späte Armstreckung | X | X | |
| 7 | Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung (45° über Waagerechte), Vorschwung, | 1,5 | - geringe Höhe | X | X | X |
| 8 | Rückschwung (handstandnah), Wende in den Außenquerstand (beidhändiger Stütz auf einem Holm) | 1,0 | - geringe Höhe - kein beidhändiger Stütz auf einem Holm | X | X | X |

P 8 – Barren

Geräthöhe: 1,80 m, als Mattenoberkante, 2,00 m vom Boden

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|----------------|--|-------------|-------------|------------|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Sprung in Oberarmstütz, Stemmaufschwung vorwärts in den Stütz, | 1,0 | – geringe Hüfthöhe – Rhythmusfehler – gebeugte Arme | X X X | X X X | X X |
| 2 | Rückschwung in den Oberarmstand, Abrollen in den Oberarmstütz | 1,0 | – Rhythmusfehler – Hüftwinkel – zu spätes Erfassen der Holme | X X X | X X X | |
| 3 | Rückschwung, Ablegen in den Eilhang, Vorschweben (Beine in Vorhalte), Kippaufschwung in den Winkelstütz (2 Sek.) | 0,5 1,0 | – keine deutliche Kippbewegung – gebeugte Arme – Beine nicht Waagerechte | X X X | X X X | X |
| 4 | Heben der Beine über den Spitzwinkelstütz (45° über Waagerechte) | 1,0 | – geringe Höhe | X | X | X |
| 5 | Rückschwung (45° über Waagerechte), | 0,5 | – geringe Höhe | X | X | X |
| 6 | Vorschwung, Rückschwung in den Handstand | 1,0 | – Handstand nicht erreicht | X | X | X |
| 7 | Vorschwung, Senken in den Oberarmstütz, Oberarm-Kippe, | 1,0 | – keine ausreichende Kippbewegung – zu späte Armstreckung | X X | X X | |
| 8 | Rückschwung (45° über Waagerechte), Dreh-Wende (gehockt, gebückt oder gestreckt) in den Außenquerstand | 1,0 | – geringe Höhe – Drehung nicht beendet | X X | X X | X X |

P 9 – Barren

Geräthöhe: 1,80 m als Mattenoberkante, 2,00 m vom Boden

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|----------------|---|-------------|-------------|-----------|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Sprung in den Ellhang: Vorschweben, Kippaufschwung in den Stütz; | 1,0 | - keine deutliche Kippbewegung - gebeugte Arme | X X | X X | X X |
| 2 | Rückschwung (45° über Waagerechte), Vorschwung , | 0,5 | - geringe Höhe | X | X | X |
| 3 | Rückschwung in den Handstand; | 1,0 | - Handstand nicht erreicht | X | X | X |
| 4 | Senken, Felgabschwung (Unterschwung) in den Oberarmstütz; | 1,5 | - Hüfte unter Holmhöhe - Rhythmusfehler | X X | X X | |
| 5 | Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz, | 1,0 | - Zurücksetzen der Hände - geringe Höhe | X X | X X | |
| 6 | Vorschwung in den Winkelstütz (2 Sek.) | 0,5 | - Beine nicht Waagerechte | X | X | |
| 7 | Heben in den Handstand mit gebeugter Hüfte mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen (2 Sek.); | 1,5 | - Handstand nicht erreicht - gebeugte Arme - Rhythmusfehler | X X X | X X X | N A* |
| 8 | Abschwingen, Vorschwung, a) Salto rückwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) oder b) Rückschwung, Salto vorwärts gehockt oder gebückt in den Außenquerstand seitlings | 0,5 1,5 | - geringe Höhe - fehlerhafte Körperpositionen | X X | X X | X |

* Nicht-Anerkennung

3.8 Reck

3.8.1 Allgemeine Hinweise / Übungsausführung

- Reckhöhe: 2,60 m ab Mattenoberkante, 2,80 m vom Boden.
- Die Bewertung beginnt mit dem Verlassen des Bodens.
- Zusätzliche Mattenlagen bei An- und Abgängen sind erlaubt.
- Alle Rückschwünge im Stütz müssen über Waagerechte ausgeführt werden.
- Alle Rückschwünge im Hang müssen mindestens 45° von der unteren Senkrechten geturnt werden, sofern keine andere Mindestanforderung angegeben ist.

3.8.2 Übersicht / Systematik

| | P 1 | P 2 | P 3 | P 4 | P 5 | P 6 | P 7 | P 8 | P 9 |
|-----------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|--------------------|--------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--|
| * NE - Teil ** CdP-Teil | | | | | | | | | |
| Geräthöhe | Schulterhöhe | | | | | | | | |
| Methodische Elemente | Sprung i.d. Stütz | Sprung i.d. Stütz | Sprung i.d. Stütz | | | | | | |
| | Hüftabzug | Hüftabzug | Hüftabzug | | | | | | |
| | Niedersprg. z. Stand | Niedersprg. z. Stand | Niedersprg. z. Stand | | | | | | |
| Stütz- und Hangschwung-Elemente | Rückschw. im Stütz | Rückschw. im Stütz | Rückschw. im Stütz | Rückschw. im Stütz | Rückschw. im Stütz | Rückschw. im Stütz | Rückschw. im Stütz | Rückschw. im Stütz | Rückschw. im Stütz >45° |
| | | | | | | Rückschw. im Hang über Waagerechte | Rückschw. im Hang über Waagerechte | Rückschw. im Hang über Waagerechte | Rückschw. im Hang über Waagerechte |
| Stemmauf-/umschwung | | | | | | | | | |
| | | | | | | Vorschw. i. Hang | Vorschw. i. Hang | Vorschw. i. Hang m. 1/2 LAD* | Vorschw. i. Hang m. 1/2 LAD* i. Hang m. 1/2 LAD* Stemmaufschw. rw. i.d. Stütz* |
| Hüft-/Felg-Um-/Abschwung-Elemente | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Kipp-Elemente | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Salto-Abgänge | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

3.8.3 Ausschreibungen Reck / P 1 bis P 9

P 1 – Reck

Geräthöhe: etwa schulterhoch

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|--|-----------|---|-------------|-------------|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: beidbeiniger Sprung in den Stütz; | 0,2 | - Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel - mühsames Strecken der Arme | X X X | X X X | |
| 2 | Langsamer Hüft-Abzug in den Stand vorlings; (Schritt rückwärts, wenn notwendig) | 0,2 | - unkontrolliertes Senken - zu frühes Hocken | X X | X X | |
| 3 | beidbeiniger Sprung in den Stütz; | 0,2 | - Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel - mühsames Strecken der Arme | X X X | X X X | |
| 4 | Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung in den Stand vorlings. | 0,2 | - ungenügender Rückschwung | X | X | |
| | | 0,2 | - unkontrollierter Niedersprung | X | X | |

P 2 – Reck

Geräthöhe: etwa schulterhoch

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|-----------|---|-------------|-------------|--------|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder aus dem Angehen: beidbeiniger Sprung in den Stütz; | 0,2 | - Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel - mühsames Strecken der Arme | X X X | X X X | |
| 2 | Langsamer Hüft-Abzug zum Stand vorlings; (Schritt rückwärts erlaubt) | 0,3 | - unkontrolliertes Senken - zu frühes Hocken | X X | X X | |
| 3 | beidbeiniger Sprung in den Stütz; | 0,2 | - Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel - mühsames Strecken der Arme | X X X | X X X | |
| 4 | Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung in den Stand vorlings. | 0,3 | - ungenügender Rückschwung - unkontrollierter Niedersprung | X X | X X | |
| 5 | Felgabschwung (Unterschwung) mit oder ohne Schwungbeineinsatz in den Stand | 1,0 | - Hüfte unter Stangenhöhe - fehlende Aufwärtsbewegung - geringe Pendelbewegung | X X X | X X X | X X |

P 3 – Reck

Geräthöhe: etwa schulterhoch

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|-----------|---|-------------|-------------|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: beidbeiniger Sprung in den Stütz ; | 0,2 | - Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel - mühsames Strecken der Arme | X X X | X X X | |
| 2 | Langsamer Hüft-Abzug in den Stand vorlings ; (Schritt rückwärts erlaubt) | 0,3 | - unkontrolliertes Senken - zu frühes Hocken | X X | X X | |
| 3 | Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung mit oder ohne Schwungbeineinsatz oder Hüft-Aufzug in den Stütz; | 1,0 | - zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung - Rhythmusstörung | X X X | X X X | |
| 4 | Vorschung, Rückschwung in den freien Stütz; Niedersprung in den Stand vorlings | 0,5 | - ungenügender Rückschwung - unvollständige Körperstreckung - unkontrollierter Niedersprung | X X X | X X X | X |
| 5 | Felgabschwung (Unterschwung) mit oder ohne Schwungbeineinsatz in den Stand | 1,0 | - Hüfte unter Holmhöhe - ungenügende Hüftstreckung - geringe Pendelbewegung | X X X | X X X | X |

P 4 – Reck

Geräthöhe: schulterhoch

| Nr. | Übungsinhalt | Wert | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|------|--|-------------|-------------|--------|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Stand vorlings: Hüft-Aufschwung (beidbeiniger Absprung) oder Hüft-Aufzug in den Stütz; | 1,0 | - zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung | X X | X X | X |
| 2 | Vorschung, Rückschwung (mindestens waagrecht) | 1,0 | - ungenügender Rückschwung - ungenügende Körperstreckung | X X | X X | X |
| 3 | Hüft-Umschwung rückwärts | 1,0 | - stark gebeugte Hüfte - gebeugte Arme - Rhythmusstörung | X X X | X X X | |
| 4 | Felgabschwung (Unterschwung) in den Stand | 1,0 | - keine deutliche Streckphase - Hüfte unter Stangenhöhe ungenügende Weite | X X | X X | X X |

P 5 – Reck

Geräthöhe: schulterhoch

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|--|-----------|---|-------|---|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Stand vorlings: Sprung in den Kipphang (Fußrist an der Stange), Vorpendeln, Rückpendeln ... oder Sprung in den Winkelhang Vorschweben, Rückpendeln ... in den Stand | 1,0 | <ul style="list-style-type: none"> - fehlendes Strecken beim Rückpendeln - geringer Hüftwinkel - ungenügender Stemmansatz - fehlendes Aufstrecken beim Vorpendeln - Bodenberührung | X | X | X |
| 2 | (Schritt rückwärts zur Ausgangsstellung) Hüft-Aufschwung in den Stütz mit beidbeinigem Absprung | 1,0 | <ul style="list-style-type: none"> - starker Hüftwinkel - stark gebeugte Arme - geringe Rotationsgeschwindigkeit - Rhythmusstörung | X | X | |
| 3 | Rückschwung; | 0,5 | <ul style="list-style-type: none"> - ungenügender Rückschwung - unvollständige Körperstreckung | X | X | X |
| 4 | Hüft-Umschwung rückwärts; | 1,0 | <ul style="list-style-type: none"> - Hüfte stark gebeugt - Arme gebeugt - Rhythmusstörung | X | X | X |
| 5 | Felgabschwung (Unterschwung) in den Stand. | 1,5 | <ul style="list-style-type: none"> - Felgabschwung nicht stangennah - Hüfte unter Stangenhöhe - fehlende Weite | X | X | X |

P 6 – Reck

Geräthöhe: 2,60 m ab Mattenoberkante, 2,80 m vom Boden

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|--|-----------|---|-------------|-------------|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Hang mit Ristgriff: Felgabschwung (Unterschwung) aus dem Kontern, Rückschwung ; | 1,0 | - geringe Höhe - unzureichende Körperspannung | X X | X X | |
| 2 | Vorschwung, Rückschwung | 0,5 | - geringe Höhe - Endlage jeweils in Überstreckung | X X | X X | |
| 3 | Vorschwung, Kippaufschwung vl vw in den Stütz; | 1,5 | - Arme stark gebeugt - keine deutliche Kippphase - Rhythmusstörung | X X X | X X X | X |
| 4 | Rückschwung ; | 0,5 | - geringe Höhe | X | X | |
| 5 | Hüft-Umschwung rückwärts; | 1,0 | - Hüfte stark gebeugt - Arme gebeugt - Rhythmusstörung | X X X | X X X | |
| 6 | Felgabschwung (Unterschwung) in den Stand | 1,5 | - Hüfte nicht stangennah - Hüfte unter Stangenhöhe - fehlende Weite | X X X | X X X | X |

P 7 – Reck

Geräthöhe: 2,60 m ab Mattenoberkante, 2,80 m vom Boden

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|--|------------|--|-------------|-------------|-----------|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Hang mit Kammgriff: Felgabschwung (Unterschwung) aus dem Kontern, Rückschwung, Umspringen in den Ristgriff; | 1,0 | - geringe Schwunghöhe (< 45°) - nicht gleichzeitiges Umspringen | X X | X X | X |
| 2 | Vorschwung, Rückschwung (waagrecht); | 0,5 | - geringe Höhe | X | X | |
| 3 | Vorschwung, Kippaufschwung vl vw in den Stütz | 1,0 | - Arme stark gebeugt - keine deutliche Kippphase - Rhythmusstörung | X X X | X X X | X |
| 4 | Rückschwung, Ablegen in den Hang Riesen-Aufschwung in den Stütz | 1,5 | - Rückschwung unter Waagerechte - Fallen auf die Stange | X X | X X | X |
| 5 | Senken rückwärts in den Kipphang, Kippaufschwung vl vw in den Stütz (Rückfallkippe), | 1,0 | - schwache Kippbewegung - Rhythmusstörung - gebeugte Arme | X X X | X X X | X |
| 6 | Rückschwung, Hüft-Umschwung rückwärts | 0,5 0,5 | - geringe Höhe - zu starker Hüftwinkel - gebeugte Arme | X X | X X | X |
| 7 | Felgabschwung (Unterschwung) mit 1/2 LAD in den Stand | 1,0 | - Hüfte unter Stangenhöhe - Drehung nicht beendet | X X | X X | X |

P 8 – Reck

Geräthöhe: 2,60 m ab Mattenoberkante, 2,80 m vom Boden

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|---|-----------|---|-------------|-------------|-------------|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Hang mit Kammgriff: Felgabschwung (Unterschwung) aus dem Kontern, Rückschwung , Umspringen in den Ristgriff , | 1,0 | – geringe Schwunghöhe (< 45°) – nicht gleichzeitiges Umspringen | X X | X X | X |
| 2 | Vorschwung, Rückschwung (Waagerechte) | 0,5 | – geringe Höhe – überstreckt in der Endlage | X X | X X | X |
| 3 | Vorschwung 1/2 LAD mit Umgreifen in den Ristgriff (danach optional: ein zusätzlicher Vor- und Rückschwung erlaubt) | 1,5 | – Drehung unter Stangenhöhe – zu späte Grifffaufnahme – seitliche Abweichung aus der Schwungebene | X X X | X X X | X X |
| 4 | Vorschwung Riesen-Aufschwung in den Stütz | 1,0 | – Fallen auf die Stange | X | X | X |
| 5 | Senken rückwärts in den Kipphang, Kippaufschwung (Rückfallkippe) in den Stütz, Rückschwung | 1,0 | – schwache Kippbewegung – Rhythmusstörung – Arme gebeugt | X X X | X X X | X X |
| 6 | Felgabschwung (Unterschwung) in den Hang, Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz | 1,0 | – Hüfte unter Stangenhöhe – Stemmaufschwung unter Waagerechte | X X | X X | X X |
| 7 | Hüft-Umschwung rückwärts , | 0,5 | – gebeugte Arme | X | X | |
| 8 | Felgabschwung (Unterschwung), Rückschwung ... a) Salto vorwärts (gehockt oder gebückt) oder b) Vorschwung, Salto rückwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) | 1,5 | – Hüfte unter Stangenhöhe – Salto mit fehlerhafter Technik – geringe Höhe | X X X | X X X | X X X |

P 9 – Reck

Geräthöhe: 2,60 m ab Mattenoberkante, 2,80 m vom Boden

| Nr. | Übungsinhalt | Wert D | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-----|--|-----------|---|-------|---|---|
| | | | | k | m | g |
| 1 | Aus dem Hang mit Ristgriff: Felgabschwung (Unterschwung) aus dem Kontern, Rückschwung, Stemmaufschwung rückwärts in den freien Stütz; | 1,0 | - Felgabschwung unter Stangenhöhe - Stemmaufschwung unter Stangenhöhe | X | X | X |
| 2 | Felgumschwung rückwärts in den freien Stütz (freie Felge), (mindestens 45° über Waagerechte); | 1,5 | - Abweichung von der Endposition - gebeugte Arme - keine Körperstreckung | X | X | X |
| 3 | Vorschwung mit 1/2 LAD in den Ristgriff | 1,0 | - Drehung unter Stangenhöhe - zu späte Griffaufnahme - seitliche Abweichung aus der Schwungebene | X | X | X |
| 4 | Vorschwung, Riesen-Aufschwung in den Stütz | 0,5 | - Fallen auf die Stange | X | X | X |
| 5 | Senken rückwärts in den Kipphang, Kippaufschwung (Rückfallkippe) mit Rück- schwung im Stütz (> 45° über Waagerechte) Abschwingen in den Hang | 1,0 | - Schwache Kippbewegung - Arme stark gebeugt - unzureichende Körperstreckung - geringe Höhe | X | X | X |
| 6 | Riesen-Umschwung rückwärts (Riesenfelge) 2x | 1,5 | - Überstreckung in der oberen Senkrechten - Arme gebeugt | X | X | X |
| 7 | a) Vorschwung Salto rückwärts gestreckt , oder b) Anlegen, Felgabschwung, Rückschwung, Salto vorwärts gebückt , oder c) Riesenumschwung rw mit 1/2 LAD, Riesenstemmumschwung, Salto vorwärts gebückt | 1,5 | - Salto mit fehlerhafter Technik - geringe Höhe | X | X | X |

4. Wettkampfprogramm Kür modifiziert (KM)

Für das nationale Wettkampfprogramm Kür modifiziert – Leistungsklasse 1 bis 4 (KM) wurden durch die zuständigen Ausschüsse des Technischen Komitees Gerätturnen (Breitensport männlich und Kampfrichter männlich) die Inhalte sowie die Bewertungsvorschriften überarbeitet bzw. an den gültigen Code de Pointage (Zyklus 2017 bis 2020) angepasst.

Überprüfungen und Anpassungen der Inhalte und Vorschriften des KM-Programmes erfolgen weiterhin in regelmäßigen Abständen. Seit dem 01. Januar 2018 wird daher das KM-Programm in separaten Arbeitshilfen/Regelungen beschrieben und ist nicht mehr Bestandteil des Aufgabenbuches.

Das KM-Programm wird unter www.dtb.de/geraetturnen/downloads/breitensport/ veröffentlicht.