



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

Übersicht / Inhaltsverzeichnis

Terminologische Erläuterungen

Abkürzungsverzeichnis

1. Allgemeine Hinweise
2. Wettkampfprogramm P1 bis P9
3. Tabelle für allgemeine Fehler und Abzüge
4. Technische Anforderungen und Bestimmungen
5. Sprung – P1 bis P9
6. Reck / Stufenbarren – P1 bis P9
7. Schwebebalken – P1 bis P9
8. Boden – P1 bis P9
9. Wettkampfprogramm Kür modifiziert (KM)

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
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.

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 (Internationale Wertungsvorschriften)
FIG	Fédération Internationale de Gymnastique
geb.	gebückt
geh.	gehockt
gestr.	gestreckt
Kari	Kampfrichter(in)
KG	Kampfgericht
KM	Kür modifiziert
LAD	Längsachsendrehung
LK	Leistungsklasse
LS	Liegestütz
NA	Nicht-Anerkennung
NE	Nationale Elemente
o. H.	oberer Holm
P.	Punkte
rl.	rücklings
rw.	rückwärts
Sek.	Sekunden
sw.	seitwärts
TE	Turnerisches Element
Ti	Turnerin
u. H.	unterer Holm
vw.	vorwärts
w	weiblich
W. d. E.	Wert des Elementes (Abzug für fehlendes Element)
WS	Winkelstütz

1. Allgemeine Hinweise

Die allgemeinen Hinweise gelten in der Regel für das Wettkampfprogramm Pflicht (P-Übungen).

Für alle im Weiteren nicht aufgeführten Regelungen gelten die gültigen Wertungsbestimmungen (Code de Pointage) der Fédération Internationale de Gymnastique (FIG). Bei der Pflicht können aus Vereinfachungsgründen jedoch die nachfolgend festgelegten Regelungen von den Regelungen des CdP gegebenenfalls abweichen.

Nachträgliche Änderungen und Ergänzungen des CdP führen gegebenenfalls zu Anpassungen der vorliegenden Bestimmungen.

Bitte beachten:

Alle nachträglichen Änderungen, Ergänzungen und Klarstellungen zum Aufgabenbuch Gerätturnen 2015 werden seit der Erstausgabe im Internet unter www.dtb.de/geraettunen/downloads/breitensport/ veröffentlicht!

Klarstellungen und Ergänzungen zu den Wertungsvorschriften sind im Internet unter www.kari-turnen.de zu finden.

1.1 Bestimmungen für die Turnerinnen

Die Turnerin muss die Wertungsvorschriften kennen und sich den Regeln entsprechend verhalten.

1.1.1 Wettkampfkleidung

Die Turnerin hat einen sportlich korrekten, undurchsichtigen Turn- oder Gymnastikanzug zu tragen:

- Der Gymnastikanzug ist ein durchgehender Anzug mit langen von der Hüfte bis zum Knöchel reichenden Beinen.
- Über oder unter dem Turnanzug kann eine lange Hose (mind. kniebedeckende) in der Farbe des Turnanzuges (auch hautfarben) getragen werden.
- Der Halsausschnitt an der Vorder- und Rückseite des Anzuges muss korrekt sein, d. h. er darf nicht über die Mitte des Brustbeins und die untere Linie der Schulterblätter hinausgehen. Die Anzüge dürfen mit oder ohne Ärmel sein; die Träger müssen mindestens 2 cm breit sein.
- Der Beinausschnitt des Anzuges darf nicht über die Leistenbeuge (Maximum) hinausgehen. Die Länge des Turnanzuges darf die horizontale Linie um das Bein nicht überschreiten; die Linie verläuft ca. 2 cm unterhalb des Gesäßes.

In Mannschaftswettkämpfen muss der Turn-/Gymnastikanzug für alle Mannschaftsmitglieder einheitlich sein. Das Tragen von Schmuck ist nicht erlaubt. Gestattet sind nur kleine Ohrstecker. Handschützer, Körperbandagen und Handgelenksbandagen sind erlaubt. Sie müssen zuverlässig befestigt und in einem guten Zustand sein. Der ästhetische Gesamteindruck der Vorführung darf nicht beeinträchtigt werden. Bandagen sollten beige- oder hautfarben sein. Hüft- oder andere Polster sind nicht erlaubt.

1.1.2 Einturnzeit

Der Turnerin soll an allen Geräten unmittelbar vor dem Wettkampf eine kurze Einturnzeit zur Verfügung stehen.

Die offiziellen Einturnzeiten pro Turnerin (gemäß CdP) sind:

- Sprung: 2 Sprünge
- Stufenbarren: je 50 Sekunden, einschließlich der Holmpräparation
- Schwebebalken und Boden: je 30 Sekunden

Bei Pflichtwettkämpfen wird die Dauer der Einturnzeiten durch die Wettkampfleitung je nach Bedarf festgelegt.

Bei Mannschaftswettkämpfen verfügt die Mannschaft über eine vorgegebene Einturnzeit. Die Mannschaft ist dafür verantwortlich, dass innerhalb der Einturnzeit jede Turnerin der Mannschaft eine Einturnmöglichkeit erhält.

Bei Mix-Gruppen verfügt jede einzelne Turnerin über ihre persönliche Einturnzeit. Die Reihenfolge im Rahmen der Einturnzeit sollte die gleiche wie im Wettkampf sein.

Nach der Einturnzeit oder während einer Wettkampfpause darf das Gerät präpariert (max. zwei Personen am Stufenbarren), aber nicht daran geturnt werden.

1.1.3 Allgemeine Wettkampfvorschriften

Zu Beginn und am Ende der Übung muss sich die Turnerin angemessen (durch Handheben) bei der D 1-Kampfrichterin vorstellen.

Sie muss an allen Geräten die Übung innerhalb von 30 Sekunden nach dem entsprechenden Signal (Aufleuchten grünes Licht, Gerätefreigabe durch Zeichen der D 1-Kampfrichterin – grüne Fahne oder Handheben) beginnen.

Bei einem Sturz am Stufenbarren und Schwebebalken verfügt die Turnerin über eine Karenzzeit. In dieser Zeit kann sich die Turnerin auf die Fortsetzung der Übung vorbereiten und/oder sich mit ihrer Trainerin beraten, bevor sie die Übung wieder aufnimmt.

Am Stufenbarren ist der Aufenthalt einer Trainerin am Gerät während der gesamten Übung als Sicherheitsstellung erlaubt. Eine zweite Person – Turnerin oder Trainerin – ist nur erlaubt, um das Sprungbrett zu entfernen.

Die Geräteausstattung inkl. Sprungbretter und Mattenlagen darf nicht verändert werden, es sei denn, es liegt eine Erlaubnis der Wettkampfleitung vor. Ein Antrag auf Holmerhöhung muss **vor dem allgemeinen Einturnen** der Wettkampfleitung schriftlich vorgelegt werden.

Am Stufenbarren darf die Turnerin Magnesia benutzen. Am Schwebebalken dürfen kleine Markierungen angebracht werden. Markierungen mit Magnesia auf der Bodenfläche sind nicht erlaubt. Am Sprung und für die Abgänge am Stufenbarren und Schwebebalken muss – sofern verfügbar – eine zusätzliche Landematte (10 cm) auf der ursprünglichen Landematte (20 cm) benutzt werden (max. Höhe der Mattenlage 30 cm). Die zusätzliche Landematte darf während der Übung nicht bewegt werden.

Bei der Landung am Sprung sowie bei den Abgängen am Stufenbarren und Schwebebalken ist der Aufenthalt einer Trainerin als Sicherheitsstellung erlaubt.

Die Turnerin muss Abstand nehmen von weiteren undisziplinierten oder unangemessenen Verhalten oder von Verletzung der Rechte anderer Wettkampfteilnehmer (z. B. Beschädigung der Geräteoberflächen, von Geräteteilen in Vorbereitung ihrer Übung oder Entfernen von Federn aus dem Sprungbrett).

Falls die Übung ohne Verschulden der Turnerin unterbrochen wird, darf die Übung mit Genehmigung der Wettkampf-/Kampfrichtereinsatzleitung wiederholt werden.

Während des Wettkampfes darf die Turnerin nicht mit den sich im Einsatz befindlichen Kampfrichterinnen sprechen.

Bei dringender Notwendigkeit, die Wettkampfhalle zu verlassen, muss die Turnerin sich bei der Wettkampfleitung abmelden. Der Wettkampf darf durch die Abwesenheit nicht verzögert werden. Das Verlassen ohne Abmeldung führt zur Disqualifikation.

1.1.4 Abzüge für verhaltens- und gerätbezogene Regelverletzungen

■ Verhaltensbezogene Regelverletzungen durch die Turnerin/Mannschaft

Regelverstoß	Sanktionen
Abzüge durch die D 1-Kampfrichterin in Absprache mit der Kampfrichtereinsatzleitung	
- Unkorrekte oder unästhetische Polster	0,30 P. von der Endnote; einmal für den gesamten Wettkampf
- Unkorrekte Kleidung (Gymnastik-/Turnanzug, Schmuck)	0,30 P. von der Endnote; einmal für den gesamten Wettkampf
- Uneinheitliche Gymnastik-/Turnanzüge im Rahmen von Mannschaftswettkämpfen	1,00 P. von der Endnote der Mannschaft; Abzug an dem Gerät, an dem der Verstoß erstmals festgestellt wurde
- Fehlerhafte Startreihenfolge an einem Gerät	1,00 P. vom Endergebnis der Mannschaft am entsprechenden Gerät
- Sprechen mit aktiven Kampfrichterinnen	0,30 P. von der Endnote pro Verstoß
- Anderes undiszipliniertes oder ausfallendes Verhalten	0,30 P. von der Endnote pro Verstoß
Abzug durch die D 1-Kampfrichterin	
- Fehlendes Vorstellen zum D-Kampfgericht vor und/oder nach der Übung	0,30 P. von der Endnote
- Nichtbeginn der Übung nach Aufruf der Turnerin (30 Sek.)	0,30 P. von der Endnote
- Überschreiten der Einturnzeit nach Verwarnung	0,30 P. von der Endnote
- Übungsbeginn ohne dass die Turnerin vorher durch die D1-Kampfrichterin aufgerufen wurde bzw. Freigabe des Gerätes durch die D1-Kampfrichterin	Endnote = 0,00 P.
Maßnahme durch die Kampfrichtereinsatzleitung	
- Unerlaubtes Verlassen der Wettkampfhalle	Ausschluss vom Wettkampf
- Abwesenheit von der Siegerehrung	Annullierung des Ergebnisses

Gerätebezogene Regelverletzungen

Regelverstoß	Sanktionen
Abzüge durch die D 1-Kampfrichterin	
- Keine Benutzung der – sofern verfügbaren – - zusätzlichen Landematte (10 cm)	0,50 P. von der Endnote
- Gebrauch von unerlaubten Zusatzmatten	0,50 P. von der Endnote
- Sprungbrett auf unerlaubter Unterlage	0,50 P. von der Endnote
- Bewegen der zusätzlichen Landematte während der Übung	0,50 P. vor der Endnote
- <i>Bei KM</i> : Unerlaubte Sicherheitsstellung	0,50 P. von der Endnote
Abzüge durch die D 1-Kampfrichterin in Absprache mit der Kampfrichtereinsatzleitung	
- Unkorrekter Gebrauch von Magnesia oder Beschädigung von Geräten	0,50 P. von der Endnote
- Neuplatzieren, Hinzufügen oder Entfernen von Sprung- federn am Sprungbrett	0,50 P. von der Endnote
- Unerlaubte Veränderung der Geräteausstattung	0,50 P. von der Endnote
- Keine oder unsachgemäße Benutzung der Sicherheitsmatte bei Rondatsprüngen (<i>bei KM</i>)	Endnote = 0,00 P.

1.2 Bestimmungen für die Trainerinnen

1.2.1 Anforderungen

Die Trainerinnen müssen über die Wertungsvorschriften informiert sein und sich den Regeln entsprechend verhalten. Sie haben die Pflicht, sich während des gesamten Wettkampfes fair und sportlich zu verhalten und jegliches missbräuchliches oder undiszipliniertes Verhalten zu unterlassen.

1.2.2 Verhalten/Aufenthalt im Innenraum

Bei Mannschaftswettkämpfen sind im Innenraum für jede Mannschaft zwei Trainerinnen, bei Einzelwettkämpfen im Innenraum eine Trainerin zugelassen.

Während der Einturnzeit darf die Trainerin ihre Mannschaft oder Turnerin am Gerät begleiten.

Während des Wettkampfes ist der Trainerin der Aufenthalt am Gerät **gestattet**

- zur Platzierung des Sprungbrettes am Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken;
- zur Entfernung des Sprungbrettes am Stufenbarren und Schwebebalken;
- zur Platzierung der Sicherheitsmatte (Rondatsprünge) am Sprung (*bei KM*);
- zur Sicherheitsstellung während der gesamten Übung am Stufenbarren;
- zur Sicherheitsstellung bei der Landung am Sprung sowie bei den Abgängen am Stufenbarren und Schwebebalken (*bei Pflicht*).

Der Trainerin ist **nicht gestattet**,

- während der Übung mit der Turnerin zu sprechen, ihr Zeichen zu geben, ihr zuzurufen oder ähnliches.
- die Geräteausstattung inkl. Sprungbretter und Mattenlagen zu verändern, es sei denn, es liegt eine Erlaubnis der Wettkampfleitung vor.
- die Höhe der Geräte zu verändern, Sprungfedern dem Sprungbrett hinzuzufügen, Sprungfedern aus dem Sprungbrett zu entfernen oder neu zu platzieren,
- die Barrenholme ohne Genehmigung der Wettkampfleitung zu erhöhen,
- die Sicht der Kampfgerichte zu behindern,
- während des Wettkampfes Kontakt mit den Kampfrichterinnen aufzunehmen und Informationen über die Wertungen einzuholen. Informationen über Wertungen können im Falle eines seltenen oder unvorhergesehenen Vorfalles schriftlich bei der Kampfrichtereinsatzleitung für die eigene Turnerin angefragt werden.
- den Wettkampfablauf zu verzögern,
- gegen die Rechte anderer Wettkampfteilnehmerinnen zu verstoßen.

1.2.3 Sanktionen für fehlerhaftes Verhalten der Trainerin

- Verhaltensfehler **ohne** direktem Einfluss auf das Ergebnis/die Leistung der Turnerin/der Mannschaft
 - Unsportliches Verhalten
 - Anderes undiszipliniertes Verhalten oder falsches Benehmen
 - ▶ Beim ersten Mal: Verwarnung (gelbe Karte für die Trainerin)
 - ▶ Beim zweiten Mal: Ausschluss vom Wettkampf (rote Karte für die Trainerin)
- Verhaltensfehler **mit** direktem Einfluss auf das Ergebnis/die Leistung der Turnerin/der Mannschaft
 - Schuldhaftes Verzögern oder Unterbrechen des Wettkampfes
 - Sprechen während des Wettkampfes mit aktiven Kampfrichterinnen
 - Sprechen mit der bzw. Anfeuern der Turnerin, Zurufe/Signale an die Turnerin während der Übung
 - Unerlaubte Anwesenheit von Personen im Innenraum während des Wettkampfes
 - ▶ Beim ersten Mal: Abzug 0,50 P. und Verwarnung (gelbe Karte für die Trainerin)
 - ▶ Beim zweiten Mal: Abzug 1,00 P. und Ausschluss vom Wettkampf (rote Karte für die Trainerin)

Die Maßnahmen über Verwarnung, Ausschluss sowie ggf. Punktabzüge erfolgt durch die Kampfrichtereinsatzleitung. Bei Punktabzügen erfolgt der Abzug von der Endnote an dem Gerät, an dem der Fehler festgestellt wurde.

1.3 Bestimmungen für die Kampfrichterinnen

1.3.1 Kampfrichtereinsatzleitung

Die Kampfrichtereinsatzleitung ist verantwortlich für

- die Durchführung der Kampfrichterbesprechung vor den Wettkämpfen,
- die Kontrolle der Geräte nach den festgelegten Gerätenormen in Absprache mit der WK-Leitung,

Sie überwacht den gesamten Wettkampf und befasst sich mit Verstößen gegen die Disziplin oder anderen außergewöhnlichen Umständen, die während des Wettkampfes die Turnerinnen, Trainerinnen oder Kampfrichterinnen betreffen.

Sie kontrolliert die Bewertung der Turnerinnen durch die Kampfgerichte am Gerät und befasst sich mit schwerwiegenden Fehlern bei der Bewertung und trifft in diesem Zusammenhang notwendige Entscheidungen.

Sie kann

- Kampfrichterinnen verwarnen, ausschließen oder ersetzen, wenn ihnen
 - ungenügende Sachkenntnis,
 - subjektive Wertungstätigkeit und/oder,
 - unprofessionelles Verhaltennachgewiesen werden kann;
- Trainerinnen verwarnen oder aus dem Innenraum und vom Gerät verweisen, wenn sie gegen Verhaltensregeln verstoßen;
- entsprechende Abzüge vornehmen, wenn eine Turnerin, Mannschaft oder Trainerin gegen Verhaltensregeln verstößt.

Während des Wettkampfes hat sie das Recht, die D 1-Kampfrichterin am Gerät zu konsultieren, wenn ihrer Meinung nach

- das E-Kampfgericht bei seinen Abzügen während des Wettkampfes nicht konsequent die Bewertungslinie behält,
- die D-Note nicht den Regeln der Wertungsvorschriften entspricht.

Nach einer Notenänderung korrigiert und zeichnet sie zusammen mit der D 1-Kampfrichterin am Gerät die offiziellen Notenblätter ab.

Bei Übungsunterbrechung entscheidet sie zusammen mit der D 1-Kampfrichterin, ob die Unterbrechung durch die Turnerin oder die Trainerin verschuldet wurde oder technisches Versagen vorlag und eine Wiederholung der Übung erlaubt ist.

Sanktionen oder Abzüge durch die Kampfrichtereinsatzleitung werden unmittelbar nach bekannt werden der Verhaltensfehler der Turnerin, der Mannschaft oder der Trainerin vorgenommen.

Des Weiteren entscheidet sie zusammen mit der Beauftragten für Wettkampfwesen und ggf. weiteren Mitgliedern der Wettkampfleitung über

- Zulassung von möglichen weiteren Unterlagen (z. B. Unterlage unter dem Sprungbrett),
- schriftliche Anträge zur Erhöhung der Stufenbarrenholme,
- schriftliche Anfragen.

Klarstellend ist darauf hinzuweisen, dass bei schriftlichen Anfragen, die konkrete Wertungen betreffen, die Kampfrichtereinsatzleitung zusammen mit der D 1-Kampfrichterin am betroffenen Gerät über diese – ohne Beteiligung der übrigen Mitglieder der Wettkampfleitung – entscheidet.

Videoaufnahmen sind als Beweisführung zur Beanstandung der Bewertung **nicht** zugelassen. Filmaufzeichnungen im Innenraum sind nur mit der Erlaubnis der Wettkampfleitung gestattet (z. B. Erstellung von Fort- und Ausbildungsmaterial für Trainer- und/oder Kampfrichterlehrgänge).

1.3.2 Kampfrichterinnen

Alle Mitglieder der Kampfgerichte (D- und E-Kampfrichterinnen, Assistentinnen) müssen exakte, anwendbare und gründliche Kenntnisse über die Wertungsvorschriften sowie mögliche Änderungen und Ergänzungen zu den Wertungsvorschriften und Wettkampfprogrammen besitzen.

Weiterhin müssen sie

- sich gewissenhaft auf den Wettkampf und das Wettkampfgerät vorbereiten,
- die für den konkreten Wettkampf notwendige Lizenz besitzen,
- die vorschriftsmäßige Wettkampfkleidung (dunkelblaues Kostüm Hose/Rock, weißes Oberteil) tragen,
- zur vorgesehenen Zeit am Wettkampfort sein,
- an der Kampfrichterbesprechung für den jeweiligen Wettkampf teilnehmen und
- alle konkreten organisatorischen und kampfrichterbezogenen Anweisungen von den zuständigen Organen befolgen.

Während des Wettkampfes müssen die Kampfrichterinnen

- sich jederzeit professionell und unparteiisch verhalten,
- jede Übung präzise, konsequent, schnell, objektiv und gerecht bewerten und im Zweifelsfall zu Gunsten der Turnerin entscheiden,
- die gültigen Mitschriftvorlagen nutzen und ihre persönliche Wertung aufzeichnen

und dürfen

- ihren Platz nur mit Zustimmung der D 1-Kampfrichterin verlassen sowie
- keinen Kontakt zu anderen Personen aufnehmen (z. B. Trainerin, Turnerin).

1.3.3 Aufgaben der Kampfgerichte

Grundsätzlich sind an den Geräten zwei Kampfgerichte im Einsatz – **D- und E-Kampfgericht**².

Die Hauptaufgabe des D-Kampfgerichtes besteht darin, den maximalen inhaltlichen Wert der Übung (**D-Note**) zu ermitteln.

Die Hauptaufgabe des E-Kampfgerichtes besteht darin, Abzüge für Ausführungsfehler – Haltung und Technik – (**E-Note**) vorzunehmen.

Die Zusammensetzung der Kampfgerichte orientiert sich an der Anzahl der zur Verfügung stehenden Kampfrichterinnen (Karis). In der nachfolgenden Tabelle sind die Zusammensetzungsbeispiele aufgeführt:

Kampfgericht	5 Kampfrichterinnen	4 Kampfrichterinnen	3 Kampfrichterinnen	2 Kampfrichterinnen
D	2 Karis D 1 und D 2	2 Karis D 1 und D 2	2 Karis D 1 und D 2	2 Karis D 1 und D 2
E	4 Karis E 1 bis E 4 (E 1 = D 1 und D 2)	4 Karis E 1 bis E 4 (E 1 = D 1; E 2 = D 2)	2 Karis E 1 und E 2 (E 1 = D 1 und D 2)	2 Karis E 1 und E 2 (E 1 = D 1; E 2 = D 2)

1.3.4 D-Kampfgericht

■ Aufgaben des D-Kampfgerichtes

Die zwei D-Kampfrichterinnen – D 1 und D 2 – erfassen den gesamten Übungsinhalt in Symbolschrift, bewerten unvoreingenommen und unabhängig voneinander und legen dann gemeinsam die D-Note der Übung fest. Sie dürfen miteinander diskutieren.

■ Aufgaben der D 1-Kampfrichterin

Die D 1-Kampfrichterin leitet/koordiniert das Kampfgericht (D-, E-Kampfrichter und Assistenten) am entsprechenden Gerät. Sie nimmt die neutralen Abzüge für Zeit-, Linien- und Verhaltensfehler vor, bevor die offizielle Endnote angezeigt wird. Im Extremfall hat sie das Recht, in das Bewertungsgeschehen einzugreifen, um der Turnerin eine korrekte und faire Wertung zu sichern.

Die Turnerin hat das Recht, zeitnah nach Beendigung ihrer Übung die Endnote zu erfahren. Unmittelbar nach Berechnung der D-Note, sollte diese durch die D 2-Kampfrichterin angezeigt werden. Die D 1-Kampfrichterin ist für die Anzeige oder auch mündliche Ansage der Endnote verantwortlich.

Die D 1-Kampfrichterin stellt den ordnungsgemäßen Ablauf am Gerät sicher, einschließlich der Einturnzeit.

Zusammen mit der Kampfrichtereinsatzleitung entscheidet sie, ob eine Übungsunterbrechung durch die Turnerin oder Trainerin verursacht wurde oder auf technisches Versagen zurückzuführen ist und ob eine Wiederholung der Übung erlaubt ist.

²⁾ Die Buchstaben **D** und **E** stehen für die englischen Wörter „difficulty“ (Schwierigkeit) und „execution“ (Ausführung)

1.3.5 E-Kampfrichter

Die E-Kampfrichterinnen müssen die Übungen aufmerksam beobachten, die Fehler einstufen und die entsprechenden Abzüge unvoreingenommen und unabhängig voneinander vornehmen.

Sie müssen Abzüge vornehmen für

- allgemeine Fehler,
- gerätspezifische Ausführungsfehler,
- übungsspezifische Ausführungsfehler.

Bei der Bewertung geben sie die Summe der Abzüge ab. Weiterhin müssen sie in der Lage sein, ihre persönliche, nachvollziehbare Notenermittlung vorzulegen.

1.3.6 Assistentinnen

Zur Unterstützung der D 1-Kampfrichterinnen können Assistentinnen (Zeitnahme, Linienüberwachung und/oder zur Notenberechnung etc.) zum Einsatz kommen. Die Assistentinnen sollten ebenfalls über die für den Wettkampf notwendige Lizenz verfügen.

- Die **Zeitnehmerinnen** kontrollieren
 - die Dauer der Übung am Schwebebalken und Boden,
 - die Einhaltung der Karenzzeit am Stufenbarren und Schwebebalken bei einem Sturz,
 - die Einhaltung der Einturnzeiten,
 - den Übungsbeginn innerhalb von 30 Sekunden nach Freigabe durch die D 1-Kampfrichterin.
- Die **Linienrichterinnen** überwachen
 - die Linienmarkierungen der Bodenfläche.

Unmittelbar nach der Linienüberschreitung durch die Turnerin wird durch die Linienrichterin der Fehler durch Heben einer roten Fahne angezeigt. Weiterhin erfolgt bei Zeitüberschreitungen oder Überschreitungen der Linienmarkierungen eine schriftliche Information an die D 1-Kampfrichterin.

Zur Unterstützung der D 1-Kampfrichterin sowie zur Notenberechnung können **Sekretärinnen** zum Einsatz kommen. Sie sind gemeinsam mit der D 1-Kampfrichterin verantwortlich für die richtige Ermittlung und Anzeige der Endnote. Stehen keine Assistentinnen zur Verfügung, sind die oben aufgeführten Aufgaben zusätzlich durch das Kampfgericht zu übernehmen.

1.3.7 Sitzordnung der Kampfgerichte

Die Kampfrichterinnen müssen in einer optimalen Entfernung vom Gerät sitzen. Es muss eine ungestörte Übungsbeobachtung gewährleistet sein. Speziell am Sprung müssen beide Flugphasen von allen Kampfrichterinnen einsehbar sein.

- Das D-Kampfgericht muss in einer Linie zur Mitte des Gerätes sitzen.
- Die Zeitnehmerinnen sitzen direkt bei den Kampfgerichten.
- Die Linienrichterinnen am Boden sitzen an den gegenüberliegenden Ecken. Sie beobachten die beiden Linien, die ihnen am nächsten sind.
- Die Linienrichterin am Sprung sitzt am Ende der Landefläche.

Je nach Anzahl der Kampfrichterinnen wird folgende Sitzordnung vorgeschlagen:

- 5 Personen und Assistenten



- 4 Personen und Assistenten



- 3 Personen ohne Assistenten



- Linienrichterinnen am Boden



2. Wettkampfprogramm P 1 bis P 9

2.1 Allgemeine Hinweise für die Übungsausschreibungen

Die allgemeinen Hinweise gelten für das Wettkampfprogramm **Pflicht (P-Übungen)**. Für alle im Weiteren nicht aufgeführten Regelungen gelten die gültigen Wertungsbestimmungen (Code de Pointage) des Internationalen Turnerbundes (FIG). Aus Vereinfachungsgründen können jedoch die nachfolgend festgelegten Regelungen von den Regelungen des CdP gegebenenfalls abweichen.

Nachträgliche Änderungen und 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 (Kurzbezeichnung **P**) des allgemeinen Gerätturnens gelten als Basisangebot des Wettkampfwesens im Deutschen Turner-Bund, d. h. auch als Turnfest- und Wahlwettkampfübungen.

Ausführungshinweise:

- Die in den Übungsausschreibungen fettgedruckten **Pflicht-Elemente** sind in der **vorgegebenen Reihenfolge** zu turnen.
- Die kompositorische Aneinanderreihung der Pflicht-Elemente am Schwebebalken und Boden kann durch Schritte und kleine Posen frei gewählt werden. Allerdings dürfen diese den Übungsfluss nicht behindern.
- **Zusätzliche Elemente** (Elemente laut CdP, nationale Elemente, Elemente der Pflicht-Elemente und andere turnerische Elemente) sind **nicht erlaubt**.
- **Gekennzeichnete Verbindungen** dürfen **nicht unterbrochen** werden.
- Die vorgeschriebene **maximale Dauer** der Übungen am Schwebebalken und Boden darf **nicht überschritten** werden.
- Jedem **Pflicht-Element** (Fettschrift) ist ein Schwierigkeitswert zugeordnet. Die Summe der einzelnen Pflicht-Elemente entspricht der maximalen D-Note einer Schwierigkeitsstufe.
- In der Übungsausschreibung ist jeweils das Pflicht-Element, der jeweilige Schwierigkeitswert, sowie mögliche Fehler enthalten. Zusätzlich ist neben jedem Pflicht-Element das **Symbol** laut internationaler Kampfrichter-**Symbolschrift** angegeben. Die Symbolschrift hilft den Kampfrichterinnen, alle gezeigten Pflicht-Elemente detailliert zu notieren und schnell den Inhalt der Übung und fehlende Pflicht-Elemente zu bestimmen. Weiterführende Informationen zu der Symbolschrift finden sich im Anhang zum CdP.
- Ausführungsfehler werden gemäß den Fehlerabzugstabellen abgezogen.
- Wird in einer niedrigen P-Stufe für eine Fertigkeit eine vereinfachte Ausführungsform angegeben, so kann diese auch in besserer Ausführung (siehe Angaben bei den jeweiligen Übungsausschreibungen) geturnt werden. Eine höhere Wertigkeit ergibt sich daraus allerdings nicht.

- „Anlauf“ vor dem Abgang (Balken) oder einem Pflicht-Element bedeutet mindestens zwei Laufschriffe oder einen Laufschriff + einen Anhüpf.
- Der Veranstalter regelt, unter Beachtung der Vorgaben des Aufgabenbuches, durch die jeweilige Ausschreibung die genauen Wettkampfbedingungen wie z. B. Geräte und Geräthöhe und die Zuordnung der Altersklassen zu den P-Stufen.
- Ab 2015 wird der Parallelbarrn für Frauen nicht mehr angeboten. Daher enthält das vorliegende Aufgabenbuch auch keine Pflichtstufen für den Parallelbarrn.
- Die Alternativ-Sprünge in der P 5, P 8 und P 9 werden beim Deutschen Turnfest im Wahlwettkampf **nicht** angeboten.
- Bei Übungsteilen, deren Ausführungsmöglichkeit oder Endposition sich eindeutig aus dem Gesamttablauf der Übungen ergeben, wird ebenfalls nur die einfache Ausschreibungsmöglichkeit verwendet.

Beispiel: *Unterschwung in den Seitstand rücklings = Unterschwung in den Stand*

- Wegen der besseren Lesbarkeit des Ausschreibungstextes und des Gebrauchs der traditionellen Fachausdrücke im Übungs- und Wettkampfbetrieb der Vereine, wird nur in der nachfolgenden Zusammenstellung und bei den technischen Anforderungen die ausführliche Beschreibung der Übungsteile entsprechend der offiziellen Turnsprache verwendet. Bei den Übungsausschreibungen und den Abzugshinweisen wird nur noch die gebräuchliche Kurzform verwendet.

Gebräuchliche Kurzform

Ausführliche Beschreibung

Rad	Handstütz Überschlag seitwärts
Kippe (auch Schwebekippe)	Kippaufschwung vorlings vorwärts
Langhangkippe	Kippaufschwung vorlings vorwärts am oberen Holm
Freie Rolle	Rolle vorwärts ohne Handstütz
Rondat (Radwende)	Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung und Schließen der Beine in der Senkrechten
Quergrätschsprung	Spreizsprung mit Querspreizen der Beine, Landung beidbeinig
Sissone (Spreizsprung)	Spreizsprung mit Querspreizen der Beine, Landung einbeinig
1/1 LAD	Gymnastische Drehung um 360° auf einem Bein
1/2 LAD	Gymnastische Drehung um 180° auf einem Bein
Flick-Flack	Handstütz-Überschlag rückwärts
Einspringen	Vorhochschwingen eines Beines, Absprung, beidbeinige Landung
Felge vorwärts	Hüft Umschwung vorlings vorwärts
Hockbücksprung	Sprung mit einem Bein gebeugt, das andere nach vorne gestreckt mind. in der Horizontalen

2.2 Allgemeine Hinweise zur Bewertung

2.2.1 D-Note

Die D-Note beinhaltet den Schwierigkeitswert und variiert in den einzelnen P-Stufen. Die maximale D-Note wird durch die einzelne P-Stufe bestimmt (P 1 = 1,00 Punkte, P 2 = 2,00 Punkte usw.).

In den Übungsausschreibungen ist jedem **Pflicht-Element** (Fettschrift) ein Schwierigkeitswert zugeordnet (z. B. P 2 – Reck – Pos. 5 – Felgabschwung = 1,00 Punkte). Die Summe der einzelnen Pflicht-Elemente entspricht der maximalen D-Note einer Schwierigkeitsstufe.

Wird ein **Pflicht-Element** ausgelassen, wird der jeweilige zugeordnete Schwierigkeitswert (1,0 P., 0,5 P., 0,3 P. 0,2 P. oder 0,1 P.) + **0,5** Punkte von der maximalen D-Note der jeweiligen P-Stufe abgezogen.

Kann ein **Pflicht-Element** auf Grund eines technischen Fehlers nicht anerkannt werden, wird der jeweilige zugeordnete Schwierigkeitswert (1,0 P., 0,5 P., 0,3 P. 0,2 P. oder 0,1 P.) von der maximalen D-Note der jeweiligen P-Stufe abgezogen.

Weiterhin werden von der D-Note spezielle Fehler abgezogen, die den Übungsinhalt betreffen. Die speziellen Fehler sind in der Tabelle für allgemeine Fehler und Abzüge – Abschnitt 3 festgelegt (z. B. Vertauschen der Reihenfolge = 0,3 P.).

Die D-Note kann keinen Minuswert erreichen, auch wenn die rechnerische Summe der nicht geturnten bzw. nicht anerkannten Pflicht-Elemente inklusive Abzüge (z. B. für fehlende Verbindung) höher ist als der P-Stufenwert (D-Note = 0 Punkte).

■ Zu kurze Übung

Bei einer „Zu kurzen Übung“ erfolgt ein **Neutraler Abzug von 5,00 P.** durch das **D-Kampfericht** von der Endnote.

Eine Pflichtübung ist **zu kurz**, wenn sie nicht die **geforderte Mindestanzahl** an Pflicht-Elementen beinhaltet. Die Pflicht-Elemente sind in den Übungsausschreibungen in Fettschrift hervorgehoben und haben einen Schwierigkeitswert.

Gesamtanzahl der Pflicht-Elemente in der Übungsausschreibung	Geforderte Mindest-Anzahl der Pflicht-Elemente
bei 4 Pflicht-Elementen:	mind. 2 Pflicht-Elemente
bei 5 bis 6 Pflicht-Elementen:	mind. 3 Pflicht-Elemente
bei 7 bis 8 Pflicht-Elementen:	mind. 4 Pflicht-Elemente
bei 9 bis 10 Pflicht-Elementen:	mind. 5 Pflicht-Elemente
bei 11 bis 12 Pflicht-Elementen:	mind. 6 Pflicht-Elemente
bei 13 bis 14 Pflichtelementen:	mind. 7 Pflichtelemente

Beispiel: Am Boden, P 8 (Gesamtanzahl 11 Pflicht-Elemente; Mindestanzahl 6 Pflicht-Elemente) muss eine Turnerin nach der ersten akrobatischen Bahn ihre Übung verletzungsbedingt beenden. Sie hat nur 3 Pflicht-Elemente gezeigt und bekommt daher u. a. einen Neutralen Abzug von 5,00 P. von der Endnote.

2.2.2 E-Note

Für eine perfekte Ausführung der Pflichtübung kann die Turnerin in jeder P-Stufe eine **maximale E-Note von 10,00 Punkten** erhalten. Vom Maximalwert werden die Abzüge für Ausführungsfehler (Technik und Haltung) vorgenommen.

Die Berechnung der E-Note orientiert sich an der Anzahl der eingesetzten E-Kampfrichterinnen. Jede E-Kampfrichterin bewertet unabhängig voneinander die Übung und legt die Abzüge für die Ausführungsfehler fest. Aus den beiden mittleren Abzügen erfolgt die Berechnung der E-Note.

■ **Beispiel: 4 E-Kampfrichterinnen**

Die vier E-Noten (Summe der Abzüge) bilden die Grundlage für die Notenberechnung der E-Note. Der höchste und niedrigste Abzug wird gestrichen; die verbleibenden zwei Abzüge werden addiert, durch zwei dividiert und von 10 Punkten abgezogen.

E 1	E 2	E 3	E 4
2,4 P.	3,0 P.	2,1 P.	1,9 P.
2,4 P.	3,0 P.	2,1 P.	1,9 P.
Mittelwert = 2,4 P. + 2,1 P. = 4,5/2 = 2,25 P.			
10,00 P. – 2,25 P. = 7,75 P. E-Note			

■ **Beispiel: 2 E-Kampfrichterinnen**

Stehen auf Grund der Anzahl der zur Verfügung stehenden Kampfrichterinnen keine vier E-Noten zur Verfügung, sollte grundsätzlich darauf geachtet werden, dass die E-Note von mindestens 2 Kampfrichterinnen gebildet wird.

E 1	E 2
1,5 P.	1,8 P.
Mittelwert = 1,5 P. + 1,8 P. = 3,3/2 = 1,65 P.	
10,00 P. – 1,65 P. = 8,35 P. E-Note	

2.2.3 Endnote

Die Endnote einer Übung wird ermittelt durch die Addition der D-Note und der E-Note und gegebenenfalls durch Abzug der neutralen Abzüge (z.B. Zeitfehler, Gerätewidrigkeiten etc.).

Beispiel:

D-Note	P- Stufe 8: Maximaler Wert		8,00 P.	7,00 P.
	Fehlendes Pflicht-Element	-	1,00 P.	
	D-Note	=		
+ E-Note	Maximaler Wert		10,00 P.	7,25 P.
	Ausführungsfehler (Mittelwert)	-	2,75 P.	
	E-Note	=		
= Endnote				14,25 P.

■ Vereinfachte Berechnung der Endnote

In den Übungsausschreibungen sind zusätzlich zu den D-Noten auch die möglichen Maximalwerte (z. B. P 8 = 18,00 Punkte) für die Pflichtübungen aufgeführt. Daher lässt sich die Endnote auch wie folgt ermitteln:

	P-Stufe 8: Maximaler Wert		18,00 P.
	Fehlendes Pflicht-Element	-	1,00 P.
+	Ausführungsfehler (Mittelwert)	-	2,75 P.
=	Summe der Gesamtabzüge	-	3,75 P.
=	Endnote		14,25 P.

Die vereinfachte Berechnungsmethode empfiehlt sich z.B. beim Einsatz von zwei Kampf-richterinnen u. a. auf Turnfesten.

3. Tabelle für allgemeine Fehler und Abzüge

Unter dem Gesichtspunkt der **perfekten Ausführung** (Technik und Haltung) sind für die Pflichtübungen, Ausführungsfehler, Fehlerhinweise und Abzüge festgelegt. Aus Gründen der Übersichtlichkeit und der Notwendigkeit sind diese Hinweise und Abzüge aufgeteilt in

- Allgemeine Fehler und Abzüge (Abschnitt 3)
- Gerätspezifische Abzüge (jeweilige Abschnitte der einzelnen Geräte)
- Elementespezifische Abzüge (jeweils für die Pflichtübungen an den Geräten)

Alle Abzüge in den Fehlertabellen können bei Ausführungsfehlern zur Anwendung kommen. Für **ein** Pflicht-Element können mehrere Ausführungsfehler abgezogen werden (z. B. fehlende Höhe + gebeugte Beine + geöffnete Beine). Die Ausführungsabzüge für **ein** Pflicht-Element können in ihrer Summe den angegebenen Schwierigkeitswert des Pflicht-Elementes übersteigen.

Die Ausführungsfehler sind kategorisiert nach **kleine** (0,10 P.), **mittlere** (0,30 P.), **große** (0,50 P.) und **sehr große Fehler** (1,00 P.). Welche Abzugsgröße wann zur Anwendung kommt, ist den jeweiligen Tabellen und Erklärungen zu entnehmen.

***Beispiel 1:** Eine Turnerin zeigt am Boden (P 9) das Pflicht-Element Spagatsprung (geforderter Spreizwinkel 160°) mit einem ausgeführten Spreizwinkel von 140°. Weiterhin weist der Sprung keine genügende Sprunghöhe aus. In Summe werden 0,4 Punkte abgezogen. 0,1 P. für den ungenügenden Spreizwinkel (Spreizwinkel Abweichung bis 20°) + 0,3 Punkte für die fehlende Höhe.*

***Beispiel 2:** Eine Turnerin zeigt am Stufenbarren (P 9) den Pflichtabgang Salto rw gehockt. Bei der Ausführung sind folgende Fehler festzustellen: Bevor sie den Rückschwung für den Abgang ausführt, zeigt sie einen Zwischenschwung. Bei der Ausführung des Saltos ist eine ungenügende Höhe festzustellen und bei der Landung muss die Turnerin einen sehr großen Ausfallschritt machen, um das Gleichgewicht zu halten. In Summe werden 1,1 Punkte abgezogen. 0,5 Punkte für Zwischenschwung + 0,3 Punkte für die fehlende Höhe + 0,3 Punkte für den sehr großen Schritt bei der Landung.*

Grundsätzlich ist bei der Bewertung der Übung zu beachten:

Im Zweifelsfall ist zu Gunsten der Turnerin zu entscheiden!

Verhaltensfehler: Verstöße der Turnerin und Trainerin gegen die Wettkampf- und Wertungsvorschriften werden mit Punktabzügen sanktioniert. Diese Abzüge sind in der **Tabelle für allgemeine Fehler und Abzüge** und ggf. in den **gerätspezifischen Abzugstabellen** der jeweiligen Geräte zu finden.

E-Kampfgericht (E-Note) Fehlerhinweise		Abzüge			
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
Ausführungsfehler					
- Gebeugte Arme oder gebeugte Knie	je	x	x	x	
- Geöffnete Beine oder Knie	je	x	x	x	
- Ungenügende Höhe bei Pflicht-Elementen	je	x	x	x	
- Ungenügendes Hocken/Bücken/Strecken	je	x	x	x	
- Hohlkreuz im Handstand	je	x	x	x	
- Körper- und/oder Beinposition bei Pflicht-Elementen					W.d.E.
▪ Körperausrichtung	je	x			
▪ Füße nicht gestreckt/entspannt	je	x			
▪ Ungenügender Spreizwinkel in gymnastischen Pflicht-Elementen (Abweichungen/Abzüge siehe Kapitel 4.2.2)	je	x	x		
- Während der gesamten Übung:					
▪ Körperhaltung / Kopfposition		x	x	x	
▪ Ungenügende dynamische Ausführung		x	x	x	
▪ Fehlerhafte Arm-/Beinführungen in tänzerischen und gymnastischen Bewegungen/Übergängen		x	x	x	
- Präzision (Sprung, Stufenbarren, alle akrobatischen Pflicht-Elemente)	je	x			
- Abweichen von der geraden Richtung (Sprung, Boden, Abgänge am Stufenbarren und Schwebebalken)	je	x			
- Abgang zu dicht am Gerät (Stufenbarren, Schwebebalken)		x	x		
- Versuch ohne Ausführen eines Pflicht-Elementes	je		x		
Landungsfehler (bei allen Pflicht-Elementen, einschließlich Abgänge und Sprung)					
Bei allen Pflicht-Elementen ohne Sturz kann der maximale Abzug für Landungsfehler lediglich 0,80 P. betragen!					
- Geöffnete Beine bei der Landung	je	x			
- Zusätzliche Bewegung, um das Gleichgewicht zu behalten:					
▪ Zusätzliche Armbewegung (je Element einmal)		x			
▪ Gleichgewichtsverlust	je	x	x		
▪ Zusätzliche Schritte, kleiner Hüpfen	je	x			
▪ Sehr großer Schritt oder Sprung (mehr als schulterbreit)	je		x		
▪ Fehlerhafte Körperhaltung	je	x	x		
▪ Tiefe Landung	je			x	
▪ Berühren/Streifen des Gerätes/oder Matte, ohne gegen das Gerät zu fallen	je		x		
▪ Abstützen auf der Matte oder dem Gerät mit 1 oder 2 Händen	je				1,0 P.
▪ Sturz auf die Knie oder das Gesäß auf die Matte	je				1,0 P.
▪ Sturz auf oder gegen das Gerät	je				1,0 P.
▪ Keine Landung zuerst auf den Füßen nach einem Element	je				W.d.E. +1,0 P.

■ Spezielle Fehler und Abzüge durch das D-Kampfgericht (D-Note)

Spezielle Fehler und Abzüge durch das D-Kampfgericht Fehlerhinweise		Abzüge			
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
- Keine Anerkennung eines Pflicht-Elementes aufgrund eines technischen Fehlers	je				W.d.E.
- Auslassen eines Pflicht-Elementes	je				W.d.E. + 0,5 P.
- Ersatz eines Pflicht-Elementes durch ein anderes Element	je				W.d.E. + 0,5
- Wiederholen eines Pflicht-Elementes	je			x	
- Unterbrechung der vorgeschriebenen Reihenfolge durch zusätzliche Elemente oder zusätzliche Elemente entgegen der Ausschreibung	je			x	
- Unterbrechung einer Verbindung	je			x	
- Vertauschen der Reihenfolge	einmalig		x		
- Pflicht-Elementausführung mit Hilfestellung	je	W.d.E. + 1,0 P. (Hilfeleistung) + 0,5 P. (Balken/Boden: unerlaubte Anwesenheit einer Trainerin)			

■ Spezielle Fehler und Abzüge durch das D-Kampfgericht (Endnote, Neutrale Abzüge)

Spezielle Fehler und Abzüge durch das D-Kampfgericht Fehlerhinweise		Abzüge			
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
- Grundsätzlich ist eine Sicherheitsstellung bei den Landungen am Sprung und Schwebebalken ohne Abzug erlaubt.					
- Am Stufenbarren ist eine Sicherheitsstellung während der gesamten Übungen ohne Abzug erlaubt.					
- Sicherheitsstellung am Sprung zwischen Sprungbrett und Gerät		Sprung ungültig! = 0 Punkte			
- Hilfeleistung (Anfassen: Stufenbarren, Schwebebalken, Boden)					1,0 P.
- Unerlaubte Anwesenheit eines Hilfestellenden am Schwebebalken und Boden auf der Matte				x	
- Fehlendes Vorstellen zum D-Kampfgericht vor und/oder nach der Übung am Gerät			x		
- Überschreiten der Einturnzeit (nach Verwarnung)			x		
- Nichtbeginn der Übung nach Aufruf der Turnerin (30 Sek.)			x		
- Übungsbeginn, ohne dass die Turnerin vorher aufgerufen wurde		Übung/Endnote „0 P.“			
- Zeitüberschreitung (Schwebebalken, Boden)		x			
- Überschreitung der Karenzzeit (Stufenbarren, Balken)		Übung beendet			

■ Spezielle Fehler und Abzüge durch das D-Kampfgericht (Endnote, Neutrale Abzüge)

Verhaltensbezogene Regelverletzungen durch die Turnerin/Mannschaft				
Durch die D 1-Kampfrichterin in Absprache mit der Kampfrichtereinsatzleitung		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.
▪ Unkorrekte oder unästhetische Polster	Ti/einmalig		x	
▪ Unkorrekte Kleidung (Gymnastik-/Turnanzug, Schmuck)	Ti/einmalig		x	
▪ Sprechen mit aktiven Kampfrichterinnen	Ti		x	
▪ Anderes undiszipliniertes oder ausfallendes Verhalten	Ti		x	
▪ Uneinheitliche Gymnastik-/Turnanzüge im Rahmen von Mannschaftswettkämpfen	Mannschaft; einmalig			1,0 P.
▪ Fehlerhafte Startreihenfolge an einem Gerät	Mannschaft; Gerät			1,0 P.
Maßnahme durch die Kampfrichtereinsatzleitung				
▪ Unerlaubtes Verlassen der Wettkampfhalle			Ausschluss vom Wettkampf	
▪ Abwesenheit von der Siegerehrung			Annullierung des Ergebnisses	

Gerätebezogene Regelverletzungen				
Durch die D 1-Kampfrichterin		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.
▪ Keine Benutzung der - sofern verfügbaren - zusätzlichen Landematte (10 cm)	Ti/Gerät			x
▪ Gebrauch von unerlaubten Zusatzmatten	Ti/Gerät			x
▪ Sprungbrett auf unerlaubter Unterlage	Ti/Gerät			x
▪ Bewegen der Zusatzmatte während der Übung	Ti/Gerät			x
Durch die D 1-Kampfrichterin in Absprache mit der Kampfrichtereinsatzleitung				
▪ Unkorrekter Gebrauch von Magnesia oder Beschädigung von Geräten	Ti/Gerät			x
▪ Neuplatzieren oder Entfernen von Sprungfedern am Sprungbrett	Ti/Gerät			x
▪ Unerlaubte Veränderung der Gerätemaße	Ti/Gerät			x

■ **Spezielle Fehler und Abzüge (Endnote, Neutrale Abzüge)**

Verhaltensbezogene Regelverletzungen durch die Trainerin			
Durch die Kampfrichtereinsatzleitung, ggf. Absprache <u>mit</u> D 1-Kampfrichterin, Wettkampfleitung	0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.
<i>Verhaltensfehler ohne direkten Einfluss auf das Ergebnis/die Leistung der Turnerin/der Mannschaft</i>			
▪ Erstes Mal: Verwarnung		gelbe Karte	
▪ Zweites Mal: Ausschluss		rote Karte	
<i>Verhaltensfehler mit direktem Einfluss auf das Ergebnis/die Leistung der Turnerin/der Mannschaft</i>			
▪ Erstes Mal: Abzug + Verwarnung			x
		und gelbe Karte	
▪ Zweites Mal: Abzug + Ausschluss			1,0 P.
		und rote Karte	

4. Technische Anforderungen und Bestimmungen

In der Bewertung der Pflichtübungen wird auf eine optimal technische und haltungsmäßige Ausführung großer Wert gelegt. Abweichungen vom Idealbild führen zu Abzügen bei der Ausführung sowie ggf. bei schweren technischen Fehlern zur Nicht-Anerkennung des Pflicht-Elementes.

Dieser Abschnitt befasst sich schwerpunktmäßig mit Pflicht-Elementen am Stufenbarren, Schwebebalken und Boden, die eine spezifische technische Ausführung erfordern.

Weiterhin sind für ausgewählte Pflicht-Elemente in den Abschnitten der einzelnen Geräte Teilabschnitte eingefügt, die sich mit den technischen Anforderungen (Bewegungshinweise) befassen. Seitens des DTBs wurde im Jahre 2009 hierzu eine umfangreiche Broschüre – Technisches Komitee Gerätturnen | Bewegungshinweise für die P-Übungen (Stand 2009) – herausgegeben. Die hier aufgeführten Beschreibungen für einzelne (Pflicht)-Elemente sind bis zur Veröffentlichung einer Neuauflage weiterhin gültig.


Grundsätzlich ist bei der Bewertung der Übung zu beachten:

Im Zweifelsfall ist zu Gunsten der Turnerin zu entscheiden!


4.1 Alle Geräte

Bei der Ausführung von Pflicht-Elementen mit vorgeschriebenen Körperpositionen, müssen die geforderten Positionen deutlich zu erkennen sein:


■ Pflicht-Elemente mit **gehockter** Körperposition

Körperposition	Beschreibung
	Bei der optimalen Körperposition gehockt ist bei gymnastischen Elementen und Salti der Hüft- und Kniewinkel weniger als 90°.

■ Pflicht-Elemente mit **gebückter** Körperposition

Körperposition	Beschreibung
	Bei der optimalen Körperposition gebückt ist bei gymnastischen Elementen und Salti der Hüftwinkel weniger als 90°.

■ Pflicht-Elemente mit **gestreckter** Körperposition

Körperposition	Beschreibung
	Bei der optimalen Körperposition gestreckt sind alle Körperteile ausgerichtet. Eine leicht gebundene Position im Oberkörper ("Schiffchenhaltung") oder eine leichte Überstreckung ist akzeptabel. In Salti muss die gestreckte Körperposition bis zur „umgekehrten“ Position beibehalten werden, um als gestreckt anerkannt zu werden.

4.2 Schwebebalken und Boden

4.2.1 Anerkennung von Drehungen in gymnastischen Pflicht-Elementen

Für die Anerkennung von Drehungen in gymnastischen Pflicht-Elementen gilt:

- Alle Drehungen müssen exakt beendet werden.
- Entscheidend ist die Position der Schultern und Hüfte. Andernfalls wird das Pflicht-Element nicht anerkannt.

Anmerkungen zu den gymnastischen Drehungen:

- sie müssen im hohen Ballenstand ausgeführt werden;
- sie müssen während der gesamten Drehung in einer stabilen und klaren Haltung durchgeführt werden;
- das Standbein kann gestreckt oder gebeugt sein, ohne dass sich der Schwierigkeitswert verändert;
- der Rotationsgrad wird durch das Absetzen der Ferse oder wenn die Turnerin das Spielbein am Balken oder Boden absetzt, bestimmt (an diesem Punkt wird die Drehung als beendet betrachtet).

4.2.2 Gymnastische Pflicht-Elemente – Anforderungen an den Spreizwinkel

In den jeweiligen Pflichtübungen am Schwebebalken und Boden sind gymnastische Pflicht-Elemente ausgeschrieben, die einen Spreizwinkel haben müssen. Bei den ausgeschrieben Spreizwinkeln handelt es sich um die Mindestanforderung (z.B. Boden | P 9 | Spagatsprung – Spreizwinkel 160°). Bei dessen Erfüllung erfolgt die Anerkennung durch das D-Kampfgericht und es werden keine Fehlerabzüge für ungenügenden Spreizwinkel vorgenommen.

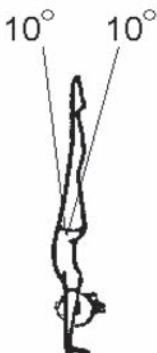
Abweichungen vom geforderten Spreizwinkel führen zu Abzügen durch das **E-Kampfgericht**:



> 0° bis 20°	Abzug 0,10 P.
> 20° bis 45°	Abzug 0,30 P.
> 45°	W. d. E. (D-Kampfgericht/D-Note)

4.2.3 Handstände

Alle Handstandvariationen müssen in die Senkrechte geturnt werden.



Eine Abweichung von bis zu 10° ist erlaubt und führt nicht zu einem Abzug.

Flüchtiger Handstand und Felgrolle: Bei einer Abweichung von > 10° bis 45° erfolgt ein Abzug von 0,3 Punkten, bei einer Abweichung > 45° wird das Pflicht-Element nicht anerkannt und es erfolgt der Abzug W.d.E.

Handstand mit Haltezeit 2 Sek. und Handstand Abrollen: Bei einer Abweichung von > 10° wird das Pflicht-Element nicht anerkannt und es erfolgt der Abzug W.d.E.

Bei Handständen, die 2 Sekunden gehalten werden müssen und nicht bzw. kürzer als 2 Sekunden gehalten werden, erfolgt der Abzug W.d.E. Alle anderen Handstände (z.B. flüchtiger Handstand, Felgrolle) können – müssen aber nicht – 2 Sekunden gehalten werden.

4.2.4 Verbindungen

Die gekennzeichneten Verbindungen (**VERBINDUNGEN**) sind ohne größere Unterbrechungen zu zeigen.

Eine **VERBINDUNG** ist unterbrochen, wenn die Turnerin zwischen den Pflicht-Elementen

- deutlich stoppt,
- stürzt,
- einen zusätzlichen Schritt zeigt,
- das Gleichgewicht verliert oder
- das Bein gegen die Seitenfläche des Balkens stützt.

Ein zusätzlicher Armzug innerhalb der Verbindung unterbricht die Verbindung **nicht**.

Ein langsamer Übergang zwischen den Elementen unterbricht die Verbindung ebenfalls **nicht**. Dies kann aber gegebenenfalls zu dem Abzug „mangelhafter Rhythmus in Verbindungen“ 0,1 P. führen.

Ist eine **VERBINDUNG** unterbrochen, werden die Pflicht-Elemente trotzdem anerkannt, aber es erfolgt der Fehlerabzug „Unterbrechung einer Verbindung“ 0,5 P. von der D-Note.

Wird ein Pflicht-Element in einer **VERBINDUNG** ausgelassen oder durch ein anderes Element ersetzt, führt dies zu dem Abzug W.d.E. + 0,5 P. **und** dem Abzug „Unterbrechung einer Verbindung“ 0,5 P. Je Verbindung kann dieser Abzug nur einmal zur Anwendung kommen.

Beispiel: Boden P 9: Statt Rondat-Flick-Flack-Salto rw **gehockt**, zeigt die Turnerin Rondat-Flick-Flack-Salto rw **gebückt**. Abzug W.d.E. + 0,5 P. für den fehlenden Salto rw gehockt und 0,5 P. für „Unterbrechung einer Verbindung“.

4.2.5 Gymnastische Verbindungen am Boden

Ziel der **GYMNASTISCHEN VERBINDUNG** ist es, eine fließende, weitgreifende Bewegung auf der Bodenfläche zu schaffen. Bei GYMNASTISCHEN VERBINDUNGEN sind im Gegensatz zu den VERBINDUNGEN die Pflicht-Elemente nicht direkt, sondern **indirekt** mit Laufschritten oder Nachstellsprüngen (Chassé) verbunden.

4.2.6 Fehlende Pflicht-Elemente

Wird ein Pflicht-Element ausgelassen oder durch ein anderes Element ersetzt, erfolgt jeweils der Abzug W.d.E. + 0,5 Punkte. Die Wiederholung eines Pflicht-Elementes ist nicht gestattet. Für die Wiederholung eines Pflicht-Elementes erfolgt jeweils der Abzug 0,5 P. „Wiederholung eines Pflicht-Elementes“.

Wird ein Pflicht-Element gezeigt, aber nicht anerkannt (Abzug W.d.E.), kann es bei einer Wiederholung ebenfalls keine Anerkennung bekommen, auch wenn es erfolgreich gezeigt wurde. Ausführungsfehler werden allerdings auch bei dem wiederholten Pflicht-Element vorgenommen. Wird ein Pflicht-Element angesetzt und verweigert, erfolgt der Abzug „Versuch ohne Ausführung eines Elementes“ in Höhe von 0,3 P. Wird das Pflicht-Element dann erfolgreich gezeigt, wird das Pflicht-Element anerkannt.

Fehlt der Abgang, erfolgt jeweils der Abzug W.d.E. + 0,5 Punkte. Ein zusätzlicher Abzug für „kein Versuch eines Abganges“ erfolgt nicht.

4.2.7 Landungsfehler

Alle Landungen sollen vollständig kontrolliert sein.

Der **maximale** Abzug für Landungsfehler bei allen Pflicht-Elementen (einschließlich der Abgänge sowie am Sprung), die **ohne Sturz** gelandet werden, kann lediglich **0,80 P.** betragen.

Der Abzug „Landung zu dicht am Gerät“ gehört nicht zu den Landungsabzügen, so dass er nicht im Rahmen der maximalen 0,8 P. für Landungsabzüge zu berücksichtigen ist.

Beispiel Balken Abgang: Die Turnerin verliert bei der Landung das Gleichgewicht, rudert 2 x mit den Armen und läuft 3 sehr große Schritte vorwärts. Abzug: 0,8 P. auch wenn sich rechnerisch 1,3 P. ergeben (0,3 P. für Gleichgewichtsverlust + 0,1 P. für Armbewegungen + 0,3 P. pro Schritt x 3). Ausführungsabzüge für fehlende Höhe/Weite + gebeugte Beine etc. werden zusätzlich vorgenommen.

Beispiel Sprung: Die Turnerin landet in der tiefen Hocke, läuft 2 Schritte verliert das Gleichgewicht und stürzt. Abzug: 1,0 P. für Sturz, aber keine weiteren Abzüge für die anderen Landungsfehler (0,5 P. tiefe Hocke + 0,1 P. pro Schritt x 2 + 0,3 P. für Gleichgewicht). Ausführungsabzüge für fehlende Höhe/Weite + gebeugte Beine etc. werden zusätzlich vorgenommen.

4.2.8 Sturz

Pro Sturz erfolgt ein Abzug von 1,0 Punkten.

Auch bei Sturz werden Ausführungs- und Technikfehler zusätzlich abgezogen.

Ausnahme am Balken: Wenn die Turnerin stürzt, ohne dass ein/beide Füße den Balken berührt haben und daher das Pflicht-Element **keinen** Schwierigkeitswert (Abzug W.d.E) erhält, erfolgt **nur** der Abzug für den Sturz und keine weiteren Fehlerabzüge, wie z. B. gebeugte Arme oder Beine.

Sprung:

- Erfolgt die Landung auf den Füßen, wird der Sprung angerechnet.
- Wenn die Turnerin **nicht** zuerst auf den Füßen landet = Sprung ungültig = 0 Punkte, aber kein weiterer Abzug für „Sturz“, da der Sprung bereits mit 0 Punkten bewertet wurde und die Endnote keinen Minuswert erreichen kann.

Reck/Stufenbarren:

- Wenn zur Vermeidung eines Sturzes weitere zusätzliche Elemente gezeigt werden, erfolgt nur ein einmaliger Abzug für „zusätzliches Element“ 0,5 Punkte und nicht pro zusätzlichem Element.
- Ein „Griffwechsel zum oH“ ist kein Element. Sollte die Übung nach einem Sturz direkt am oberen Holm wieder aufgenommen werden, erfolgt hierfür kein gesonderter Abzug.
- P 9: „Kippe Ausgrätschen“ wird als Pflicht-Element anerkannt, wenn die Turnerin vor einem Sturz den Holm mit einer Hand oder beiden Händen ergriffen hat (berühren reicht nicht aus).

Balken:

- Akrobatische und gymnastische Pflicht-Elemente werden als Wertteile anerkannt, wenn die Turnerin mit einem oder beiden Füßen oder in der vorgeschriebenen Position **auf** dem Balken gelandet ist.

- Wenn die Turnerin **nicht** mit einem oder beiden Füßen auf dem Balken landet, erfolgt der Abzug W.d.E. + 1,0 Punkte für Sturz.
- Angänge ohne Landung auf dem Balken mit einem oder beiden Beinen oder in der vorgeschriebenen Position stellen keinen Angang dar. Der Angang kann nicht wiederholt werden, da die Turnerin das Sprungbrett berührt hat.
Abzug: W.d.E. + 1,0 Punkte für Sturz.

Boden:

- Akrobatische und gymnastische Pflicht-Elemente werden als Wertteile anerkannt, wenn die Turnerin zuerst auf den Füßen landet.
- Wenn die Turnerin **nicht** mit den Füßen zuerst landet, erfolgt der Abzug W.d.E. + 1,0 Punkte für Sturz.

4.2.9 Hilfe-/Sicherheitsstellung

Sicherheitsstellung:

- Eine Sicherheitsstellung ist grundsätzlich bei den **Landungen** am Sprung, Stufenbarren und Schwebebalken **ohne** Abzug erlaubt.
- Am **Stufenbarren** ist eine Sicherheitsstellung während der gesamten Übungen ohne Abzug erlaubt.
- Eine Sicherheitsstellung am Sprung zwischen Sprungbrett und Gerät ist nicht erlaubt. Der Sprung ist dann ungültig = 0 Punkte.
- Erfolgt eine Sicherheitsstellung während der Übung am Schwebebalken oder am Boden auf der Matte, erhält die Turnerin den Abzug für „Unerlaubte Anwesenheit eines Hilfestellenden“ 0,5 P.

Hilfeleistung:

- Hilfeleistung während des Sprunges = ungültiger Sprung = 0 Punkte, aber kein weiterer Abzug für „Unerlaubte Anwesenheit eines Hilfestellenden“, da der Sprung bereits mit 0 Punkten bewertet wurde und die Endnote keinen Minuswert erreichen kann.
- Abzüge für Hilfeleistung (Anfassen) bei **Abgängen** am **Stufenbarren** oder **Schwebebalken**: W.d.E. + 1,0 P. für „Hilfeleistung“
- Abzüge für Hilfeleistung (Anfassen) bei **Pflicht-Elementen** am **Stufenbarren** während der Übung: W.d.E. + 1,0 P. für „Hilfeleistung“.
- Es gibt keinen Abzug für die bloße Berührung der Turnerin durch die Trainerin während der Übung am **Stufenbarren**.
- Abzüge für Hilfeleistung (Anfassen) bei **Pflicht-Elementen** am **Schwebebalken** und **Boden**: W.d.E. + 1,0 P. für „Hilfeleistung“ + 0,5 P. für „Unerlaubte Anwesenheit eines Hilfestellenden“

5. Sprung – P 1 bis P 9

5.1 Allgemeine Hinweise

- Jede Turnerin hat zwei Sprünge, wobei bei beiden Sprüngen der **gleiche Pflicht-Sprung** zu zeigen ist.
- Der **bessere** der beiden Sprünge kommt in die Wertung.
- Anlauf und Absprung werden bei allen P-Stufen mit bewertet.
- Die Turnerin muss den Kampfrichterinnen mitteilen, welche P-Stufe bzw. welchen Sprung sie zeigen möchte. Die Kampfrichterinnen bewerten den **ausgeführten** Sprung. Es gibt keinen Abzug für eine falsche Ansage der P-Stufe.
- Berührt die Turnerin beim Anlauf weder das Sprungbrett noch das Sprunggerät, so ist ein zusätzlicher Anlauf **mit Abzug** von 1,00 Punkten (Neutraler Abzug) erlaubt. Maximal sind **drei** Anläufe erlaubt

Beispiel 1:

1. Sprung	Erster Anlauf:	Die Turnerin läuft am Sprungbrett und -gerät vorbei, ohne Brett- und Gerätberührung	→ Zweiter Anlauf mit Abzug!
	Zweiter Anlauf:	Ausführung eines gültigen Sprunges	Ermittlung der Endnote für den 1. Sprung minus 1,00 P. Abzug für den erneuten Anlauf.
2. Sprung	Dritter Anlauf:	Ausführung eines gültigen Sprunges	Ermittlung der Endnote für den 2. Sprung

Beispiel 2:

1. Sprung	Erster Anlauf:	Die Turnerin läuft am Sprungbrett und -gerät vorbei, ohne Brett- und Gerätberührung	→ Zweiter Anlauf mit Abzug!
	Zweiter Anlauf:	Die Turnerin läuft am Sprungbrett und -gerät vorbei, ohne Brett- und Gerätberührung	Das KG vergibt die Endnote 0 P. für den 1. Sprung. Es erfolgt allerdings keine Abzug von 1,0 Punkten, da die Endnote keinen Minus Wert erreichen kann.
2. Sprung	Dritter Anlauf:	Ausführung eines gültigen Sprunges	Ermittlung der Endnote für den 2. Sprung

Beispiel 3:

1. Sprung	Erster Anlauf:	Die Turnerin läuft an und berührt das Sprungbrett. Es wird kein Sprung ausgeführt.	Das KG vergibt die Endnote 0 P. für den 1. Sprung. Da das Brett berührt wurde, zählt der Sprung als ausgeführt. Ein weiterer Anlauf für den 1. Sprung ist somit nicht mehr erlaubt.
2. Sprung	Zweiter Anlauf:	Die Turnerin läuft am Sprungbrett und -gerät vorbei, ohne Brett- und Gerätberührung	→ Dritter Anlauf mit Abzug
	Dritter Anlauf:	Ausführung eines gültigen Sprunges	Ermittlung der Endnote für den ausgeführten Sprung minus 1,00 P. Abzug für den erneuten Anlauf.

- Die Alternativ-Sprünge in der P 5, P 8 und P 9 werden beim Deutschen Turnfest im Wahlwettbewerb **nicht** angeboten.
- Die Anlauflänge beträgt maximal 25 m.
- Neben den übungsspezifischen Fehlerhinweisen zum jeweiligen Pflichtsprung, sind auch die gerätspezifischen Fehlertabellen (Abschnitt 5.2) sowie die allgemeinen Fehlertabellen (Abschnitt 3) anzuwenden.

5.2 Gerätspezifische Abzüge Sprung

E-Kampfgericht Fehlerhinweise	Abzüge			
	0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
Anlauf//Einsprung				
- Unkoordinierter Anlauf/Einsprung	x	x	x	
Erste Flugphase				
- Hüftwinkel	x	x	x	
- Hohlkreuz	x	x	x	
- Gebeugte Knie	x	x	x	
- Geöffnete Beine/Knie	x	x	x	
Abdruckphase				
- Schulterwinkel	x	x	x	
- Gebeugte Arme	x	x	x	
- Zusätzlicher Stütz (Nachstützen/Laufen auf dem Sprunggerät) je				1,0 P.
Zweite Flugphase				
- Ungenügende Höhe	x	x	x	1,0 P.
- Körperposition				
▪ Nicht Beibehalten der gestreckten Körperposition	x	x	x	
▪ Ungenügendes oder zu spätes Strecken des Körpers bei Sprüngen mit gebückter oder gehockter Körperhaltung	x	x	x	
- Ungenügende Weite	x	x	x	1,0 P
- Gebeugte Beine	x	x	x	
- Geöffnete Beine/Knie	x	x	x	
Landung				
- Abweichen von der geraden Richtung (erster Landungskontakt)	x	x	x	
- Weitere Landungsfehler siehe allgemeine Fehlerabzüge Abschnitt 3				
Sonstige Abzüge				
- Ungenügende Dynamik	x	x	x	

D-Kampfgericht (Abzüge von der Endnote)	Abzüge			
Fehlerhinweise	0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
- Mehr als 25 m Anlauf			x	
- Anlaufversuch ohne Ausführen eines Sprunges				1,0 P.

■ Ungültige Sprünge

Ein Sprung wird durch das D-Kampfgericht für ungültig und damit mit 0 Punkten bewertet wenn,


- der Anlauf ohne Sprungausführung aber mit Berührung des Sprungbrettes oder des Sprunggerätes,
- der Stütz auf dem Sprunggerät nicht mit beiden Händen,
- eine Hilfeleistung während des Sprunges,
- eine Sicherheits-/Hilfestellung zwischen dem Sprungbrett und Sprunggerät oder
- die Landung des Sprunges nicht zuerst auf den Füßen (Ausnahme Alternativsprung P 5) erfolgte.

5.3 Sprung-Übungsausschreibungen der Pflichtstufen P 1 bis P 9

P 1 ■ D-Note 1,00 Punkte (Maximale Endnote 11,00 Punkte)

Gerät: Sprungbrett, 20 – 30 cm Mattenlage (oder laut Ausschreibung)

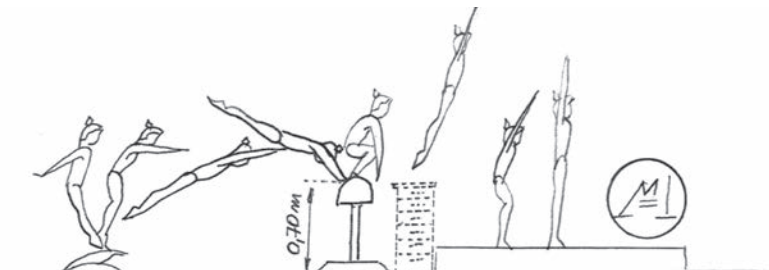


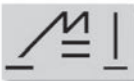
Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzüge			
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
Zwei bis drei Schritte Anlauf: Einsprung und Aufsprung auf das Sprungbrett, schnellkräftiger Absprung zum Strecksprung mit Landung beidbeinig 	<i>Anlauf/Einsprung</i>				
	- mehr als 3 Schritte Anlauf			x	
	- Auflaufen auf das Sprungbrett				x
	<i>Absprung</i>				
	- unkoordinierter Einsprung/Absprung	x	x	x	
	- Kein Armzug mit Fixierung				x
- ungenügende Steigphase	x	x	x		
- keine gestreckte Körperhaltung	x	x	x		
	<i>Landung</i>				
	- weitere Fehler siehe "gerätspezifische Abzüge" und "allgemeine Fehlerabzugstabelle"				

P 2 ■ D-Note 2,00 Punkte (Maximale Endnote 12,00 Punkte)

Gerät: Sprungbrett, Kasten seitgestellt;

Geräthöhe: ca. 0,70 m (oder laut Ausschreibung)

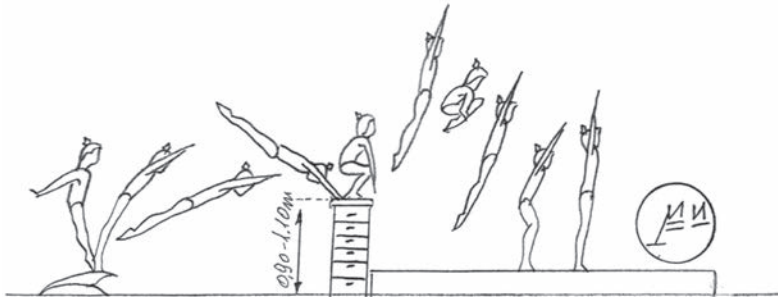


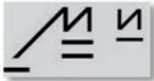
Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzüge			
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
Anlauf: Sprungaufhocken mit sofortigem Streck sprung vom Kasten in den Stand mit Landung beidbeinig 	<i>Anlauf/Einsprung</i>				
	- Auflaufen auf das Sprungbrett			x	
	<i>Erste Flugphase/Stützphase - Abdruck</i>				
	- unkoordinierter Einsprung/Absprung	x	x	x	
	- zu frühes Anhocken	x	x	x	
	- keine deutliche Stützphase	x	x	x	
	- Nachstützen auf dem Kasten je				1,0
	- Knie nicht zwischen den Händen			x	
	- Aufhocken nur mit einem Bein				2,0
	- Aufknien				3,0
- verzögerter Absprung	x	x	x		
- kein beidbeiniger Absprung vom Kasten				1,0	
	<i>Zweite Flugphase und Landung</i>				
	- weitere Fehler siehe "gerätspezifische Abzüge" und "allgemeine Fehlerabzugstabelle"				

P 3 ■ D-Note 3,00 Punkte (Maximale Endnote 13,00 Punkte)

Gerät: **Sprungbrett, Kasten seitgestellt;**

Geräthöhe: **laut Ausschreibung (z. B. 0,90 m bis 1,10 m)**

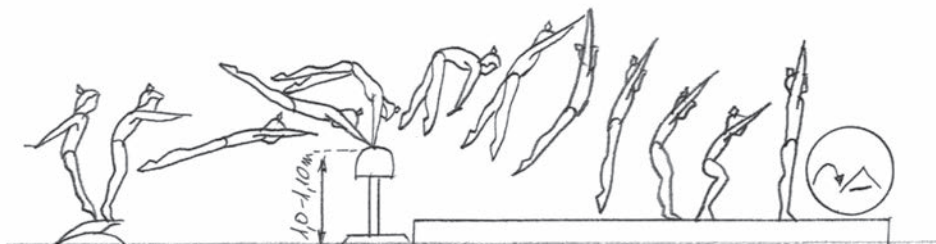



Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzüge			
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
Anlauf: Sprungaufhocken mit sofortigem Hocksprung vom Kasten in den Stand mit Landung beidbeinig 	<i>Anlauf/Einsprung</i>				
	- Auflaufen auf das Sprungbrett				
	<i>Erste Flugphase/Stützphase - Abdruck</i>				
	- unkoordinierter Einsprung/Ab sprung	x	x	x	
	- zu frühes Anhocken	x	x	x	
	- keine deutliche Stützphase	x	x	x	
	- Nachstützen auf dem Kasten je				1,0
	- Knie nicht zwischen den Händen			x	
	- Aufhocken nur mit einem Bein				2,0
	- Aufknien				3,0
- verzögerter Absprung	x	x	x		
- kein beidbeiniger Absprung vom Kasten				1,0	
- ungenügendes Aufrichten nach dem Aufhocken	x	x	x		
<i>Zweite Flugphase</i>					
- ungenügendes Hocken	x	x	x		
- weitere Fehler siehe "gerätspezifische Abzüge" und "allgemeine Fehlerabzugstabelle"					

P 4 ■ D-Note 4,00 Punkte (Maximale Endnote 14,00 Punkte)

Gerät: **Sprungbrett, Sprunggerät laut Ausschreibung** (z. B. Bock oder Pferd seit);

Geräthöhe: **laut Ausschreibung** (z. B. 1,0 m oder 1,10 m)




Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzüge			
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
Anlauf: Sprunggrätsche 	<i>Erste Flugphase</i> - Körper unter der Waagerechten	x	x	x	1,0
	<i>Stütz-/Abdruckphase</i> - zu langer Stütz - Berühren/Streifen des Gerätes mit den Beinen oder Gesäß - Aufsitzen	x	x	x	1,0 1,0
	Sprung ungültig = 0 Punkte				
	<i>Zweite Flugphase und Landung</i> - weitere Fehler siehe "gerätspezifische Abzüge" und "allgemeine Fehlerabzugstabelle"				

P 5 ■ D-Note 5,00 Punkte (Maximale Endnote 15,00 Punkte)

Gerät: **Sprungbrett, Sprunggerät laut Ausschreibung** (z. B. Sprungtisch oder -pferd)

Geräthöhe: **1,10 m**



Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzüge			
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
Anlauf: Sprunghocke	<i>Erste Flugphase</i>				
	- Körper unter der Waagerechten	x	x	x	1,0
	- zu frühes Anhocken der Beine	x	x	x	
	<i>Stütz-/Abdruckphase</i>				
	- zu langer Stütz	x	x	x	1,0
	- Berühren/Streifen des Gerätes mit den Füßen oder dem Gesäß				1,0
- Aufhocken	Sprung ungültig = 0 Punkte				
- Durchschieben oder seitliches Vorbeiführen der Beine					2,0
	<i>Zweite Flugphase und Landung</i>				
	- weitere Fehler siehe "gerätspezifische Abzüge" und "allgemeine Fehlerabzugstabelle"				


P 5 - Alternative ■ D-Note 5,00 Punkte (Maximale Endnote 15,00 Punkte)

Hinweis: Dieser Sprung wird im Wahlwettkampf beim Deutschen Turnfest **nicht** angeboten!

Gerät: Sprungbrett, Sprunggerät laut Ausschreibung (z.B. Sprungtisch/-pferd/Kasten mit gleich hohem Mattenberg)

Geräthöhe: **laut Ausschreibung** (z. B. 0,90 m bis 1,10 m)

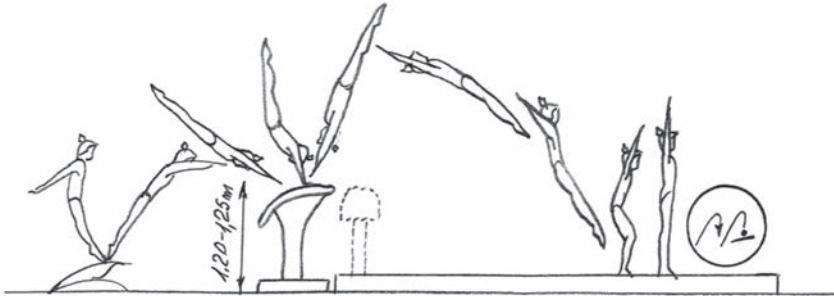



Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzüge			
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
Anlauf: Handstütz- Sprungüberschlag vorwärts mit Abdruck und Landung in der Rücken- lage 	<i>Anlauf/Einsprung</i>				
	- keine Fixierung des ARW	x	x	x	
	- ungenügender Arm-/Rumpfwinkel	x	x	x	
	<i>Erste Flugphase</i>				
	- keine gestreckte Körperhaltung	x	x	x	1,0
	<i>Stützphase</i>				
- ungenügender Arm-/Rumpfwinkel	x	x	x		
- keine Hüftstreckung	x	x	x		
- zu langer Stütz	x	x	x	1,0	
- Kopfstand				5,0	
<i>Abdruck/Gestrecktes Fallen</i>					
- fehlende Körperstreckung	x	x	x		
- ungenügender Arm-/Rumpfwinkel	x	x	x		
- ungenügender Abdruck	x	x	x		
- Abrollen					
- weitere Fehler siehe "gerätspezifische Abzüge" und "all- gemeine Fehlerabzugstabelle"				3,0	

P 6 ■ D-Note 6,00 Punkte (Maximale Endnote 16,00 Punkte)

Gerät: **Sprungbrett, Sprunggerät laut Ausschreibung** (z. B. Sprungtisch oder -pferd)

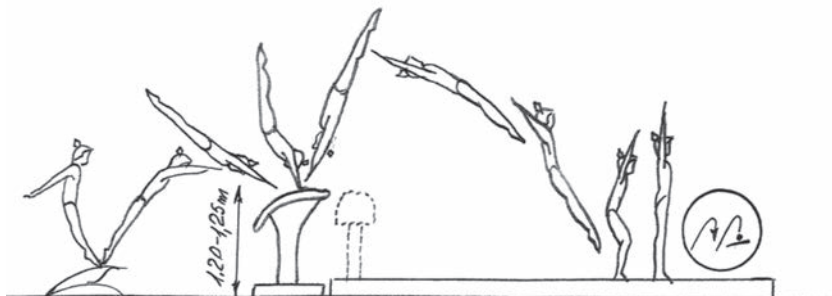
Geräthöhe: **1,10 m**

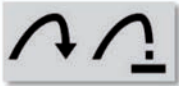


Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzüge			
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
Anlauf: Handstütz- Sprungüberschlag vorwärts	Erste Flugphase - ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik	x	x	x	
	Stütz-/Abdruckphase - ungenügender Arm-/Rumpfwinkel - zu langer Stütz	x	x	x	1,0
	- Nachstützen/Laufen je				1,0
	Zweite Flugphase und Landung - weitere Fehler siehe "gerätspezifische Abzüge" und "allgemeine Fehlerabzugstabelle"				

P 7 ■ D-Note 7,00 Punkte (Maximale Endnote 17,00 Punkte)

 Gerät: **Sprungbrett, Sprunggerät laut Ausschreibung** (z. B. Sprungtisch oder -pferd)

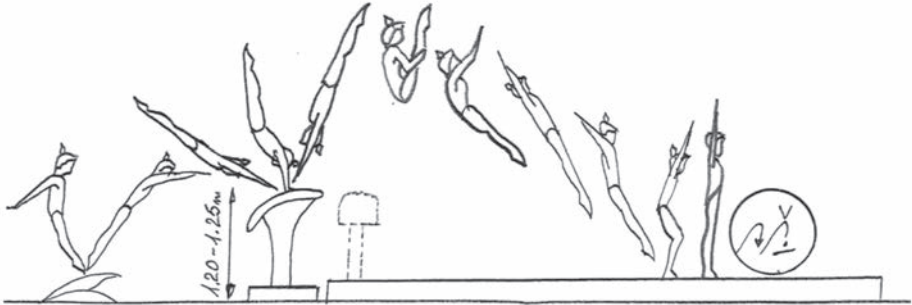
 Geräthöhe: **laut Ausschreibung** (z. B. 1,20 m oder 1,25 m)


Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzüge			
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
Anlauf:	<i>Erste Flugphase</i>				
Handstütz- Sprungüberschlag vorwärts	- ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik	x	x	x	
	<i>Stütz-/Abdruckphase</i>				
	- ungenügender Arm-/Rumpfwinkel	x	x	x	
	- zu langer Stütz - Nachstützen/Laufen je	x	x	x	1,0 1,0
	<i>Zweite Flugphase und Landung</i>				
	- weitere Fehler siehe "gerätspezifische Abzüge" und "allgemeine Fehlerabzugstabelle"				

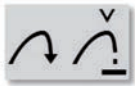
P 8 ■ D-Note 8,00 Punkte (Maximale Endnote 18,00 Punkte)

Gerät: **Sprungbrett, Sprunggerät laut Ausschreibung** (z. B. Sprungtisch oder -pferd)

Geräthöhe: **laut Ausschreibung** (z. B. 1,20 m oder 1,25 m)



Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzüge			
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
Anlauf: Handstütz- Sprungüberschlag vorwärts mit Beugen und Strecken der Hüfte in der zweiten Flug- phase (Yamashita)	<i>Erste Flugphase</i> - ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik	x	x	x	
	<i>Stütz-/Abdruckphase</i> - ungenügender Arm-/Rumpfwinkel - zu langer Stütz	x x	x x	x x	1,0
	<i>Zweite Flugphase und Landung</i> - ungenügender Bein-Rumpfwinkel - weitere Fehler siehe "gerätspezifische Abzüge" und "allgemeine Fehlerabzugstabelle"	x	x	x	1,0

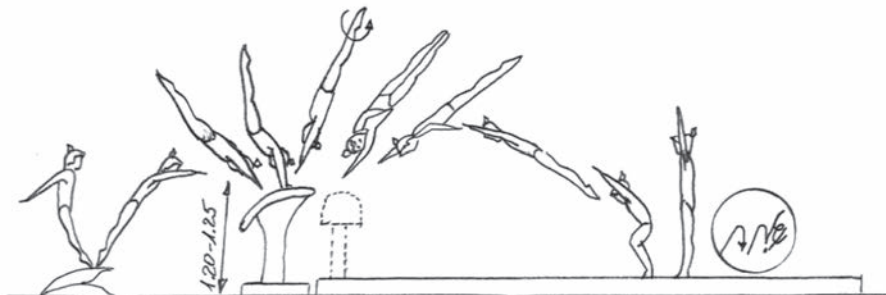


P 8 – Alternative ■ D-Note 8,00 Punkte (Maximale Endnote 18,00 Punkte)

Hinweis: Dieser Sprung wird im Wahlwettkampf beim Deutschen Turnfest **nicht** angeboten!

Gerät: **Sprungbrett, Sprunggerät laut Ausschreibung** (z. B. Sprungtisch oder -pferd)

Geräthöhe: **laut Ausschreibung** (z. B. 1,20 m oder 1,25 m)



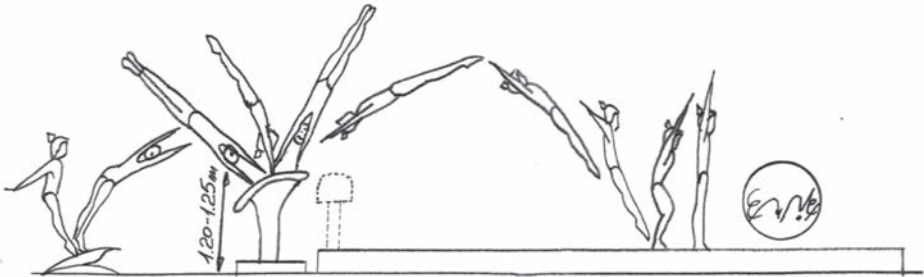
Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzüge			
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
Anlauf: Handstütz- Sprungüberschlag vorwärts mit 1/2 LAD in der zweiten Flugphase	<i>Erste Flugphase</i> - ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik	x	x	x	
	<i>Stütz-/Abdruckphase</i> - ungenügender Arm-/Rumpfwinkel - zu langer Stütz - LAD auf dem Gerät zu früh begonnen	x x x	x x x	x x x	1,0
	<i>Zweite Flugphase und Landung</i> - LAD 90° und weniger - Landung seitwärts - ungenügende Präzision der LAD - weitere Fehler siehe "gerätspezifische Abzüge" und "allgemeine Fehlerabzugstabelle"	x	x	x	1,0
	Sprung ungültig = 0 Punkte Sprung ungültig = 0 Punkte				




P 9 ■ D-Note 9,00 Punkte (Maximale Endnote 19,00 Punkte)

Gerät: **Sprungbrett, Sprunggerät laut Ausschreibung** (z. B. Sprungtisch oder -pferd)

Geräthöhe: **laut Ausschreibung** (z. B. 1,20 m oder 1,25 m)



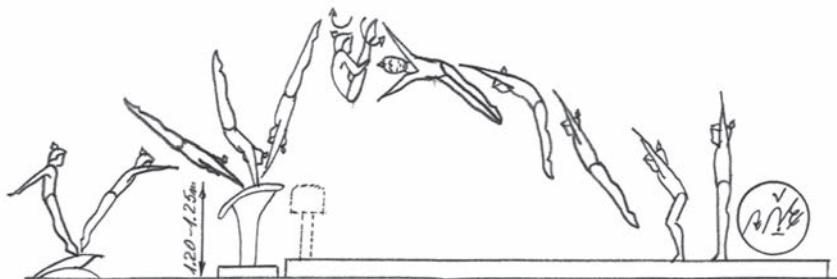
Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzüge			
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
Anlauf: Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts mit 1/2 LAD in der ersten Flugphase und 1/2 LAD in der zweiten Flugphase 	<i>Erste Flugphase</i> - ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik - LAD 90° und weniger	x	x	x	
	Sprung ungültig = 0 Punkte				
	<i>Stütz-/Abdruckphase</i> - LAD auf dem Gerät zu früh beginnen	x	x	x	
<i>Zweite Flugphase und Landung</i> - LAD 90° und weniger - Landung seitwärts - ungenügende Präzision der LAD - weitere Fehler siehe "gerätspezifische Abzüge" und "allgemeine Fehlerabzugstabelle"	Sprung ungültig = 0 Punkte				
	Sprung ungültig = 0 Punkte				
	x	x	x	1,0	

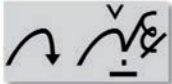
P 9 – Alternative ■ D-Note 9,00 Punkte (Maximale Endnote 19,00 Punkte)

Hinweis: Dieser Sprung wird im Wahlwettkampf beim Deutschen Turnfest nicht angeboten!

Gerät: **Sprungbrett, Sprunggerät laut Ausschreibung** (z. B. Sprungtisch oder -pferd)

Geräthöhe: **laut Ausschreibung** (z. B. 1,20 m oder 1,25 m)



Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzüge			
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
Anlauf: Handstütz- Sprungüberschlag vorwärts mit Beugen und Strecken der Hüfte (Yamashita) mit 1/2 LAD in der zweiten Flugphase	<i>Erste Flugphase</i> - ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik	x	x	x	
	<i>Stütz-/Abdruckphase</i> - ungenügender Arm-/Rumpfwinkel - zu langer Stütz - LAD auf dem Gerät zu früh begonnen	x x x	x x x	x x x	1,0
	<i>Zweite Flugphase und Landung</i> - LAD 90° und weniger - Landung seitwärts - ungenügende Präzision der LAD - ungenügender Bein-/Rumpfwinkel - weitere Fehler siehe "gerätspezifische Abzüge" und "allgemeine Fehlerabzugstabelle"	x x x x	x x x x	x x x x	1,0 1,0
					

6. Reck / Stufenbarren – P 1 bis P 9

6.1 Allgemeine Hinweise

- Für die Angänge ist die Benutzung eines Sprungbrettes erlaubt.
- Die Bewertung der Übung beginnt mit dem Absprung vom Sprungbrett oder von der Matte.
- **Zusätzliche Unterlagen** unter dem Sprungbrett (z. B. ein zusätzliches Brett unter dem Sprungbrett) sind grundsätzlich nicht erlaubt, es sei denn, die Wettkampfleitung hat für den konkreten Wettkampf eine entsprechende Entscheidung getroffen.
- **Karenzzeit:** Bei einem Sturz auf das Gerät oder vom Gerät ist eine Unterbrechung von 30 Sekunden erlaubt. Die Zeitnahme beginnt, wenn die Turnerin nach dem Sturz wieder auf den Füßen steht. Wird die Übung nicht innerhalb der 30 Sekunden wieder aufgenommen, gilt die Übung als beendet. Die Karenzzeit ist beendet, wenn die Turnerin sich wieder auf dem Gerät befindet. Während der Karenzzeit darf die Turnerin mit ihrer Trainerin Kontakt aufnehmen.
- **Rückschwünge:** Für die Anerkennung der Rückschwünge, muss der Körper von der Stange weg bewegt werden. Fehlt ein solcher Rückschwung erfolgt ein Abzug von 0,3 Punkten. Die Rückschwünge sind mit **geschlossenen** Beinen auszuführen, anderenfalls erfolgt ein Abzug für „geöffnete Beine“ 0,1/0,3/0,5 P.
- **Kippen:** Schweb- und Langhangkippen dürfen mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen geturnt werden.
- **Zwischenschwung:** Ein Zwischenschwung ist ein zusätzliches Schwungholen oder ein Rückschwung aus dem Stütz bzw. ein unnötiger Langhangschwung vor dem nächsten Element (Unterbrechung der Übung). Je Element wird der Abzug für Zwischenschwung nur **einmal** vorgenommen, auch wenn mehrere Zwischenschwünge gezeigt werden. Für Zwischenschwünge werden keine zusätzlichen Ausführungsfehler (z.B. geöffnete Beine oder gebeugte Arme) abgezogen.
- Neben den übungsspezifischen Fehlerhinweisen zu den jeweiligen Pflicht-Elementen, sind auch die gerätspezifischen Fehlertabellen sowie die allgemeinen Fehlertabellen (Abschnitt 3) anzuwenden.

6.2 Gerätspezifische Abzüge Reck / Stufenbarren

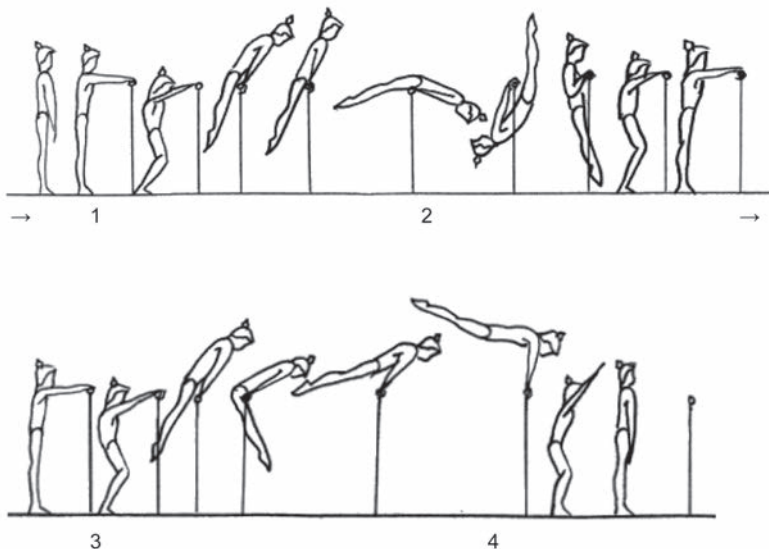
E-Kampfericht Fehlerhinweise	Abzüge			
	0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
- Korrigieren des Griffes	x			
- Streifen/Berühren des Gerätes mit den Füßen		x		
- Streifen der Matte			x	
- Aufschlagen auf das Gerät mit den Füßen			x	
- Aufschlagen auf die Matte mit den Füßen (Sturz)				1,0 P.
- Mangelhafter Rhythmus in Pflicht-Elementen	x			
- Ungenügendes Aufstrecken bei Kippen	x	x	x	
- Zwischenschwung			x	
- Fehlender Rückschwung		x		
- Hohlkreuz bei Rückschwüngen	x	x	x	

6.3 Stufenbarren-Übungsausschreibungen der Pflichtstufen P 1 bis P 9

P 1 ■ D-Note 1,00 Punkte (Maximale Endnote 11,00 Punkte)

Gerät: **Reck oder unterer Stufenbarrenholm**

Geräthöhe: **etwa schulterhoch** (oder laut Ausschreibung)

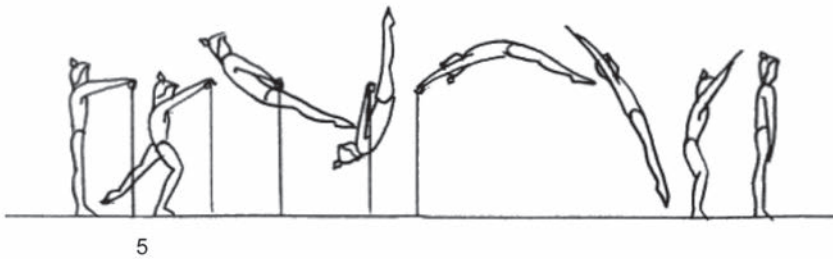
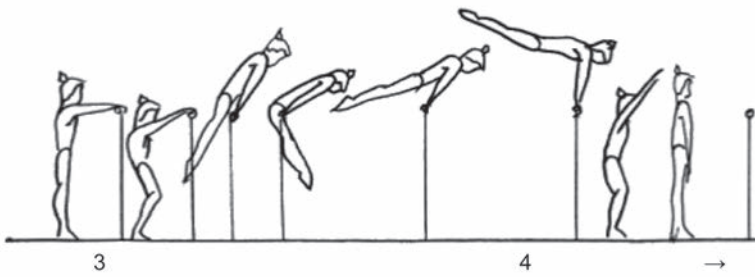
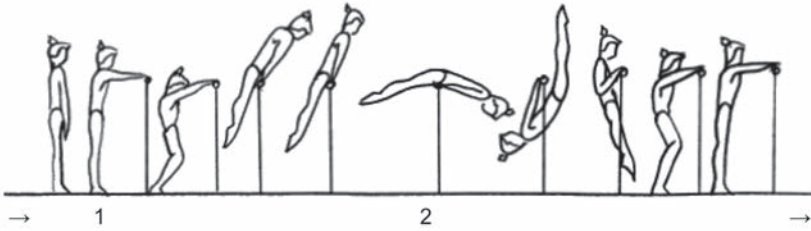







Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Außenseitstand vorlings mit Ristgriff: Beidbeiniger Sprung in den Stütz;	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	x			
2	Hüft-Abzug zum Stand vorlings;	0,3	- unkontrolliertes Senken	x	x	x	
3	(Wenn nötig Schritt rw in den Stand mit anschließendem) beidbeiniger Sprung in den Stütz;	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	x			
4	Vorschwing, Rückschwung mit Niedersprung in den Stand vorlings.	0,3	- fehlender Rückschwung - unkontrollierter Niedersprung - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x		

P 2 ■ D-Note 2,00 Punkte (Maximale Endnote 12,00 Punkte)

Gerät: **Reck oder unterer Stufenbarrenholm**

Geräthöhe: **etwa schulterhoch** (oder laut Ausschreibung)

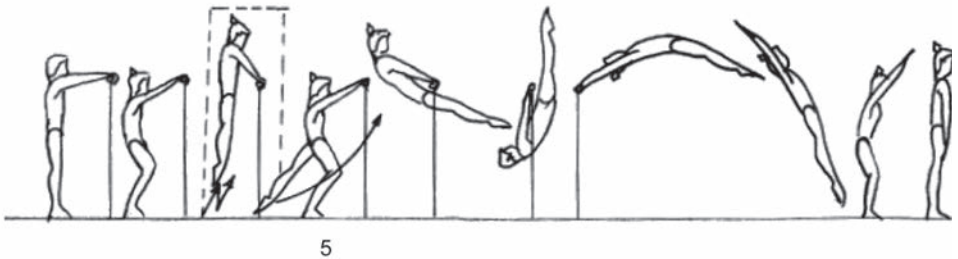
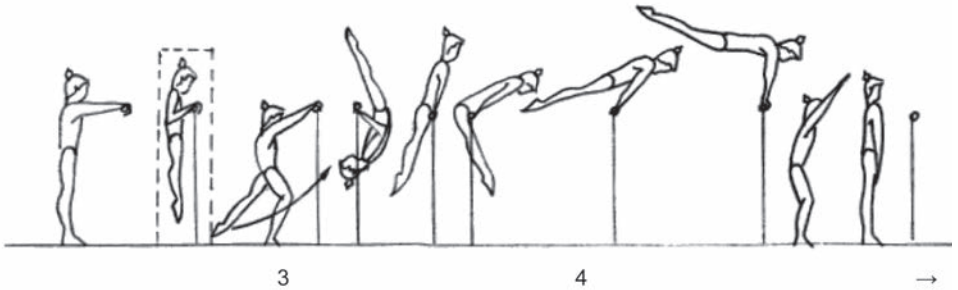
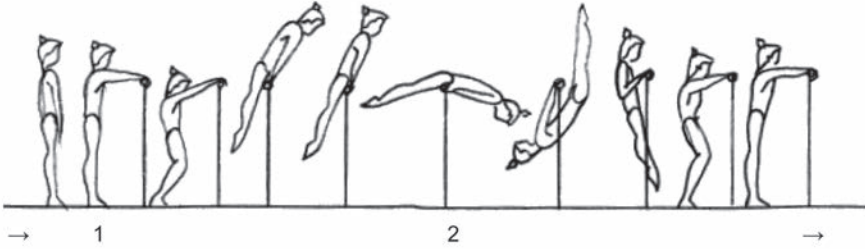







Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Außenseitstand vorlings mit Ristgriff: Beidbeiniger Sprung in den Stütz;	 0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	x			
2	Hüft-Abzug zum Stand vorlings;	 0,3	- unkontrolliertes Senken	x	x	x	
3	(Wenn nötig Schritt rückwärts in den Stand mit anschließendem) beidbeiniger Sprung in den Stütz;	 0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	x			
4	Vorschwung, Rückschwung mit Niedersprung in den Stand vorlings;	 0,3	- fehlender Rückschwung - unkontrollierter Niedersprung	x	x		
5	(Zwischenfedern erlaubt) Felgunterschwingung mit Schwungbeineinsatz (auch beidbeinig) in den Stand.	 1,0	- keine deutliche Streckphase - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) - ungenügende Weite - ungenügender Felgansatz - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x	x	

P 3 ■ D-Note 3,00 Punkte (Maximale Endnote 13,00 Punkte)

Gerät: **Reck oder unterer Stufenbarrenholm**

Geräthöhe: **etwa schulterhoch** (oder laut Ausschreibung)

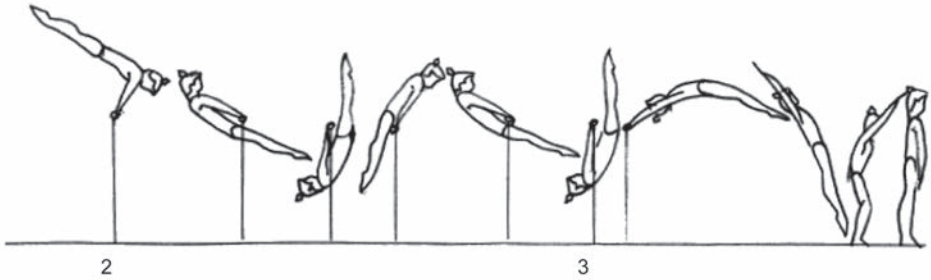
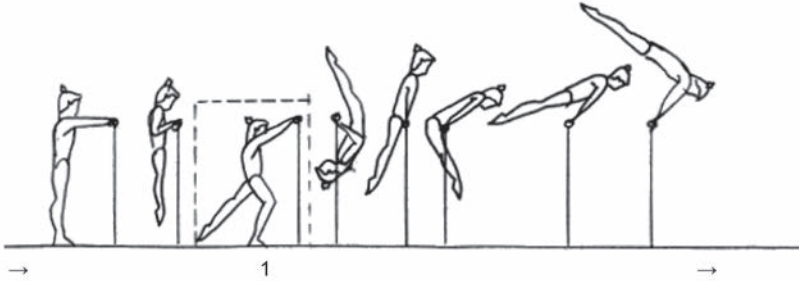




Nr.	Ausschreibung		Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
					0,1	0,3	0,5	
1	Außenseitstand vorlings mit Ristgriff: Beidbeiniger Sprung in den Stütz;		0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	x			
2	Hüft-Abzug zum Stand vorlings;		0,3	- unkontrolliertes Senken	x	x	x	
3	Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) in den Stütz; oder Hüft-Aufzug in den Stütz;		1,0	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung im Stütz	x	x	x	
4	Vorschwung, Rückschwung mit Niedersprung in den Stand vorlings;		0,5	- fehlender Rückschwung - unkontrollierter Niedersprung	x	x		
5	(Zwischenfedern erlaubt) Felgunterschwingung mit Schwungbeineinsatz (auch beidbeinig) in den Stand.		1,0	- keine deutliche Streckphase - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) - ungenügende Weite - ungenügender Felgansatz - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x	x	

P 4 ■ D-Note 4,00 Punkte (Maximale Endnote 14,00 Punkte)

Gerät: **Reck oder unterer Stufenbarrenholm**

Geräthöhe: **etwa schulterhoch** (oder laut Ausschreibung)

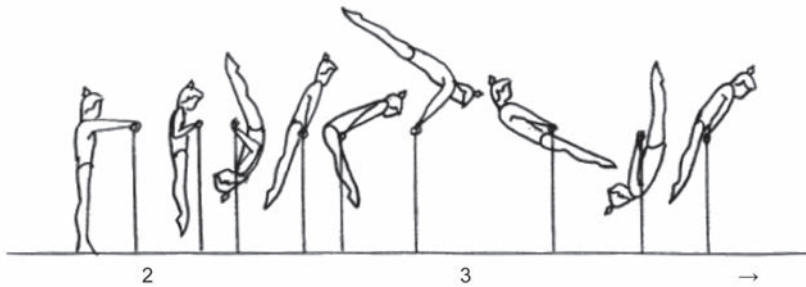
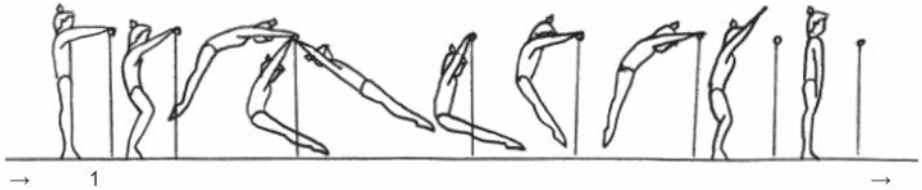






Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				0,1	0,3	0,5		
1	Außenseitstand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) in den Stütz; <i>oder</i> Hüft-Aufzug in den Stütz;	9 9 =	1,0	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung im Stütz	x x	x x	x x	
2	Vorschwung, Rückschwung mit anschließendem Hüft-Umschwung rw ;	 ○	1,5	- fehlender Rückschwung - zu starker Hüftwinkel	 x	x x	 x	
3	mit direkt anschließendem Felgunterschwingung in den Stand.	 ○	1,5	- Pause/Rhythmusfehler nach dem Umschwung - keine deutliche Streckphase - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) - ungenügende Weite - ungenügender Felgansatz - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	 x x x	x x x x	 x x x	

P 5 ■ D-Note 5,00 Punkte (Maximale Endnote 15,00 Punkte)

Gerät: **Reck oder unterer Stufenbarrenholm**

Geräthöhe: **etwa schulterhoch** (oder laut Ausschreibung)

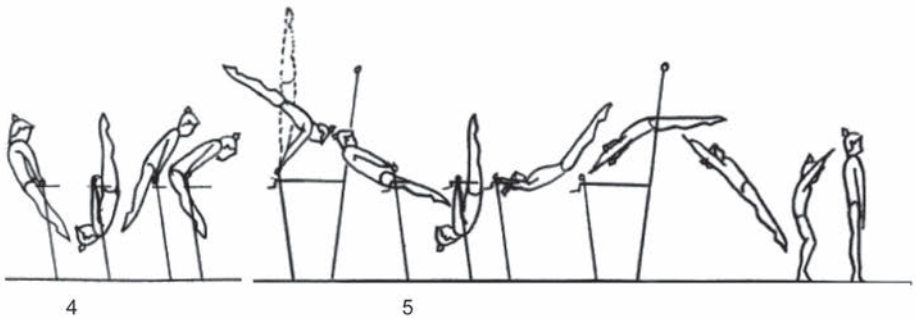
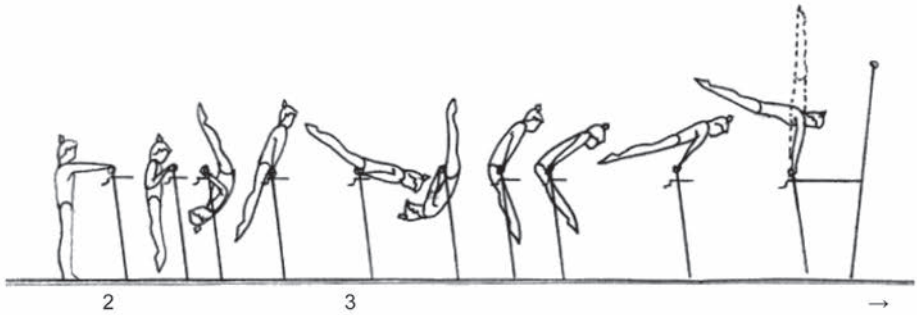


Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Außenseitstand vorlings mit Ristgriff: Vorschwung, Rückschwung über den Winkelhang in den Stand;	 1,5	- ungenügende Körperstreckung - Landung nicht vor dem Holm - gegrätschte Beine	x	x	x	1,0 W.d.E.
2	(Schritt nach vorn erlaubt), Aus dem Stand vorlings: Hüft-Aufzug;	 1,0	- aus der Schrittstellung oder mit Schwungbeineinsatz - Absprung zum Hüft-Aufzug - zu starker Hüftwinkel	x	x	x	W.d.E.
3	Vorschwung, Rückschwung mit anschließendem Hüft-Umschwung rw;	 1,5	- fehlender Rückschwung - zu starker Hüftwinkel	x	x	x	
4	mit direkt anschließendem Felgunterschwing in den Stand.	 1,0	- Pause/Rhythmusfehler nach dem Umschwung - keine deutliche Streckphase - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) - ungenügende Weite - ungenügender Felgansatz - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x	x	

P 6 ■ D-Note 6,00 Punkte (Maximale Endnote 16,00 Punkte)

Gerät: **Reck oder unterer Stufenbarrenholm**

Geräthöhe: **etwa schulterhoch** (oder laut Ausschreibung)



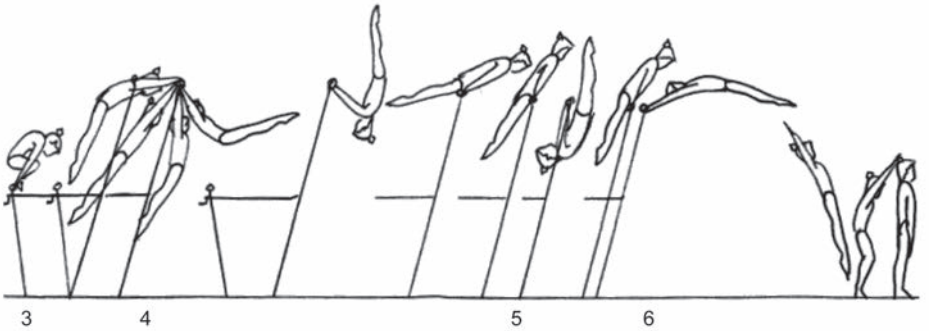
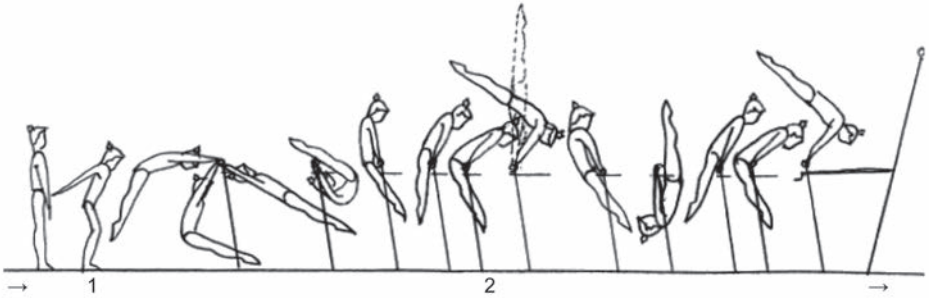
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Außenseitstand vorlings mit Ristgriff: Vorschung, Rückschwung über den Winkelhang über den Winkelhang in den Stand;	 1,0	<ul style="list-style-type: none"> - ungenügende Körperstreckung - Landung nicht vor dem Holm - gegrätschte Beine 	x	x	x	1,0 W.d.E.
2	(Schritt nach vorn erlaubt), Aus dem Stand vorlings: Hüft-Aufzug;	 1,0	<ul style="list-style-type: none"> - aus der Schrittstellung oder mit Schwungbeineinsatz - Absprung zum Hüft-Aufzug - zu starker Hüftwinkel 	x	x	x	W.d.E.
3	Hüft-Umschwung vw (Felge vw);	 1,5	<ul style="list-style-type: none"> - zu starker Hüftwinkel - Lösen der Hände zum "Schwungholen" - Anhocken der Beine 	x	x	x	
4	Rückschwung mit anschließendem Hüft-Umschwung rw;	 1,0	<ul style="list-style-type: none"> - fehlender Rückschwung - zu starker Hüftwinkel 	x	x	x	
5	mit direkt anschließendem Felgunterschwingung in den Stand.	 1,5	<ul style="list-style-type: none"> - Pause/Rhythmusfehler nach dem Umschwung - keine deutliche Streckphase - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) - ungenügende Weite - ungenügender Felgansatz 	x	x	x	
	<i>Alternative:</i> Rückschwung - Aufgrätschen, Grätsch-Felgunterschwingung in den Stand.	 1,5	<ul style="list-style-type: none"> - fehlender Rückschwung - zu frühes Aufgrätschen - keine deutliche Streckphase - ungenügende Weite - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle 	x	x	x	

P 7 ■ D-Note 7,00 Punkte (Maximale Endnote 17,00 Punkte)

Gerät: **Stufenbarren**

Geräthöhe: **laut Ausschreibung**

(z. B. laut CdP 1,70m / 2,50 m bei Niedersprungmatten 20 cm)



Alternative

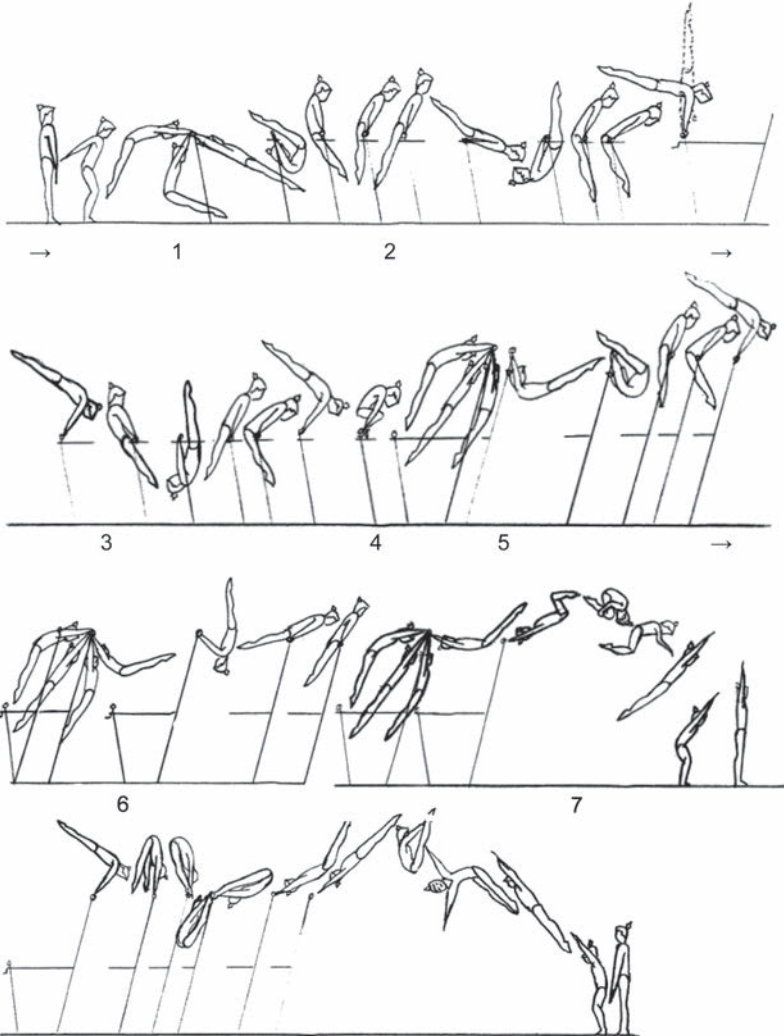
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				0,1	0,3	0,5		
1	Außenseitstand vorlings: Kippaufschwung vl vw (Kippe) in den Stütz;		1,5	- Kippe aus dem Vorlaufen - Abdruck von einem Fuß - ungenügende Kippbewegung	x	x	x	W.d.E. 1,0
2	Vorschwing, Rückschwung mit anschließendem Hüft-Umschwung rw;		1,0	- fehlender Rückschwung - zu starker Hüftwinkel	x	x	x	
3	Vorschwing, Rückschwung - Aufhocken auf den unteren Holm mit Griffwechsel zum oberen Holm;		1,0	- fehlender Rückschwung - zu frühes Anhocken - Aufhocken der Füße nacheinander - einbeiniges Aufhocken		x	x	W.d.E.
4	Vorschwing, Riesen-Aufschwung (kein Riesenumschwung);		1,5	- unkontrollierter Abschwung - ungenügender Beineinsatz - ungenügender Felgansatz - zu starker Hüftwinkel - Hüft-Aufzug	x	x	x	W.d.E.
5	Vorschwing, Rückschwung mit anschließendem Hüft-Umschwung rw;		1,0	- fehlender Rückschwung - zu starker Hüftwinkel	x	x	x	
6	mit direkt anschließendem Felgunterschwing in den Stand.		1,0	- Pause/Rhythmusfehler nach dem Umschwung - keine deutliche Streckphase - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) - ungenügende Weite - ungenügender Felgansatz - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x	x	
	<i>Alternative:</i> Rückschwung - Aufgrätschen, Grätsch-Felgunterschwing in den Stand.		1,0	- fehlender Rückschwung - zu frühes Aufgrätschen - keine deutliche Streckphase - ungenügende Weite - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x	x	

P 8 ■ D-Note 8,00 Punkte (Maximale Endnote 18,00 Punkte)

Gerät: **Stufenbarren**

Geräthöhe: **laut Ausschreibung**

(z. B. lt. CdP 1,70 m / 2,50 m bei Niedersprungmatten 20 cm)



Alternative

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				0,1	0,3	0,5		
1	Außenseitstand vorlings: Kippaufschwung vl vw (Kippe) in den Stütz;		1,0	- Kippe aus dem Vorlaufen - Abdruck von einem Fuß - ungenügende Kippbewegung	x	x	x	W.d.E. 1,0
2	Hüft-Umschwung vw (Felge vw);		1,0	- zu starker Hüftwinkel - Lösen der Hände zum "Schwungholen" - Anhocken der Beine	x	x	x	
3	Rückschwung mit anschließendem Hüft-Umschwung rw;		1,0	- fehlender Rückschwung - zu starker Hüftwinkel	x	x	x	
4	Vorschwung, Rückschwung - Aufhocken auf den unteren Holm mit Griffwechsel zum oberen Holm;		0,5	- fehlender Rückschwung - zu frühes Anhocken - Aufhocken der Füße nacheinander - einbeiniges Aufhocken		x	x	W.d.E.
5	Vorschwung, Kippaufschwung vl vw aus dem Langhang (Langhangkippe) mit anschließendem Rückschwung;		1,5	- ungenügende Kippbewegung - fehlender Rückschwung	x	x	x	
6	Abschwung in den Hang, Riesen-Aufschwung (kein Riesenumschwung);		1,0	- unkontrollierter Abschwung - ungenügender Beineinsatz - ungenügender Felgansatz - zu starker Hüftwinkel - Hüft-Aufzug	x	x	x	W.d.E.
7	Vorschwung, Rückschwung mit Abschwung in den Hang, Salto rückwärts gehockt.		2,0	- fehlender Rückschwung - ungenügende Höhe - ungenügende Weite - ungenügendes Hocken - ungenügendes Strecken vor der Landung - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x	x	
	<i>Alternative:</i> Rückschwung - Aufgrätschen, Grätsch- Felgunterschwingung mit 1/2 LAD in den Stand.		2,0	- fehlender Rückschwung - zu frühes Aufgrätschen - keine deutliche Streckphase - ungenügende Weite - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) - Drehung nicht vollendet - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x	x	W.d.E.

P 9 ■ D-Note 9,00 Punkte (Maximale Endnote 19,00 Punkte)

Gerät: **Stufenbarren**

Geräthöhe: **laut Ausschreibung**

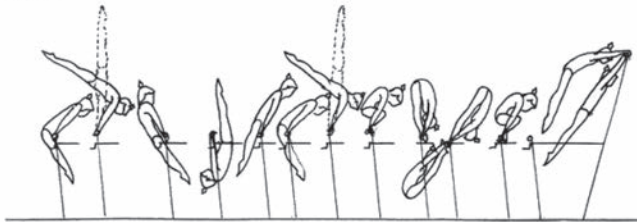
(z. B. laut CdP 1,70 m / 2,50 m bei Niedersprungmatten 20 cm)



→ 1 →



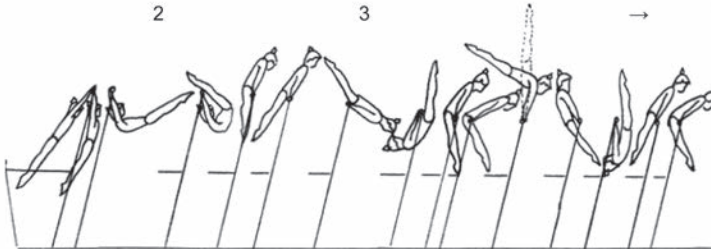
Alternative



2

3

→



4

5

6

→



7

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Außenseitstand vorlings: Kippaufschwung rücklings vw mit Ausgrätschen in den Hang (Kippe Ausgrätschen), Kippaufschwung vl vw (Kippe);	 1,0 0,5	- Kippe aus dem Vorlaufen				W.d.E. 1,0
			- Abdruck von einem Fuß	x	x	x	
			- ungenügende Kippbewegung je	x	x	x	
			- ungenügende Flugphase	x	x	x	
			- Schulter unter Holmhöhe			x	
	<i>Alternative:</i> Seitstand vorlings in der Holmengasse mit Blick zum unteren Holm: Kippaufschwung vl vw (Kippe) mit 1/2 Drehung in den Stütz;	 1,5	- Kippe aus dem Vorlaufen				W.d.E. 1,0
			- Abdruck von einem Fuß	x	x	x	
			- ungenügende Kippbewegung				
2	Rückschwung mit anschließendem Hüft-Umschwung rw;	 0,5	- fehlender Rückschwung		x		
			- zu starker Hüftwinkel	x	x	x	
3	Vorschwung, Rückschwung - Aufhocken Aufhock-Umschwung rw (Sohlwellumschwung gehockt), Griffwechsel zum oberen Holm;	 0,5 1,5	- fehlender Rückschwung		x		W.d.E. W.d.E.
			- zu frühes Anhocken			x	
			- Aufhocken der Füße nacheinander			x	
			- einbeiniges Aufhocken				
			- weniger als 3/4 (270°) gedreht				
4	Vorschwung, Kippaufschwung vl vw aus dem Langhang (Langhangkippe) in den Stütz;	 1,5	- ungenügende Kippbewegung	x	x	x	
5	Hüft-Umschwung vw (Felge vw);	 1,0	- zu starker Hüftwinkel	x	x	x	
			- Lösen der Hände zum "Schwungholen"				
			- Anhocken der Beine	x	x	x	
6	Rückschwung mit anschließendem Hüft-Umschwung rw;	 1,0	- fehlender Rückschwung		x		
			- zu starker Hüftwinkel	x	x	x	
7	Vorschwung, Rückschwung mit Abschwung in den Hang, Salto rw gehockt, gebückt oder gestreckt in den Stand.	 1,5	- fehlender Rückschwung		x		
			- ungenügende Höhe	x	x	x	
			- ungenügende Weite	x	x	x	
			- ungenügendes Hocken/Bücken/Strecken	x	x	x	
			- ungenügendes Strecken vor der Landung	x	x	x	
			- Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle				

7. Schwebebalken – P 1 bis P 9

7.1 Allgemeine Hinweise

- Bei Angängen sind Anlauf und Sprungbrett erlaubt, wenn nichts anderes ausgeschrieben ist. Die Bewertung der Übung beginnt mit dem Absprung vom Sprungbrett oder von der Matte.
- **Zusätzliche Unterlagen** unter dem Sprungbrett (z. B. ein zusätzliches Brett unter dem Sprungbrett) sind nicht gestattet, es sei denn, die Wettkampfleitung hat für den konkreten Wettkampf eine entsprechende Entscheidung getroffen.
- Ein **zweiter Anlauf** ist erlaubt, wenn die Turnerin beim ersten Anlauf weder das Sprungbrett noch das Gerät berührt bzw. unterlaufen hat. Abzug 1,00 Punkte durch das D-Kampfgericht von der Endnote für einen erfolglosen Anlauf. Ein dritter Anlauf ist nicht gestattet. Die Turnerin muss die Übung beginnen und der Angang wird mit W.d.E. abgezogen.
- Die Armführungen sind in den Übungen freigestellt. Sie müssen jedoch dem Übungsablauf angepasst sein, damit die Übung ein harmonisches und rhythmisches Ganzes bildet.
- Um gegengleiches Turnen zu ermöglichen, ist in den Übungen jeweils ein Schritt mehr oder weniger erlaubt. Die Übungen dürfen mit kleinen Posen oder Schritten bestückt werden, die jedoch den Übungsfluss nicht behindern dürfen. Zusätzliche Elemente (Elemente laut CdP, nationale Elemente, Elemente der Pflicht-Elemente und andere turnerische Elemente) sind **nicht** erlaubt.
- Die gekennzeichneten Verbindungen (**VERBINDUNGEN**) sind ohne größere Unterbrechungen (Pausen, Zwischenschritte) zu zeigen. Ist eine **VERBINDUNG** unterbrochen, erfolgt der Fehlerabzug „Unterbrechung einer Verbindung“ 0,5 P. von der D-Note.
- **Ein-Bein-Regelung:** Für die Anerkennung der Pflicht-Elemente muss die Turnerin mit einem oder beiden Füßen oder in der vorgeschriebenen Position auf dem Balken landen.
- **Dauer der Übungen:**

P 1 – P 2	P 3 – P 6	P 7 – P 9
max. 30 Sekunden	max. 60 Sekunden	max. 90 Sekunden

- Die **Zeitnahme der Übung** beginnt, wenn die Turnerin von der Matte oder vom Sprungbrett abspringt und endet, wenn die Turnerin nach Abschluss ihrer Übung die Matte berührt.

10 Sekunden vor dem Zeitmaximum und zum Zeitmaximum wird jeweils durch ein Signal angekündigt, dass die Übung zu beenden ist. Erfolgt die Landung auf der Matte mit dem Erönen des zweiten Signals erfolgt kein Abzug. Ansonsten erfolgt ein Abzug von 0,10 Punkten von der Endnote durch das D-Kampfgericht.

Alle Pflicht-Elemente die nach der Maximaldauer geturnt werden, werden vom D-Kampfgericht anerkannt und vom E-Kampfgericht bewertet.

- **Karenzzeit:** Bei einem Sturz auf das Gerät oder vom Gerät ist eine Unterbrechung von 10 Sekunden erlaubt. Die Zeitnahme der Karenzzeit 10 Sekunden beginnt, wenn die Turnerin nach dem Sturz auf den Füßen steht.
Die Karenzzeit wird separat gestoppt; sie wird nicht in die Gesamtzeit der Übung einberechnet. Die Karenzzeit ist beendet, wenn die Turnerin von der Matte abspringt, um die Übung fortzusetzen. Mit der ersten Bewegung auf dem Gerät wird die Zeitnahme der Übungszeit wieder fortgesetzt.
Wird die Übung nicht innerhalb von 10 Sekunden wieder aufgenommen, gilt die Übung als beendet.
- Neben den übungsspezifischen Fehlerhinweisen zu den jeweiligen Pflicht-Elementen, sind auch die gerätspezifischen Fehlertabellen sowie die allgemeinen Fehlertabellen (Abschnitt 3) anzuwenden.
- **Allgemeine Hinweise für Turnerinnen ab der Altersklasse 40:**
 - Ab AK 40 können die Übungen auch wahlweise auf der Bank (breit) gerurnt werden.

7.2 Gerätspezifische Abzüge Schwebebalken

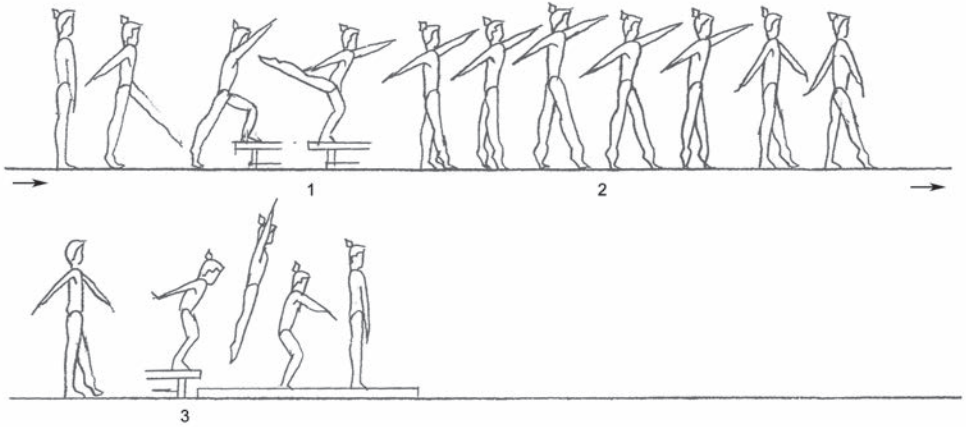
E-Kampfgericht Fehlerhinweise	Abzüge			
	0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
Gerätspezifische Abzüge				
- Pause (mehr als 1 Sekunde) vor Pflicht-Elementen	x			
- Übertriebener Armschwung vor gymnastischen Pflicht-Elementen	x			
- Mangelhafter Rhythmus in Pflicht-Verbindungen	x			
- Stützen eines Beines gegen die Seitenfläche des Balkens		x		
- Festklammern am Gerät, um einen Sturz zu verhindern			x	
- Zusätzliche Bewegungen, um das Gleichgewicht zu behalten	x	x	x	

D-Kampfgericht (Abzüge von der Endnote)	Abzüge			
Fehlerhinweise	0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
- Anlauf ohne Ausführung eines Anganges				1,0 P.
- Überschreitung der maximalen Übungsdauer	x			

7.3 Schwebebalken-Übungsausschreibungen der Pflichtstufen P 1 bis P 9

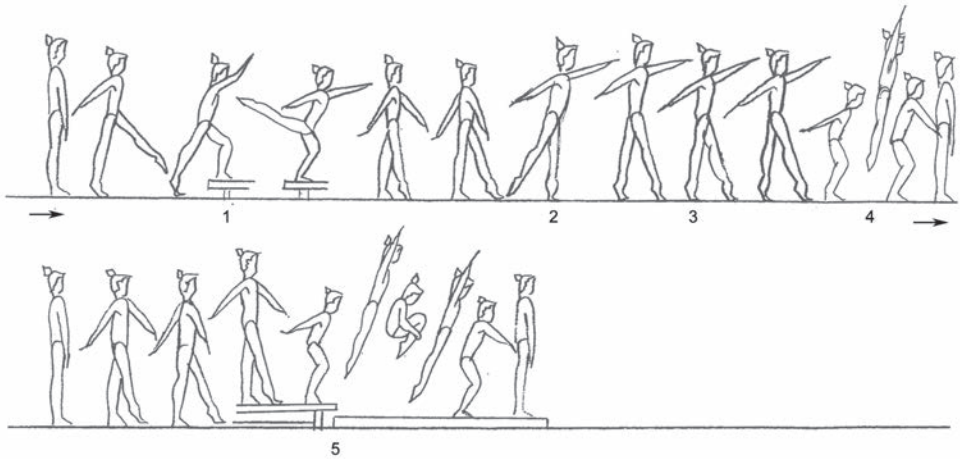
P 1 ■ D-Note 1,00 Punkte (Maximale Endnote 11,00 Punkte)






Gerät: **Turnbank oder Übungsbalken** (laut Ausschreibung)



Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Aus dem Querstand vorlings: Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines , drei bis vier Schritte im Ballengang vw gehen;	0,3	- fehlendes Rückspreizen - fehlender Ballengang je gezeigtem Schritt	x	x		
2	Nachstellsprung (Chasé), Nachstellsprung (gegen-gleich) (rechts - links oder links - rechts);	0,2 0,2	- ungenügende Bewegungsweite je - je Nachstellschritt	x	x	x	W.d.E.
3	Schritte bis zum Ende des Gerätes, Abgang: Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung in den Querstand rücklings.	0,3	- ungenügende Hüftstreckung - kein beidbeiniger Absprung - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x	x	W.d.E.

P 2 ■ D-Note 2,00 Punkte (Maximale Endnote 12,00 Punkte)

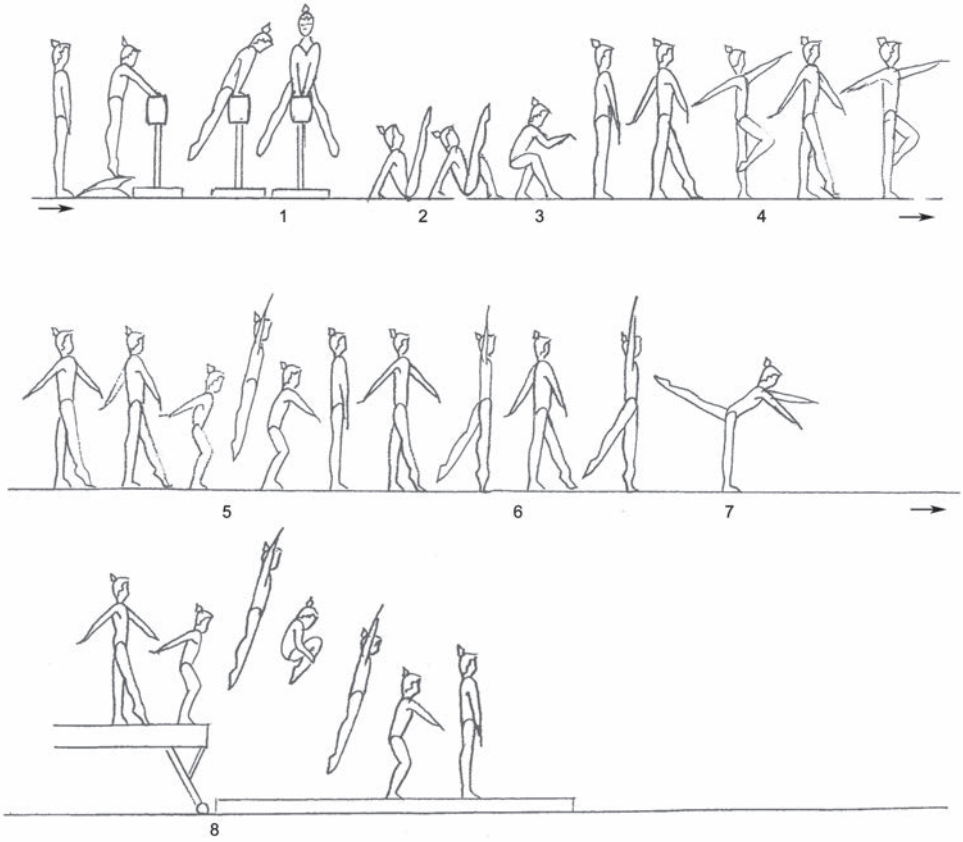
 Gerät: **Turnbank oder Übungsbalken** (laut Ausschreibung)







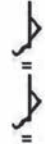


Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Aus dem Querstand vorlings: Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines,	 0,3	- fehlendes Rückspreizen		x		
2	1 bis 2 Schritte; Heben in den einbeinigen Ballenstand, 3 bis 4 Schritte im Ballengang;	 0,5	- fehlender Ballenstand - fehlender Ballengang je gezeigtem Schritt	x			W.d.E.
3	Nachstellsprung (Chasé);	 0,2	- ungenügende Bewegungsweise - Nachstellschritt	x	x	x	W.d.E.
4	Schließen der Beine, Strecksprung;	 0,5	- ungenügende Hüftstreckung	x	x	x	
5	Schritte bis zum Ende des Gerätes, Abgang: Beidbeiniger Absprung zum Hocksprung in den Querstand rücklings.	 0,5	- ungenügendes Hocken - kein beidbeiniger Absprung - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x	x	W.d.E.

P 3 ■ D-Note 3,00 Punkte (Maximale Endnote 13,00 Punkte)

Gerät: **Schwebebalken**

Geräthöhe: **laut Ausschreibung** (z. B. 0,80 m bis 1,00 m)

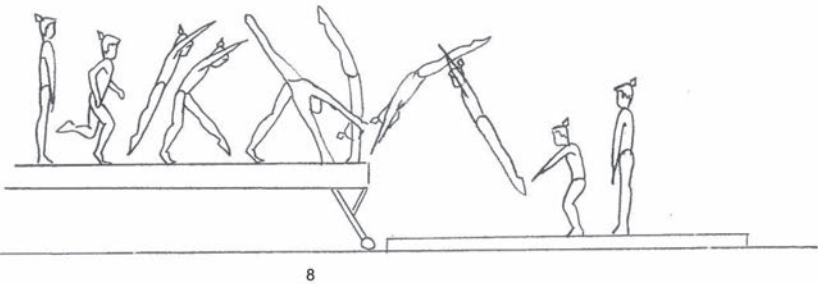
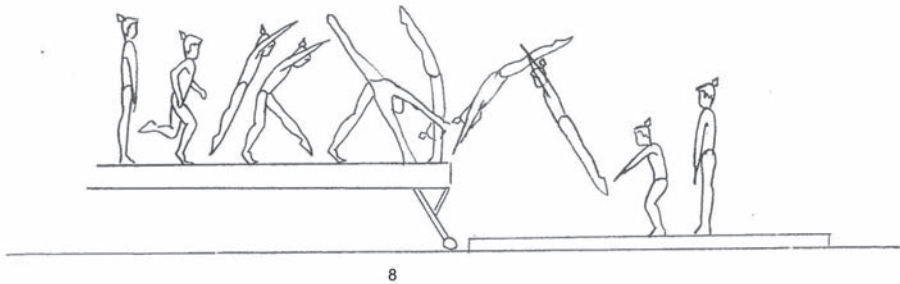
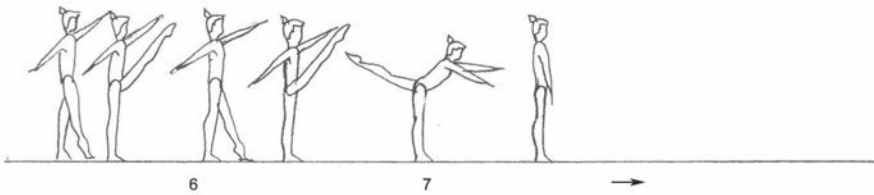
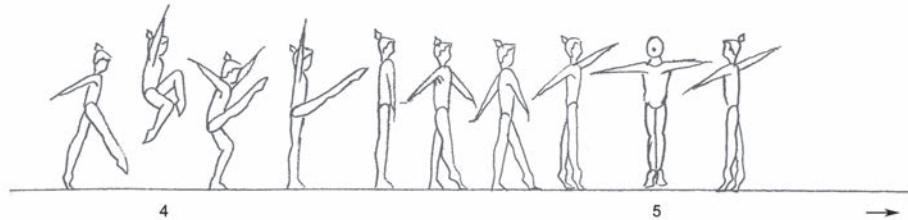
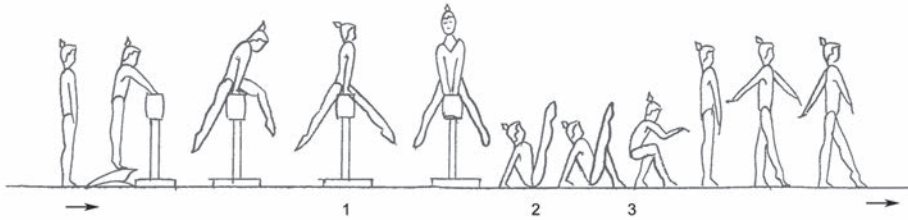


Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				0,1	0,3	0,5		
1	Stand vorlings am Schwebebalken: Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines mit 1/4 LAD in den Grätschsit;		0,3	- keine deutliche Stützphase - Berühren/Streifen des Balkens beim Überspreizen mit einem Bein	x	x		
2	Aufstützen der Arme hinter dem Körper, Spitzwinkelsitz;		0,3	- BRW > 90° Abweichung				W.d.E.
3	Anhocken eines Beines, Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand;		0,3	- Aufrichten mit Nachstützen der Hände			x	
4	1 bis 2 Schritte, Stand auf einem Bein, Schritt, Stand auf dem anderen Bein gegengleich (rechts - links oder links - rechts, Spielbeine beliebig),		0,1 0,1					
5	1 bis 2 Schritte, Schließen der Beine, Strecksprung;		0,3	- ungenügende Hüftstreckung	x	x	x	
6	1 bis 2 Schritte, Heben in den einbeinigen Ballenstand, Schritt, Heben in den einbeinigen Ballenstand gegengleich, (rechts - links oder links - rechts, Spielbeine beliebig);		0,3 0,3	- kein Ballenstand - kein Ballenstand				W.d.E. W.d.E.
7	1 bis 2 Schritte, Standwaage (Haltezeit 2 Sek. möglich);		0,5	- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten		x		W.d.E.
8	Schritte bis zum Bal- kenende, Abgang: Hocksprung.		0,5	- kein beidbeiniger Absprung - ungenügendes Hocken - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x	x	W.d.E.

P 4 ■ D-Note 4,00 Punkte (Maximale Endnote 14,00 Punkte)

Gerät: **Schwebebalken**

Geräthöhe: **laut Ausschreibung** (z. B. 0,80 m bis 1,00 m)

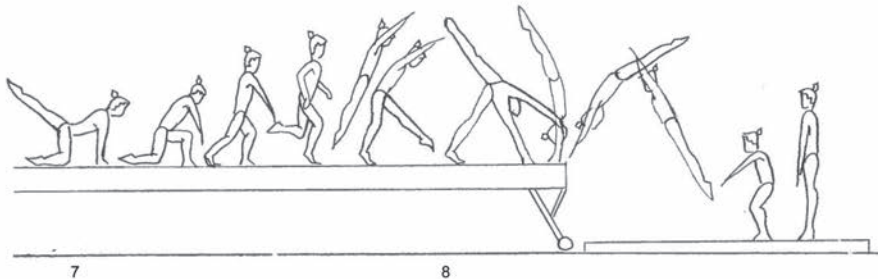
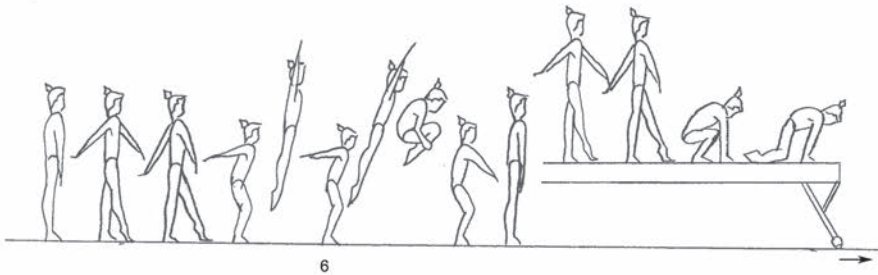
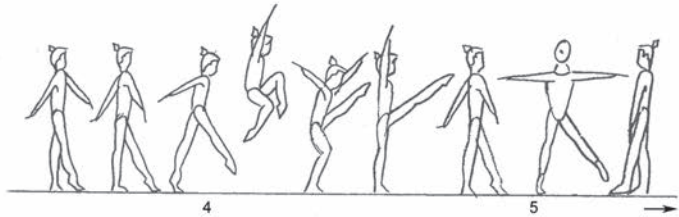
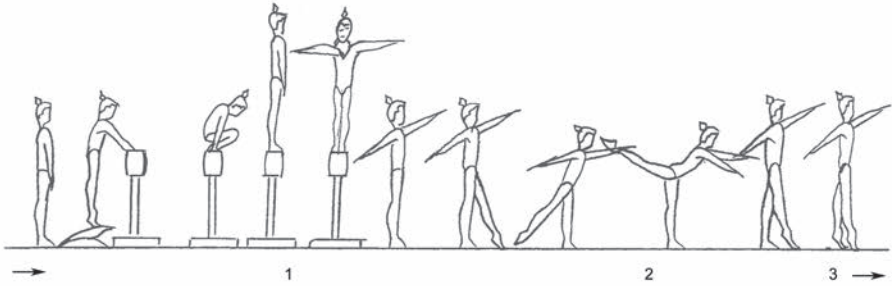


Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Stand vorlings am Schwebebalken: Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines, 1/4 LAD in den Grätschszitz;	0,5	- keine deutliche Stützphase - Berühren/Streifen des Balkens beim Überspreizen mit einem Bein	x	x		
2	Aufstützen der Arme hinter dem Körper, Spitzwinkelsitz;	0,5	- BRW > 90° Abweichung				W.d.E.
3	Anhocken eines Beines, Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand;	0,5	- Aufrichten mit Nachstützen der Hände			x	
4	1 bis 2 Schritte, Pferdchensprung;	0,5	- ungenügende Beintätigkeit	x	x	x	
5	1 bis 2 Schritte, 1/2 LAD im beidbeinigen Ballenstand;	0,5	- fehlender Ballenstand - Drehung nicht vollendet		x		W.d.E.
6	1 bis 2 Schritte mit Vorspreizen, Vorspreizen gegen- gleich, (rechts - links oder links - rechts)		- ungenügende Amplitude je	x	x	x	
7	1 bis 2 Schritte, Standwaage (Haltezeit 2 Sek. möglich);	0,5	- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten		x		W.d.E.
8	Abgang: Anlauf (Anhüpfer erlaubt), Rondat (Radwende).	1,0	- fehlender Anlauf oder Anhüpfer - Abweichen von der Senkrechten - ungenügender ARW - zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck - ungenügende Weite - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x	x	

P 5 ■ D-Note 5,00 Punkte (Maximale Endnote 15,00 Punkte)

Gerät: **Schwebebalken**

Geräthöhe: **laut Ausschreibung** (z. B. 1,00 m)

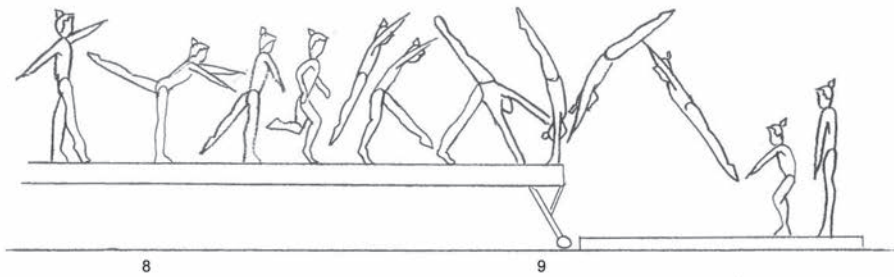
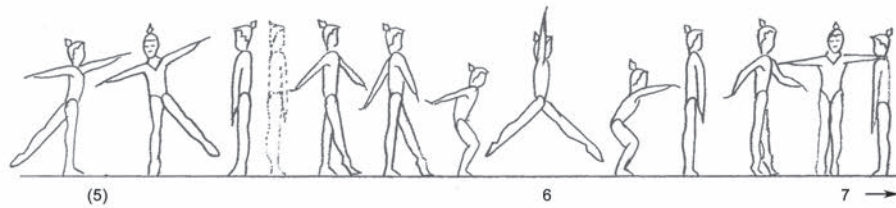
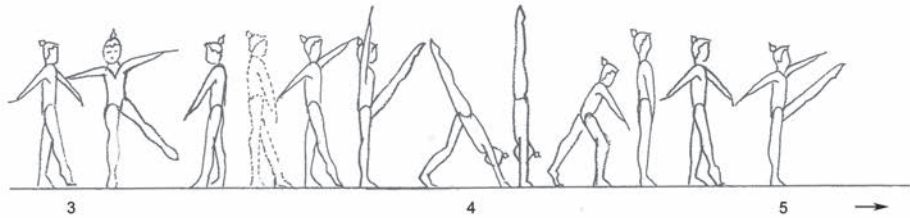
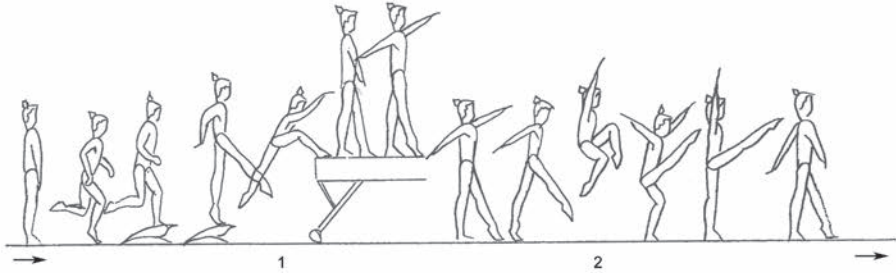


Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Aus dem Seitstand vorlings: Aufhocken in den Hockstand , Aufrichten mit 1/4 LAD;	1,0					
2	1 bis 2 Schritte, Standwaage (Haltezeit 2 Sek.) ;	0,5	 - Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten - Haltezeit < 2 Sek.		x		W.d.E. W.d.E.
3	Nachstellsprung (Chassé);	0,2	 - ungenügende Bewegungsweite - Nachstellschritt	x	x	x	W.d.E.
4	1 bis 2 Schritte, Pferdchensprung ;	0,5	 - ungenügende Beintätigkeit	x	x	x	
5	1 bis 2 Schritte, einbeinige 1/2 LAD (Spielbein beliebig);	1,0	 - Drehung nicht vollendet				W.d.E.
6	1 bis 2 Schritte, VERBINDUNG: Strecksprung - Hocksprung (Armzug in der Verbindung erlaubt);	0,3 0,5	 - ungenügendes Hocken	x	x	x	
7	1 bis 2 Schritte, Senken über den Hockstand in den Kniestand, Kniewaage (Spielbein gestreckt, mit Stütz der Hände); Aufrichten in die Schrittstellung;	0,5	 - Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten		x		W.d.E.
8	Abgang: Anlauf (Anhüpfer erlaubt), Rondat (Radwende).	0,5	 - fehlender Anlauf oder Anhüpfer - Abweichen von der Senkrechten - ungenügender ARW - zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck - ungenügende Weite - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x	x	

P 6 ■ D-Note 6,00 Punkte (Maximale Endnote 16,00 Punkte)

Gerät: **Schwebebalken**

Geräthöhe: **laut Ausschreibung** (z. B. 1,00 m)

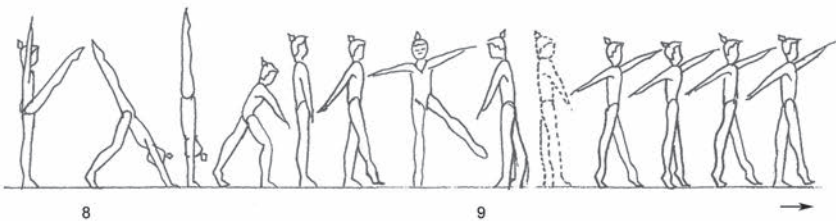
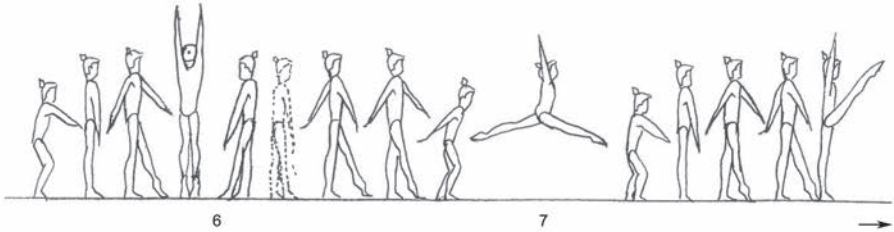
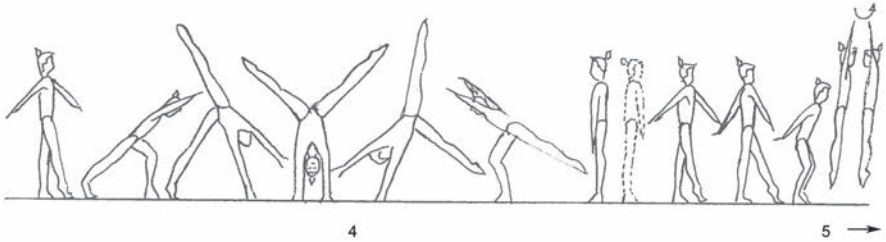
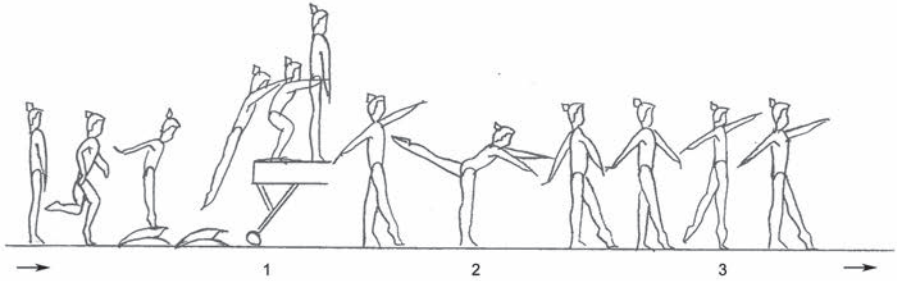


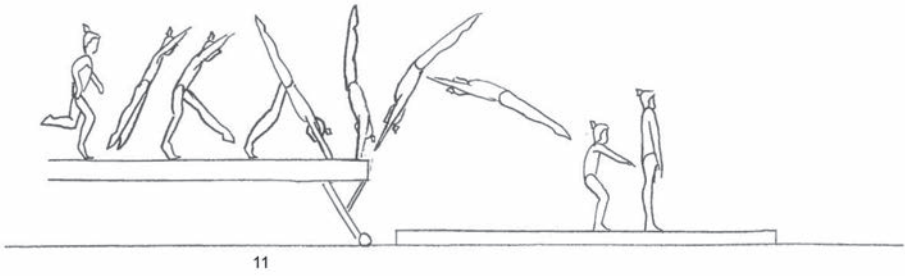
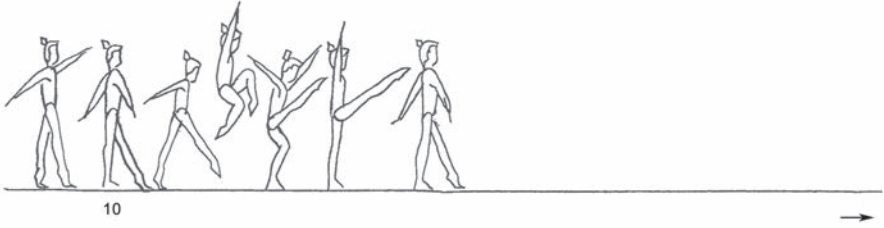
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Aus dem Schrägstand rechts oder links vorlings: Anlauf, einbeiniger Absprung und Auflaufen (mit Stütz einer Hand erlaubt), Aufrichten in die Schrittstellung;	1,0	- beidbeiniger Absprung				W.d.E.
2	1 bis 2 Schritte, Pferdchensprung ;	0,5	- ungenügende Beintätigkeit	x	x	x	
3	1 bis 2 Schritte, einbeinige 1/2 LAD (Spielbein beliebig);	0,5	- Drehung nicht vollendet				W.d.E.
4	1 bis 2 Schritte, Aufschwingen in den flüchtigen Handstand , (Haltezeit 2 Sek. möglich) Senken und Aufrichten in den Stand;	1,0	- ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10° bis 45° - Abweichen von der Senkrechten > 45°	x	x x	x	W.d.E.
5	1 bis 2 Schritte, Vorspreizen, Rückspreizen, Vorspreizen eines Beines mit 1/2 LAD (Spielbein gestreckt);	0,5	- ungenügende Amplitude je - Drehung nicht vollendet	x	x	x	W.d.E.
6	1 bis 2 Schritte, Quergrätschsprung (mind. 90°)	1,0	- ungenügender Spreizwinkel	x	x		W.d.E.
7	1 bis 2 Schritte, beidbeinige 1/2 LAD ;	0,5	- Drehung nicht vollendet				W.d.E.
8	1 bis 2 Schritte, Standwaage (Haltezeit 2 Sek.);	0,5	- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten - Haltezeit < 2 Sek.		x		W.d.E. W.d.E.
9	Abgang: Anlauf (Anhüpfer erlaubt), Rondat (Radwende).	0,5	- fehlender Anlauf oder Anhüpfer - Abweichen von der Senkrechten - ungenügender ARW - zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck - ungenügende Weite - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x x x x x x	x x x x x	x x x	

P 7 ■ D-Note 7,00 Punkte (Maximale Endnote 17,00 Punkte)

Gerät: **Schwebebalken**










Geräthöhe: **laut Ausschreibung** (z. B. laut CdP 1,25 m)







Siehe Fortsetzung nächste Seite

Fortsetzung P 7 – Schwebebalken

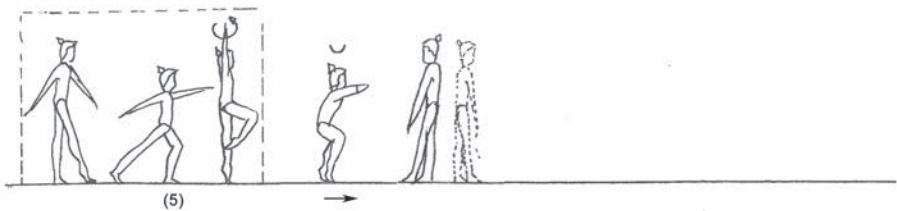
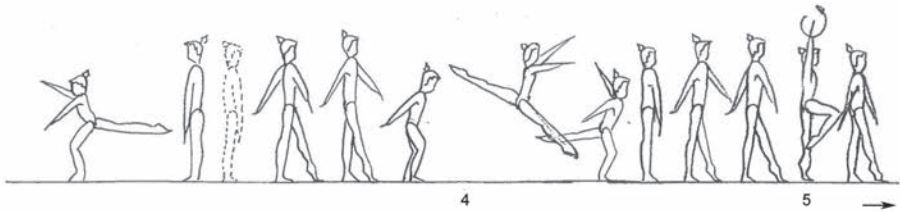
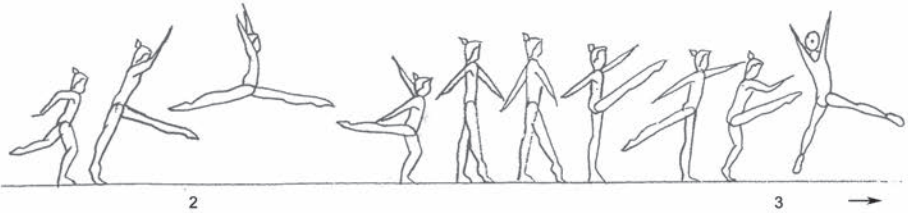
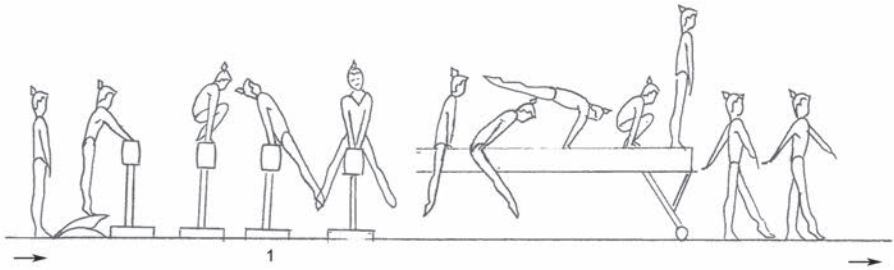
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				0,1	0,3	0,5		
1	Aus dem Querstand vorlings: Anlauf, Sprungaufhocken (mit Stütz der Hände erlaubt), Aufrichten in den Stand;		1,0	- Aufhocken der Füße nacheinander - einbeiniges Aufhocken		x		W.d.E.
2	1 bis 2 Schritte, Senken in die Standwaage (Haltezeit 2 Sek.) ,		0,5	- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten - Haltezeit < 2 Sek.		x		W.d.E. W.d.E.
3	1 bis 2 Schritte, einbeiniger Ballenstand		0,3	- kein Ballenstand				W.d.E.
4	1 bis 2 Schritte, Handstütz-Überschlag sw mit 1/4 LAD gegen die Bewegungsrichtung (Rad);		1,0	- Abweichen von der Senkrechten - ungenügender ARW	x	x	x	
5	1 bis 2 Schritte, Schließen der Beine in die enge Schrittstellung, Strecksprung mit 1/2 LAD (Richtung beliebig), Schritt,		0,5	- Drehung nicht vollendet				W.d.E.
6	1/2 LAD beidbeinig im Ballenstand		0,2	- fehlender Ballenstand - Drehung nicht vollendet		x		W.d.E.
7	1 bis 2 Schritte, Schließen der Beine in die enge Schrittstellung, Quergrätschsprung (mind. 120°) ;		0,5	- ungenügender Spreizwinkel	x	x		W.d.E.
8	1 bis 2 Schritte, Aufschwingen in den flüchtigen Handstand (Haltezeit 2 Sek. erlaubt), Senken und Aufrichten in den Stand;		1,0	- ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10° bis 45° - Abweichen von der Senkrechten > 45°	x	x	x	W.d.E.
9	1 bis 2 Schritte, 1/2 LAD einbeinig (Spielbein beliebig);		0,5	- Drehung nicht vollendet				W.d.E.

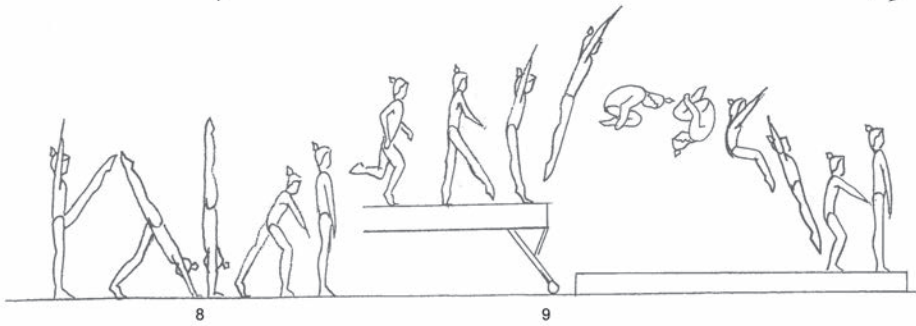
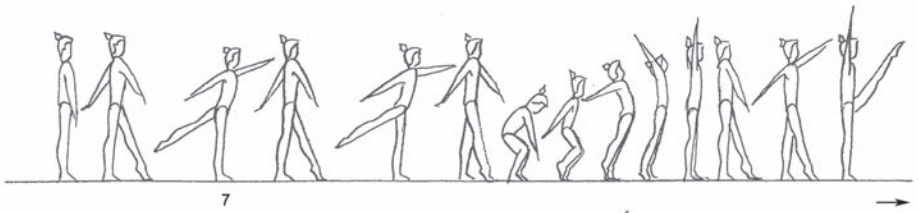
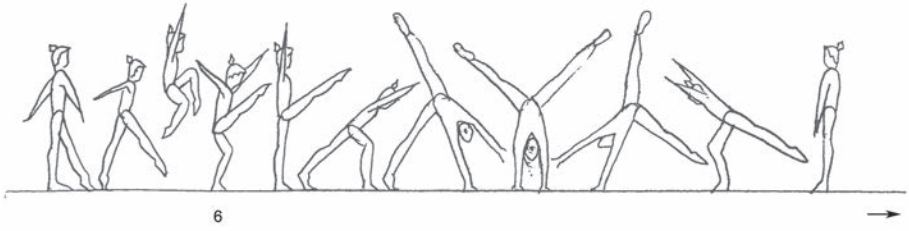
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
10	Nachstellsprung (Chassé), Pferdchensprung;	 0,5	- fehlender Nachstellsprung - ungenügende Beintätigkeit	x x	x x	x x	
11	Schritte bis zum Ende des Balkens: Abgang (Anlauf bzw. Anhüpfer erlaubt) Handstütz-Überschlag vw	 1,0	- ungenügende Weite - zu spätes Schließen der Beine - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x x	x x	x x	

P 8 ■ D-Note 8,00 Punkte (Maximale Endnote 18,00 Punkte)

Gerät: **Schwebebalken**

Geräthöhe: **laut Ausschreibung** (z. B. laut CdP 1,25 m)








Siehe Fortsetzung nächste Seite

Fortsetzung P 8 – Schwebebalken

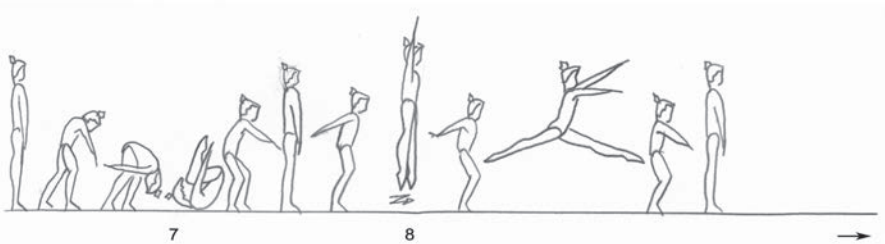
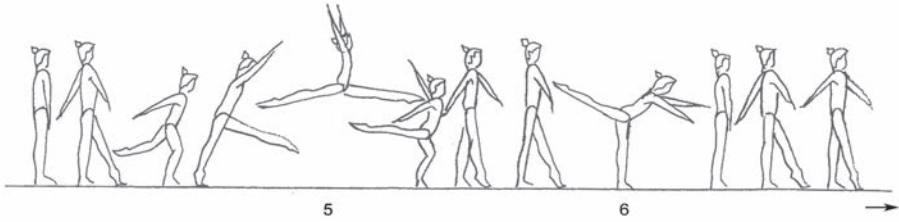
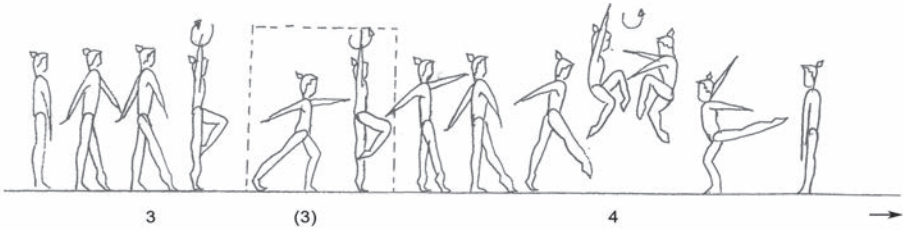
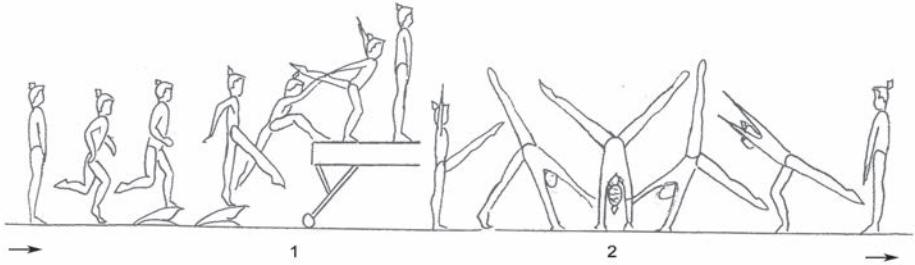
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				0,1	0,3	0,5		
1	Aus dem Seitstand vorlings: Überhocken in den Stütz rücklings; 1/4 Drehung mit Überspreizen eines Beines in den Reitsitz, Vorschwung, Rückschwung, Aufhocken, Aufrichten in Stand.		1,0	- Streifen der Füße beim Überhocken - fehlender Rückschwung		x		
2	1 bis 2 Schritte, Spagatsprung (mind. 135°);		1,0	- ungenügender Spreizwinkel	x	x		W.d.E.
3	1 bis 2 Schritte, Vorspreizen (mind. 90°), Rückspreizen, Vorspreizen eines Beines mit 1/2 LAD (Spielbein gestreckt);		0,5	- ungenügende Amplitude je - Drehung nicht vollendet	x	x	x	W.d.E.
4	1 bis 2 Schritte, Schließen der Beine in die enge Schrittstellung, Sissone (mind. 135°);		1,0	- ungenügender Spreizwinkel	x	x		W.d.E.
5	1 bis 2 Schritte 1/1 LAD einbeinig (Spielbein beliebig), 1 bis 2 Schritte 1/2 LAD beidbeinig im halbhohen Hockstand;	 	1,0	- Drehung nicht vollendet je - ungenügender Hockstand	x	x	x	W.d.E.
			0,2					
6	1 bis 2 Schritte VERBINDUNG: Pferdchensprung - Handstütz-Überschlag sw mit 1/4 LAD gegen die Bewegungsrichtung (Rad);	 	0,3	- ungenügende Beintätigkeit	x	x	x	
			0,5	- Abweichen von der Senkrechten - ungenügender ARW	x	x	x	

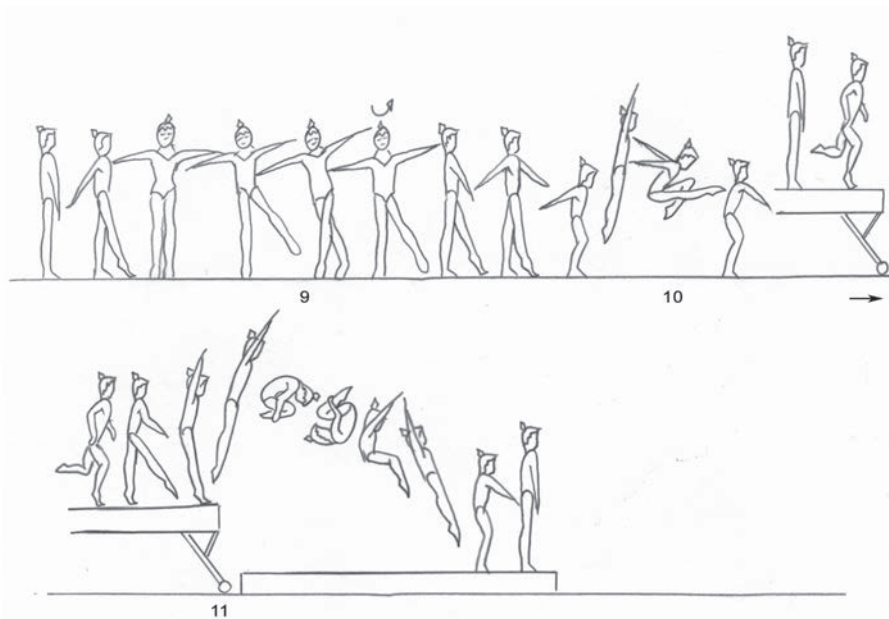
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
7	2 Schritte rw mit Rückspreizen des Spielbeines und anschließender Körperwelle ;	 0,5	<ul style="list-style-type: none"> - ungenügender Bewegungsfluss - fehlendes Rückspreizen 	x	x	x	
8	1 bis 2 Schritte, Aufschwingen in den Handstand (Haltezeit 2 Sek.) , Senken und Aufrichten in den Stand;	 1,0	<ul style="list-style-type: none"> - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10° - Haltezeit < 2 Sek. 	x	x	x	W.d.E. W.d.E.
9	Abgang: Schritte bzw. Anlauf bis zum Balkenende, Salto vw gehockt .	 1,0	<ul style="list-style-type: none"> - ungenügende Höhe - ungenügende Weite - ungenügendes Hocken - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle 	x	x	x	




P 9 ■ D-Note 9,00 Punkte (Maximale Endnote 19,00 Punkte)

Gerät: **Schwebebalken**

Geräthöhe: **laut Ausschreibung** (z. B. laut CdP 1,25 m)





Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Aus dem Querstand vorlings: Anlauf, freies Aufspringen (Absprung von einem Bein, Landung einbeinig)		1,0 - Absprung von beiden Beinen - Landung auf beiden Beinen				W.d.E. W.d.E.
2	1 bis 2 Schritte, Handstütz-Überschlag sw (Rad) mit 1/4 LAD gegen die Bewegungsrichtung;		0,5 - Abweichen von der Senkrechten - ungenügender ARW	x	x	x	
3	1 bis 2 Schritte, einbeinige 1/1 LAD (Spielbein beliebig);		0,5 - Drehung nicht vollendet				W.d.E.
4	1 bis 2 Schritte, Pferchensprung mit 1/2 LAD;		0,5 - ungenügende Beintätigkeit - Drehung nicht vollendet	x	x	x	W.d.E.

Siehe Fortsetzung nächste Seite

Fortsetzung P 9 – Schwebebalken

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				0,1	0,3	0,5		
5	1 bis 2 Schritte, Spagatsprung (mind. 160°);		1,0	- ungenügender Spreizwinkel	x	x		W.d.E.
6	1 bis 2 Schritte, Standwaage , (Haltezeit 2 Sek.) Aufrichten mit einbeiniger 1/2 LAD rw (Spielbein beliebig);		0,5	- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten - Haltezeit < 2 Sek. - fehlende 1/2 LAD		x		W.d.E. W.d.E.
7	1 bis 2 Schritte, freie Rolle vw Landung im Stand, Aufrichten;		1,0	- Landung im Grätschsitz			x	
8	1 bis 2 Schritte, VERBINDUNG: Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel in der Flugphase - Quergrätschsprung (mind.135°) (Armzug in der Verbindung erlaubt);		0,5 0,5	- einfacher Beinwechsel - ohne Beinwechsel - ungenügender Spreizwinkel	x	x		W.d.E. W.d.E. W.d.E.
9	1 bis 2 Schritte, 1/4 LAD in den Seitstand, Seitspreizen eines Beines, Schritt sw, Schritt sw mit Überkreuzen des Standbeines, Schritt sw mit 3/4 LAD einbeinig (Spielbein beliebig);		0,5 0,5	- ungenügende Bewegungsweite je	x	x	x	
10	1 bis 2 Schritte, Schließen der Beine in die enge Schrittstellung, beidbeiniger Absprung zum Hockbücksprung ;		1,0	Gestrecktes Bein: - in der Horizontalen - unter der Horizontalen		x		x
11	Abgang: Schritte bzw. Anlauf bis zum Balkenende, Salto vw gehockt .		1,0	- ungenügende Höhe - ungenügende Weite - ungenügendes Hocken - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x	x	

8. Boden – P 1 bis P 9

8.1 Allgemeine Hinweise

- Die Armführungen sind freigestellt. Sie müssen jedoch dem Übungsablauf angepasst sein, damit die Übung ein harmonisches und rhythmisches Ganzes bildet.
- Um gegengleiches Turnen zu ermöglichen, ist jeweils ein Schritt mehr oder weniger erlaubt. Die Übungen dürfen mit kleinen Posen oder Schritten bestückt werden. Diese dürfen allerdings den Übungsfluss nicht behindern. Zusätzliche Elemente (Elemente laut CdP, nationale Elemente, Elemente der Pflicht-Elemente und andere turnerische Elemente) sind **nicht** erlaubt. Dies gilt auch für „Auftakt oder Ausklang freigestellt“.
- Der Anlauf bei den gymnastischen Sprüngen soll nicht mehr als drei Schritte betragen. Bei nachfolgenden akrobatischen Elementen kann jedoch noch zusätzlich ein Anhüpfen an die Laufschriffe angeschlossen werden.
- Die gekennzeichneten Verbindungen (**VERBINDUNGEN**) sind ohne größere Unterbrechungen (Pausen, Zwischenschritte) zu zeigen. Ist eine **VERBINDUNG** unterbrochen, erfolgt der Fehlerabzug „Unterbrechung einer Verbindung“ 0,5 P. von der D-Note.
- Die Raumwege können frei gewählt werden.
- Die Übungen können auf einer Mattenbahn (12 m) geturnt werden. Wenn die Übung vor der Mattenbahn begonnen und/oder darüber hinaus geturnt wird, erfolgt **kein** Punktabzug. Ab der P 6 kann die Übung auch auf der Bodenfläche (12 x 12 m) geturnt werden.
- Das **Verlassen der Bodenfläche** (12 x 12 m) bedeutet „Berühren des Bodens außerhalb der Bodenfläche mit irgendeinem Körperteil“ und führt zu folgenden Abzügen:
 - Schritt oder Landung eines Fußes/Stütz einer Hand außerhalb der Bodenfläche: Abzug 0,1 P. (Endnote),
 - Schritt beider Füße/Stütz beider Hände oder eines anderen Körperteils außerhalb der Bodenfläche, Landung mit beiden Füßen außerhalb der Bodenfläche: Abzug 0,30 P. (Endnote).
- Für die Übungen der Schwierigkeitsstufen P 5 bis P 9 werden Pflichtmusiken angeboten. Diese sind aber nicht verbindlich.
- In der P 5 bis P 9 kann gemäß der Ausschreibung ohne Musik, mit der angebotenen Pflichtmusik oder auf Musik ohne Gesang (Worte) eigener Wahl geturnt werden.

Anmerkung: Die menschliche Stimme kann als Instrument genutzt werden, wenn keine Worte gebraucht werden (z. B. Gesang ohne Worte, summen, pfeifen, rhythmischer Gesang ohne Bedeutung).

- Sofern auf Musik eigener Wahl geturnt wird, muss die CD für die Bodenübung zeitnah der Wettkampfleitung bzw. den Organisatoren übergeben werden. Für jede Turnerin muss eine CD vorliegen, die mit dem Namen und dem Verein der Turnerin leserlich beschriftet ist und auf Track 1 abzuspielen ist.

- Dauer der Übungen/Musiken:

P 1 – P 4	P 5 – P 8	P 9
max. 40 Sekunden	40 bis 60 Sekunden	60 bis 80 Sekunden

- Die **Zeitnahme der Übung** beginnt mit der ersten Bewegung der Turnerin. Die Zeitnahme wird mit der letzten Bewegung der Turnerin beendet. Die Übung darf nicht länger sein, als die vorgeschriebene Maximaldauer für die jeweiligen P-Stufen. Die Übung ist mit der Musik zu beenden.

Ein Abzug erfolgt, wenn die Übung länger als die vorgeschriebene Maximaldauer der jeweiligen P-Stufe dauert (Neutraler Abzug 0,10 P. von der Endnote). Pflicht-Elemente die nach der Maximaldauer geturnt werden, werden vom D-Kampfgericht anerkannt und vom E-Kampfgericht bewertet.

- Neben den übungsspezifischen Fehlerhinweisen zu den jeweiligen Pflicht-Elementen, sind auch die gerätspezifischen Fehlertabellen sowie die allgemeinen Fehlertabellen (Abschnitt 3) anzuwenden.

Allgemeine Hinweise für Turnerinnen ab der Altersklasse 40:

- **Rolle rw** darf auch durch eine **Schulter-Rolle rw** ersetzt werden.
- **Handstand-Abrollen** darf auch ersetzt werden durch **Schwingen in den Handstand, Aufrichten in den Stand**.
- **Hockstand** darf auch ersetzt werden durch **halbhohen Hockstand**.

8.2 Gerätspezifische Abzüge Boden

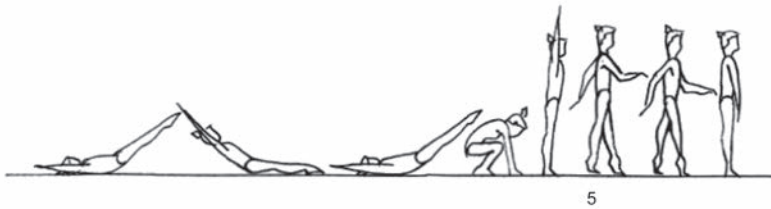
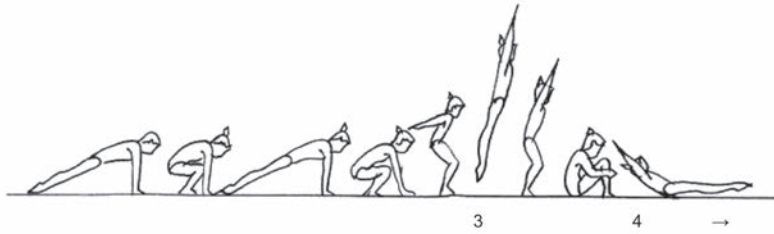
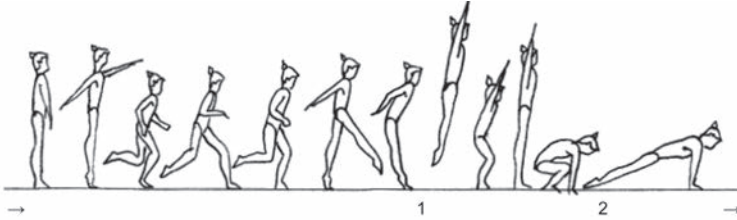
E-Kampfgericht Fehlerhinweise	Abzüge			
	0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
- Fehlende Übereinstimmung zwischen der Bewegung und der Musik am Ende der Übung	x			
Gerätspezifische Abzüge				
- Pause (mehr als 1 Sekunde) vor Pflicht-Elementen	x			
- Übertriebener Armschwung vor gymnastischen Pflicht-Elementen	x			
- Mangelhafter Rhythmus in Pflicht-Verbindungen	x			


D-Kampfgericht (Abzüge von der Endnote) Fehlerhinweise	Abzüge			
	0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
- Musik mit Gesang (Worte)				1,0 P.
- Übung ohne Musik (wenn Musik laut Ausschreibung gefordert ist)				1,0 P.
- Überschreitung der Linienmarkierung (Bodenfläche 12 x 12 m) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schritt oder Landung eines Fußes/Stütz einer Hand außerhalb der Bodenfläche ▪ Schritt beider Füße/Stütz beider Hände oder eines anderen Körperteiles außerhalb der Bodenfläche, Landung mit beiden Füßen außerhalb der Bodenfläche 	x		x	
- Zeitüberschreitung	x			

8.3 Boden-Übungsausschreibungen der Pflichtstufen P 1 bis P 9

P 1 ■ D-Note 1,00 Punkte (Maximale Endnote 11,00 Punkte)

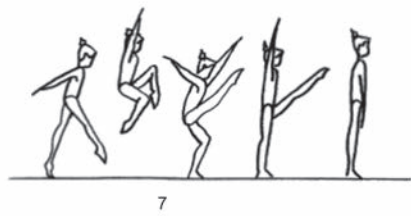
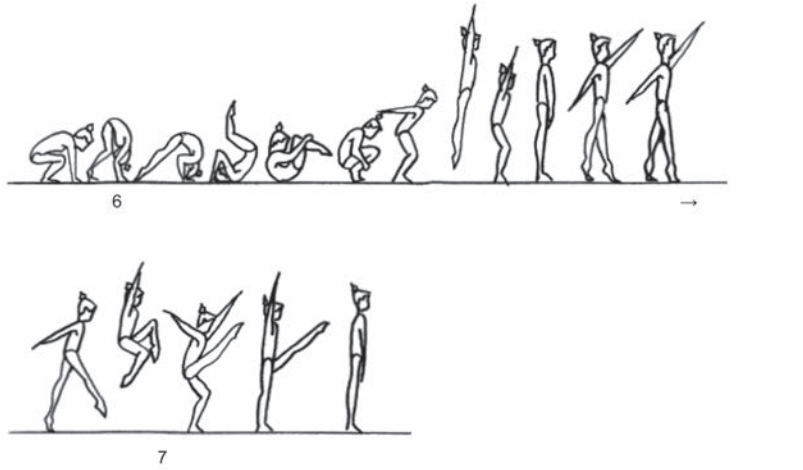
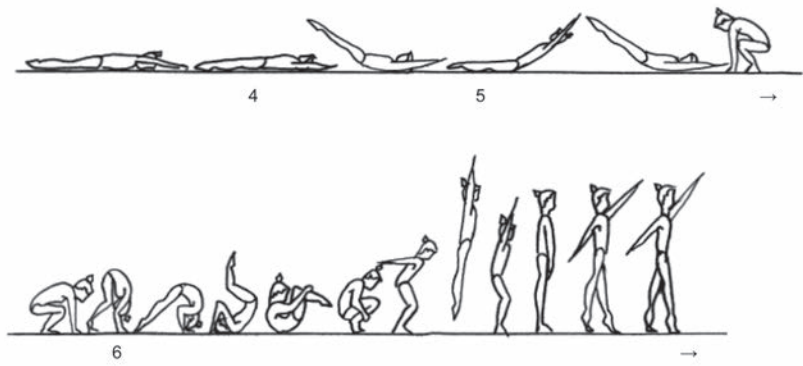
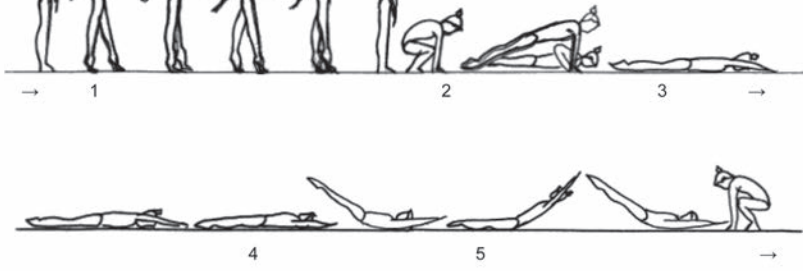
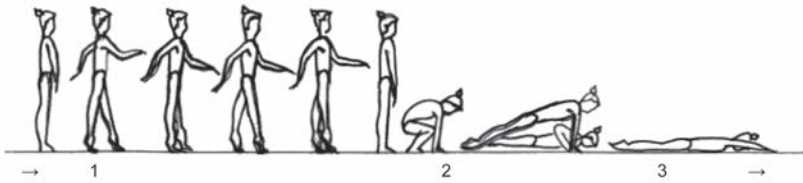
Gerät: 12 m Mattenbahn



Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Anlauf mit 2 bis 3 Schritten, Einsprung, Absprung zum Strecksprung ;	 0,1	- fehlerhafter Absprung		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	- ungenügender Hockstand	x	x	x	
		 0,2	- ungenügender Stütz - keine Linie im Liegestütz - unkoordinierter Ablauf	x	x	x	
3	Strecksprung ;	 0,1					
4	Senken über den Hockstand zum Hocksitz, Rückenschaukel zurück und vor mit dynamischen Aufrichten beidbeinig <i>oder</i> über die Schrittstellung in den Stand;	 0,2	- keine deutliche Schaukelbewegung - unkoordinierter Ablauf - Nachstützen der Hände	x	x	x	
5	2 bis 3 Schritte im Ballengang vorwärts gehen, Schließen der Beine in den Stand.	 0,2	- fehlender Ballengang je gezeigtem Schritt	x			
	Ausklang freigestellt.						

P 2 ■ D-Note 2,00 Punkte (Maximale Endnote 12,00 Punkte)

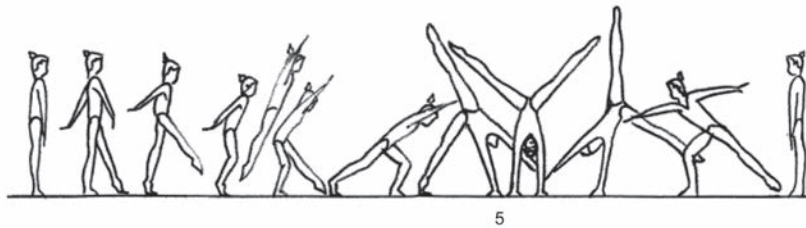
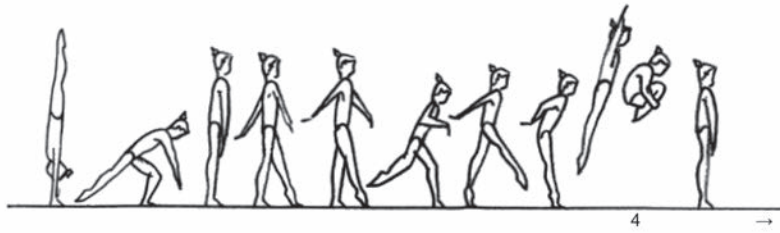
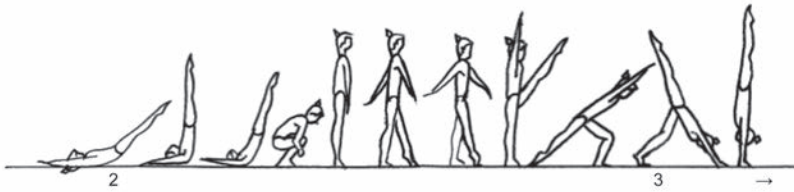
Gerät: **12 m Mattenbahn**







Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge		
				0,1	0,3	0,5
1	Nachstellsprung (Chasé) Nachstellsprung (gegengleich) (rechts - links oder links - rechts); Schritt, Schließen der Beine in die Schlusstellung	 0,1 0,1	- ungenügende Bewegungsweite	x	x	x
2	Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rücksetzen der Beine zum Liegestütz vorlings ;	 0,1	- ungenügender Hockstand - ungenügender Stütz - keine Linie im Liegestütz - unkoordinierter Ablauf	x	x	x
3	Langsames Senken in die Bauchlage , anschließendes Strecken der Arme in Verlängerung des Oberkörpers;	 0,2	- unkontrolliertes Senken	x	x	x
4	1/2 LAD in die Rückenlage (Arme bleiben in Verlängerung), Heben in die „Schiffchenhaltung“;	 0,2	- fehlerhafte Körperhaltung - Unterstützung der Beine beim Drehen - Drehung aus der Richtung	x	x	x
5	Rückenschaukel zurück und vor mit dynamischen Aufrichten beidbeinig <i>oder</i> über die Schrittstellung in den Stand;	 0,2	- ungenügende Hüftstreckung - keine deutliche Schaukelbewegung - Nachstützen der Hände	x	x	x
6	VERBINDUNG: Rolle vw - Streckesprung ;	 0,5 0,1	- ungenügende Stützphase - Nachstützen der Hände	x	x	x
7	2 bis 3 Schritte, Absprung zum Pferdchensprung	 0,5	- ungenügende Beintätigkeit	x	x	x
	Ausklang freigestellt.					

P 3 ■ D-Note 3,00 Punkte (Maximale Endnote 13,00 Punkte)

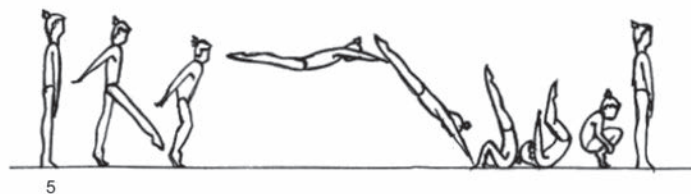
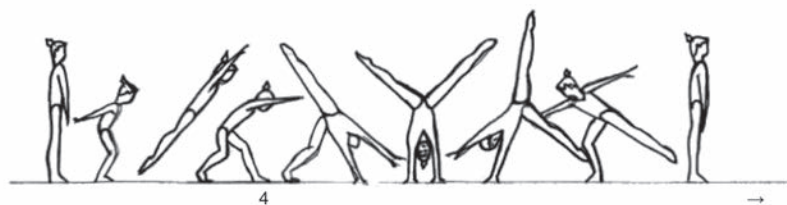
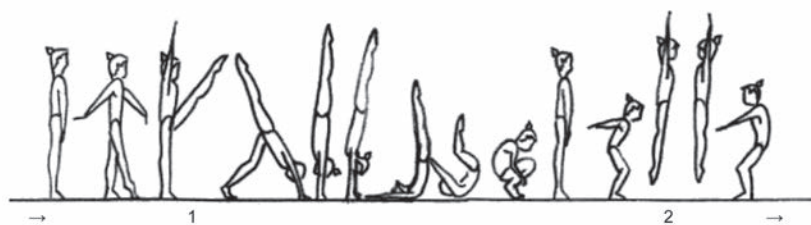
Gerät: **12 m Mattenbahn**









Nr.	Ausschreibung		Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
					0,1	0,3	0,5	
1	Aus dem Stand - VERBINDUNG: Rolle vw - Strecksprung;		0,2 0,1	- ungenügende Stützphase - Nachstützen der Hände	x	x x	x	
2	Senken in die Rückenlage, Zurückrollen in die flüchtige Kerze , Abrollen und Aufrichten beidbeinig <i>oder</i> über die Schrittstellung in den Stand;		0,5	- ungenügende Hüftstreckung - Nachstützen der Hände	x	x x	x	
3	2 bis 3 Schritte vw, Schwingen in den flüchtigen Handstand (Haltezeit 2 Sek. erlaubt), Senken in die Schrittstellung, Aufrichten;	!	1,0	- ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10° bis 45° - Abweichen von der Senkrechten > 45°	x	x x	x	W.d.E.
4	2 bis 3 Schritte vw, Einsprung, Absprung zum Hocksprung ;		0,2	- ungenügendes Hocken	x	x	x	
5	Schritt, Anhüpfer Handstütz-Überschlag sw (Rad), Aufrichten mit 1/4 Drehung gegen die Bewegungsrichtung;	X	1,0	- fehlender Anhüpfer - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen der Beine - Abweichen aus der Bewegungsrichtung	x x x x	x x x x	x x x	
	Ausklang freigestellt.							

P 4 ■ D-Note 4,00 Punkte (Maximale Endnote 14,00 Punkte)

Gerät: 12 m Mattenbahn

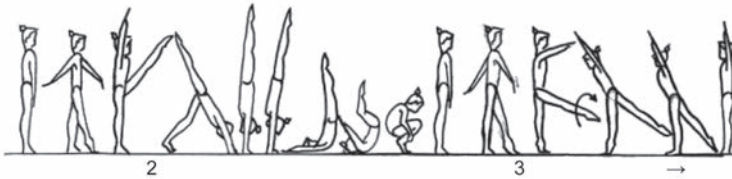
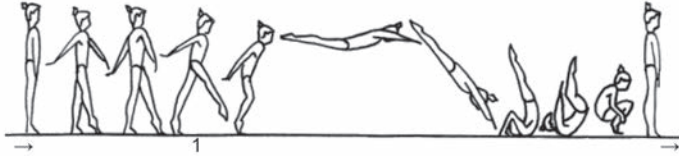


Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				0,1	0,3	0,5		
1	Aus dem Stand: Schritt vw, Schwingen in den flüchtigen Handstand (Haltezeit 2 Sek. erlaubt) - Abrollen in den Stand;		1,0	- ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10° - fehlendes Abrollen - unkontrolliertes Abrollen	x	x	x	W.d.E.
2	Strecksprung mit 1/2 LAD;		0,5	- Drehung nicht vollendet				W.d.E.
3	Rolle rw über den hohen Hockstütz in den Hockstand (<i>Felgrolle erlaubt</i>);		1,0	- kein hoher und sicherer Handstütz - Hände stützen nacheinander - Landung auf den Knien	x	x	x	W.d.E.
4	Nachstellsprung (Chasé), Nachstellsprung (gegen- gleich) (rechts - links oder links - rechts); Anhüpfer, Handstütz-Überschlag sw (Rad), Aufrichten mit 1/4 LAD in die Bewegungsrichtung;	 	0,5	- ungenügende Bewegungsweite - fehlender Nachstellsprung je - fehlender Anhüpfer - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen der Beine - Abweichen aus der Bewegungsrichtung	x	x	x	
5	1 bis 2 Schritte vw mit Einsprung und Absprung (beidbeinig) zur Sprungrolle;		1,0	- kein beidbeiniger Absprung - ungenügende Flugphase - gebeugte Hüfte - unkontrolliertes Abrollen - keine Flugphase - Nachstützen der Hände	x	x	x	W.d.E.
	Ausklang freigestellt.							

P 5 ■ Boden ■ D-Note 5,00 Punkte (Maximale Endnote 15,00 Punkte)

Gerät: **12 m Mattenbahn**

Musik: **„Zwergenparade“ von Johann Strauß (40 Sekunden)**



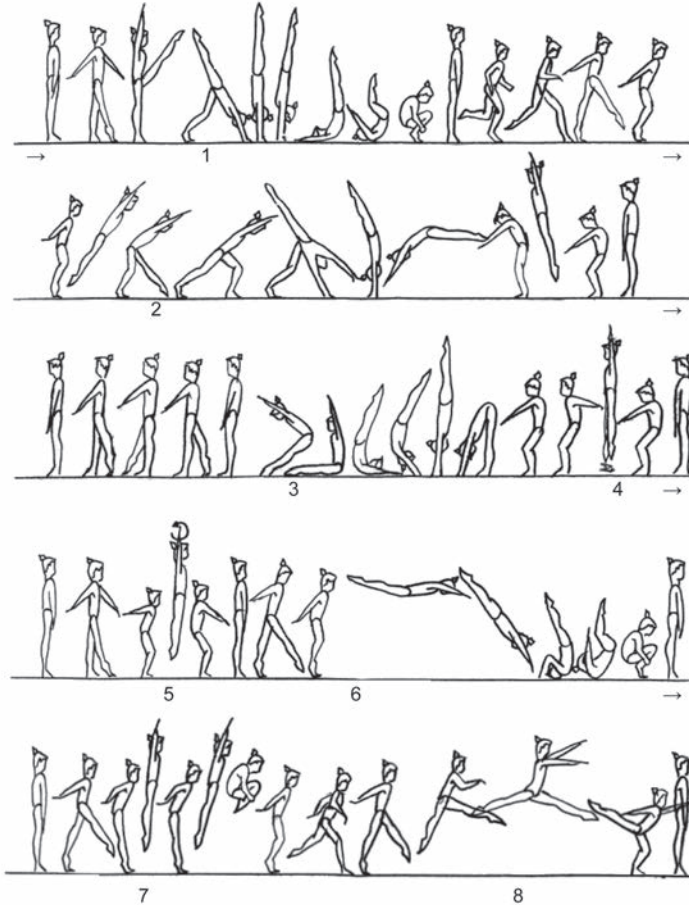
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Beginn der Übung in der Mattenmitte: 2 bis 3 Schritte vw mit Einsprung und Absprung zur Sprungrolle ,	1,0	<ul style="list-style-type: none"> - kein beidbeiniger Absprung - ungenügende Flugphase - gebeugte Hüfte - unkontrolliertes Abrollen - keine Flugphase - Nachstützen der Hände 	x	x	x	W.d.E.
				x	x	x	
				x	x	x	
				x			

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				0,1	0,3	0,5		
2	Schritt, Schritt mit Vorspreizen, Schwingen in den flüchtigen Handstand (Haltezeit 2 Sek. erlaubt) - Abrollen in den Stand;		1,0	- ungenügende Amplitude - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10° - fehlendes Abrollen - unkontrolliertes Abrollen	x x x x	x x x x	x x x x	W.d.E.
3	kleiner Schritt vw, 1/2 LAD einbeinig (Spielbein beliebig);		0,5	- Drehung nicht vollendet				W.d.E.
4	Schritt, Hüpfer mit Vorspreizen (Vorschwingen) des gebeugten Beines (links oder rechts), Schritt, Hüpfer mit Vorspreizen (Vorschwingen) des gebeugten Beines (rechts oder links), Schritt;	 		- ungenügende Amplitude je	x	x	x	
5	Anhüpfer, Handstütz-Überschlag sw (Rad), Aufrichten mit 1/4 LAD gegen die Bewegungsrichtung;		0,5	- fehlender Anhüpfer - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen der Beine - Abweichen aus der Bewegungsrichtung	x x x x	x x x x	x x x x	
6	Rolle rw über den hohen Hockstütz in den Hockstand (<i>Felgrolle erlaubt</i>);		1,0	- kein hoher und sicherer Handstütz - Hände stützen nacheinander - Landung auf den Knien	x x	x x	x x	W.d.E.
7	Absprung zum Quergrätschsprung (mind. 90°), Landung beidbeinig.		1,0	- ungenügender Spreizwinkel	x	x		W.d.E.
	Ausklang freigestellt.							









P 6 ■ D-Note 6,00 Punkte (Maximale Endnote 16,00 Punkte)

Gerät: **12 m Mattenbahn** oder **12 x 12 m Bodenfläche**

Musik: **„Annen-Polka“** von Johann Strauß (43 Sek.)



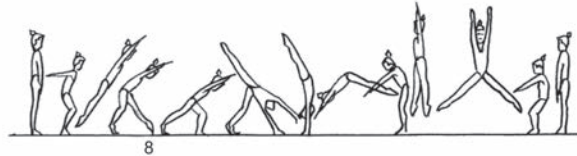
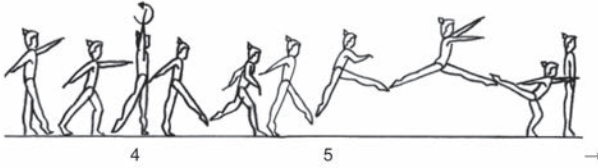
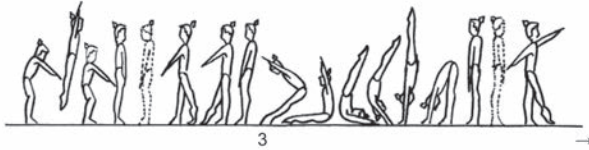
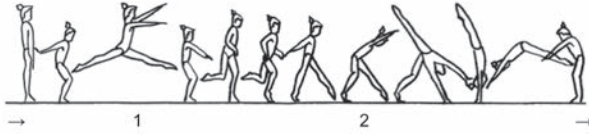
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	2 bis 3 Schritte vw, Schwingen in den flüchtigen Handstand (Haltezeit 2 Sek. erlaubt) - Abrollen Aufrichten in den Stand;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10° - fehlendes Abrollen - unkontrolliertes Abrollen 	x	x	x	W.d.E.
				x	x	x	

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				0,1	0,3	0,5		
2	VERBINDUNG: Anlauf, Anhüpfer - Rondat (Radwende) - Strecksprung;	 	1,0	Rondat:				W.d.E.
			0,2	- fehlender Anhüpfer - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten - zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck - Füße berühren den Boden vor Abdruck der Hände	x	x	x	
3	1 bis 2 Schritte rw, Rolle rw über den hohen Hockstütz in den Hockstand (<i>Felgrolle erlaubt</i>);		1,0	- kein hoher und sicherer Handstütz - Hände stützen nacheinander - Landung auf den Knien	x	x	x	W.d.E.
4	Schritt mit Schließen der Beine in die enge Schrittstellung, Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel in der Flugphase;		0,3					
5	1 bis 2 Schritte, Schließen der Beine, Strecksprung mit 1/1 LAD;		1,0	- Drehung nicht vollendet				W.d.E.
6	Schritt, Einsprung und Absprung zur Sprungrolle;		0,5	- kein beidbeiniger Absprung - ungenügende Flugphase - gebeugte Hüfte - unkontrolliertes Abrollen - keine Flugphase - Nachstützen der Hände	x	x	x	W.d.E.
7	Schritt, VERBINDUNG: Strecksprung - Hocksprung (Armzug in der Verbindung erlaubt);		0,2 0,3	- ungenügendes Hocken	x	x	x	
8	Anlauf, Spagatsprung (mind. 120°);		1,0	- ungenügender Spreizwinkel	x	x		W.d.E.
	Ausklang freigestellt.							

P 7 ■ D-Note 7,00 Punkte (Maximale Endnote 17,00 Punkte)

Gerät: **12 m Mattenbahn** oder **12 x 12 m Bodenfläche**






Musik: **„Auf der Jagd“** von Johann Strauß



Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Auftakt freigestellt: Quergrätschsprung (mind. 120°);	 0,5	- ungenügender Spreizwinkel	x	x		W.d.E.
2	VERBINDUNG: Anlauf, Rondat (Radwende) - Strecksprung;	 0,5 0,2	Rondat: - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten - zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck - Füße berühren den Boden vor Abdruck der Hände	x x x x	x x x	x x x	W.d.E.
3	Schritt rw und Schließen der Beine, Rolle rw über den flüchtigen Handstand (Felgrolle erlaubt, Haltezeit 2 Sek. erlaubt), Senken in die Schrittstellung;	 0,5	- ungenügende Körperstreckung - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10° bis 45° - Abweichen von der Senkrechten > 45°	x x	x x	x x	W.d.E.
4	Schritt zum kleinen Ausfallschritt, 1/1 LAD einbeinig;	 0,5	- Drehung nicht vollendet				W.d.E.
5	GYMN. VERBINDUNG: Anlauf, Spagatsprung (mind. 120°), 1 bis 2 Laufschriffe oder Nachstellsprünge (Chassé), Pferdchensprung mit 1/2 LAD;	 0,5 0,5	- ungenügender Spreizwinkel - ungenügende Beintätigkeit - Drehung nicht vollendet	x x	x x	x x	W.d.E. W.d.E.
6	Schritt, 1/1 Schritt-LAD;	 0,3	- Drehung nicht vollendet - Abweichen aus der Bewegungsrichtung	x	x	x	W.d.E.

Fortsetzung siehe nächste Seite

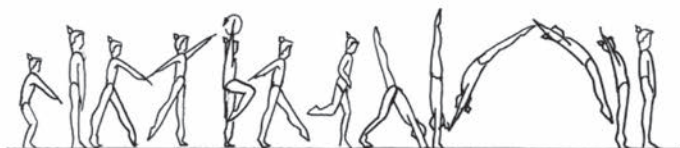
Fortsetzung P 7 – Boden

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				0,1	0,3	0,5		
7	Anlauf, Handstütz-Überschlag vw (Landung beidbeinig),		1,0	- einbeinige Landung - ungenügender Abdruck - ungenügende Streckung vor der Landung - zu spätes Schließen der Beine - ungenügende Hüftstreckung	x x x x	x x x x	x x x x	W.d.E.
8	VERBINDUNG: Anhüpfer, Rondat (Radwende) - Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine;	 	0,5 0,5	Rondat: - fehlender Anhüpfer - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten - zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck - Füße berühren den Boden vor Abdruck der Hände Strecksprung mit Grätschen: - ungenügendes Grätschen	x x x x x x	x x x x x	x x x x	W.d.E.
9	1 bis 2 Schritte oder Nachstellhüpfer, Hockbücksprung;		0,5	Gestrecktes Bein: - in der Horizontalen - unter der Horizontalen		x	x	
10	1 bis 2 Schritte, Vorspreizen, Handstütz-Überschlag sw auf einer Hand (einarmiges Rad, Stützhand beliebig, erste oder zweite Hand), Aufrichten mit 1/4 LAD gegen die Bewegungsrichtung in den Stand,		1,0	- ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen der Beine - Abweichen aus der Bewegungsrichtung - zweite Hand berührt Boden	x x x x	x x x x	x x x	W.d.E.
	Ausklang freigestellt.							

P 8 ■ D-Note 8,00 Punkte (Maximale Endnote 18,00 Punkte)

Gerät: **12 m Mattenbahn oder 12 x 12 m Bodenfläche**

Musik: **„Disneyparade“ (45 Sek.)**



3

4

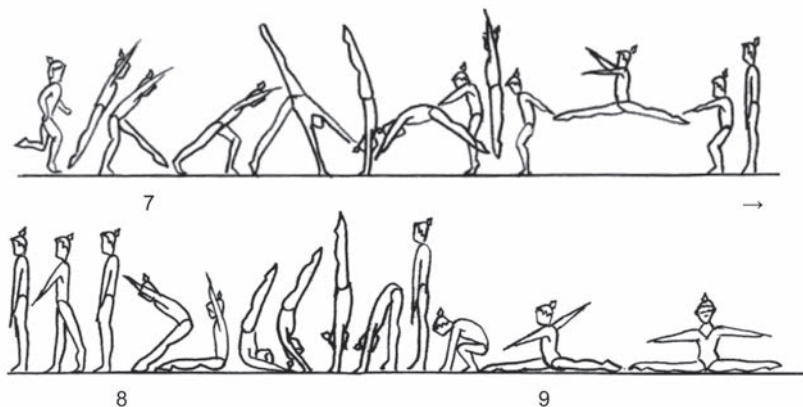


5



6





Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Rolle vw, Heben in den Handstand (Abdruck von den Füßen erlaubt, Beine gehockt, gebückt oder gegrätscht; Haltezeit 2 Sek. erlaubt) - Abrollen , Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand;	0,2	- ungenügende Stützphase - Nachstützen der Hände	x	x	x	W.d.E.
		0,5	- Heben in den Handstand: - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10° - fehlendes Abrollen	x	x	x	
2	VERBINDUNG: Anlauf, Rondat (Radwende) - Flick-Flack - Strecksprung;	0,5	Rondat:				W.d.E.
		1,0	- ungenügender ARW	x	x	x	
		0,1	- Abweichen von der Senkrechten	x	x	x	W.d.E.
			- zu spätes Schließen der Beine	x	x	x	
			- ungenügender Abdruck	x	x	x	W.d.E.
			- FüÙe berühren den Boden vor Abdruck der Hände				
			Flick-Flack:				W.d.E.
			- gebeugte Hüfte	x	x	x	
			- ungenügender ARW	x	x	x	W.d.E.
			- ungenügendes Tempo und Raumgewinn	x	x	x	
			- Kopf berührt den Boden				W.d.E. +Sturz
			- Landung auf den Knien				




Fortsetzung siehe nächste Seite

Fortsetzung P 8 – Boden

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
3	Schritt, 1/1 LAD einbeinig;	0,5	- Drehung nicht vollendet				W.d.E.
4	Anlauf, Handstütz-Überschlag vw (Landung beidbeinig);	1,0	- einbeinige Landung - ungenügender Abdruck - ungenügende Streckung vor der Landung - zu spätes Schließen der Beine - ungenügende Hüftstreckung	x	x	x	W.d.E.
5	Anhüpfer, Handstütz-Überschlag sw mit Abdruck von den Händen und Flugphase nach dem Stütz (Rad mit Flugphase);	1,0	- fehlender Anhüpfer - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen der Beine - Abweichen aus der Bewegungsrichtung - ungenügende Flugphase - keine Flugphase	x	x	x	W.d.E.
6	GYMN. VERBINDUNG: Anlauf, Spagatsprung (mind. 135°), 1 bis 2 Laufschräge oder Nachstellsprünge (Chassé), 1/2 Drehsprung (mind. 90°, Absprungbein = Landebein, Fouetté);	0,5	- ungenügender Spreizwinkel je	x	x		W.d.E.
		0,5	- Drehung nicht vollendet				W.d.E.

Fortsetzung siehe nächste Seite

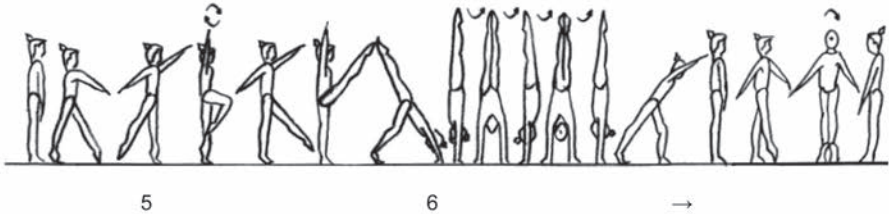
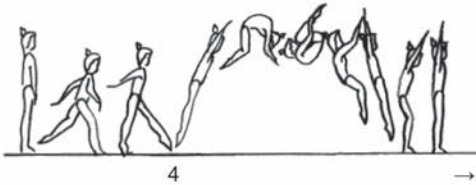
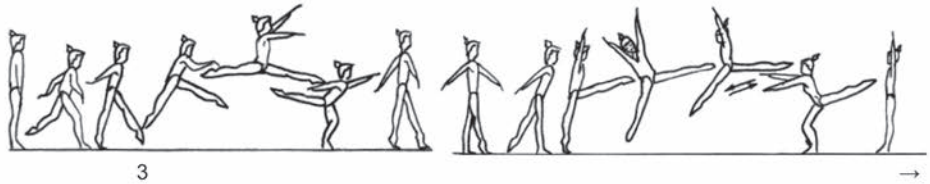
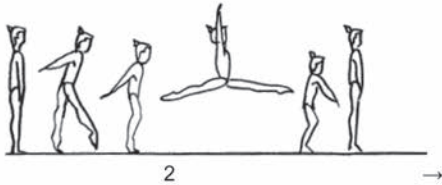
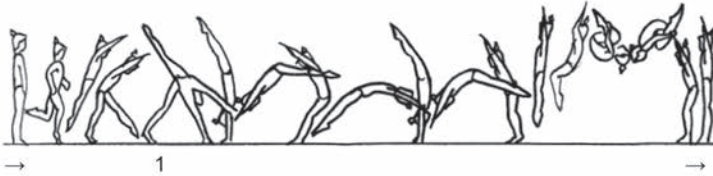
Fortsetzung P 8 – Boden

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
7	VERBINDUNG: Anlauf, Rondat - Strecksprung - Quergrätschsprung (mind. 135°);	 0,5 0,1 0,5	Rondat: - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten - zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck - Füße berühren den Boden vor Abdruck der Hände Spreizsprung: - ungenügender Spreizwinkel	x x x x x x	x x x x x	x x x x	W.d.E. W.d.E.
8	Schritt rw; Senken rw mit gestreckten Beinen, Rolle rw über den flüchtigen Handstand (Felgrolle erlaubt, Haltezeit 2 Sek. erlaubt), Aufrichten in den Stand;	 1,0	- Beine nicht gestreckt - ungenügende Körperstreckung - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10° bis 45° - Abweichen von der Senkrechten > 45°	x x x x	x x x x	x x x	W.d.E.
9	Senken in die flüchtige Spagatposition (quer oder seit, mind. 160°);	 0,1	- Ausdrehen der Hüfte - ungenügender Spreizwinkel	x x	x x	x	W.d.E.
	Ausklang freigestellt.						





P 9 ■ D-Note 9,00 Punkte (Maximale Endnote 19,00 Punkte)

Gerät: **12 m Mattenbahn oder 12 x 12 m Bodenfläche**

Musik: **„Holzschuhtanz“ von A. Lortzing (61 Sek.)**



Fortsetzung P 9 – Boden

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				0,1	0,3	0,5		
5	Schritt, einbeinige 2/1 LAD;		1,0	- Drehung nicht vollendet				W.d.E.
6	Schritt vw, Vorspreizen, Aufschwingen in den Handstand mit 1/1 LAD im Handstand Senken in den kleinen Ausfallschritt, Aufrichten; 1-2 Schritte mit beliebiger 1/2 LAD, 1 bis 2 Schritte;		1,0	- ungenügender ARW - Drehung nicht vollendet	x	x	x	W.d.E.
7	VERBINDUNG: Anlauf oder Anhüpfer, Handstütz-Überschlag sw (Rad) aus dem ein- beinigen Absprung - Flick-Flack mit ge- spreizten Beinen und einbeiniger Landung (Menichelli);	 	0,5 1,0	Rad: - fehlender Anlauf oder An- hüpfer - ungenügender ARW - Abweichen von der Senk- rechten - ungenügendes Spreizen der Beine - Abweichen aus der Bewe- gungsrichtung Menichelli: - gebeugte Hüfte - ungenügender ARW - ungenügendes Tempo und Raumgewinn - ungenügender Spreizwin- kel - beidbeinige Landung - Kopf berührt den Boden - Landung auf den Knien		x	x x x x	W.d.E. W.d.E. +Sturz W.d.E. +Sturz
	Ausklang freigestellt.							

9. 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 weiblich und Kampfrichter weiblich) 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 einer separaten Arbeitshilfe beschrieben und ist nicht mehr Bestandteil des Aufgabenbuches.

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