

Pflichtprogramm Sächsischer Turnverband, weiblicher Bereich

2016, Änderungen 2024

Vorbemerkungen der Fachkommission Turnen

Die Inhalte der Pflichtübungen sind in dieser Form ab dem 1. Januar 2016 gültig. Die Übungen wurden speziell für die Turnerinnen des Sächsischen Turnverbandes der AK bis 11 Jahre entworfen. Anregungen und Hinweise aus vielen sächsischen Vereinen wurden eingearbeitet.

Es erfolgte eine Anpassung an neue internationale Trends und neuer Erfordernisse der technisch methodischen Gestaltung des Trainings- und Wettkampfbetriebes.

Es wurden Pflichtübungen für den Breitensport erarbeitet, die jederzeit einen Einstieg in das LK-Programm (Kür) ermöglichen. Die Übungen sind für den kontinuierlichen Leistungsaufbau nach dem Prinzip „vom Leichten zum Schweren“ aufgebaut. In den einzelnen Ausschreibungen werden die Altersbereiche festgelegt.

Jedes Element und damit jede Pflichtübung bekommt eine festgelegte Wertigkeit, so dass sich die Bewertung am Prinzip des CdP und den Pflichtübungen des DTB angepasst und aus einer D- (Schwierigkeit) und einer E-Note (Ausführung) ergibt. Im Allgemeinen gelten damit einheitliche Abzüge für die Pflicht und die Kür, es sei denn, das Pflichtprogramm benennt andere Abzüge.

Aufgrund der Komplexität der Sportart Gerätturnen wurde das Angebot so konzipiert, dass eine größtmögliche Freiheit des Trainers und der Turnerin gegeben ist. Die Voraussetzung für eine erfolgreiche Nutzung der Inhalte ist natürlich deren genaue Kenntnis.

Es gelten alle Regelungen des gültigen CdP sowie der gültigen Arbeitshilfen Kür modifiziert, wenn nichts Abweichendes in den Pflichtübungen und den Wertungsbestimmungen für die Pflicht festgelegt ist. Das bezieht sich auf alle Festlegungen zum Verhalten der Turnerinnen, der Trainierinnen und Trainer sowie der Kampfrichterinnen und Kampfrichter.

Allgemeine Hinweise zu den Pflichtübungen

- Die Pflichtübungen des STV werden ab 2016 mit einer D-Note (Schwierigkeitswert) und einer E-Note bewertet (Ausführung).
- 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 mehrere zusätzliche Schritte und auch halbe Drehungen frei gewählt werden, um widergleiches Turnen zu ermöglichen. Allerdings dürfen diese den Übungsfluss nicht behindern. Selbstgewählte Armbewegungen sollen die Pflichtübung nicht wesentlich verändern. Zusätzliche Schritte, Drehungen und Armbewegungen erhalten keinen zusätzlichen Schwierigkeitswert, es können aber Abzüge zur Ausführung vorgenommen werden.
- "Anlauf" vor dem Abgang oder einem Pflicht-Element bedeutet mindestens zwei schnelle Schritte oder einen Schritt + einen Anhüpfer.
- Das **Auslassen eines Pflichtelementes** führt zum Abzug des Wertes des Elementes (W.d.E.) und von zusätzlich 0,5 Punkten (Übungserleichterung).
- **Zusätzliche Elemente** (Elemente laut CdP, nationale Elemente, Elemente der Pflicht-Elemente und andere turnerische Elemente) sind **nicht erlaubt** (Abzug 0,5 P.).

- **Gekennzeichnete Verbindungen** dürfen **nicht unterbrochen** werden.
- Jedem **Pflicht-Element** (Fettschrift) bzw. **jeder Verbindung** ist ein Schwierigkeitswert zugeordnet. Die Summe der einzelnen Pflicht-Elemente entspricht der maximalen D-Note einer Schwierigkeitsstufe.
- Werden Pflichtelemente nicht gezeigt, reduziert sich die D-Note. Werden weniger als die angegebene Mindestanzahl der Pflichtelemente gezeigt, erfolgt ein neutraler Abzug von 5,0 Punkten von der Endnote durch das D-Kampfgericht. Die Mindestanzahlen sind in den Übungsbeschreibungen aufgeführt.

Die maximalen D-Noten betragen:

AK bis 7	3,00 Punkte
AK bis 9	4,00 Punkte
AK bis 11	5,00 Punkte

- In der Übungsausschreibung sind jeweils das Pflicht-Element, der jeweilige Schwierigkeitswert, sowie mögliche Fehler und die Abzüge enthalten-
- Weitere Ausführungsfehler werden gemäß den Fehlerabzugstabellen (allgemeine Fehlerabzugstabelle, gerätspezifische Abzüge) abgezogen. Weitere Abzüge werden nicht vorgenommen.
- Der Veranstalter regelt unter Beachtung der Vorgaben der Pflichtübungen Sachsen 2016 durch die jeweilige Ausschreibung die genauen Wettkampfbedingungen, wie z. B. Geräte und Geräthöhe, und die Zuordnung der Altersklassen.
- 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
Rondat (Radwende)	Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung und Schließen der Beine in der Senkrechten
Quergrätschsprung	Spreizsprung mit Querspreizen der Beine, Landung beidbeinig
Einspringen	Vorhochschwingen eines Beines, Absprung, beidbeinige Landung

Tabelle für die allgemeinen 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 AK bis 11 das Pflicht-Element Einzelsprung mit Spreizwinkel (geforderter Spreizwinkel 135°) mit einem ausgeführten Spreizwinkel von 120°. 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 Reck der AK bis 9 den Pflichtabgang Felgunterschwung in den Stand. Bei der Ausführung sind folgende Fehler festzustellen: Beim Beinschwung beugt sie das Knie ca. 45°. Bei der Ausführung des Unterschwungs 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 1,4 Punkte abgezogen. 0,3 Punkte für gebeugte Knie + 0,3 Punkte für die fehlende Höhe + 0,5 Punkte für fehlende Hüftstreckung + 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.

Allgemeine Abzüge Pflicht

Fehlerhinweise		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 Pflichtelementen	je	x	x	x	
- Ungenügendes Hocken/Bücken/Strecken	je	ab 90°	bis 135°	bis ab 135°	
- Hohlkreuz im Handstand	je	x	x	x	
- Körper- und/oder Beinposition bei Pflichtelementen					
▪ Körperausrichtung	je	x			
▪ Füße nicht gestreckt/entspannt	je	x			
▪ Ungenügender Spreizwinkel in gymnastischen Pflichtelementen (bis 20° -0,1 P., 20° - 45° -0,3 P., > 45° WdE)	je	x	x		W.d.E.
- 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 Pflichtelemente)	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 Pflichtelementes	je		x		
Landungsfehler					
(bei allen Pflichtelementen, einschließlich Abgänge und Sprung)					
Bei allen Pflichtelementen 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 Pflichtelementes aufgrund eines technischen Fehlers	je				W.d.E.
- Auslassen eines Pflichtelementes	je				W.d.E. +0,5 P.
- Ersatz eines Pflichtelementes durch ein anderes Element	je				W.d.E. + 0,5
- Wiederholen eines Pflichtelementes	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		
- Pflichtelementeausführung 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/Reck 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 <u>mit</u> 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 <u>mit</u> 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-Kampfrichter, 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		


Hinweise für 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 der Hüft- und Kniewinkel weniger als 90° vorgeschrieben.

- Pflicht-Elemente mit **gebückter** Körperposition

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

- 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.

Hinweise zu Schwebebalken und Boden

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:

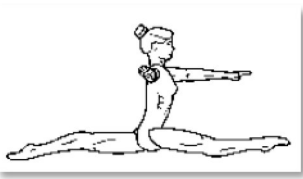
- sie müssen im hohen Ballenstand ausgeführt werden;
- sie müssen während der gesamten Drehung in einer stabilen und klaren Haltung durchgeführt werden;

- 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).

Gymnastische Pflicht-Elemente - Anforderungen an den Spreizwinkel

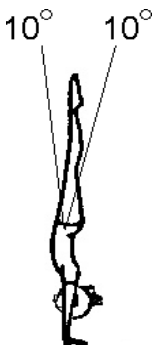
In den jeweiligen Pflichtübungen am Schwebebalken und Boden sind gymnastische Pflicht-Elemente ausgeschrieben, die einen Spreizwinkel haben müssen. Bei den ausgeschriebenen Spreizwinkeln handelt es sich um die Mindestanforderung (z. B. Boden | P 9 | Spagatsprung - Spreizwinkel 160°). Bei dessen Erfüllung 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)

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: 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.

Hinweise zu Verbindungen

Die gekennzeichneten 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 E-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: *Balken AK bis 9 Jahre: Statt der geforderten Verbindung Strecksprung – Hocksprung turnt die Turnerin Strecksprung – Strecksprung. Abzug W.d.E. + 0,5 P. für den fehlenden Hocksprung und 0,5 P. für "Unterbrechung einer Verbindung". (kein weiterer Abzug für Ersatz durch anderes Element).*

Hinweis zu Gymnastische Verbindungen und Tänzerischen Passage am Boden

Ziel der gymnastischen Verbindungen/Tänzerischen Passagen ist es, eine fließende, weitgreifende Bewegung auf der Bodenfläche zu schaffen. Bei Tänzerischen Passagen können im Gegensatz zu den Verbindungen die Pflicht-Elemente nicht direkt, sondern **indirekt** mit Laufschritten oder Nachstellsprüngen (Chassé) verbunden werden.

Hinweis zu fehlenden Pflicht-Elementen

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.

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 x2 + 0,3 P. für Gleichgewicht). Ausführungsabzüge für fehlende Höhe/Weite + gebeugte Beine etc. werden zusätzlich vorgenommen.

Hinweise zu 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.

Balken:

- akrobatische und gymnastische Pflicht-Elemente werden 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 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.

Hinweise zu Hilfe-/Sicherheitsstellung

Sicherheitsstellung:

- Eine Sicherheitsstellung ist grundsätzlich bei den **Landungen** am Sprung, Stufenbarren und Schwebebalken **ohne** Abzug erlaubt.
- Am **Stufenbarren/Reck** 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/Reck** 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/Reck**.
- 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"

Hinweise zum Sprung

- 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 in allen AK mit bewertet.
- 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 Anlauflänge beträgt maximal 25 m (wenn nicht anders ausgeschrieben).
- Neben den übungsspezifischen Fehlerhinweisen zum jeweiligen Pflichtsprung sind auch die gerätspezifischen Fehlertabellen sowie die allgemeinen Fehlertabellen anzuwenden.

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				
Sonstige Abzüge				
- Ungenügende Dynamik	x	x	x	

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

Hinweise zum Reck

Zu Landeswettkämpfen (Landesjugendspiele, STV-Kindercup, Sachsenmeisterschaften) wird in der Pflicht grundsätzlich am Reck geturnt. Abweichende Festlegungen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Zusätzliche Unterlagen unter dem Sprungbrett in der AK 10/11 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.

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.

Gerätspezifische Abzüge Reck

E-Kampfgericht 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	

Hinweise zum Schwebebalken

Beim Angang ist ein 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.

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.

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.

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 Pflichtelementen	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) Fehlerhinweise	Abzüge			
	0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
- Anlauf ohne Ausführung eines Anganges				1,0 P.

Hinweise zum Boden

Gerätspezifische Abzüge Boden

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			

Pflichtübungen des Sächsischen Turnverbandes, weiblicher Bereich
Gültig ab 2016

AK 7 und jünger

Sprung

Gerät: Sprungbrett, Matte(nstapel)
 (möglichst Kinderbrett)

Mattenhöhe ca. 10 cm über dem Brett

Strecksprung

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	kurzer Anlauf (max. 5 m),	0,5	- mehr als 5 m - Auflaufen auf das Sprungbrett		X	X
2	Strecksprung (Armschwung tief-vor-hoch, dann Arme fixiert in Vor-Hochhalte),	1,5	- unkoordinierter Einsprung/Absprung - kein oder ungenügender Absprung, - keine sichtbare Steigphase - kein beidbeiniger Absprung - keine Fixierung des Armzuges - keine gestreckte Körperhaltung	X X X X X	X X X X X	X X 0,8 1,0 X
3	Landung auf der Matte	1,0	- unkontrollierte Landung - Sturz - Schritt(e) - Körperausrichtung usw.	X X X	X X X	1,0
		3,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle			

Reck

Geräthöhe: sprunghoch

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings Sprung oder Heben in den Hang (durch ÜL), Ristgriff Streckhang (Langhang)	0,2	- kein gestreckter Hang	X		
2	Heben in den Klimmzug , Senken in den Streckhang	1,0	- Kinn nicht über der Stange - mangelnde Mittelkörperspannung - gebeugte Knie - ungleiches Ziehen (Arme) - unkontrolliertes Senken	X X X X	X X X X	X X X
4	Hangeln bis zur Mitte (mind. 4 Griffe)	0,5	- unsicheres Greifen - weniger als 4 Griffe - Pendeln - keine Körperstreckung (Schiffchen erlaubt)	X X X	X X X	
5	Heben der Beine in den Hockhang Oberschenkel 45°, 2 s Halte	0,8	- keine 2 s gehalten - Oberschenkel nicht 45° nicht 45°, wenig Abweichung waagrecht oder brustnah unter der Waagerechten - Hohlkreuz - Arme gebeugt	X X X	 X X	X X
6	Senken in den Streckhang	0,2	- Hüfte nicht gestreckt	X		
7	Grifflösen Abgang in den Stand (Arme schräg vor-oben)	0,3	- unkontrollierte Landung	X	X	
		3,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle weniger als 4 Elemente			-5,0 neu-tral

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Querstand vorlings, Brett möglich Aufsteigen auf das Gerät mit Rückhalte (2 s) eines Beines	0,3	- unsicheres Aufsteigen - Berühren des Gerätes - keine Halte	X X X		
2	1 bis 2 Gehschritte Heben in den Schrittballenstand 3-4 Schritte im Ballengang	0,5	- ungenügend hoher Ballenstand - fehlender Ballenstand - fehlender Schritt	X X je X	X	
3	Schritt vw. in den engen Schrittballenstand, Strecksprung (Arme Seithalte, ohne zusätzlichen Armzug)	1,0	- nicht im Ballenstand - geringe Sprunghöhe - Arme nicht in Seithalte	X X	X X	X
4	Schritt, Pose einbeinig 2 s	0,2	- nicht 2 s gehalten	X		
5	Schritt vw. in den Schrittballenstand, Arme seit, ¼ Dreh. im Ballenstand	0,2	- kein Ballenstand	X		
6	und (ohne Absenken) Halten im Ballenstand 2 s Arme in Seithalte	0,3	- keine Halte 2 s - Absenken der Arme	X X		
7	(Schließen der Beine), Senken der Arme, Abgang: Strecksprung mit deutlichem Armzug vor-hoch in den Stand rl.	0,5	- keine deutliche Streckung des Körpers - keine Steigphase - Armzug nicht vor-hoch	X X	X X X	
		3,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle weniger als 4 Elemente			-5,0 neu- tral

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Auftaktbewegung beliebig Rolle vw. in den Stand	0,8	- fehlende Stützphase - Nachstützen der Hände	X	X	X
2	Rückrollen in die Kerze mit/ohne Stütz der Hände	0,3	- ungenügende Hüftstreckung	X	X	
3	Abrollen in Winkelsitz , Arme Hochhalte	0,3	- unkontrolliertes Abrollen	X		
4	Senken in die Rückenlage , Schiffchen (Arme in Verlängerung des Oberkörpers) ½ Dreh. in die Bauchlage , Aufsetzen der Hände, Heben in Liegestütz	0,5	- unkontrolliertes Ablegen - falsche Schiffchenposition - Ablegen der Füße und/oder Hände - ungenügende Mittelkörperspannung	X X X X	X X	
5	Anhocken der Beine , Strecken der Beine in Bückstand 2s (Hände in der Nähe der Füße auf dem Boden) Aufrichten, Armbewegung beliebig	0,5	- unkontrolliertes Anhocken - keine Halte - Hände nicht auf Boden	X X	X X	X
6	2-3 Laufschrte, Strecksprung (Prellsprung, Arme vor-hoch)	0,5	- mehr als 3 Laufschrte - Gehschritte - kein Prellsprung oder einbeinig - kein Armzug vor-hoch - Körper nicht gestreckt	X X X	X X X	
7	Pose Ausklang freigestellt	0,1				
		3,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle weniger als 4 Elemente			- 5,0 neutral

AK 9 und jünger

Sprung

Gerät: Sprungbrett, Matte(nstapel)

Geräthöhe: 0,80 m (+/- 0,10 m)

Sprungrolle vorwärts in den Stand

Der Absprung erfolgt mit gestreckter Hüfte. Nach dem Absprung muss eine eindeutige Flugphase mit gestreckten Beinen erfolgen. Beim Handkontakt sollten die Arme gestreckt und die Schulter nicht vor der Stützsenkrechten (Hände) sein. Erst nach Schulterkontakt beim Abrollen werden die Beine gehockt.

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	kurzer Anlauf (max. 10 m),	0,5	- falsche Körperhaltung beim Einsprung - Auflaufen auf das Sprungbrett - unkoordinierter Anlauf/Einsprung	X X	X X	
2	Sprungrolle vw. (Armzug tief-vor-hoch)	2,5	Absprung - kein Armzug mit Fixierung - kein oder ungenügender Absprung - kein beidbeiniger Absprung Flugphase - keine gestreckte Körperhaltung - ungenügende Öffnung des ARW - Beine vor der Stützphase gehockt Stützphase (erster Stützkontakt) - ungenügender ARW - ungenügender BRW - Beine gehockt - gebeugte Arme - Kopfstand - kein Aufsetzen der Hände	X X X X X X X X X	X X X X X X X X X	X X X oder 1,0 X oder 1,0 X
3	Abrollen auf der Matte, Aufrichten in den Stand	1,0	- verzögertes Abrollen - unkontrollierte Landung - Nachstützen beim Aufstehen - Sturz, kein Aufstehen - weitere Schritt(e) nach dem Aufstehen	X X	X X X	X X X 1,0
		4,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle			

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung oder Hüft-Aufzug in den Stütz;	1,0	- zu starker Hüftwinkel - Bodenberührung - ungenügende Körperstreckung bei Stützaufnahme	X X	X X X	 X
2	Vorschwung, Rückschwung mit Hüftumschwung rw.	1,5	- fehlender Rückschwung - Hüfte stark gebeugt - Rhythmusstörung	X X	X X	 X
3	Vorschwung, Rückschwung mit Niedersprung in den Stand	0,5	- fehlender Rückschwung - unkontrollierter Niedersprung - starkes Wegschieben von der Stange	 X	X X X	
4	(Zwischenfedern erlaubt) Felgunterschwung mit oder ohne Schwungbeineinsatz (auch beidbeinig) in den Stand.	1,0	- zusätzlicher Schritt vor dem Felgunterschwung - Füße unter Holmhöhe - ungenügende Hüftstreckung - ungenügende Weite - ungenügender Felgansatz	 X X X X	X X X X	 X X X X
		4,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle weniger als 3 Elemente			 - 5,0 neutral

Schwebebalken

Geräthöhe: 0,80 m +/- 0,10 m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in Stütz mit gleichzeitigem Überspreizen eines Beines mit ¼ Drehung in den Reitsitz (Grätschsitz)	0,3	- keine deutliche Stützphase - Berühren/Streifen des Balkens beim Überspreizen mit einem Bein	X	X	
2	Bauchlage (beide Beine auf dem Balken)	0,2				
3	Aufrichten in den Stand beliebig, Pose beliebig	0,3	- keine Pose	X		
4	Nachstellsprungschritt	0,2	- ungenügende Bewegungsweite - Nachstellschritt	X	X	X X
5	½ Drehung beidbeinig	0,5	- keine hoher Ballenstand - Rhythmusstörung	X X	X	
6	Stand auf einem Bein , 2 s Halte (Spielbein beliebig)	0,2	- keine 2 s gehalten	X		
7	Verbindung aus Strecksprung und Hocksprung (Reihenfolge beliebig)	0,5 0,5	- keine Verbindung			X
8	¼ Drehung , 2 - 3 Schritte sw. im Ballenstand, ¼ Drehung , Pose beliebig	0,5	- kein Ballenstand - keine Pose	X X		
9	Abgang aus mind. 2 Laufsritten Anlauf Strecksprung oder Strecksprungvariante (Absprung beidbeinig)	0,8	- Abgang aus Gehschritten - Abgang aus dem Stand - Absprung einbeinig		X	X X
		4,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle weniger als 5 Elemente			- 5,0 neu- tral

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Auftaktbewegung beliebig					
2	Nachstellsprungschritt sw. li., ½ Drehung, Nachstellsprungschritt sw. re. ¼ Drehung in(oder gegen) die Bewegungsrichtung (in Verbindung)	0,2	- Nachstellsprungschritte nicht seitwärts	je X		
3	Schritt, Vorspreizen, Handstützüberschlag sw. mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung in den Ausfallstand	0,8	- Vorspreizen weniger als 90° - Hände nicht nacheinander gestützt - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen der Beine - Abweichung aus der Bew.richtg.	X X X X X	X X X X	X
4	Schließen der Beine in die GS, Rolle rw. über den Hockstand in den Hockstand mit hohem Stütz (keine Felgrolle), Aufrichten in den Stand Hinweis: Jetzt steht die Turnerin am Ende der Matte.	0,8	- kein sichtbarer (hoher) Stütz der Arme - Landung auf den Knien	X	X	X WdE
5	Tänzerische Passage* (mit Schritten/Nachstellsprungschritten oder ohne) Pferdchensprung und Schersprung , Pose (als Verbindung)	0,5	- nicht als TP gezeigt (Gehschritte) - keine sichtbare Pose	X	X	
6	Schritt, Einsprung zur Sprungrolle, Strecksprung mit ½ Drehung	0,8 0,2	- ungenügende Streckung der Hüfte - ungenügende Flugphase - unkontrolliertes Abrollen - keine Flugphase - halbe Drehung nicht vollendet	X X X X	X X X	X X WdE
7	Anlauf (1 - 2 Schritte) Prellsprung Strecksprung, Quergrätschsprung 120° (Anerkennung bis 75°)	0,5	- mehr als 2 Schritte - Spreizwinkel Abweichung bis 20° 20° – 45° > 45°	X X	X	WdE
8	Pose Ausklang freigestellt	0,2	- keine sichtbare Pose	0,2		
		4,0	Weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle weniger als 4 Elemente			-5,0 neu- tral

AK 11 und jünger

Sprung

Gerät: Sprungbrett, Mattenstapel

Geräthöhe: 0,90 m (+/- 0,10 m)

Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts mit Abdruck und Landung in der Rückenlage

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anlauf	0,5	- Auflaufen auf das Sprungbrett - unkoordinierter Anlauf/Einsprung	X	X	X
2	Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck	4,0	<p>1. Flugphase</p> <ul style="list-style-type: none"> - fehlerhafter Armzug zum Stütz - ungenügendes Öffnen des ARW - ungenügend gestreckte Körperposition <p>Stütz</p> <ul style="list-style-type: none"> - ungenügend offener ARW - ungenügende Hüftstreckung - zu langer Stütz - Kopfstand - Handstandphase nicht erkennbar <p>Abdruck/gestrecktes Fallen</p> <ul style="list-style-type: none"> - fehlende Körperstreckung - ungenügender ARW - ungenügender Abdruck - Abrollen 	X	X	X X X X X X 5,0 3,0 X X X 3,0
3	Landung in der Rückenlage (leichte Schiffchenposition, Arme Hochhalte in Verlängerung des Oberkörpers, 1-2 s verharren)	0,5	- keine Schiffchenposition erkennbar - kein Verharren		X	X
		5,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle			

Schwebebalken

Höhe 1,00 m +/- 0,10 m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aufgang beliebig	0,5				
2	balkennahe Position , die NICHT zum Aufgang gehört (Knie bis Kopf), Aufrichten in den Stand	0,3				
3	Pose	0,3				
4	Verbindung aus 2 verschiedenen gymnastischen Sprüngen (nicht Strecksprung)	0,3 0,3	- keine Verbindung, aber 2 verschiedene Sprünge - Unsicherheit beim Springen - zusätzlicher großer Armzug - Strecksprung - wenn Spreizsprung Abzüge siehe unten		X X X	
5	Gleichgewichts- oder Halteelement 2s	0,5	- keine 2 s gehalten		X	
6	½ Drehung auf einem Bein,	0,5	- Drehung nicht beendet			WdE
7	2 Schritte mit Vorspreizen links, rechts (mind. 90°)	je 0,1	- Waagerechte nicht erreicht	je X		
8	Einzel sprung mit Spreizwinkel 120° (danach ½ Drehung erlaubt) oder akrobatisches Element auf dem Balken	0,8	- Spreizwinkel Abweichung bis 20° 20° – 45° > 45°	X	X	WdE
9	Pose auf einem Bein	0,3	- keine Pose - nicht einbeinig	X		WdE
10	Abgang: Rondat aus mind. 2 Schritten (Anhupf möglich)	1,0	- unsicherer Anlauf, Stocken in der Bewegung zum Rondat - Abgang aus einem Schritt oder aus dem Stand		X	X
		5,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle weniger als 4 Elemente			- 5,0 neutral

Boden

2 m x 12 m, ohne Musik

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Beginn der Übung: bodennahe Position/Bewegung	0,3	- Beginn im Stand		X	
2	akrob. Element mit Flugphase	0,8	- Element ohne Flugphase - keine deutliche Flugphase	X	X	WdE X
3	Tänzerische Passage* aus Spagatsprung (135°) und Pferdchensprung oder Schersprung (Reihenfolge beliebig), Nachstellsprungschritte oder Laufschritte erlaubt	0,8	- keine Verbindung (Stopp oder Pause) - Spreizwinkel Abweichung bis 20° 20° – 45° > 45°	X	X	WdE
4	ganze Drehung auf einem Bein	0,5	- Drehung nicht beendet			WdE
5	flüchtiger Handstand (abrollen oder Rückbewegung beliebig)	0,5	- Handstand ($\pm 10^\circ$) - 10° bis - 45° > - 45° (nicht anerkannt)		X	WdE
6	gymnastischer Sprung aus dem beidbeinigen Absprung mit Spreizwinkel 135°	0,8	- Spreizwinkel Abweichung bis 20° 20° – 45° > 45°	X	X	WdE
7	zweites, vom ersten verschiedenes, akrob. Element mit oder ohne Flugphase	0,5	- gleiche Elemente - Handstand			WdE WdE
8	Pose oder gymnastische Bewegung Ausklang freigestellt (keine weiteren akrobatischen oder gymnastischen Elemente)	0,3				
9	künstl. Gestaltung der gesamten Übung (mit oder ohne Drehungen möglich)	0,5	- Elemente aneinandergereiht, keine Choreographie - nur wenige Bewegungen - gute, aber einfache Bewegungen zwischen den Elementen	X	X	X
		5,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle weniger als 5 Elemente			- 5,0 neu- tral

Tänzerische Passage* Ziel: Eine fließende, weitgreifende Bewegung auf der Bodenfläche

- zwei unterschiedliche Sprünge (**es sei denn, die Ausschreibung bestimmt es anders**) mit Absprung von einem Bein – **unabhängig von den Regelungen des CdP zu den Elementen**
- die Sprünge müssen direkt oder indirekt (mit Laufschritten, kleinen Sprüngen, Chassés, Chaine-Drehungen) verbunden sein
- der erste Sprung der tänzerischen Passage muss einbeinig gelandet werden