

Sprung

Allgemein

Für die Altersklassen 7 bis 10 werden Pflichtsprünge ausgeschrieben.

In der Altersklasse 7-11 hat die Turnerin 2 Sprünge. Der bessere Sprung kommt in die Wertung.

Altersklasse 7

Gerät: Sprungtisch 1,10m, Minitramp, Sprungbrett, Mattenlage Höhe 50cm

Sprung Aus dem Anlauf über das Sprungbrett Absprung vom Minitramp, Handstützüberschlag vw. In den Stand rücklings

Ausgangswert (D-Note): 6,0 Punkte

Altersklasse 8

Gerät: Sprungtisch 1,10m, Sprungbrett oder Trampolinbrett oder Doppelbrett, Mattenlage Höhe 50cm

Sprung Aus dem Anlauf Absprung vom Trampolinbrett oder vom Doppelbrett oder vom Sprungbrett, Handstützüberschlag vw. In den Stand rücklings

Ausgangswert (D-Note): 6,0 Punkte

Altersklasse 9

Gerät: Sprungtisch 1,10m, Sprungbrett, Mattenlage Höhe 20cm + 10cm Landematte

Sprung Aus dem Anlauf Absprung vom Sprungbrett, Handstützüberschlag vw. In den Stand rücklings

Ausgangswert (D-Note): 7,0 Punkte

Altersklasse 10

Gerät: Sprungtisch 1,20m, Sprungbrett, für Tsukahara Doppelbrett erlaubt, Landematte 20cm + 10cm

Sprung Die Turnerin darf frei wählen aus der unten stehenden Sprungtabelle. Die gezeigten Sprünge dürfen gleich oder unterschiedlich sein.

Sprung	D-Note (Ausgangswert)
Handstützüberschlag vw. (CdP 1.01)	7
Handstützüberschlag m. 1/4 - 1/2 Dr. in der 1. FP	7
Tsukahara (CdP 3.10, 3.20 oder 3.30)	9

Altersklasse 11

Gerät: Sprungtisch 1,20m, Sprungbrett

Sprung Die Turnerin darf frei wählen aus der unten stehenden Sprungtabelle. Die gezeigten Sprünge dürfen gleich oder unterschiedlich sein.

Hinweis: Bewertung nach Abzugstabellen Code de Pointage

Sprung	D-Note (Ausgangswert)
Handstützüberschlag vw. (CdP 1.01) oder anderer Sprung der Grp. 1 nach CdP	5
Yurchenkoansatz	7
Kürsprung der Gruppen 2 und 3 nach CdP	8
Kürsprung der Gruppe 4 (Yurchenko)	9

Altersklasse 12

Gerät: Sprungtisch 1,25m, Sprungbrett

Sprung Kürsprung nach Code de Pointage, 1 Sprung

Spezielle Abzüge Sprung Altersklassen 7-10

	0,1	0,3	0,5
Anlauf / Einsprung			
unkoordinierter Anlauf / Laufstil	x	x	x
Unterbrechung des Anlaufs			1,0
unkoordinierter Einsprung / Absprung	x	x	
1. Flugphase			
fehlender Armzug / unkoordinierter Armzug		x	x
ungenügendes Öffnen d. ARW	x	x	x
ungenügende Hüftstreckung	x	x	x
Stützphase			
ungenügender offener ARW	x	x	x
zu langer Stütz	x	x	x
gebeugte Arme	x	x	x
2. Flugphase / Landung			
ungenügende Körperstreckung		x	x
ungenügender ARW	x	x	x
ungenügender Abdruck	x	x	x
"Überfallen ohne Abdruck"			3,0
(keine weiteren Abzüge für 2. Flugphase)			

Stufenbarren Altersklasse 7

Gerät: Stufenbarren, oberer Holm, Zusatzmatte 30cm erlaubt

Nr.	Übung	Wert	Spezielle Abzüge	0,1	0,3	0,5
1.	Aus dem ruhigen Hang am oberen Holm, Heben der Beine in den Bückhang (Füße am oberen Holm), 2 sec. Halte ,	0,5	keine 2 sec. Halte			WdE
2.	Grätschen der Beine und Heben in den Grätschhang mit Beine in der Waagerechten (Stalderhang), 2 sec. Halte,	0,5	Hüfte ober- oder unterhalb der Waagerechten		x	
			keine 2 sec. Halte			WdE
			keine ruhige Halteposition		x	
3.	langsames Schließen der Beine vor dem Holm und Senken der geschlossenen Beine in den ruhigen Hang,	0,5	kein deutliches Schließen vor dem Holm		x	
			kein langsames Senken		x	
4.	Heben in den Klimmzughang (Augen mind. In Holmhöhe) und Hüftaufzug in den Stütz,	1,5	"Schwungholen" vor dem Klimmzug		x	x
			Augen unter Holmhöhe		x	
			ABZÜGE AUFZUG			
5.	Vorschwing, Rückschwung (mind. 45° ARW) , Hüftumshwung vl. Rw. In den Stütz,	1,0	keine gestreckte Körperhaltung im Hüftumshwung	x	x	x
6.	langsames Drehen in der v.w. Mit gestreckten Armen in den Winkelhang , 2 sec. Halte, Senken der Beine in den Hang,	0,5	unkontrolliertes Überfallen oder Rutschen über den Holm		x	
			keine 2 sec. Halte			WdE
			keine ruhige Halteposition		x	
7.	Aus der Schiffchenposition 3x Konterschwingen in der Senkrechten, Abdruck und Niedersprung zum Stand.	1,5	keine Schiffchenposition		je x	
			kein Schulterpendel	x	x	
			kein Abdruck zum Niedersprung	x	x	
	GESAMT	6,0				

Stufenbarren Altersklasse 8

Gerät: Stufenbarren, Zusatzmatte 30cm erlaubt

Nr.	Übung	Wert	Spezielle Abzüge	0,1	0,3	0,5
1.	Aus dem Stand auf einem Hocker (ca. 40-50cm hoch), Sprung an den unteren Holm und Vorschweben mit geschlossenen Beinen, Kippaufschwung in den Stütz,	2,5	Hüftaufzug statt Kippe			1,5
2.	Rückschwung mind. 90° ARW (Zwischenschwung erlaubt), Hüftumschwung vl. Rw. In den Stütz,	0,5	Rückschwung 11°-45° Abweichung		x	
3.	Vorschwung, Rückschwung, Aufhocken und Sprung an den oberen Holm,	0,5				
4.	2x Vor- und Rückschwung im Hang , Vorschwung und Riesenfelgaufschwung in den Stütz am oberen Holm,	1,0	keine Schiffchenposition		je x	
			kein aktiver Hang und Schwung		je x	
5.	Vorschwung, Rückschwung, Hüftumschwung vl. Rw.,	0,5	keine gestreckte Körperhaltung im Hüftumschwung	x	x	x
6.	Vorschwung, Rückschwung, Aufgrätschen und Unterschwung in den Stand rl.	1,0				
	GESAMT	6,0				

Stufenbarren Altersklasse 9

Gerät: Stufenbarren, Zusatzmatte 30cm erlaubt

Nr.	Übung	Wert	Spezielle Abzüge	0,1	0,3	0,5
1.	Aus dem Stand auf einem Hocker (40-50cm hoch), Sprung an den unteren Holm und Kippaufschwung in den Stütz,	0,5				
2.	Rückschwung mind. 135° ARW (kurzer Halt erlaubt),	1,0	Rückschwung 11°-45° Abweichung		X	
			Rückschwung 46°-90° Abweichung			x
			Rückschwung >90° Abweichung			WdE
			gebeugte Beine > 45°			WdE
3.	Freier Felgumschwung in den Stand auf dem Hocker mit Griff am unteren Holm,	1,0	kein deutlicher Felgansatz		x	x
4.	Schritt an den unteren Holm, Hüftaufzug in den Stütz,	0,5				
5.	Vorschwung, Rückschwung und Aufhocken auf den unteren Holm (Aufbücken erlaubt), Sprung in den Hang am oberen Holm,	0,5				
6.	2x Vor- und Rückschwung,	1,0	Füße beim Vorschwung nicht in Holmhöhe		je X	
			keine Schiffchenposition beim Rückschwung		je x	
			kein aktives Schwingen		je x	
7.	Vorschwung und Kippaufschwung in den Stütz,	0,5				
7.	Rückschwung mind. 90° ARW (kurzer Halt erlaubt), Hüftumschwung vl. Rw.,	0,5	Rückschwung 11°-45° Abweichung		X	
			keine gestreckte Körperhaltung			
			im Hüftumschwung	x	x	x
8.	Vorschwung, Rückschwung mit Ablegen in den Hang, Salto rw. Gestreckt in den Stand rl.	1,5	kein aktiver Beineinsatz		x	
9.	ODER Vorschwung, Rückschwung, Aufbücken und Unterschwung in den Stand rl.	0,5				
	GESAMT	7,0				

Stufenbarren Altersklasse 10

Gerät: Stufenbarren

Nr.	Übung	Wert	Spezielle Abzüge	0,1	0,3	0,5
1.	Aus dem Stand vor dem unteren Holm, Sprung in den Hang und Kippaufschwung in den Stütz,	0,5				
2.	Rückschwung in den Handstand mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen,	1,0	Rückschwung 11°-45° Abweichung		X	
			Rückschwung 46°-90° Abweichung			x
			Rückschwung >90° Abweichung			WdE
			gebeugte Beine > 45°			WdE
3.	Freie Felge mind. 90° ARW in den Stütz,	0,5	Abweichung 11°-45°		x	
			Abweichung > 45°			WdE
4.	Vorschweben und Kippaufschwung in den Stütz,	0,5				
5.	Rückschwung und Aufbücken auf den unteren Holm, Springen in den Hang am oberen Holm,	0,5				
6.	Vorschwung und Kippaufschwung in den Stütz,	0,5				
7.	Rückschwung in den Handstand mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen,	0,5	Rückschwung 11°-45° Abweichung		X	
			Rückschwung 46°-90° Abweichung			x
			Rückschwung >90° Abweichung			WdE
			gebeugte Beine > 45°			WdE
8.	Riesenfelgumschwung rw. (2x erlaubt),	1,5	gebeugte Beine > 45°			WdE
9.	Salto rw. Gestreckt in den Stand rl.	1,5				
10.	ODER Vorschweben zum Kippaufschwung in den Stütz, Rückschwung, Aufbücken und Unterschwung in den Stand rl.	0,5				
	GESAMT	7,0				

Stufenbarren Altersklasse 11

Gerät: Stufenbarren

Nr.	Übung	Wert	Spezielle Abzüge	0,1	0,3	0,5
1.	Aus dem Stand vor dem unteren Holm Sprung in den Hang und Vorschweben zum Kippaufschwung ,	0,5				
2.	Rückschwung in den Handstand mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen,	0,5	Rückschwung 11°-45° Abweichung		X	
			Rückschwung 46°-90° Abweichung			x
			Rückschwung >90° Abweichung			WdE
			gebeugte Beine > 45°			WdE
3.	Freier Felgumschwung ODER Bückumschwung ODER Grätschwungswung rw. In den Handstand ,	1,5	Abweichung 11°-45°		x	
			Abweichung 46°-90°			x
			Abweichung > 90°			WdE
4.	Voroschweben, Kippaufschwung und Aufbücken auf den unteren Holm, Bückumschwung vl. Rw. (Sohlumschwung), Sprung in den Hang am oberen Holm,	0,5				
5.	Kippaufschwung, Rückschwung in den Handstand mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen,	0,5	Rückschwung 11°-45° Abweichung		X	
			Rückschwung 46°-90° Abweichung			x
			Rückschwung >90° Abweichung			WdE
			gebeugte Beine > 45°			WdE
6.	2x Riesefelgumschwung rw. ,	2,0	gebeugte Beine > 45°			WdE
7.	Salto rw. Gestreckt in den Stand rl.	1,5				
	GESAMT	7,0				

AK12

AK12 werden nach dem Code de pointage FIG Junior bewertet.

Stufenbarren Altersklasse 7

Gerät: Stufenbarren, oberer Holm, Zusatzmatte 30cm erlaubt

Nr.	Übung	Wert	Spezielle Abzüge	0,1	0,3	0,5
1.						
2.						
3.						
4.						

5.						
6.						
7.						

Balken

Geräthöhen:

AK 7-8: Balken 1,25m, Mattenlage 20cm mit zusätzlicher Matte 30cm

AK 9-11: Balken FIG 1,25m, Mattenlage 20cm

AK 12 CdP Junior: Balken FIG 1,25m, Mattenlage 20cm

Bewertung:

Altersklasse 7 und 8

D-Note: 6 Anforderungen á 1,0 Punkte = 6,0 Punkte max.

E-Note: max. 10,0 Punkte

Endnote= D-Note + E-Note

Altersklasse 9 bis 11

D-Note: 7 Anforderungen á 1,0 Punkte = 7,0 Punkte max.

E-Note: max. 10,0 Punkte

Endnote= D-Note + E-Note

Anf.		AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11
1		flüchtiger Handstand 160°	Handstand 180°	Handstand 2 sec. Halte	Angang mind. B	Angang mind. B
2				Spagatsprung von einem Bein, mind. 160°	Gymnastische Verb. Aus Spagatsprung von einem Bein, mind. 180° mit einem gymnastischen Sprung mind. A	Durchschlagsprung 180°
3		Beidbeiniger Absprung zum Spagatsprung mind. 135°	Verb. Strecksprung, Spagatsprung mind. 135° (Umkehren der Reihenfolge erlaubt)	Gymnastische Verbindung aus 2 Elementen mind. A, davon ein Sprung mit 160°	Akrobatische Verbindung aus 2 Elementen mind. A, davon 1 Element mit Flugphase	Gymnastische Verbindung aus 2 Elementen mind. A, davon ein Sprung mit 180° Spreizwinkel
4		beidbeinige 1/2 Drehung	1/2 Drehung auf einem Bein	1/1 Drehung auf einem Bein	1/1 Drehung auf einem Bein	1/1 Drehung auf einem Bein
5		Relevé Position auf einem Bein, mind. 1 Sec. Halte, Spielbeinhaltung freigestellt	Standwaage, 2 sec. Halte, Fuß über Kopfhöhe	Akrobatisches Element rw. Mind. A	Akrobatisches Element rw. Mind. B	Akrobatische Verbindung rw. aus 2 Elementen lt. CdP mit Flugphase (Elemente dürfen gleich sein)
6		Rad, Landeposition freigestellt	Rad, Endposition im beidbeinigen Ballenstand (Relevé), Arme in Hochhalte	Akrobatisches Element vw / sw mind. A	Akrobatisches vw / sw mind. B	Akrobatisches vw / sw mind. B
7	Abgang	2-3 Schritte Anlauf, beidfüßiger reaktiver Absprung, Strecksprung	Abgang Salto beliebig	Abgang Salto beliebig	Abgang lt. CdP mind. B <u>oder</u> Rondat-Strecksalto rw. <u>oder</u> Auerbach-Abgang	Abgang mind. B
Bonus 0,3				Akrobatisches B	Akrobatisches C	Akrobatisches C

Bemerkung: AK 12 werden nach dem Code de pointage FIG Junior bewertet.

Boden

Gerät: Bodenfläche 12x12 m

Übung mit Musik, max. 90 sek.

noch reinbringen: ausnutzung Bodenfläche....

Bewertung:

Altersklasse 7 und 8

D-Note: 6 Anforderungen á 1,0 Punkte = 6,0 Punkte max.

E-Note: max. 10,0 Punkte

Endnote= D-Note + E-Note

Altersklasse 9 bis 11

D-Note: 7 Anforderungen á 1,0 Punkte = 7,0 Punkte max.

E-Note: max. 10,0 Punkte

Endnote= D-Note + E-Note

Anf.		AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11
1	Drehung	Gymn. Drehung mind. A	Gymn. Drehung mind. A	Gymn. Drehung mind. A	Gymn. Drehung mind. B	Gymn. Drehung mind. B
2	Gymnastische Sprünge	Gymn. Verb. Aus Spagatsprung von beiden Beinen (mind. 135° Spreizwinkel) und einem Strecksprung von beiden Beinen mit sofortigem Absprung (reaktiv)	Gymn. Verb. Aus zwei Spagatsprüngen von beiden Beinen (jeweils mind. 160° Spreizwinkel), sofortiger Absprung (reaktiv)	Gymnastische Passage aus Spagatsprung von einem Bein (180° Spreizwinkel) und einem gymnastischen Sprung mind. A (Absprung von einem oder beiden Beinen)	Gymnastische Passage aus 2 verschiedenen Sprüngen mind. A, beide Sprünge von einem Bein abgesprungen, 1 Sprung mit 180° Quergrätschwinkel	Gymnastische Passage aus 2 verschiedenen Sprüngen mind. A, beide Sprünge von einem Bein abgesprungen, 1 Sprung mit 180° Quergrätschwinkel
3	Gymn. Speziell	Spagatsprung von einem Bein mit mind. 135° Quergrätschwinkel	Spagatsprung von einem Bein mit mind. 160° Quergrätschwinkel	Gymnastischer Sprung mit Drehung mind. A	Gymnastischer Sprung mind. B	Gymnastischer Sprung mind. C
4	Akro vw	Bogengang rw.	Aus dem Stand Hopse zum HSÜ vw. Mit sofortigem Strecksprung (reaktiv) mit Arme in Hochhalte	Aus dem Stand Hopper zum HSÜ vw. Mit sofortigem Strecksprung (reaktiv) mit Arme in Hochhalte, sofortiger Anlauf zum Salto vw. Geh.	Akrobatische Serie aus 2 Elementen mit Flugphase, davon 1 Salto vw.	Akrobatischer Serie aus Handstützüberschlag vw. Mit Salto vw. Gestreckt
5	Akro rw	Aus dem Stand, Hopper zum Rondat mit sofortigem (reaktiv) Absprung zum Strecksprung mit 1/2 Drehung in die Schrittstellung und Rondat-Strecksprung zum Stand	Rondat-Flick-Flack mit sofortigem Strecksprung (reaktiv)	Akrobatische Serie aus mind. 3 Elementen mit Salto rw.	Akrobatische Serie aus mind. 3 Elementen mit Salto rw.	Akrobatische Serie aus mind. 3 Elementen mit Salto rw. Gestreckt
6	Akro speziell	Felgrolle ind den Liegestütz	Felgrolle Handstand	Rondat - 3x Flick-Flack, Abschluss mit Strecksprung oder Salto möglich	Akrobatisches Element mind. B	Salto mit 1/1 Längsachsendrehung
7	Abgang			Abgang mind. Akrobatisches A	Abgang mind. Akrobatisches A	Abgang mind. Akrobatisches B
Bonus						Akrobatisches C

0,3

Bemerkung: AK 12 werden nach dem Code de pointage FIG Junior bewertet.