



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE TECHNISCHES PROGRAMM ZYKLUS 2017 – 2020

Fédération Luxembourgeoise de Gymnastique

Sous le Haut Patronage de S.A.R. le Grand-Duc de Luxembourg - ASBL fondée le 09.07.1899 - Affiliée à : FIG, UEG, COSL

3, route d'Arlon
L-8009 STRASSEN

Tél. : +352 / 48 59 99
Fax : +352 / 49 39 74

E-mail :
secretariat@flgym.joincloud.eu
Web : www.flgym.lu



Einleitung :

Das technische Programm der „Gymnastique Artistique Masculine“ wurde ausgearbeitet um allen jungen Turnern eine gute technische Basis zu ermöglichen um je nach Kapazität und Ambition zu evolvieren.

Dieses vorgeschriebene Programm bietet den Turnern die Möglichkeit zu wählen zwischen 10 verschiedenen Übungen mit ansteigender Schwierigkeit auf jedem Gerät.

Das vereinfachte FIG Junior Programm ermöglicht eine Anpassung des FIG Code of Points Junior.

Das FIG Junior und Senior Programm basieren komplett auf dem Code of Points entworfen von der FIG.

Das technische Programm der FLGym GAM wird sich im Laufe der Jahre entwickeln. Diese Änderungen werden vom Nationaltrainer eingeführt um dem Fortschritt des nationalen und internationalen Programms zu folgen.

Falls Unterschiede auftreten zwischen der deutschen und französischen Version, zählt die französische als Referenz.

Jeder Turner startet in seiner Alterskategorie wie nach folgender Tabelle:

Alterskategorie	Technisches Programm
7 – 8 Jahre	Niveau 1 und 2 Maximum
9 – 10 Jahre	Niveau 1 bis 10
11 – 12 – 13 Jahre	Niveau 1 bis 10
13 – 15 Jahre	Code FIG Junior vereinfacht
14 – 18 Jahre JUNIOR	Code FIG Junior
NATIONALE	Code FIG Senior

Wir wünschen allen viel Erfolg !

Gilles Andring
Responsable GAM FLGym

Jacques Renson
Entraîneur National GAM

1) Vorgeschriebenes Programm:

Betroffene Alterskategorien:

7 – 8 Jahre	Niveau 1 et 2 Maximum
9 – 10 Jahre	Niveau 1 bis 10
11 – 12 – 13 Jahre	Niveau 1 bis 10

Funktionsprinzip der Pflichtübungen:

Die vorgeschriebenen Übungen bewegen sich zwischen Niveau 1 und Niveau 10.

Das Niveau 1 entspricht der einfachsten Übung die der Turner im Wettkampf vorzeigen kann.

Das Niveau 10 entspricht der schwersten Übung die der Turner im Wettkampf vorzeigen kann.

Der Turner hat das Recht die Niveau's zu mischen auf den verschiedenen Geräten, mit Ausnahme der Alterskategorie 7 – 8 Jahre wo er nur Niveau 1 und 2 vorzeigen darf.

Die artistische Ausführung der Übung, vor allem am Boden, liegt frei beim Trainer und Turner.

Am Pauschenpferd und Sprung hat jeder Turner das Recht auf einen Bonus welcher ihm zusätzliche Punkte einbringen kann.

Prinzipien zur Wertung der Pflichtübungen :

Jedes Niveau der Pflichtübungen hat einen Ausgangswert (D Note) von 1 Punkt (=Minimum der Schwierigkeiten) für das Niveau 1 bis hin zu 10 Punkten (=Maximum der Schwierigkeiten) für das Niveau 10.

Jedes Niveau hat ebenfalls eine Ausführungsnote (E Note) auf 10 Punkte.

Die Bonuspunkte werden folgendermaassen berechnet :

D Note vom Bonus – Ausführungsabzüge – (Neutrale Abzüge) = Endnote vom Bonus.

Die Endnote vom Bonus wird dann zur Endnote vom Gerät hinzugerechnet (siehe Beispiel 2).

Endnote =

Ausgangswert (D Note) (Vom D Kampfgericht) + Ausführungsnote (E Note) (vom E Kampfgericht = 10 Punkte – Abzüge) – neutrale Abzüge (+ Endnote vom Bonus für Pauschenpferd und Sprung)

Beispiel 1 : Gerät ohne Bonus:

Ein Turner zeigt das Niveau 3 am Boden:

D Note (= 3 Punkte) + E Note (= 10 Punkte).

Gesamter Ausgangswert der Übung = 13 Punkte.

Die Endnote ist dann die 13 Punkte Ausgangswert minus die Ausführungsfehler und die neutralen Abzüge.

Beispiel 2 : Gerät mit Bonus:

Ein Turner zeigt das Niveau 3 am Sprung und den Niveau 2 als Bonus :

D Note (= 3 Punkte) + E Note (= 10 Punkte).

Gesamter Ausgangswert der Übung = 13 Punkte.

D Note vom Bonus = 4 Punkte.

Die Endnote ist dann die 13 Punkte Ausgangswert minus die Ausführungsfehler und die neutralen Abzüge + die 4 Punkte Ausgangswert vom Bonus – die Ausführungsfehler und die neutralen Abzüge vom Bonus.

Der Ausgangswert einer Übung (D Note) wird errechnet durch die vorgezeigten Elemente. Jedes Element was fehlt oder nicht anerkannt wurde in der Übung wird durch einen neutralen Abzug von 2 Punkten bestraft (-2 Punkte).

Ein Element wird nicht anerkannt wenn:

- es ausgeführt wurde mit einer Hilfe,
- ein Halteelement von minimum 2 Sekunden ohne Halt ausgeführt wurde,
- ein Element unerkennbar ausgeführt wurde,

Eine zusätzliche Landematte von maximal 30 cm kann benutzt werden am Boden, an den Ringen, am Sprung, am Barren und am Reck.

Diese Matte darf nicht bewegt werden während der gesamten Übung vom Turner.

Jeder Abgang in den Stand (ohne Sturz und ohne Ausfallschritt) wird belohnt mit 0,1 Punkt Bonus auf der Endnote vom Gerät (Auch für den Bonus am Pauschenpferd und am Sprung).

Die Wertung der Ausführungsnote erfolgt nach dem Code of Points der FIG mit ein paar Anpassungen welche im Vorwort der einzelnen Geräte erläutert werden.

Meinungsverschiedenheiten :

- Bei Meinungsverschiedenheiten und Missverständnissen zählt immer der Text der Übung als Referenz, die Zeichnungen dienen nur als Verständnishilfe.
- Bei Meinungsverschiedenheiten an einem Wettkampf ist immer der Chef Kampfrichter zuständig für die letzte Entscheidung einer Verbesserung des Ausgangswertes (D Note) oder nicht.
- Egal wie dass ein Einspruch gegen einen Ausgangswert angenommen und analysiert wird, muss er schriftlich beim Chefkampfrichter spätestens am Ende der Rotation am jeweiligen Gerät abgegeben und mündlich beim D1 Kampfrichter des Gerätes. Jeder Einspruch der später eingereicht wird kann vom Chefkampfrichter abgelehnt werden ohne weitere Erklärung. Jeder Einspruch ist begleitet von einem Betrag von 300 EUR für den ersten Einspruch, von 500 EUR für den zweiten Einspruch, von 1000 EUR für den dritten Einspruch. Wenn der Einspruch gerechtfertigt und bestätigt ist wird der Betrag wieder zurückerstattet. Wenn nicht bleibt der Betrag bei der FLGym.
- Zur Erinnerung, Einsprüche können nur ausgeführt werden von einem Trainer des Vereins des betroffenen Turners und auch nur gegen den Ausgangswert (D Note). Die E Note kann niemals Ziel eines Einspruches sein.

2) VEREINFACHTES PROGRAMM FIG JUNIOR :

Alterskategorie :

13 – 15 Jahre	Code FIG Junior vereinfacht
----------------------	------------------------------------

Erklärung zur Wertung des vereinfachten Code FIG Junior :

Das Programm der Alterskategorie 13 – 15 Jahre baut auf dem Code FIG Junior auf aber ist vereinfacht in verschiedenen Punkten:

1) Anzahl der Elemente :

8 Elemente = Neutraler Abzug von 0 Punkten

7 Elemente = Neutraler Abzug von 0 Punkten

6 Elemente = Neutraler Abzug von 1 Punkt

5 Elemente = Neutraler Abzug von 2 Punkten

4 Elemente = Neutraler Abzug von 3 Punkten

3 Elemente = Neutraler Abzug von 4 Punkten

2 Elemente = Neutraler Abzug von 5 Punkten

1 Element = Neutraler Abzug von 6 Punkten

0 Elemente = Neutraler Abzug von 10 Punkten

2) In dieser Alterskategorie gibt es durch verschiedene Elemente Bonuspunkte.

Die Elemente die Bonuspunkte einbringen sind durch technische Kriterien festgelegt worden nach denen der Nationaltrainer die Turner bewegen möchte in dieser Alterskategorie. Die Bonuspunkte werden zur Endnote vom Gerät hinzugezählt. Im Falle eines Sturzes beim Bonuselement wird der Bonus nicht anerkannt und keine Punkte hinzugezählt.

BODEN :

- Salto rückwärts mit 2 ½ Drehungen = + 0,1 Punkt.
- Doppeltwist = + 0,1 Punkt

PAUSCHENPFERD :

- Alle Russenwendeschwünge = + 0,1 Punkt.

RINGE:

- Stemme rückwärts zum Kreuzhang = + 0,3 Punkte.
- Stemme rückwärts zur Stützwaage gespreizt = + 0,3 Punkte.
- Riesenfelge vorwärts oder rückwärts in den Handstand (2“) = + 0,3 Punkte.

BARREN :

- Jede Felge zum Handstand = + 0,3 Punkte.
- Jede Riesenfelge = + 0,1 Punkt.
- Diamidov = + 0,1 Punkt.
- Tippelt = + 0,1 Punkt.
- Doppelsalto rückwärts gebückt Abgang = + 0,1 Punkt.
- Doppelsalto vorwärts gehockt Abgang = + 0,1 Punkt.

RECK :

- Doppelsalto rückwärts gestreckt Abgang = + 0,1 Punkt.
- Alle Flugelemente minimum C = + 0,3 Punkte.
- Alle Adler = + 0,3 Punkte.

- 3) An allen Geräten ist der Bonus für einen Abgang in den Stand (ohne Sturz und ohne Ausfallschritt bei der Landung) 0,1 Punkte auf der Endnote am Gerät.

Meinungsverschiedenheiten :

- Bei Meinungsverschiedenheiten und Missverständnissen zählt immer der Text der Übung als Referenz, die Zeichnungen dienen nur als Verständnishilfe.
- Bei Meinungsverschiedenheiten an einem Wettkampf ist immer der Chef Kampfrichter zuständig für die letzte Entscheidung einer Verbesserung des Ausgangswertes (D Note) oder nicht.
- Egal wie dass ein Einspruch gegen einen Ausgangswert angenommen und analysiert wird, muss er schriftlich beim Chefkampfrichter spätestens am Ende der Rotation am jeweiligen Gerät abgegeben und mündlich beim D1 Kampfrichter des Gerätes. Jeder Einspruch der später eingereicht wird kann vom Chefkampfrichter abgelehnt werden ohne weitere Erklärung. Jeder Einspruch ist begleitet von einem Betrag von 300 EUR für den ersten Einspruch, von 500 EUR für den zweiten Einspruch, von 1000 EUR für den dritten Einspruch. Wenn der Einspruch gerechtfertigt und bestätigt ist wird der Betrag wieder zurückerstattet. Wenn nicht bleibt der Betrag bei der FLGym.
- Zur Erinnerung, Einsprüche können nur ausgeführt werden von einem Trainer des Vereins des betroffenen Turners und auch nur gegen den Ausgangswert (D Note). Die E Note kann niemals Ziel eines Einspruches sein.

3) PROGRAMM FIG JUNIOR :

Alterskategorie :

14 – 18 Jahre JUNIOR	Code FIG Junior
---------------------------------	------------------------

Erklärung zur Wertung des Code FIG Junior :

Die Wertung der Alterskategorie 14 – 18 Jahre erfolgt nach Code FIG Junior ohne Vereinfachung.

Meinungsverschiedenheiten :

- Bei Meinungsverschiedenheiten und Missverständnissen zählt immer der Text der Übung als Referenz, die Zeichnungen dienen nur als Verständnishilfe.
- Bei Meinungsverschiedenheiten an einem Wettkampf ist immer der Chef Kampfrichter zuständig für die letzte Entscheidung einer Verbesserung des Ausgangswertes (D Note) oder nicht.
- Egal wie dass ein Einspruch gegen einen Ausgangswert angenommen und analysiert wird, muss er schriftlich beim Chefkampfrichter spätestens am Ende der Rotation am jeweiligen Gerät abgegeben und mündlich beim D1 Kampfrichter des Gerätes. Jeder Einspruch der später eingereicht wird kann vom Chefkampfrichter abgelehnt werden ohne weitere Erklärung. Jeder Einspruch ist begleitet von einem Betrag von 300 EUR für den ersten Einspruch, von 500 EUR für den zweiten Einspruch, von 1000 EUR für den dritten Einspruch. Wenn der Einspruch gerechtfertigt und bestätigt ist wird der Betrag wieder zurückerstattet. Wenn nicht bleibt der Betrag bei der FLGym.
- Zur Erinnerung, Einsprüche können nur ausgeführt werden von einem Trainer des Vereins des betroffenen Turners und auch nur gegen den Ausgangswert (D Note). Die E Note kann niemals Ziel eines Einspruches sein.

4) PROGRAMM FIG SENIOR :

Alterskategorie :

18 Jahre und älter NATIONALE	Code FIG Senior
---	------------------------

Erklärung zur Wertung des Code FIG Senior :

Die Wertung der Alterskategorie 18 Jahre und älter erfolgt nach Code FIG Senior ohne Vereinfachung.

Meinungsverschiedenheiten :

- Bei Meinungsverschiedenheiten und Missverständnissen zählt immer der Text der Übung als Referenz, die Zeichnungen dienen nur als Verständnishilfe.
- Bei Meinungsverschiedenheiten an einem Wettkampf ist immer der Chef Kampfrichter zuständig für die letzte Entscheidung einer Verbesserung des Ausgangswertes (D Note) oder nicht.
- Egal wie dass ein Einspruch gegen einen Ausgangswert angenommen und analysiert wird, muss er schriftlich beim Chefkampfrichter spätestens am Ende der Rotation am jeweiligen Gerät abgegeben und mündlich beim D1 Kampfrichter des Gerätes. Jeder Einspruch der später eingereicht wird kann vom Chefkampfrichter abgelehnt werden ohne weitere Erklärung. Jeder Einspruch ist begleitet von einem Betrag von 300 EUR für den ersten Einspruch, von 500 EUR für den zweiten Einspruch, von 1000 EUR für den dritten Einspruch. Wenn der Einspruch gerechtfertigt und bestätigt ist wird der Betrag wieder zurückerstattet. Wenn nicht bleibt der Betrag bei der FLGym.
- Zur Erinnerung, Einsprüche können nur ausgeführt werden von einem Trainer des Vereins des betroffenen Turners und auch nur gegen den Ausgangswert (D Note). Die E Note kann niemals Ziel eines Einspruches sein.

PFLICHTÜBUNGEN :

BODEN :

Erklärungen zur Wertung der Pflichtübungen am Boden

Ausser anders angegeben sind die choreografischen Verbindungen in den Übungen frei wählbar.

In verschiedenen Übungen sind die Handstände flüchtig (keine Haltezeit angegeben), hier wird es keinen Abzug geben falls die Handstände dennoch gehalten werden.

Die Anzahl der Schritte Anlauf ist frei wählbar ausser wenn anders angegeben.

Ein Turner darf eine Diagonale nur zweimal in direkter Folge turnen.

Die akrobatischen Elemente können nicht wiederholt werden.

Bonus für einen Abgang in den Stand :

Der Bonus für den Abgang in den Stand (ohne Sturz und ohne Ausfallschritt bei der Landung) ist 0,1 Punkte auf der Endnote am Gerät aber ist nur gültig für das letzte geturnte Element der Übung.

Niveau 1 : ND : 1 Punkt

- a) 1 Schritt und 2 Räder aneinanderhängend,
- b) $\frac{1}{4}$ Drehung und flüchtiger Handstand,
- c) Rolle vorwärts mit gestreckten Beinen zum Sitz mit gestreckten Beinen zusammen,
- d) Vorbeugen mit gestreckten Beinen zusammen (2“),
- e) Kerze und mit Schwung in den Stand aufstehen,
- f) Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung und Rolle rückwärts gehockt mit gestreckten Armen,
- g) Hechtrolle

Niveau 2 : ND : 2 Punkte

- a) Flüchtiger Handstand ,
- b) Rolle vorwärts mit gespreizten Beinen zum Sitz mit Beinen gespreizt,
- c) Vorbeugen mit gestreckten Beinen gespreizt (2“),
- d) Aufrichten mit geradem Rücken und Arme am Kopf,
- e) Kerze und mit Schwung in den Stand aufstehen,
- f) 1 Schritt und 2 Räder aneinanderhängend,
- g) Standwaage (2“),
- h) Vorschwingen mit einem Bein und ½ Drehung,
- i) Hechtrolle

Niveau 3 : ND : 3 Punkte

- a) Handstand (2“),
- b) Rolle vorwärts mit gespreizten Beinen,
- c) Heben mit gespreizten Beinen zum Handstand,
- d) Abrollen mit gestreckten Beinen,
- e) Standwaage (2“),
- f) 1 Schritt und 2 Räder aneinanderhängend,
- g) Vorschwingen mit einem Bein und ½ Drehung,
- h) Handstand springen,
- i) Hechtrolle

Niveau 4 : ND : 4 Punkte

- a) Flik Flak rückwärts aus dem Stand,
- b) Rolle rückwärts mit gespreizten Beinen,
- c) Heben mit gespreizten Beinen zum Handstand,
- d) Abrollen mit gestreckten Beinen zum Seitspagat,
- e) Vorbeugen mit gespreizten Beinen und Beine nach hinten bringen, danach in die Liegestützposition vorlings,
- f) Beine in die gehockte Position bringen,
- g) Springen in den Handstand, ½ Drehung vorwärts,
- h) Rolle rückwärts mit gestreckten Beinen in die Bückposition,
- i) Hopser und 3 Räder aneinanderhängend,
- j) Vorschwingen mit einem Bein und ½ Drehung,
- k) 3 Schritte Anlauf, Hopser und Überschlag vorwärts

Niveau 5 : ND : 5 Punkte

- a) 3 Schritte Anlauf und Hopser – Überschlag auf 1 Bein – Überschlag – Hechtrolle,
- b) Rad, Rad mit den Beinen zusammen ankommend,
- c) Brücke rückwärts,
- d) Rolle rückwärts in die Liegestützposition vorlings,
- e) Mit einer „Korbett“-bewegung in den Stand kommen mit den Beinen gespreizt in Richtung der kurzen Ecke,
- f) Heben mit gespreizten Beinen zum Handstand (2“),
- g) Zurück in den Stand mit gestreckten Beinen,
- h) Hechtrolle
- i) Standwaage aufrecht mit Bein in der vertikalen halten (2“),
- j) 3 Schritte Anlauf, Hopser und Rondat - Flik Flak.

Niveau 6 : ND : 6 Punkte

- a) 3 Schritte Anlauf und Hopser – Überschlag – Salto vorwärts gehockt – Hechtrolle,
- b) Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung,
- c) 3 Schritte Anlauf und Hopser – Rondat – 3 Flik Flak
- d) In Richtung der kurzen Ecke, Heben in den Handstand mit gespreizten Beinen (2“), $\frac{1}{2}$ Drehung im Handstand,
- e) Rolle rückwärts zum Handstand mit $\frac{1}{2}$ Drehung,
- f) Rolle vorwärts mit gestreckten Beinen,
- g) Standwaage aufrecht mit Bein in der vertikalen halten (2“),
- h) 3 Schritte Anlauf, Hopser und Rondat - Flik Flak – Salto rückwärts gehockt

Niveau 7 : ND : 7 Punkte

- a) 3 Schritte Anlauf und Hopser – Überschlag auf 1 Bein – Überschlag – Hechtrolle,
- b) Strecksprung mit $\frac{1}{1}$ Drehung,
- c) Rolle rückwärts gehockt gefolgt von 3 Flik Flak,
- d) Standwaage aufrecht mit Bein in der vertikalen halten (2“),
- e) In Richtung der kurzen Ecke, Salto vorwärts gehockt – Hechtrolle in den Stand mit gespreizten Beinen,
- f) Heben mit gespreizten Beinen zum Handstand (2“),
- g) $\frac{1}{2}$ Drehung vorwärts,
- h) Rolle vorwärts mit gestreckten Beinen,
- i) Rolle rückwärts zum Handstand,
- j) Zurück in den Stand mit gestreckten Beinen,
- k) 3 Schritte Anlauf, Hopser und Rondat - Flik Flak – Salto rückwärts gehockt

Niveau 8 : ND : 8 Punkte

- a) 3 Schritte Anlauf und Hopser – Überschlag auf 1 Bein – Überschlag – Flik Flak vorwärts – Hechtrolle,
- b) Salto vorwärts gehockt – Salto vorwärts gehockt
- c) In Richtung der kurzen Ecke, Rolle rückwärts zum Handstand mit $\frac{1}{2}$ Drehung,
- d) Rolle vorwärts zum Spagat links (2“),
- e) Seitspagat (2“),
- f) Spagat rechts (2“),
- g) Beine zusammen führen und Rolle rückwärts mit gestreckten Beinen in den gebückten Stand mit den Händen am Boden,
- h) Heben mit den Beinen zusammen zum Handstand (2“), zurück in den Liegestütz vorlings,
- i) 1 Kreisflanke, abschliessen im Liegestütz vorlings,
- j) Rolle vorwärts in den Stand,
- k)) 3 Schritte Anlauf, Hopser und Rondat – Flik Flak – Temposalto – Flik Flak – Salto rückwärts gehockt,
- l) Standwaage aufrecht mit Bein in der vertikalen halten (2“),
- m) 3 Schritte Anlauf, Hopser und Rondat - Flik Flak – Salto rückwärts gestreckt

Niveau 9 : ND : 9 Punkte

- a) 3 Schritte Anlauf und Hopser – Überschlag auf 1 Bein – Überschlag – Flik Flak vorwärts – Hechtrolle,
- b) Rolle rückwärts zum Handstand mit 1/1 Drehung, zurück in den Stand,
- c) Rolle rückwärts zum Seitspagat (2“),
- d) Heben mit gespreizten Beinen zum Handstand (2“), zurück in den Stand mit gestreckten Beinen,
- e) Rolle rückwärts in den Liegestütz vorlings,
- f) 2 Kreisflanken, abschliessen zum Spagat (2“),
- g) Die 2 Beine nach vorne bringen,
- h) Winkelstütz (2“),
- i) Vorbeugen mit gespreizten Beinen (2“),
- j) Rolle rückwärts mit gestreckten Beinen,
- k) Hechtrolle um die Ecke zu erreichen,
- l) Standwaage aufrecht mit Bein in der vertikalen halten (2“),
- m) 3 Schritte Anlauf, Hopser und Rondat – Flik Flak – Temposalto – Flik Flak – Salto rückwärts gestreckt,
- n) Überschlag – Salto vorwärts gestre

Niveau 10 : ND : 10 Punkte

- a) 3 Schritte Anlauf und Hopser – Überschlag auf 1 Bein – Überschlag – Flik Flak vorwärts – Salto vorwärts gestreckt,
- b) Überschlag – Salto vorwärts gestreckt – Salto vorwärts gehockt,
- c) Rolle vorwärts und Sprung mit gespreizten Beinen in den Liegestütz vorlings,
- d) 2 Kreisflanken gespreizt (Thomas) zum Spagat,
- e) Heben mit gespreizten Beinen zum Handstand (2“),
- f) Endorolle vorwärts zum Handstand (2“),
- g) ½ Drehung,
- h) Rolle rückwärts zum Handstand mit 1/1 Drehung, zurück in den Stand,
- i) Die Ecke erreichen durch einen Sprung oder eine gymnastische Bewegung,
- j) Standwaage aufrecht mit Bein in der vertikalen halten (2“),
- k) 3 Schritte Anlauf, Hopser und Rondat – Flik Flak – Temposalto – Flik Flak – Salto rückwärts gestreckt,
- l) 3 Schritte Anlauf, Hopser und Rondat - Flik Flak – Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Drehung

PAUSCHENPFERD

Erklärungen zur Wertung der Pflichtübungen am Pauschenpferd

Ein Sprungbrett darf benutzt werden beim Angang am hohen Pauschenpferd.

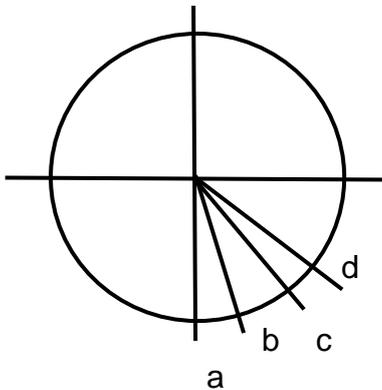
Die Reihenfolge der Elemente darf teilweise oder ganz verändert werden.

Eine Kreisflanke beginnt und endet im Liegestütz vorlings.

Abzug für fehlerhafte Haltung bei Kreisflanken oder Wandern :

Bei den Kreisflanken werden die Abzüge für Haltefehler und Hüftwinkel pro Kreisflanke angewendet (nach Code of Points)

Winkelabweichungen im Querstütz werden ebenfalls nach Code of Points abgezogen :



- a) $0^\circ - 15^\circ = - 0,0$ Punkte
- b) $> 15^\circ - 30^\circ = - 0,1$ Punkte
- c) $> 30^\circ - 45^\circ = - 0,3$ Punkte
- d) $> 45^\circ = -0,5$ Punkte und keine Anerkennung

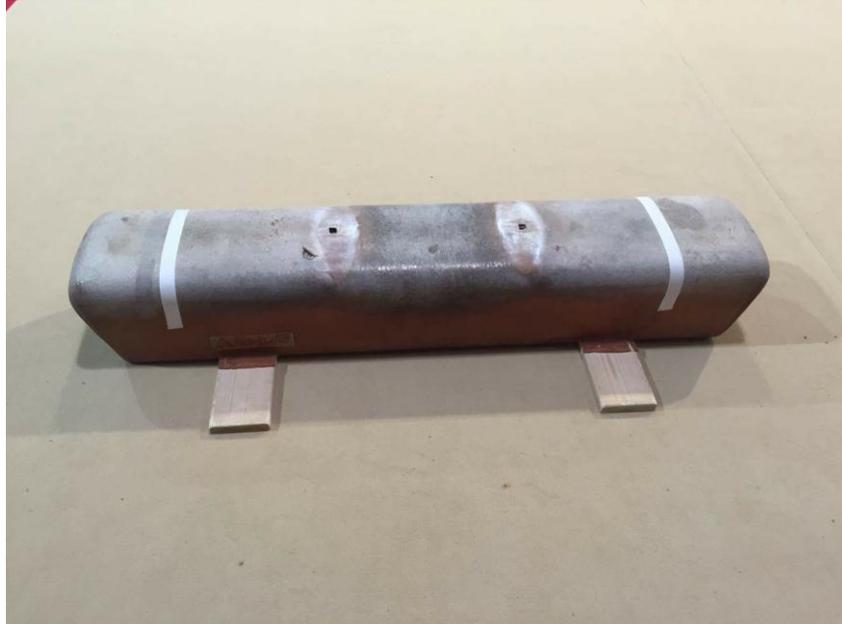
Abzüge für fehlende Kreisflanken :

Nach einem Sturz kann der Turner seine Serie von Kreisflanken weiterführen ohne wieder von Anfang an der Serie anfangen zu müssen.

Bei Beenden der Übung nach einer ungenügenden Anzahl von Kreisflanken erfolgt ein Abzug von 1 Punkt vom E Kampfgericht für den Sturz und Vom D Kampfgericht 1 Punkt für jedes fehlende Element (neutraler Abzug).

Magyar und Sivado (Für das D Kampfgericht) :

- Anerkennung ohne Abzug = Die 2 Hände befinden sich komplett hinter der Linie (siehe Foto).
- Keine Anerkennung = 1 oder 2 Hände vor der Linie (+ Nicht-Anerkennung des folgenden Elementes).
- Anerkennung mit Abzug = Abzug von 0,5 Punkten (E-Kampfgericht) = Die 2 Hände auf der Linie oder 1 Hand auf der Linie und die andere Hand hinter der Linie



Bonus für Abgang in den Stand :

Der Bonus für einen Abgang in den Stand (ohne Sturz und ohne Ausfallschritt bei der Landung) ist 0,1 Punkte auf der Endnote am Gerät und ist auch gültig für den Bonus.

Niveau 1 : ND : 1 Punkt

1 Kreisflanken auf einem Pilz von 60 cm

Niveau 2 : ND : 2 Punkte

4 Kreisflanken auf einem Pilz von 60 cm

Niveau 3 : ND : 3 Punkte

10 Kreisflanken auf einem Pilz von 60 cm

Niveau 4 : ND : 4 Punkte

10 Kreisflanken im Querstütz vorlings auf tiefem Pauschenpferd ohne Pfauschen

Niveau 5 : ND : 5 Punkte

10 Kreisflanken im Querstütz rücklings auf tiefem Pauschenpferd ohne Pfauschen

Niveau 6 : ND : 6 Punkte

Magyar auf tiefem Pauschenpferd ohne Pfauschen

Niveau 7 : ND : 7 Punkte

Magyar – Sivado auf tiefem Pauschenpferd ohne Pfauschen

Niveau 8 : ND : 8 Punkte

Magyar – Sivado – Stöckli – Stöckli auf tiefem Pauschenpferd ohne Pfauschen

Niveau 9 : ND : 9 Punkte

Magyar – Sivado – Russenwendeschwung 180° auf tiefem Pauschenpferd ohne Pfauschen

Niveau 10 : ND : 10 Punkte

Alle Magyar-Varianten mit D-Wert auf dem Pauschenpferd (hoch mit Pauschen)

Bonus :

Die Endnote vom Bonus wird zu den Punkten von der Pflichtübung hinzugezählt.

Jeder Sturz beendet sofort den ganzen Ablauf.

Bei einem Sturz beim Bonus hat der Turner das Recht auf einen 2. Versuch.

Die Abzüge werden auch beim Bonus normal angewandt.

Auf einem Pilz von 60 cm mit 1 zentralen Pausche :

- **1) ND : 2 Punkte** : 1 Kreisflanke auf 1 Pausche
- **2) ND : 4 Punkte** : 3 Kreisflanken auf 1 Pausche
- **3) ND : 6 Punkte** : 5 Kreisflanken auf 1 Pausche
- **4) ND : 8 Punkte** : Kreisflanke – Kreisflanke ¼ Drehung – Stöckli – Stöckli auf 1 Pausche.
- **5) ND : 10 Punkte** : 2 Kreisflanken – Stöckli – Stöckli – Russenwendeschwung 180° auf 1 Pausche.

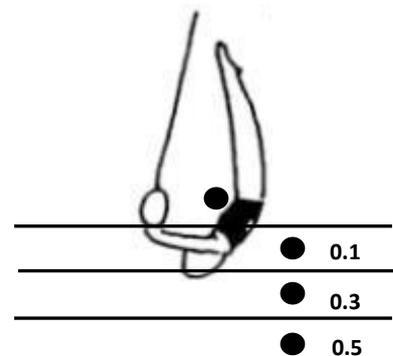
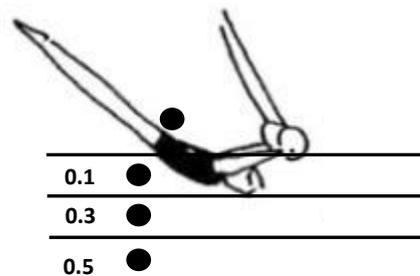
RINGE

Erklärungen zur Wertung der Pflichtübungen an den Ringen

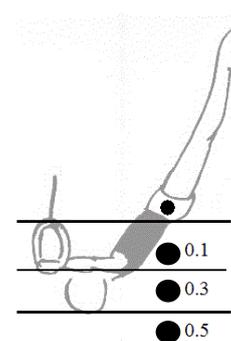
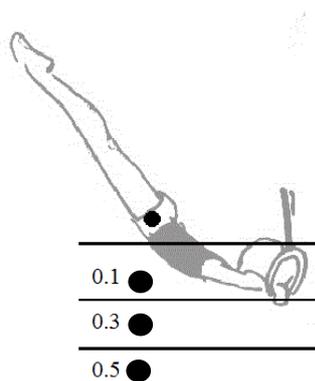
Amplitude der Schwünge :

Die minimale Amplitude der Schwünge ist bei jeder Übung angegeben und wird bewertet zum Körperschwerpunkt.

Die Wertung der Amplitude der Schwünge vorwärts und rückwärts der Niveau 1 bis 5:
Bei allen Schwüngen muss der Körperschwerpunkt auf Höhe der Ringe sein.



Die Wertung der Amplitude der Schwünge vorwärts und rückwärts der Niveau 6 bis 10:
Bei allen Schwüngen muss der Körperschwerpunkt bei 45° über der Höhe der Ringe sein.



Die Zugstemme muss immer anfangen mit gestreckten Armen im Hang sonst wird vom E Kampfgericht ein Abzug von 0,3 Punkten vollzogen.

Bonus für Abgang in den Stand :

Der Bonus für einen Abgang in den Stand (ohne Sturz und ohne Ausfallschritt bei der Landung) ist 0,1 Punkte auf der Endnote am Gerät.

Niveau 1 : ND : 1 Punkt

- a) Hang mit gestrecktem Körper, Aufzug mit gebeugten Beinen in den Schrägsturzhang,
- b) Schrägsturzhang gebückt, Schwung vorwärts,
- c) Schwung rückwärts,
- d) Schwung vorwärts,
- e) Schwung rückwärts
- f) Schwung vorwärts,
- g) Schwung rückwärts und Absprung in den Stand.

Bei allen Schwüngen muss sich der Körperschwerpunkt bei 45° unter der Höhe der Ringe befinden.

Niveau 2 : ND : 2 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper, Aufzug mit gebeugten Beinen in den Schrägsturzhang,
- b) Schrägsturzhang gebückt, Schwung vorwärts,
- c) Schwung rückwärts,
- d) Schwung vorwärts,
- e) Schwung rückwärts,
- f) Schwung vorwärts,
- g) Schwung rückwärts und Absprung in den Stand.

Bei allen Schwüngen muss sich der Körperschwerpunkt auf Höhe der Ringe befinden.

Niveau 3 : ND : 3 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper, Beine heben zum Winkelhang (2°),
- b) Aufzug mit gestreckten Beinen in den Schrägsturzhang,
- c) Schrägsturzhang gebückt, Schwung vorwärts,
- d) Schwung rückwärts,
- e) Einkugeln mit gestrecktem Körper,
- f) Schwung rückwärts,
- g) Schwung vorwärts,
- h) Schwung rückwärts und Absprung in den Stand.

Bei allen Schwüngen muss sich der Körperschwerpunkt auf Höhe der Ringe befinden.

Keine Abzüge für die Amplitude beim Einkugeln.

Niveau 4 : ND : 4 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Zugstemme in den Stütz,
- c) Winkelstütz (2“),
- d) Heben in den Schulterstand (2“),
- e) Absenken mit gestrecktem Körper in den Schrägsturzhang,
- f) Schrägsturzhang gebückt, Schwung vorwärts,
- g) Schwung rückwärts,
- h) Schwung vorwärts,
- i) Schwung rückwärts und Einkugeln gestreckt,
- j) Schwung rückwärts,
- k) Schwung vorwärts und Auskugeln gestreckt,
- l) Schwung vorwärts und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.

Bei allen Schwüngen muss sich der Körperschwerpunkt auf Höhe der Ringe befinden.

Keine Abzüge für die Amplitude beim Einkugeln oder Auskugeln.

Niveau 5 : ND : 5 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Zugstemme in den Stütz,
- c) Winkelstütz gespreizt (2“),
- d) Winkelstütz (2“),
- e) Heben in den Schulterstand (2“),
- f) Absenken mit gestrecktem Körper in den Schrägsturzhang,
- g) Hangwaage rücklings,
- h) Zurück in den Schrägsturzhang,
- i) Schrägsturzhang gebückt, Schwung vorwärts,
- j) Schwung rückwärts,
- k) Schwung vorwärts und Auskugeln gestreckt,
- l) Schwung vorwärts,
- m) Auskugeln gestreckt,
- n) Schwung vorwärts und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.

Bei allen Schwüngen muss sich der Körperschwerpunkt auf Höhe der Ringe befinden.

Keine Abzüge für die Amplitude beim Einkugeln oder Auskugeln.

Niveau 6 : ND : 6 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Aus dem Hang langsames Einkugeln,
- c) Hangwaage rücklings,
- d) Zurück in den Schrägsturzhang,
- e) Zugstemme in den Stütz,
- f) Winkelstütz (2“),
- g) Heben in den Schulterstand (2“),
- h) Absenken mit gestrecktem Körper in den Schrägsturzhang,
- i) Schrägsturzhang gebückt, Schwung vorwärts,
- j) Schwung rückwärts,
- k) Schwung vorwärts und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.

Bei allen Schwüngen muss sich der Körperschwerpunkt auf 45° über der Höhe der Ringe befinden.

Niveau 7 : ND : 7 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Aus dem Hang langsames Einkugeln,
- c) Hangwaage rücklings (2“),
- d) Zurück in den Schrägsturzhang,
- e) Zugstemme in den Stütz,
- f) Winkelstütz gespreizt (2“),
- g) Winkelstütz (2“),
- h) Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gebeugtem Körper,
- i) Mit gestrecktem Körper und gestreckten Armen absenken in den Schrägsturzhang,
- j) Schrägsturzhang gebückt, Schwung vorwärts,
- k) Schwung rückwärts,
- l) Schwung vorwärts,
- m) Schwung rückwärts,
- n) Schwung vorwärts und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.

Bei allen Schwüngen muss sich der Körperschwerpunkt auf 45° über der Höhe der Ringe befinden.

Niveau 8 : ND : 8 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Aus dem Hang langsames Einkugeln,
- c) Hangwaage rücklings (2“),
- d) Zurück in den Schrägsturzhang,
- e) Zugstemme in den Stütz,
- f) Winkelstütz gespreizt (2“),
- g) Winkelstütz (2“),
- h) Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gebeugtem Körper (2“),
- i) Abschwingen aus dem Handstand,
- j) Schwung rückwärts,
- k) Schwung vorwärts,
- l) Schwung rückwärts,
- m) Schwung vorwärts und Doppelsalto rückwärts gehockt in den Stand.

Bei allen Schwüngen muss sich der Körperschwerpunkt auf 45° über der Höhe der Ringe befinden.

Niveau 9 : ND : 9 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Aus dem Hang langsames Einkugeln,
- c) Hangwaage rücklings (2“),
- d) Zurück in den Schrägsturzhang,
- e) Schrägsturzhang gebückt, Schwung vorwärts,
- f) Stemme rückwärts zum Stütz,
- g) Winkelstütz (2“),
- h) Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gebeugtem Körper (2“),
- i) Riesenfelge rückwärts durch den Handstand,
- j) Schwung vorwärts und Doppelsalto rückwärts gehockt in den Stand.

Bei allen Schwüngen muss sich der Körperschwerpunkt auf 45° über der Höhe der Ringe befinden.

Niveau 10 : ND : 10 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Aus dem Hang langsames Einkugeln,
- c) Hangwaage rücklings (2“),
- d) Zurück in den Schrägsturzhang,
- e) Schrägsturzhang gebückt, Schwung vorwärts,
- f) Einkugeln gestreckt,
- g) Einkugeln gestreckt,
- h) Honma,
- i) Winkelstütz (2“),
- j) Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gebeugtem Körper (2“),
- j) Riesenfelge rückwärts in den Handstand (2“),
- k) Schwung vorwärts und Doppelsalto rückwärts gehockt in den Stand.

Bei allen Schwüngen muss sich der Körperschwerpunkt auf 45° über der Höhe der Ringe befinden.

SPRUNG

Erklärungen zur Wertung der Pflichtübungen am Sprung

Wahl der Höhe des Sprungtisches :

Jeder Turner hat die Wahl des Sprungtisches bei einer Höhe von 1m25 oder 1m35.

Hilfe :

Ein Sprung mit Hilfestellung ist ein Sprung mit Wertung von 0 Punkten.

Anlauf :

Die Länge des Anlaufes ist nach freier Wahl (maximal 25m).
Der Turner hat das Recht auf einen einzigen Anlauf pro Sprung.

Ausnahmeregel :

Im Falle wo der Turner die Note 0 Punkte erhält darf er den Sprung ein einziges Mal wiederholen mit einem neutralen Abzug von 2 Punkten.
Diese Regel bezieht sich aber nicht auf den Bonus. Hierbei hat der Turner nur Recht auf einen Versuch.

Bei einem Sturz beim Bonus erhält der Turner keine Punkte.

Erinnerung :

Für die Bonus sprünge ist die Sicherheitsumrandung für Rondatsprünge Pflicht.

Bonus für Abgang in den Stand :

Der Bonus für einen Abgang in den Stand (ohne Sturz und ohne Ausfallschritt bei der Landung) ist 0,1 Punkte auf der Endnote am Gerät und ist auch gültig für den Bonus.

Niveau 1 : ND : 1 Punkt

Bücksprung gespreizt von einem Brett

Niveau 2 : ND : 2 Punkte

Salto vorwärts gehockt von einem Brett

Niveau 3 : ND : 3 Punkte

Salto vorwärts gebückt mit ½ Drehung von einem Brett (klare Bückposition erkennbar)

Niveau 4 : ND : 4 Punkte

Salto vorwärts gestreckt von einem Brett

Niveau 5 : ND : 5 Punkte

Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 Drehung von einem Brett

Niveau 6 : ND : 6 Punkte

Überschlag mit Brett und Sprungtisch bei 1m25 oder 1m35

Niveau 7 : ND : 7 Punkte

Überschlag mit 1/1 Drehung in der 2. Flugphase mit Brett und Sprungtisch bei 1m25 oder 1m35

Niveau 8 : ND : 8 Punkte

Überschlag Salto vorwärts gehockt mit Brett und Sprungtisch bei 1m25 oder 1m35

Niveau 9 : ND : 9 Punkte

Tsukahara gehockt mit Brett und Sprungtisch bei 1m25 oder 1m35

Niveau 10 : ND : 10 Punkte

Kasamatsu gehockt oder Tsukahara gehockt mit 1/1 Drehung mit Brett und Sprungtisch bei 1m25 oder 1m35

Bonus :

Die Endnote vom Bonus wird zu der Endnote vom Sprung hinzugezählt.

Jeder Sturz beim Bonussprung setzt den Bonus auf 0.

Für den Bonussprung hat der Turner nur 1 Versuch.

Die Abzüge werden auch beim Bonus normal angewandt.

- **1) ND : 2 Punkte** : rondat Salto gehockt von einem Brett
- **2) ND : 4 Punkte** : rondat Salto gestreckt von einem Brett
- **3) ND : 6 Punkte** : rondat Salto gestreckt mit 1/1 Drehung von einem Brett
- **4) ND : 8 Punkte** : rondat – Flik Flak mit Sprungtisch bei 1m25 oder 1m35.
- **5) ND : 10 Punkte** : yurchenko gehockt mit Sprungtisch bei 1m25 oder 1m35.

BARREN

Erklärungen zur Wertung der Pflichtübungen am Barren

Höhe des Barren :

Die Höhe des Barren ist frei wählbar für jede Übung, maximal 2m vom Boden (1m80 von der Matte).

Ein Sprungbrett ist für jede Übung erlaubt.

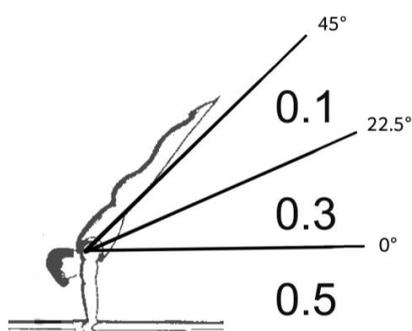
Moy :

Die bevorzugte Technik ist die Technik vom gehockten Moy.

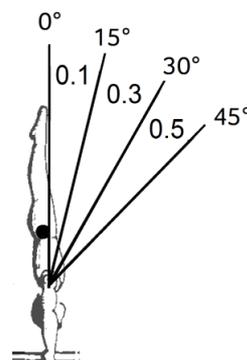
Wertung der Schwünge :

Ausser wenn anders angegeben in der Übung wird die Wertung der Amplitude der Rückschwünge folgendermassen bewertet.

Schwung rückwärts bei 45° :



Schwung rückwärts zum Handstand :



Schwung rückwärts zum Handstand springen :

Die Kampfrichter müssen unter den Händen durchsehen können während der Sprungphase. Ist dies nicht der Fall wird ein Abzug von 0,5 Punkte vom E Kampfgericht angewendet.

Bonus für Abgang in den Stand :

Der Bonus für einen Abgang in den Stand (ohne Sturz und ohne Ausfallschritt bei der Landung) ist 0,1 Punkte auf der Endnote am Gerät.

Niveau 1 : ND : 1 Punkt

- a) Sprung in den Oberarmhang, Schwung vorwärts im Oberarmhang, Schwung rückwärts im Oberarmhang
- b) Stemme vorwärts zum Grätschsitz, Armhaltung hinter dem Körper,
- c) Schwung vorwärts mit den Füßen auf Höhe der Holme (Beine gebeugt und dann gestreckt),
- d) Schwung rückwärts mit den Füßen auf Höhe der Holme,
- e) Schwung vorwärts mit den Füßen auf Höhe der Holme,
- f) Schwung rückwärts mit den Füßen auf Höhe der Holme,
- g) Schwung vorwärts mit den Füßen auf Höhe der Holme,
- h) Schwung rückwärts und Abgang hinten in den Stand.

Wenn die Füße nicht die Höhe der Holme erreichen beim Schwung vorwärts oder rückwärts wird das E Kampfgericht einen Abzug von 0,3 Punkten anwenden.

Niveau 2 : ND : 2 Punkte

- a) Sprung in den Stütz mit gestreckten Armen, heben der Beine zum Winkelstütz (2“),
- b) Grätschsitz, Armhaltung hinter dem Körper, absenken des Körpers nach vorne zum Oberarmhang,
- c) Schwung vorwärts im Oberarmhang mit dem Körper auf Höhe der Holme,
- d) Schwung rückwärts im Oberarmhang mit dem Körper auf Höhe der Holme,
- e) Stemme vorwärts zum Grätschsitz,
- f) Schwung vorwärts mit Beugen und Strecken der Beine,
- g) Schwung rückwärts (horizontal),
- h) Schwung vorwärts (horizontal),
- i) Schwung rückwärts (horizontal),
- j) Schwung vorwärts (horizontal),
- k) Schwung rückwärts und Abgang hinten in den Stand.

Wenn die Hüfte nicht die Horizontale erreicht beim Schwung vorwärts oder rückwärts wird das E Kampfgericht einen Abzug von 0,3 Punkten anwenden (bei jedem Schwung).

Niveau 3 : ND : 3 Punkte

- a) Schwebekippe zum Stütz,
- b) Winkelstütz (2“),
- c) Grätschsitz, Armhaltung hinter dem Körper,
- d) Schwung vorwärts mit Beugen und Strecken der Beine (horizontal),
- e) Schwung rückwärts bei 45° über Holmhöhe,
- f) Schwung vorwärts (horizontal),
- g) Schwung rückwärts bei 45° über Holmhöhe,
- h) Schwung vorwärts und Abgang vorne mit ½ Drehung über den Holmen in den Stand.

Wenn die Hüfte nicht die Horizontale erreicht beim Schwung vorwärts wird das E Kampfgericht einen Abzug von 0,3 Punkten anwenden (Bei jedem Schwung).

Niveau 4 : ND : 4 Punkte

- a) Schwebekippe zum Stütz,
- b) Winkelstütz (2“),
- c) Kurze Kippe,
- d) Schwung rückwärts (horizontal),
- e) Ablegen in den Oberarmhang und Stemme vorwärts, danach die Beine ablegen auf die Holme,
- f) Grätschsitz, Armhaltung hinter dem Körper,
- g) Schwung vorwärts mit gestreckten Beinen,
- h) Schwung rückwärts bei 45° über Holmhöhe,
- i) Schwung vorwärts (horizontal),
- j) Schwung rückwärts bei 45° über Holmhöhe,
- k) Schwung vorwärts und Abgang vorne mit ½ Drehung über den Holmen in den Stand.

Wenn die Hüfte nicht die Horizontale erreicht beim Schwung vorwärts wird das E Kampfgericht einen Abzug von 0,3 Punkten anwenden (Bei jedem Schwung).

Niveau 5 : ND : 5 Punkte

- a) Schwebekippe zum Stütz,
- b) Schwung rückwärts (horizontal) und ablegen zum Hang,
- c) Moy gehockt zum Oberarmhang,
- d) Schwung rückwärts im Oberarmhang und Stemme rückwärts mit gestreckten Armen,
- e) Schwung vorwärts (horizontal),
- f) Schwung rückwärts (horizontal),
- g) Schwung vorwärts durch die Mannaposition,
- h) Schwung rückwärts (horizontal),
- i) Winkelstütz gespreizt (2“),
- j) Schwung vorwärts (horizontal),
- k) Schwung rückwärts bei 45° über Holmhöhe,
- l) Schwung vorwärts und Abgang vorne mit ½ Drehung über den Holmen in den Stand.

Wenn die Hüfte nicht die Horizontale erreicht beim Schwung vorwärts wird das E Kampfgericht einen Abzug von 0,3 Punkten anwenden (Bei jedem Schwung).

Niveau 6 : ND : 6 Punkte

- a) Schwebekippe zum Stütz,
- b) Schwung rückwärts (horizontal) und ablegen zum Hang,
- c) Moy gehockt zum Stütz,
- d) Schwung rückwärts zum Winkelstütz gespreizt (2“),
- e) Schwung vorwärts (horizontal),
- f) Schwung rückwärts bei 45° über Holmhöhe,
- g) Schwung vorwärts durch die Mannaposition,
- h) Schwung rückwärts bei 45° über Holmhöhe,
- i) Schwung vorwärts (horizontal),
- j) Schwung rückwärts zum Handstand (2“) und Abgang hinten über den Holmen in den Stand.

Wenn die Hüfte nicht die Horizontale erreicht beim Schwung vorwärts wird das E Kampfgericht einen Abzug von 0,3 Punkten anwenden (Bei jedem Schwung).

Wenn beim Schwung vorwärts durch die Mannaposition die Hüfte nicht minimal so hoch ist wie die Schultern wird das E Kampfgericht einen Abzug von 0,5 Punkten anwenden.

Niveau 7 : ND : 7 Punkte

- a) Schwebekippe zum Stütz,
- b) Schwung rückwärts (horizontal) und ablegen zum Hang,
- c) Moy gehockt zum Stütz,
- d) Schwung rückwärts zum Handstand (2“),
- e) ½ Drehung vorwärts im Handstand,
- f) Schwung vorwärts (über horizontal),
- g) Schwung rückwärts zum Handstand (2“),
- h) Schwung vorwärts durch die Mannaposition,
- i) Schwung rückwärts zum Handstand springen,
- j) Schwung vorwärts (über horizontal),
- k) Schwung rückwärts zum Handstand (2“),
- l) Ablegen zum Hang und Salto rückwärts gehockt zwischen den Holmen in den Stand (im Barren, nicht am Ende).

Wenn die Hüfte nicht über die Horizontale erreicht beim Schwung vorwärts wird das E Kampfgericht einen Abzug von 0,3 Punkten anwenden (Bei jedem Schwung).

Wenn beim Schwung vorwärts durch die Mannaposition die Hüfte nicht minimal so hoch ist wie die Schultern wird das E Kampfgericht einen Abzug von 0,5 Punkten anwenden.

Niveau 8 : ND : 8 Punkte

- a) Schwebekippe zum Stütz,
- b) Schwung rückwärts zum Handstand (2“),
- c) Moy gehockt zum Stütz,
- d) Schwung rückwärts zum Handstand (2“),
- e) ½ Drehung vorwärts im Handstand,
- f) Schwung vorwärts (horizontal),
- g) Schwung rückwärts zum Handstand (2“),
- h) Felge in den Hang,
- i) Schwebekippe zum Stütz,
- j) Winkelstütz (2“),
- k) Heben in den Handstand (2“),
- l) Salto rückwärts gestreckt in den Stand.

Wenn die Hüfte nicht die Horizontale erreicht beim Schwung vorwärts wird das E Kampfgericht einen Abzug von 0,3 Punkten anwenden (Bei jedem Schwung).

Niveau 9 : ND : 9 Punkte

- a) Schwebekippe zum Stütz,
- b) Winkelstütz (2“),
- c) Heben in den Handstand (2“),
- d) Moy gehockt zum Stütz,
- e) Schwung rückwärts zum Handstand (2“),
- f) ½ Drehung vorwärts im Handstand,
- g) Schwung vorwärts (horizontal),
- h) Schwung rückwärts zum Handstand (2“),
- i) Felge in den Stütz,
- j) Winkelstütz (2“),
- k) Heben in den Handstand (2“),
- l) ½ Drehung rückwärts im Handstand,
- m) Salto rückwärts gestreckt in den Stand.

Wenn die Hüfte nicht die Horizontale erreicht beim Schwung vorwärts wird das E Kampfgericht einen Abzug von 0,3 Punkten anwenden (Bei jedem Schwung).

Niveau 10 : ND : 10 Punkte

- a) Schwebekippe zum Stütz,
- b) Winkelstütz (2“),
- c) Heben in den Handstand (2“),
- d) Riesenfelge rückwärts (kenmotsu),
- e) Moy gehockt zum Stütz,
- f) Schwung rückwärts zum Handstand (2“),
- g) Stützkehre vorwärts zum Handstand ODER Diamidov,
- h) Nur bei Diamidov: ½ Drehung vorwärts im Handstand,
- i) Felge in den Stütz,
- j) Winkelstütz (2“),
- k) Heben in den Handstand (2“),
- l) Doppelsalto rückwärts gehockt in den Stand.

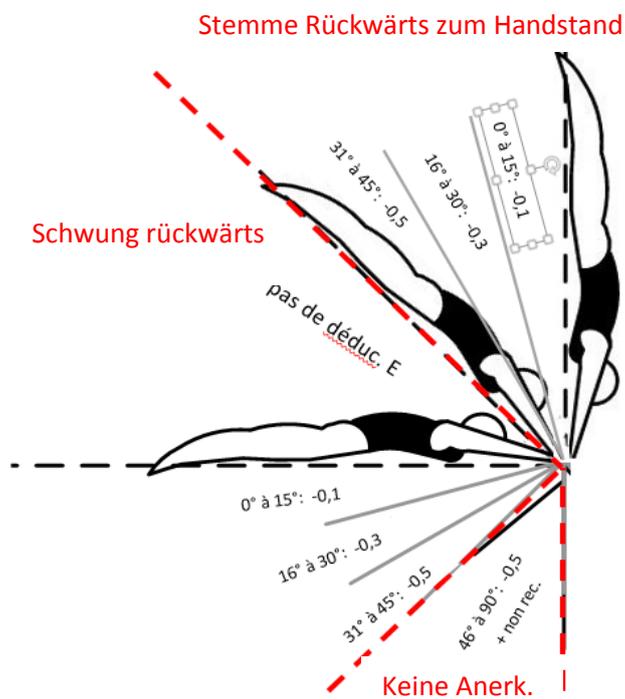
RECK

Erklärungen zur Wertung der Pflichtübungen am Reck

Kein Abzug für Ablegen.

Amplitude der Schwünge und Stemmen :

Die minimale Amplitude der Schwünge ist bei jeder Übung angegeben und wird in Bezug auf den Körperschwerpunkt bewertet.



Bonus für Abgang in den Stand :

Der Bonus für einen Abgang in den Stand (ohne Sturz und ohne Ausfallschritt bei der Landung) ist 0,1 Punkte auf der Endnote am Gerät.

Niveau 1 : ND : 1 Punkt

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Klimmzugaufzug in den Stütz (Hilfe erlaubt),
- c) Felgunterschwung (Füsse minimum horizontal),
- d) Schwung rückwärts (minimum 45° unter der Horizontalen),
- e) Schwung vorwärts (minimum 45° unter der Horizontalen),
- f) Schwung rückwärts (minimum 45° unter der Horizontalen),
- g) Schwung vorwärts (minimum 45° unter der Horizontalen),
- h) Schwung rückwärts und Absprung in den Stand.

Niveau 2 : ND : 2 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) 2x Heben der Füsse bis an die Reckstange mit gestreckten Beinen,
- c) Klimmzugaufzug in den Stütz,
- d) Felgunterschwung (Füsse minimum horizontal),
- e) Schwung rückwärts (minimum horizontal),
- f) Schwung vorwärts (minimum horizontal),
- g) Schwung rückwärts (minimum horizontal),
- h) Schwung vorwärts (minimum horizontal),
- i) Schwung rückwärts und Absprung in den Stand.

Niveau 3 : ND : 3 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Klimmzugaufzug in den Stütz,
- c) Rückschwung und Bauchwelle rückwärts,
- d) Felgunterschwung (Füsse minimum horizontal),
- e) Schwung rückwärts (minimum horizontal),
- f) Schwung vorwärts (minimum horizontal),
- g) Schwung rückwärts (minimum horizontal),
- h) Schwung vorwärts (minimum horizontal),
- i) Schwung rückwärts und Absprung in den Stand.

Niveau 4 : ND : 4 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Schwungaufnahme vorwärts – rückwärts,
- c) Schwebekippe zum Stütz,
- d) Rückschwung zur Horizontalen und Bauchwelle rückwärts,
- e) Felgunterschwung (Füsse minimum horizontal),
- f) Schwung rückwärts (minimum horizontal),
- g) Schwung vorwärts (minimum horizontal),
- h) Schwung rückwärts (minimum horizontal),
- i) Schwung vorwärts (minimum horizontal),
- j) Schwung rückwärts und Absprung in den Stand.

Niveau 5 : ND : 5 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Schwungaufnahme vorwärts – rückwärts,
- c) Schwebekippe zum Stütz,
- d) Rückschwung zur Horizontalen und Stalderunterschwung,
- e) Stemme rückwärts zum Stütz,
- f) Felgunterschwung (Füsse minimum horizontal),
- g) Schwung rückwärts (minimum horizontal),
- h) Schwung vorwärts und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.

Niveau 6 : ND : 6 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Schwungaufnahme vorwärts – rückwärts,
- c) Schwebekippe zum Stütz,
- d) Rückschwung Minimum 45° über der Horizontalen und 2 Riesenfelgen rückwärts,
- e) Aus dem Handstand Stalderunterschwung,
- f) Stemme rückwärts zum Stütz,
- g) Felgunterschwung (Füsse minimum horizontal),
- h) Schwung rückwärts (minimum horizontal),
- i) Schwung vorwärts und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.

Niveau 7 : ND : 7 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Konterschwingung und Schwungaufnahme vorwärts,
- c) Stemme rückwärts zum Stütz über der Horizontalen,
- d) Freie Felge über der Horizontalen,
- e) 2 Riesenfelgen rückwärts,
- f) Aus dem Handstand Stalderunterschwingung,
- g) Stemme rückwärts zum Stütz,
- h) Felgunterschwung (Füsse minimum horizontal),
- i) Schwung rückwärts (minimum horizontal),
- j) Schwung vorwärts und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.

Niveau 8 : ND : 8 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper im Ristgriff,
- b) Konterschwingung und Schwungaufnahme vorwärts,
- c) Stemme rückwärts zum Stütz über der Horizontalen,
- d) Freie Felge über der Horizontalen,
- e) Schwung vorwärts und Griffwechsel (eine Hand nach der anderen) in den Kammgriff,
- f) Schwung rückwärts und Griffwechsel in den Ristgriff,
- g) Schwebekippe,
- h) Rückschwung Minimum 45° über der Horizontalen,
- i) 2 Riesenfelgen rückwärts,
- j) Aus dem Handstand Stalderunterschwingung,
- k) Stemme rückwärts zum Stütz,
- l) Felgunterschwung (Füsse minimum horizontal),
- m) Schwung rückwärts (minimum horizontal),
- n) Schwung rückwärts (minimum horizontal),

Niveau 9 : ND : 9 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Konterschwingung und Schwungaufnahme vorwärts,
- c) Stemme rückwärts zum Stütz über der Horizontalen,
- d) Freie Felge zum Handstand,
- e) 2x Riesenfelgaufschwung rückwärts mit ½ Drehung zum Ristgriff (45° über der Horizontalen),
- f) 1 Riesenfelge rückwärts,
- g) 1 Riesenfelge rückwärts mit ½ Drehung zum Kammgriff,
- h) 1 Riesenfelge vorwärts,
- i) 1 Riesenfelge vorwärts mit ½ Drehung zum Ristgriff,
- j) 1 Riesenfelge rückwärts,
- k) Salto rückwärts gestreckt in den Stand.

Niveau 10 : ND : 10 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Konterschwingung und Schwungaufnahme vorwärts,
- c) Stemme rückwärts zum Handstand,
- d) Freie Felge zum Handstand,
- e) 1 Riesenfelge rückwärts,
- f) Stalder,
- g) 2x Riesenfelgaufschwung rückwärts mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Ristgriff (45° über der Horizontalen),
- h) 1 Riesenfelge rückwärts,
- i) 1 Riesenfelge rückwärts mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Kammgriff,
- j) 1 Riesenfelge vorwärts,
- k) 1 Riesenfelgaufschwung vorwärts mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Kammgriff (45° über der Horizontalen),
- l) 1 Riesenfelge vorwärts mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Ristgriff,
- m) 1 Riesenfelge rückwärts,
- n) Salto rückwärts gestreckt in den Stand.