



# TECHNISCHES PROGRAMM MÄNNERTURNEN

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE





# KUNSTTURNEN MÄNNER

(GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE – GAM)

## TECHNISCHES PROGRAMM ALLGEMEINTURNEN

(GYMNASTIQUE GENERALE)

### ZYKLUS Herbst 2020 - 2023

#### Inhaltsverzeichnis

Einleitung: .....	2
Funktionsprinzip der Pflichtübungen: .....	2
Prinzipien zur Wertung der Pflichtübungen:.....	2
Meinungsverschiedenheiten:.....	3
PFLICHTÜBUNGEN: .....	5
BODEN .....	5
PAUSCHENPFERD .....	10
RINGE .....	14
SPRUNG .....	20
BARREN.....	22
RECK .....	28



## 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 11 verschiedenen Übungen mit ansteigender Schwierigkeit (Stufe 1-11) auf jedem Gerät.

Das technische Programm der FLGym GAM wird sich im Laufe der Jahre entwickeln. Falls Unterschiede auftreten zwischen der deutschen und französischen Version, zählt die französische als Referenz.

### Alterskategorien und zugehöriges Übungsprogramm:

<b>Minis</b>	<b>7 – 9 Jahre</b>	<b>Stufe 1, 2, 3 und 4 Maximum</b>
<b>Juniors</b>	<b>10 – 14 Jahre</b>	<b>Stufe 1 bis 11</b>
<b>Seniors</b>	<b>Ab 15 Jahre</b>	<b>Programm Seniors</b>

### Funktionsprinzip der Pflichtübungen:

Die vorgeschriebenen Übungen bewegen sich zwischen Stufe 1 und Stufe 11. Das Stufe 1 entspricht der einfachsten Übung, die der Turner im Wettkampf vorzeigen kann.

Das Stufe 11 entspricht der schwersten Übung, die der Turner im Wettkampf vorzeigen kann.

Der Turner hat das Recht die Stufen zu mischen auf den verschiedenen Geräten, mit Ausnahme der Alterskategorie Minis wo er nur Stufe 1, 2, 3 und 4 vorzeigen darf.

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

### Prinzipien zur Wertung der Pflichtübungen:

Jedes Stufe der Pflichtübungen hat einen Ausgangswert (D Note) von 1 Punkt (=Minimum der Schwierigkeiten) für das Stufe 1 bis hin zu 11 Punkten (=Maximum der Schwierigkeiten) für das Stufe 11.

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

Die Bonuspunkte werden folgendermaßen 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 Stufe 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 Stufe 3 am Sprung und den Stufe 2 als Bonus:

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

Gesamter Ausgangswert der Übung = 13 Punkte.

D Note vom Bonus = 2 Punkte.

Die Endnote ist dann die 13 Punkte Ausgangswert minus die Ausführungsfehler und die neutralen Abzüge + die 2 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 1 Punkt bestraft (-1 Punkt).

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 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 oder die Videos 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 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.

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.

#### Stufe 1: ND: 1 Punkt

- a) Rolle vorwärts mit gehockten Beinen und gebeugten Armen,
- b) Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung (Arme an den Ohren),
- c) Rolle rückwärts mit gehockten Beinen und gebeugten Armen,
- d) Kerze (Arme an der Hüfte) (2“),
- e) Zurück in den Sitz mit geschlossenen und gestreckten Beinen,
- f) Vorbeugen mit gestreckten Beinen zusammen (2“),
- g) Vorbeugen mit gespreizten und gestreckten Beinen (2“),
- h) Zurück in den Sitz mit geradem Rücken und Arme an den Ohren,
- i) Kerze und mit Schwung in den Stand aufstehen.

#### Stufe 2: ND: 2 Punkte

- a) 1 Schritt und 1 Rad seitlich,
- b)  $\frac{1}{4}$  Drehung,
- 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 gebeugten Armen,
- g) Rolle vorwärts gehockt mit gestreckten Armen.

### Stufe 3: ND: 3 Punkte

- 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) Rolle vorwärts mit gestreckten Armen und Beinen.

### Stufe 4: ND: 4 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“) (Element N°67, Elementgruppe 1),
- h) Vorschwingen mit einem Bein und  $\frac{1}{2}$  Drehung,
- i) Hechtrolle

### Stufe 5: ND: 5 Punkte

- a) Handstand (2“),
- b) Rolle vorwärts mit gespreizten Beinen,
- c) Kopfstand mit gestreckten Armen,
- d) Abrollen mit gestreckten Beinen,
- e) Standwaage (2“) (Element N°67, Elementgruppe 1),
- f) 1 Schritt und 2 Räder aneinanderhängend,
- g) Vorschwingen mit einem Bein und  $\frac{1}{2}$  Drehung,
- h) Handstand springen,
- i) Hechtrolle

### Stufe 6: ND: 6 Punkte

- a) Flik Flak rückwärts aus dem Stand,
- b) Rolle rückwärts mit gespreizten Beinen,
- c) Rolle vorwärts gehockt und schwingen in den Handstand mit gespreizten Beinen,
- 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 (1 Strecksprung erlaubt).

### Stufe 7: ND: 7 Punkte

- a) 3 Schritte Anlauf und Hopser – Überschlag auf 1 Bein – Überschlag – Hechtrolle,
- b) Rad, Rad mit den Beinen zusammen ankommend,
- c) Rolle rückwärts in die Liegestützposition vorlings,
- d) Mit einer „Korbett“-bewegung in den Stand kommen mit den Beinen gespreizt,
- e) Heben mit gespreizten Beinen zum Handstand (2“),
- f) Zurück in den Stand mit gestreckten Beinen,
- g) Hechtrolle,
- h) Standwaage (2“) (Element N°67, Elementgruppe 1),
- i) 3 Schritte Anlauf, Hopser und Rondat - Flik Flak (1 Strecksprung erlaubt).

### Stufe 8: ND: 8 Punkte

- a) 3 Schritte Anlauf und Hopser – Überschlag – Salto vorwärts gehockt – Hechtrolle,
- b) Strecksprung mit ½ Drehung,
- c) 3 Schritte Anlauf und Hopser – Rondat – 3 Flik Flak (1 Strecksprung erlaubt),
- d) Heben in den Handstand mit gespreizten Beinen (2“), ½ Drehung im Handstand,
- e) Rolle rückwärts zum Handstand mit ½ Drehung,
- f) Rolle vorwärts mit gestreckten Beinen,
- g) Standwaage (2“) (Code FIG, Element N°67, Elementgruppe 1),
- h) 3 Schritte Anlauf, Hopser und Rondat - Flik Flak – Salto rückwärts gehockt.

### Stufe 9: ND: 9 Punkte

- a) 3 Schritte Anlauf und Hopser – Überschlag auf 1 Bein – Überschlag – Hechtrolle,
- b) Strecksprung mit 1/1 Drehung,
- c) Rolle rückwärts gehockt gefolgt von 3 Flik Flak (1 Strecksprung erlaubt),
- d) Standwaage (2“) (Code FIG, Element N°67, Elementgruppe 1),
- e) Salto vorwärts gehockt – Hechtrolle in den Stand mit gespreizten Beinen,
- f) Heben mit gespreizten Beinen zum Handstand (2“),
- g) ½ 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 gestreckt.

### Stufe 10: ND: 10 Punkte

- a) 3 Schritte Anlauf und Hopser – Überschlag auf 1 Bein – Überschlag – Flik Flak vorwärts – Hechtrolle,
- b) Salto vorwärts gehockt – Salto vorwärts gehockt,
- c) Rolle rückwärts zum Handstand mit ½ Drehung,
- d) Rolle vorwärts zum Spagat links (2“),
- e) Seitspagat (2“),
- f) Spagat rechts (2“),
- g) Beine zusammenführen 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 gehockt in den Stand,
- k) 3 Schritte Anlauf, Hopser und Rondat – Flik Flak – Temposalto – Flik Flak – Salto rückwärts gehockt,
- l) Standwaage (2“) (Code FIG, Element N°67, Elementgruppe 1),
- m) 3 Schritte Anlauf, Hopser und Rondat - Flik Flak – Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Drehung.

### Stufe 11: ND: 11 Punkte

- a) 3 Schritte Anlauf und Hopper – Überschlag auf 1 Bein – Überschlag – Flik Flak vorwärts – Salto vorwärts gehockt,
- 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 bringe,
- h) Winkelstütz (2“),
- i) Vorbeugen mit gestreckten Beinen zusammen (2“),
- j) Rolle rückwärts mit gestreckten Beinen,
- k) Hechtrolle,
- l) Standwaage (2“) (Code FIG, Element N°67, Elementgruppe 1),
- m) 3 Schritte Anlauf, Hopper und Rondat – Flik Flak – Temposalto – Flik Flak – Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Drehung,
- n) Überschlag – Salto vorwärts gestreckt.

## PAUSCHENPFERD

### Erklärungen zur Wertung der Pflichtübungen am Pauschenpferd

Ein Sprungbrett darf benutzt werden beim Angang am hohen Pauschenpferd.

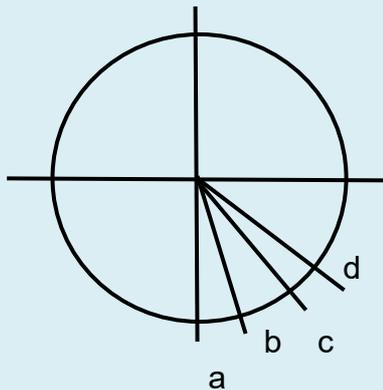
Die Reihenfolge der Elemente, der Einbeinschwünge oder Scheren darf nicht verändert werden.

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 vor oder hinter der Linie.



Die Linien sind festgelegt bei 40cm von der Extremität.

### 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.

### **Stufe 1: ND: 1 Punkt**

2x 1/2 Kreisflanke auf einem Pilz von 60 cm,  
Schluss auf einen Schaumstoffkasten mit Höhe 40cm. Ankunft im Stütz rücklings mit gestreckten Beinen auf dem Schaumstoffkasten.

### **Stufe 1: ND: 1 Punkt**

- a) Sprung in den Stütz auf den 2 Pauschen,
- b) Schwung rechts,
- c) Schwung links,
- d) Schwung rechts,
- e) Schwung links,
- f) Schwung rechts und rechtes Bein unter der rechten Hand nach vorne und linkes Bein unter der linken Hand zum Abgang mit  $\frac{1}{4}$  Drehung nach rechts in den Stand seitlings vor dem Seitpferd.

### **Stufe 2: ND: 2 Punkte**

2x 1 Kreisflanke auf einem Pilz von 60 cm

### **Stufe 2: ND: 2 Punkte**

- a) Sprung in den Stütz auf den 2 Pauschen,
- b) Schwung rechts,
- c) Schwung links,
- d) Schwung rechts und rechtes Bein unter der rechten Hand nach vorne,
- e) Schwung links und linkes Bein unter der linken Hand nach vorne,
- f) Schwung rücklings rechts,
- g) Schwung rücklings links,
- h) Schwung rücklings rechts und rechtes Bein unter der rechten Hand nach hinten,
- i) Schwung rücklings links und linkes Bein unter der linken Hand nach hinten,
- j) Schwung rechts und rechtes Bein unter der rechten Hand nach vorne und linkes Bein unter der linken Hand zum Abgang mit  $\frac{1}{4}$  Drehung nach rechts in den Stand seitlings vor dem Seitpferd.

### **Stufe 3: ND: 3 Punkte**

4 Kreisflanken auf einem Pilz von 60 cm

### **Stufe 4: ND: 4 Punkte**

10 Kreisflanken auf einem Pilz von 60 cm

### **Stufe 5: ND: 5 Punkte**

10 Kreisflanken im Querstütz vorlings auf tiefem Pauschenpferd ohne Pauschen

### **Stufe 6: ND: 6 Punkte**

10 Kreisflanken im Querstütz rücklings auf tiefem Pauschenpferd ohne Pauschen

### **Stufe 7: ND: 7 Punkte**

Magyar auf tiefem Pauschenpferd ohne Pauschen

### **Stufe 8: ND: 8 Punkte**

Magyar – Sivado auf tiefem Pauschenpferd ohne Pauschen

### **Stufe 9: ND: 9 Punkte**

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

### **Stufe 10: ND: 10 Punkte**

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

### **Stufe 11: ND: 11 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 Ausführungsabzüge werden auch beim Bonus normal angewandt.

### **Auf einem Pilz von 60 cm mit 1 zentralen Pausche:**

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

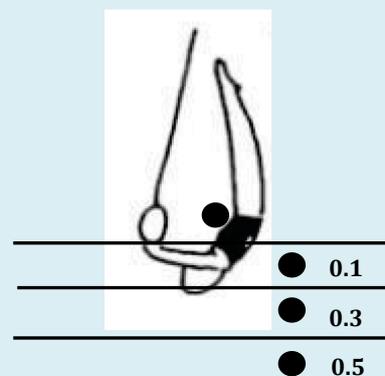
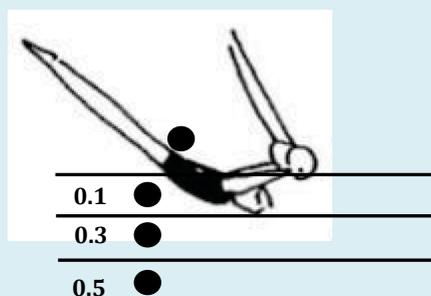
## RINGE

### Erklärungen zur Wertung der Pflichtübungen an den Ringen

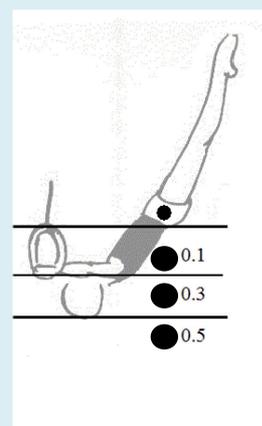
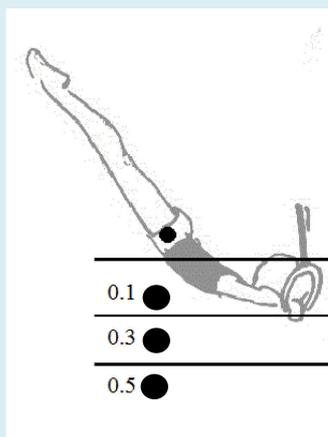
#### Amplitude der Schwünge:

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 Stufe 3 bis 6: Bei allen Schwüngen muss der Körperschwerpunkt auf Höhe der Ringe sein.



Die Wertung der Amplitude der Schwünge vorwärts und rückwärts der Stufe 7 bis 11: 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 Kampfgerät 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.

### Stufe 1: ND: 1 Punkt

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

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

### Stufe 2: ND: 2 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper, Aufzug mit gebeugten Beinen in den Strecksturzhang,
- b) Strecksturzhang 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.

### Stufe 3: ND: 3 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper, Aufzug mit gebeugten Beinen in den Strecksturzhang,
- b) Strecksturzhang 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.

### Stufe 4: ND: 4 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper, Beine heben zum Winkelhang (2"),
- b) Aufzug (Schwung erlaubt) mit gestreckten Beinen in den Strecksturzhang,
- c) Strecksturzhang gebückt, Schwung vorwärts,
- d) Schwung rückwärts,
- e) Einkugeln mit gestrecktem Körper,
- f) Schwung rückwärts,
- g) Schwung vorwärts und Salto rückwärts gehockt in den Stand.

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

Keine Abzüge für die Amplitude beim Einkugeln.

### Stufe 5: ND: 5 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 Strecksturzhang,
- f) Strecksturzhang 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.

### Stufe 6: ND: 6 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 Strecksturzhang,
- g) Hangwaage rücklings,
- h) Zurück in den Strecksturzhang mit gestrecktem Körper,
- i) Strecksturzhang gebückt, Schwung vorwärts,
- j) Schwung rückwärts,
- k) Schwung vorwärts und Auskugeln gestreckt,
- l) Schwung vorwärts und Auskugeln gestreckt,
- m) 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.

### Stufe 7: ND: 7 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Aufzug mit gestreckten Beinen in den Strecksturzhang,
- c) Hangwaage rücklings (2"),
- d) Zurück in den Strecksturzhang mit gestrecktem Körper,
- e) Absenken in den Hang mit gestrecktem Körper und Zugstemme in den Stütz,
- f) Winkelstütz (2"),
- g) Heben in den Schulterstand (2"),
- h) Absenken mit gestrecktem Körper in den Strecksturzhang,
- i) Strecksturzhang 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.

### Stufe 8: ND: 8 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Aus dem Hang langsames Einkugeln in den Strecksturzhang,
- c) Hangwaage rücklings (2“),
- d) Zurück in den Strecksturzhang mit gestrecktem Körper,
- e) Absenken in den Hang mit gestrecktem Körper und 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 Strecksturzhang,
- j) Strecksturzhang 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.

### Stufe 9: ND: 9 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Aus dem Hang langsames Einkugeln in den Strecksturzhang,
- c) Hangwaage rücklings (2“),
- d) Zurück in den Strecksturzhang mit gestrecktem Körper,
- e) Absenken in den Hang mit gestrecktem Körper und 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 vorwärts 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.

### Stufe 10: ND: 10 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Aus dem Hang langsames Einkugeln in den Strecksturzhang,
- c) Hangwaage rücklings (2“),
- d) Zurück in den Strecksturzhang mit gestrecktem Körper,
- e) Strecksturzhang 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.

### Stufe 11: ND: 11 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Aus dem Hang langsames Einkugeln in den Strecksturzhang,
- c) Hangwaage rücklings (2“),
- d) Zurück in den Strecksturzhang mit gestrecktem Körper,
- e) Strecksturzhang gebückt, Schwung vorwärts,
- f) 2x Einkugeln gestreckt,
- g) Honma,
- h) Winkelstütz (2“),
- i) 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

#### 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.

#### Stufe 1: ND: 1 Punkt

Hocksprung von einem Sprungbrett

#### Stufe 2: ND: 2 Punkte

Bücksprung gespreizt von einem Sprungbrett

#### Stufe 3: ND: 3 Punkte

Salto vorwärts gehockt von einem Sprungbrett

#### Stufe 4: ND: 4 Punkte

Salto vorwärts gebückt mit  $\frac{1}{2}$  Drehung von einem Sprungbrett (klare Bückposition erkennbar)

#### Stufe 5: ND: 5 Punkte

Salto vorwärts gestreckt von einem Sprungbrett

**Stufe 6: ND: 6 Punkte**

Überschlag mit Sprungbrett und Sprungtisch bei 1m15

**Stufe 7: ND: 7 Punkte**

Überschlag mit Sprungbrett und Sprungtisch bei 1m25 oder 1m 35

**Stufe 8: ND: 8 Punkte**

Überschlag mit 1/1 Drehung in der 2. Flugphase mit Sprungbrett und Sprungtisch bei 1m25 oder 1m 35

**Stufe 9: ND: 9 Punkte**

Tsukahara gehockt mit Sprungbrett und Sprungtisch bei 1m25 oder 1m 35

**Stufe 10: ND: 10 Punkte**

Überschlag Salto vorwärts gehockt mit Sprungbrett und Sprungtisch bei 1m25 oder 1m 35

**Stufe 11: ND: 11 Punkte**

Kasamatsu gehockt (oder Tsukahara gehockt mit 1/1 Drehung) mit Sprungbrett und Sprungtisch bei 1m25 oder 1m 35

**Bonus:**

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

Jeder Sturz beim Bonusprung setzt den Bonus auf 0.

Für den Bonusprung hat der Turner nur 1 Versuch.

Die Abzüge werden auch beim Bonus normal angewandt.

**1) ND: 1 Punkt:** Rondat Salto gehockt von einem Sprungbrett.

**2) ND: 2 Punkte:** Rondat Salto gestreckt von einem Sprungbrett.

**3) ND: 3 Punkte:** Rondat Salto gestreckt mit 1/1 Drehung von einem Sprungbrett

**4) ND: 4 Punkte:** Rondat – Flik Flak mit Sprungtisch und Sprungbrett bei 1m25 oder 1m35.

**5) ND: 5 Punkte:** Yurchenko gehockt mit Sprungtisch und Sprungbrett bei 1m25 oder 1m35.

## BARREN

### Erklärungen zur Wertung der Pflichtübungen am Barren

#### Höhe des Barrens:

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

Ein Sprungbrett ist für jede Übung erlaubt.

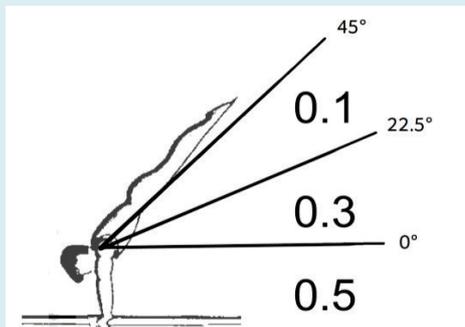
#### Moy:

Die bevorzugte Technik ist die Technik des gebückten Moy. Der Turner der einen gehockten Moy präsentiert erhält einen neutralen Abzug von 0,1 Punkte.

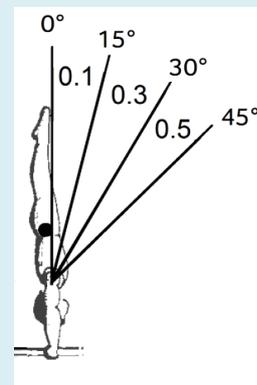
#### Wertung der Schwünge:

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 Kampfrichter 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.

### Stufe 1: ND: 1 Punkt

- a) Sprung in den Stütz mit gestreckten Armen,
- b) Winkelstütz gehockt (2"),
- c) Beine nach vorne strecken und Schwung rückwärts mit den Füßen auf Höhe der Holme,
- e) Schwung vorwärts mit den Füßen auf Höhe der Holme,
- f) Schwung rückwärts und Abgang hinten in den Stand (im Barren).

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.

### Stufe 2: ND: 2 Punkte

- a) Sprung in den 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 und Abgang hinten in den Stand (im Barren).

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.

### Stufe 3: ND: 3 Punkte

- 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.

#### Stufe 4: ND: 4 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).

#### Stufe 5: ND: 5 Punkte

- a) Stemme vorwärts,
- 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).

### Stufe 6: ND: 6 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 oder rückwärts, wird das E Kampfgericht einen Abzug von 0,3 Punkten anwenden (Bei jedem Schwung).

### Stufe 7: ND: 7 Punkte

- a) Schwebekippe zum Stütz,
- b) Schwung rückwärts (horizontal) und ablegen zum Hang,
- c) Moy gebückt 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 oder rückwärts, wird das E Kampfgericht einen Abzug von 0,3 Punkten anwenden (Bei jedem Schwung).

### Stufe 8: ND: 8 Punkte

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

### Stufe 9: ND: 9 Punkte

- a) Schwebekippe zum Stütz,
- b) Schwung rückwärts (horizontal) und ablegen zum Hang,
- c) Moy gebückt 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.

### Stufe 10: ND: 10 Punkte

- a) Schwebekippe zum Stütz,
- b) Schwung rückwärts zum Handstand (2“).
- c) Moy gebückt 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).

### Stufe 11: ND: 11 Punkte

- a) Schwebekippe zum Stütz,
- b) Winkelstütz (2“),
- c) Heben in den Handstand (2“),
- d) Moy gebückt 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).

## RECK

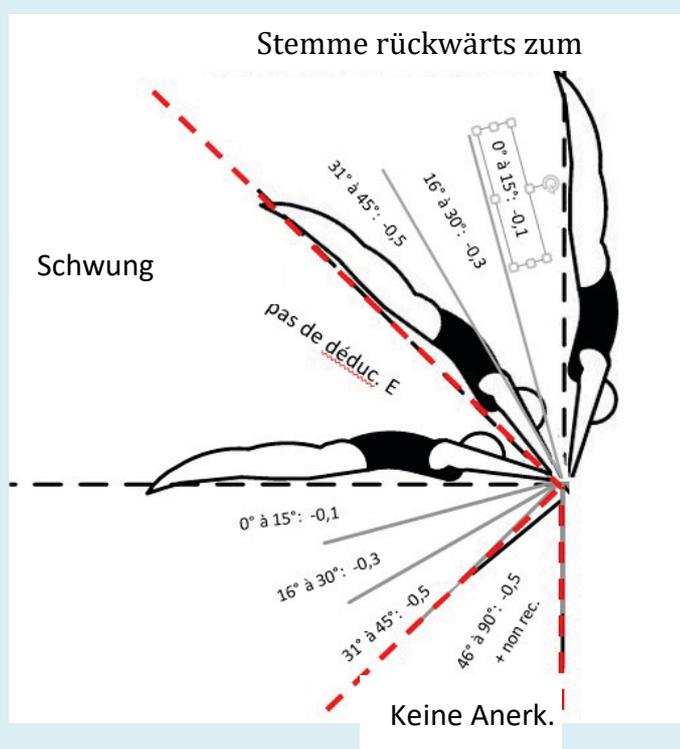
### Erklärungen zur Wertung der Pflichtübungen am Reck

Kein Abzug für Ablegen.

Zusatzmatte von 30cm erlaubt für den Abgang.

#### 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.

### Stufe 1: ND: 1 Punkt

- a) In den Stütz mit Hilfe des Trainers,
- b) Felgunterschwung,
- d) Schwung vorwärts (Minimum 45° unter der Horizontalen),
- e) Schwung rückwärts (Minimum 45° unter der Horizontalen),
- f) Schwung vorwärts (Minimum 45° unter der Horizontalen),
- g) Schwung rückwärts und Absprung in den Stand.

### Stufe 2: ND: 2 Punkte

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

### Stufe 3: ND: 3 Punkte

- 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.

### Stufe 4: ND: 4 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.

### Stufe 5: ND: 5 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.

### Stufe 6: ND: 6 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.

### Stufe 7: ND: 7 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.

### Stufe 8: ND: 8 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 Stalderunterschwingung,
- 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.

### Stufe 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 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.

### Stufe 10: ND: 10 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 vorwärts und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.

### Stufe 11: ND: 11 Punkte

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





# FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE

 3, route d'Arlon | L-8009 STRASSEN  
 +352 / 48 59 99 | Fax: +352 / 49 39 74  
 [secretariat@flgym.lu](mailto:secretariat@flgym.lu)

[www.flgym.lu](http://www.flgym.lu)