

# MINIS FÉMININS

## TECHNISCHES PROGRAMM

### GYMNASTIQUE GÉNÉRALE

Version 01.09.2023



**FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE**  
**DE GYMNASTIQUE**

# ERKLÄRUNGEN UND ABKÜRZUNGEN

## Abkürzungen

|       |   |
|-------|---|
| (1)   | Es muss 1 Element aus dieser Zeile ausgewählt werden.                                   |
| (2)   | Es müssen 2 Elemente aus dieser Zeile ausgewählt werden.                                |
| 2Sek. | Die Turnerin muss das Element 2 Sekunden halten, um den Schwierigkeitswert zu bekommen. |
| SW    | Schwierigkeitswert  |
| UH    | Unterholm   |
| OH    | Oberholm  |

## Die Wertung

Die Elementtabellen enthalten Erklärungen zu den Elementen, Bildern und Symbolen. Die Bilder sind nur eine ungefähre Darstellung der Elemente und sind nicht entscheidend für die Wertung. Der Text ist gültig für die Wertung. Sollte es Unterschiede zwischen den unterschiedlichen Sprachen geben, so gilt der französische Text.

|         |   |
|---------|---|
| (3.106) | <p>Diese einzelnen Nummern stehen für die verschiedenen Elemente aus den « Wertungsvorschriften – Kunstturnen Frauen ».</p> <p>Der Text aus „Minis féminins – Technisches Programm – Gymnastique Générale » bleibt der gültige Text für die Wertung der Kampfrichter.</p> |
|---------|---|

## Help Desk

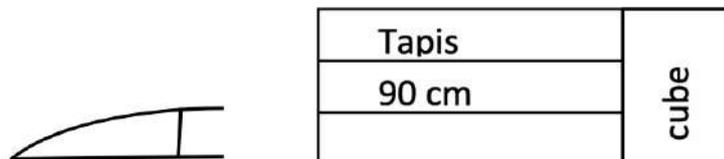
Die Erklärungen, die die Wertung betreffen, und die Erklärungen, die die Ausführung der unterschiedlichen Elemente betreffen, befinden sich in einem getrennten Dokument, nämlich dem Dokument „Help Desk“.

# SPRUNG



## Material:

- Höhe: Mattenberg 90 cm mit einem Schaumstoffblock („Cube“) 90 cm
- Länge insgesamt (Mattenberg und Schaumstoffblock): 3,5 m (minimum)
- Trampo-tremp, Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe
- 2 Deckel einer Kiste für den Anlauf erlaubt (optional)
- 1 zusätzliche Matte von 10 cm auf dem Mattenberg für Niveau 3,4 & 5 erlaubt (optional)

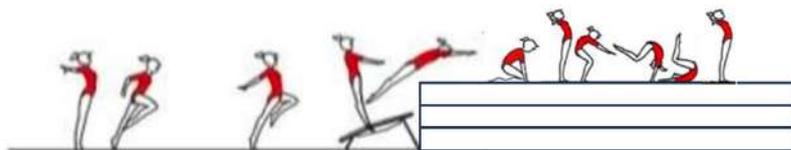


## Elementtabelle Sprung

### **Niveau 1 – SW: 2 Punkte**

Mit Trampo-tremp, Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe

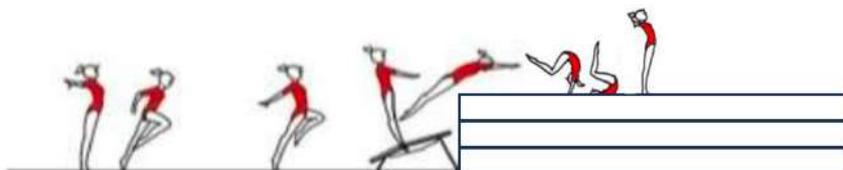
Anlauf und Einsprung mit 2 Füßen auf das Trampo-tremp (oder Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe), Stütz beider Hände auf der Matte, Knie zusammen zwischen den Händen absetzen, dann in den Stand gehen und Rolle vorwärts auf der Matte in den Stand.



### **Niveau 2 – SW: 3 Punkte**

Mit Trampo-tremp, Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe

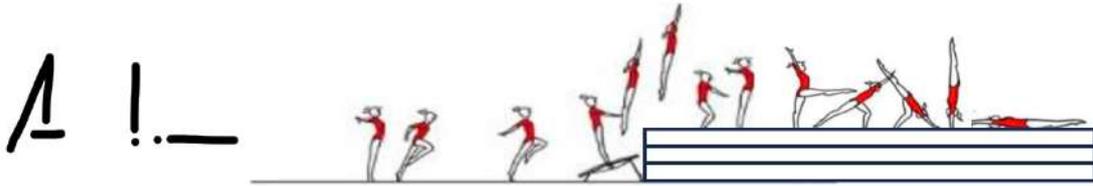
Anlauf und Einsprung mit 2 Füßen auf das Trampo-tremp (oder Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe), Stütz beider Hände auf der Matte und Rolle vorwärts auf die Matte in den Stand.



**Niveau 3 – SW: 4 Punkte**

Mit Trampo-tremp, Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe

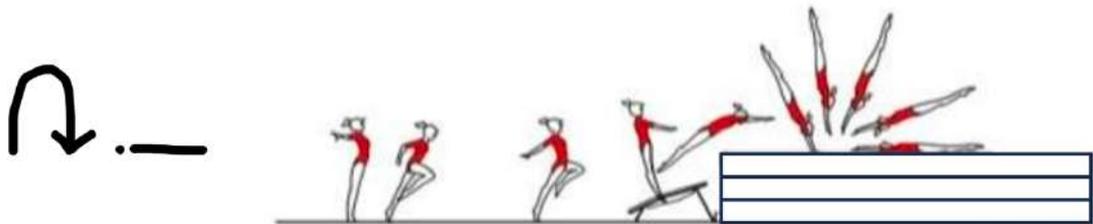
Anlauf und Einsprung mit 2 Füßen auf das Trampo-tremp (oder Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe), Strecksprung in den Stand auf die Matte, dann Handstand 180° mit Landung in der Rückenlage auf der Matte. Kein Abdruck erforderlich.



**Niveau 4 – SW: 5 Punkte**

Mit Trampo-tremp, Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe

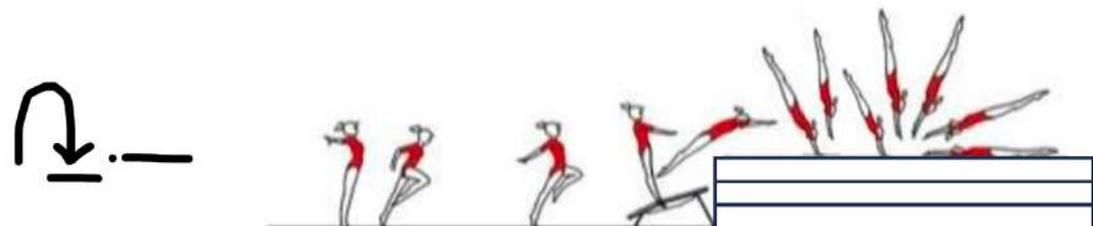
Anlauf und Einsprung mit 2 Füßen auf das Trampo-tremp (oder Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe), Stütz beider Hände auf der Matte und Handstütz-Sprungüberschlag mit Landung in der Rückenlage auf der Matte. Kein Abdruck erforderlich.



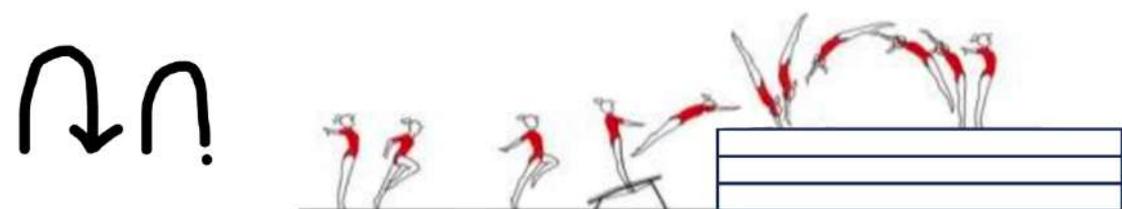
**Niveau 5 – SW: 6 Punkte**

Mit Trampo-tremp, Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe

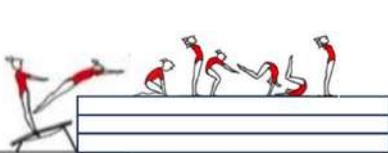
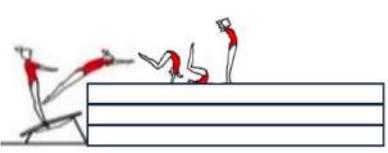
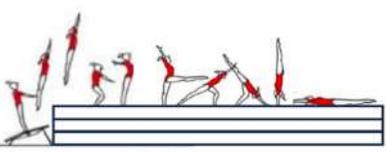
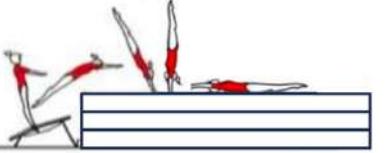
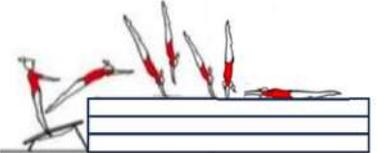
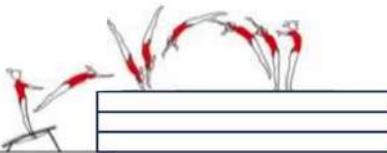
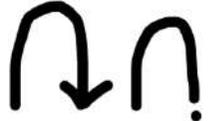
Anlauf und Einsprung mit 2 Füßen auf das Trampo-tremp (oder Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe), Stütz beider Hände auf der Matte und Handstütz-Sprungüberschlag, gleichzeitig mit den Händen vorwärtsspringen, um in der Rückenlage auf der Matte zu landen.



Anlauf und Einsprung mit 2 Füßen auf das Trampo-tremp (oder Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe), Stütz beider Hände auf der Matte und Handstütz-Sprungüberschlag in den Stand auf die Matte.



## Symboltabelle Sprung

| <b>Niveau 1</b><br>SW: 2 Punkte<br>Mit Trampo-tremp,<br>Sprungbrett oder Brett mit<br>doppelter Höhe   | <b>Niveau 2</b><br>SW: 3 Punkte<br>Mit Trampo-tremp,<br>Sprungbrett oder Brett mit<br>doppelter Höhe   | <b>Niveau 3</b><br>SW: 4 Punkte<br>Mit Trampo-tremp,<br>Sprungbrett oder Brett mit<br>doppelter Höhe  | <b>Niveau 4</b><br>SW: 5 Punkte<br>Mit Trampo-tremp,<br>Sprungbrett oder Brett mit<br>doppelter Höhe   | <b>Niveau 5</b><br>SW: 6 Punkte<br>Mit Trampo-tremp,<br>Sprungbrett oder Brett mit<br>doppelter Höhe  |
|--|--|---|--|---|
| <br> | <br> | <br> | <br> | <br>    |
|  |  |   |  | <br> |

# STUFENBARREN



## Material:

- Unterholm: 1,75 cm
- Oberholm: 2,55 cm
- Länge der Matten: 8m
- Höhe der Matten: 20 cm + 20 cm + 10 cm Landematte
- Sprungbrett oder Kiste/ Schaumstoffblock („Cube“) für den Angang erlaubt

## Elementtabelle:

- 5 Anforderungsgruppen
- 4 Schwierigkeitsgruppen

## Die zu erfüllenden Anforderungen sind folgende :

- 1 Angang
- 1 Element am Unterholm
- 1 Rückschwung
- 1 Abgang
- 2 Elemente am Oberholm

Die Reihenfolge kann von der Turnerin frei gewählt werden, wobei der Angang zu Beginn und der Abgang zum Schluss der Übung am Unterholm zu respektieren sind.

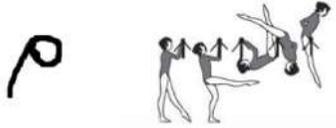
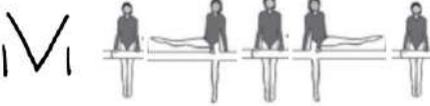
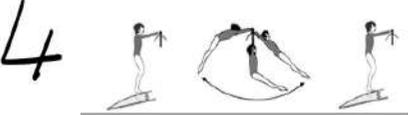
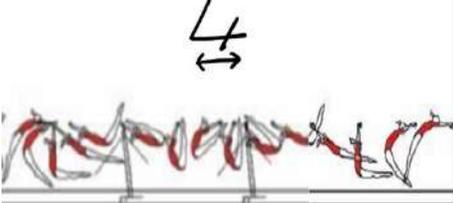
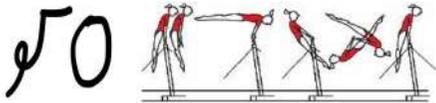
**Aufgepasst:** Es gibt verschiedene Präzisionen die Reihenfolge betreffend in der Elementtabelle, die ebenfalls zu respektieren sind.

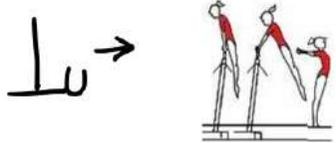
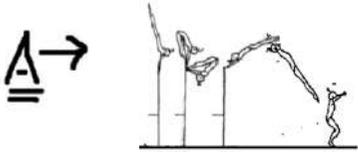
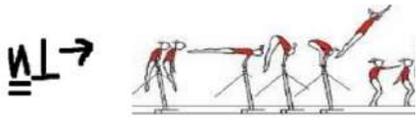
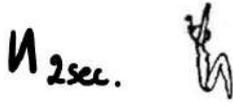
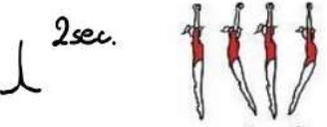
## Die Turnerin kann die Elemente aus den unterschiedlichen Schwierigkeitsgruppen auswählen:

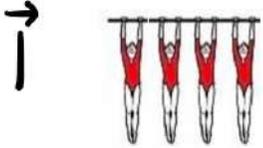
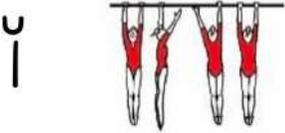
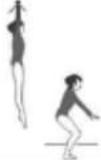
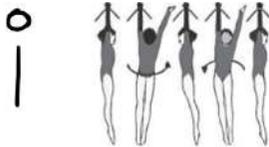
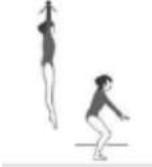
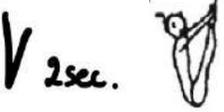
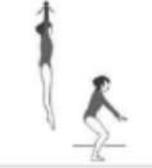
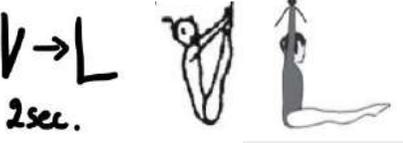
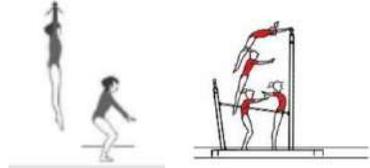
|          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|
| SW: 0,40 | SW: 0,60 | SW: 0,80 | SW: 1,00 |
|----------|----------|----------|----------|

Ein Element kann nur einmal in einer Übung einen SW erhalten, dies in chronologischer Reihenfolge. Um den SW zu erhalten, muss das Element mit der in der Elementtabelle beschriebenen Körperposition gezeigt werden.

## Elementtabelle Stufenbarren

|                          | SW: 0,40 Punkte  | SW: 0,60 Punkte   | SW: 0,80 Punkte   | SW: 1,00 Punkte  |
|--------------------------|--|---|---|--|
| Angänge<br>(1)           | <p>Aus dem Stand vor dem UH,<br/>Ristgriff, beidbeiniger Sprung in den Stütz</p>    | <p>Aus dem Stand vor dem UH,<br/>Ristgriff, beidbeiniger Sprung in den Stütz, Arme gestreckt</p>    | <p>Aus dem Stand vor dem UH,<br/>Ristgriff, einbeiniger Hüftaufzug in den Stütz</p>    | <p>Aus dem Stand vor dem UH,<br/>Ristgriff, beidbeiniger Hüftaufzug in den Stütz</p>    |
| Unter-<br>holm (1)       | <p>Aus dem Stütz am UH, ein Bein über 90° heben und wieder senken, anschließend das andere Bein über 90° heben und wieder senken</p>  | <p>Aus dem Stütz am UH, ein Bein über den UH heben (ohne Schwung), den Körper drehen, den Griff wechseln und das andere Bein über den UH heben, um auf der anderen Seite wieder in die Stützposition mit den Beinen zusammen zu kommen</p>  | <p>An den UH springen, mit den Beinen nach vorne schwingen, ausstrecken und Rückkehr in die Ausgangsposition (Vorbereitung Kippe).<br/><i>Aufgepasst: Dieses Element wird vor dem Angang geturnt.</i></p>  | <p>An den UH springen, mit den Beinen nach vorne schwingen, Beine zum UH bringen und in dieser Position vorwärts und rückwärts schaukeln. Anschließend Hüfte öffnen und Rückkehr in die Ausgangsposition. (Vorbereitung Kippe)<br/><i>Aufgepasst: Dieses Element wird vor dem Angang geturnt.</i></p>  |
| Rück-<br>schwünge<br>(1) | <p>Rückschwung &lt; 45°<br/><i>Aufgepasst: Dieses Element wird direkt in Verbindung mit dem Abgang geturnt.</i></p>                 | <p>Rückschwung 45°-90°<br/><i>Aufgepasst: Dieses Element wird direkt in Verbindung mit dem Abgang geturnt.</i></p>    | <p>Rückschwung 45°-90° gefolgt von einem Hüftumschwung rückwärts (2.105)</p>   | <p>Rückschwung 90° gefolgt von einem Hüftumschwung rückwärts (2.105)</p>    |

|                         |   |  |   |   |
|-------------------------|---|--|---|---|
| <p>Abgänge<br/>(1)</p>  | <p>Aus dem Stütz am UH, Vorschwing, Rückschwung, Niedersprung in den Stand</p>   | <p>Aus dem Stütz am UH, kontrollierter Hüftabzug im Ristgriff zum Stand vorlings</p>  <p>Aus dem Stütz am UH, Vorschwing, Rückschwung, Niedersprung mit 1/2 Drehung (180°) in den Stand</p>  | <p>Aus dem Stütz am UH, Vorschwing, Rückschwung, Aufgrätschen, Unterschwing in den Stand</p>  <p>Aus dem Stütz am UH, ohne Schwung sich nach hinten bewegen, Felgunterschwing in den Stand</p>  | <p>Aus dem Stütz am UH, Vorschwing, Rückschwung, Aufhocken auf den UH zwischen die Griffe, gefolgt von einem Strecksprung in den Stand</p>  <p>Aus dem Stütz am UH, Vorschwing, Rückschwung, Aufbücken zwischen die Griffe, Unterschwing in den Stand</p>  <p>Aus dem Stütz am UH, Vorschwing, Rückschwung, Felgunterschwing in den Stand</p>  |
| <p>Oberholm<br/>(2)</p> | <p>Der Trainer hebt die Turnerin in den Hang am OH.</p>  <p>Gehockte Position 2 Sek. fixieren (Knie &gt; 90°)</p>  | <p>Der Trainer hebt die Turnerin in den Hang am OH.</p>  <p>C-Plus Position (Schiffchen) 2 Sek. fixieren, danach C-Minus-Position (Bogenspannung) 2 Sek. fixieren</p>                      | <p>Der Trainer hebt die Turnerin in den Hang am OH.</p>  <p>4 Konterschwünge vorwärts und rückwärts</p>    | <p>Der Trainer hebt die Turnerin in den Hang am OH.</p>  <p>Aus dem Hang, beidbeiniger Hüftaufzug in den Stütz (mit Hilfe des Trainers), Felgunterschwing über den Hang in den Rückschwung, 2 Grundschwünge</p>    |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>Sich im Hang seitlich mit den Händen vom Anfang des OH bis zur Mitte des OH weiterbewegen</p>  <p>½ Drehung (180°) im Hang, Anfang und Schluss im Ristgriff</p>  <p>Abgang: Nach dem letzten Element, kontrollierter Abgang in den Stand</p>  | <p>Position mit gestreckten Beinen 2 Sek. fixieren (Beine &gt; 90°)</p>  <p>1/1 Drehung (360°) im Hang, Anfang und Schluss im Ristgriff</p>  <p>Abgang: Nach dem letzten Element, kontrollierter Abgang in den Stand</p>  | <p>Position mit gestreckten Beinen und Füßen am OH 2 Sek. fixieren</p>  <p>Abgang: Nach dem letzten Element, kontrollierter Abgang in den Stand</p>  | <p>Position mit gestreckten Beinen und Füßen am OH 2 Sek. fixieren, dann in die Position mit gestreckten Beinen (Beine &gt; 90°) gehen und 2 Sek. fixieren</p>  <p>Abgang: Nach dem letzten Element, kontrollierter Abgang in den Stand</p>  |
|---|--|--|--|

## Symboltabelle Stufenbarren

|                  | SW: 0,40 Punkte | SW: 0,60 Punkte | SW: 0,80 Punkte | SW: 1,00 Punkte |
|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Angänge (1)      |                 |                 |                 |                 |
| Unterholm (1)    |                 |                 |                 |                 |
| Rückschwünge (1) |                 |                 |                 |                 |
| Abgänge (1)      |                 |                 |                 |                 |
|                  |                 |                 |                 |                 |
|                  |                 |                 |                 |                 |
| Oberholm (2)     |                 |                 |                 |                 |
|                  |                 |                 |                 |                 |
|                  |                 |                 |                 |                 |

# BALKEN



## Material:

- Höhe des Balkens 90 cm
- Höhe der Matten 20 cm
- Länge der Matten 3m für den Angang und 3m für den Abgang
- 1 zusätzliche Landematte von 10 cm obligatorisch für den Abgang
- Sprungbrett für den Angang erlaubt

## Elementtabelle:

- 5 Anforderungsgruppen
- 4 Schwierigkeitsgruppen

## Die zu erfüllenden Anforderungen sind folgende :

- 1 Angang
- 1 akrobatisches Element
- 1 Drehung
- 1 gymnastischer Sprung
- 1 Halteelement (2Sek.)
- 1 Abgang

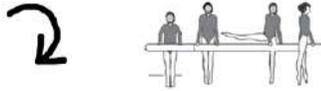
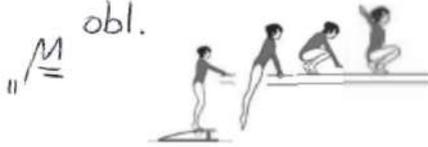
Die Reihenfolge kann von der Turnerin frei gewählt werden, wobei der Angang zu Beginn und der Abgang zum Schluss der Übung zu respektieren sind.

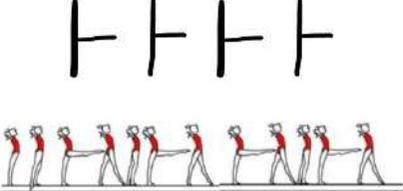
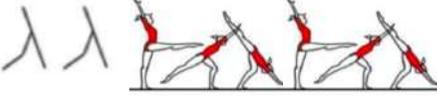
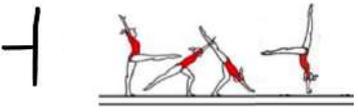
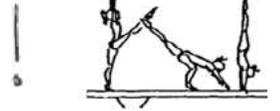
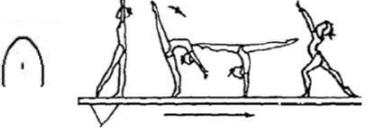
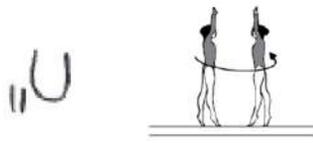
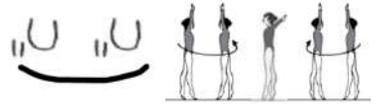
## Die Turnerin kann die Elemente aus den unterschiedlichen Schwierigkeitsgruppen auswählen:

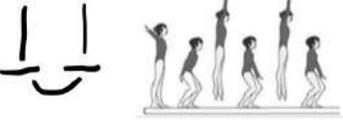
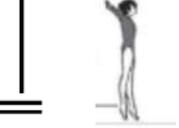
|          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|
| SW: 0,40 | SW: 0,60 | SW: 0,80 | SW: 1,00 |
|----------|----------|----------|----------|

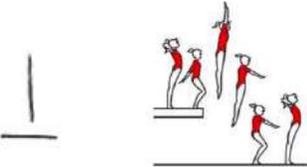
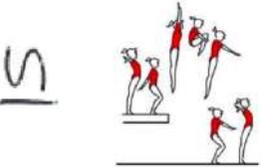
Ein Element kann nur einmal in einer Übung einen SW erhalten, dies in chronologischer Reihenfolge. Um den SW zu erhalten, muss das Element mit der in der Elementtabelle beschriebenen Körperposition gezeigt werden.

## Elementtabelle Balken

|                | SW: 0,40 Punkte   | SW: 0,60 Punkte  | SW: 0,80 Punkte  | SW: 1,00 Punkte  |
|----------------|---|--|--|--|
| Angänge<br>(1) | <p>Seitstand vorlings, Hände auf dem Balken, Absprung von beiden Beinen, Stützaufnahme und Überspreizen in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen</p>  | <p>Seitstand schräg zum Balken, Hände auf dem Balken, Absprung von beiden Beinen, seitliches Aufhocken hinter die Hände</p>  | <p>Seitstand vorlings, Hände auf dem Balken, Absprung von beiden Beinen, Aufhocken zwischen die Hände auf dem Balken</p>  | <p>Anlauf, Freies Aufspringen am Ende oder schräg zum Balken, Absprung und Landung 2 Beine</p>  <p>Seitstand vorlings, Überhocken oder Überbücken in den Stütz rücklings (1.106)</p>  <p>Seitstand vorlings, Absprung von beiden Beinen mit Stütz der Hände in den Seitspagat (Oberkörper berührt nicht den Balken) oder in den Grätschseitpagat (Oberkörper berührt den Balken), Endposition ohne Hände, die den Balken berühren (1.105)</p>  <p>Seitstand schräg zum Balken, Absprung von einem Bein oder beiden Beinen mit Stütz der Hände in das Querspagat, Endposition ohne Hände, die den Balken berühren (1.105)</p>  |

|                                  |  |  |   |   |
|----------------------------------|--|--|---|---|
| <p>Akrobatische Elemente (1)</p> | <p>Vorspreizen vorwärts &gt;45° (1x Bein links und 1x Bein rechts)</p>  | <p>Vorspreizen vorwärts &gt;90° (2x Bein links und 2x Bein rechts)</p>  <p>Gehockte Position, Hände auf dem Balken, Absprung von beiden Beinen, Hockhandstand 160°</p>  <p>Vorspreizen gefolgt von einem Standspagat: Vorspreizen vorwärts &gt;90° (links oder rechts), dann mit dem gleichen Bein Ausfallschritt vorwärts bis zum Stütz der Hände, vorderes Bein bleibt im Stand und hinteres Bein &gt;135°, zurück in den Stand (Das Element muss keine 2 Sek. gehalten werden.)</p>  | <p>Rolle vorwärts mit Stütz der Hände in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen</p>  <p>Vorspreizen gefolgt von einem Standspagat: Vorspreizen vorwärts &gt;90° (links oder rechts), dann mit dem gleichen Bein Ausfallschritt vorwärts bis zum Stütz der Hände, vorderes Bein bleibt im Stand und hinteres Bein &gt;135°, zurück in den Stand, Wiederholung mit dem anderen Bein (Das Element muss keine 2 Sek. gehalten werden.)</p>  <p>Schwingen in den Handstand, Beine mit Spreizwinkel im Querverhalten &gt;90° und ein Bein &gt;180°</p>  | <p>Rolle vorwärts mit Stütz der Hände in den Stand</p>  <p>Schwingen in den Querhandstand 180°</p>  <p>Rad mit Stütz beider Hände ohne Flugphase (4.107)</p>  <p>Überschlag rückwärts ohne Flugphase mit Stütz beider Hände (Brücke rückwärts) (4.109)</p>  |
| <p>Drehungen (1)</p>             | <p>½ Drehung (180°) beidbeinig im Relevé</p>                          | <p>½ Drehung (180°) beidbeinig in der Hockposition im halben Relevé</p>    | <p>½ Drehung (180°) beidbeinig im Relevé, weiterhin im Relevé bleiben und 1 Schritt vorwärts machen, gefolgt von einer zweiten ½ Drehung (180°) beidbeinig im Relevé</p>   | <p>½ Drehung (180°) auf einem Bein, Spielbein beliebig unter der Horizontalen</p>    |

|                                   |   |   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|---|---|
| <p>Gymnastische Sprünge (1)</p>   | <p>Strecksprung, Absprung von beiden Beinen</p>    | <p>Scherhocksprung vorwärts, Knie nacheinander über der Horizontalen (2.110)</p>  <p>Verbindung von 2 Strecksprüngen, Absprung von beiden Beinen</p>  | <p>Hocksprung, Knie über der Horizontalen, Absprung von beiden Beinen</p>  <p>Verbindung von 2 Scherhocksprüngen vorwärts, Knie nacheinander über der Horizontalen (2.110)</p>  | <p>Spagatsprung, Absprung von beiden Beinen, Spreizwinkel 180° (2.202)</p>  <p>Spagatsprung, Absprung von einem Bein, vorderes Bein bleibt gestreckt, Spreizwinkel 180° (2.101)</p>   |
| <p>Halteelemente (2 Sek.) (1)</p> | <p>Einbeiniger Stand, Spielbein im Passé (gebeugt am Standbeinknie), Arme in Hochhalte (Position Drehvorbereitung, keine Zehenspitzen verlangt)</p>  | <p>Beidbeiniger Stand im Relevé, Arme in Hochhalte</p>    | <p>Einbeiniger Kniestand, Hände auf dem Balken, Spielbein in der Arabesque Position &gt;135°</p>   | <p>Grätschwinkelstütz</p>  <p>Standwaage vorwärts, Beinspreizwinkel &gt;90°</p>  <p>Einbeiniger Stand mit Halten des Spielbeins mit einer Hand seitlich, Spreizwinkel der Beine &gt;135°</p>  <p>Reitsitz mit gegrätschten Beinen, nach hinten in die Liegestützposition schwingen</p>  |

|                        |   |  |  |   |
|------------------------|---|--|--|---|
| <p>Abgänge<br/>(1)</p> | <p>Strecksprung, Absprung von beiden Beinen</p>  | <p>Hocksprung, Absprung von beiden Beinen</p>  | <p>Rondat mit Stütz beider Hände</p>  | <p>Grätschistsprung oder Seitpagatsprung, Absprung zwei Beinen, beide Beine über der Horizontalen</p>  <p>Handstützüberschlag mit Stütz beider Hände</p>  |
|------------------------|---|--|--|---|

## Symboltabelle Balken

|                           | SW: 0,40 Punkte | SW: 0,60 Punkte | SW: 0,80 Punkte | SW: 1,00 Punkte |
|---------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Angänge (1)               |                 |                 |                 |                 |
| Akrobatische Elemente (1) |                 |                 |                 |                 |
| Drehungen (1)             |                 |                 |                 |                 |
| Gymnastische Sprünge (1)  |                 |                 |                 |                 |
| Halteelemente (2Sek.) (1) |                 |                 |                 |                 |
| Abgänge (1)               |                 |                 |                 |                 |

# BODEN



## Material:

- Matte: Länge 12 m und Breite 2 m

## Elementtabelle:

- 5 Anforderungsgruppen
- 4 Schwierigkeitsgruppen

## Die zu erfüllenden Anforderungen sind folgende :

- 2 akrobatische Elemente
- 1 Handstand
- 1 Drehung
- 1 gymnastischer Sprung
- 1 Halteelement (2 Sek.)

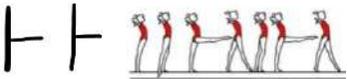
Die Reihenfolge kann von der Turnerin frei gewählt werden.

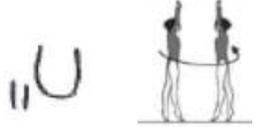
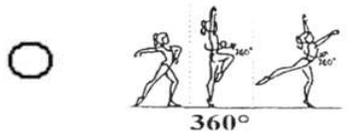
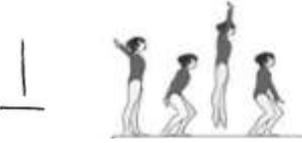
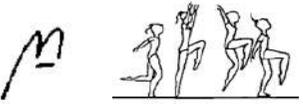
## Die Turnerin kann die Elemente aus den unterschiedlichen Schwierigkeitsgruppen auswählen:

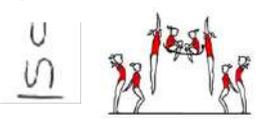
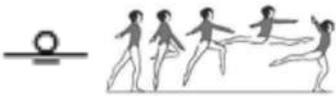
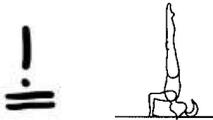
|          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|
| SW: 0,40 | SW: 0,60 | SW: 0,80 | SW: 1,00 |
|----------|----------|----------|----------|

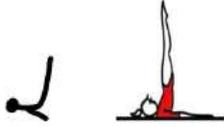
Ein Element kann nur einmal in einer Übung einen SW erhalten, dies in chronologischer Reihenfolge. Um den SW zu erhalten, muss das Element mit der in der Elementtabelle beschriebenen Körperposition gezeigt werden.

## Elementtabelle Boden

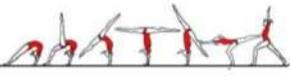
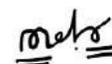
|                           | SW: 0,40 Punkte   | SW: 0,60 Punkte   | SW: 0,80 Punkte  | SW: 1,00 Punkte  |
|---------------------------|---|---|--|--|
| Akrobatische Elemente (2) | <p>Rolle vorwärts</p>  <p>Rolle rückwärts</p>  <p>Vorspreizen vorwärts &gt;90° (1x Bein links und 1x Bein rechts)</p>  | <p>Rad mit beiden Händen</p>  <p>Rolle rückwärts mit gestreckten Armen, gebeugten Beinen</p>  <p>Sich aus der Rückenlage in die Brücke heben, Beine geschlossen und gestreckt, dann zurück in die Ausgangsposition</p>  | <p>Rolle rückwärts, gebückte Haltung und Arme und Beine gestreckt, aufrichten mit gestreckten Beinen</p>  <p>Rad mit einer Hand</p>  <p>Sich aus der Rückenlage in die Brücke heben, dann über den Bogengang in den Stand (Vorbereitung Überschlag rückwärts ohne Flugphase)</p>  <p>Einspringen Rad, ein Bein aufsetzen, das andere hinzuziehen um mit den beiden Füßen geschlossen in den Stand zu gelangen (Vorbereitung Rondat)</p>  | <p>Überschlag rückwärts ohne Flugphase mit Stütz beider Hände (Brücke rückwärts)</p>  <p>Überschlag vorwärts-rückwärts ohne Flugphase (Tick-Tack)</p>  <p>Rondat mit Strecksprung (3.106)</p>  <p>Rolle rückwärts mit gestreckten Armen und Beinen, Landung in der Liegestützposition</p>  <p>Überschlag vorwärts mit Flugphase und Stütz beider Hände, Landung auf 1 Bein (3.105)</p>  |

|                                 |   |   |  |  |
|---------------------------------|---|---|--|--|
| <p>Handstände (1)</p>           | <p>Gehockte Position, Hände auf dem Boden, Absprung von beiden Beinen rückwärts in den Liegestütz und wieder zurück in die Ausgangsposition</p>  | <p>Gehockte Position, Hände auf dem Boden, Absprung von beiden Beinen, Hockhandstand 160°</p>   | <p>Querhandstand 180°, Anfangs- und Rückbewegung beliebig</p>   | <p>Querhandstand 180° mit 1/2 Drehung (180°) im Handstand, Anfangs- und Rückbewegung beliebig (3.101)</p>  <p>Rolle vorwärts über den Hockstand, Arme in Vorhalte direkt zum Absprung mit Hocken und Strecken der Beine in den Querhandstand 180°, abrollen mit gestreckten Armen und Beinen in den Stand</p>  |
| <p>Drehungen (1)</p>            | <p>1/2 Drehung (180°) beidbeinig im Relevé</p>   | <p>1/2 Drehung (180°) auf einem Bein, Spielbein beliebig unter der Horizontalen</p>  <p>1/2 Drehung (180°) beidbeinig in der Hockposition im halben Relevé</p>  | <p>1/2 Drehung (180°) auf einem Bein - Spielbein beliebig unter der Horizontalen, Spielbein absetzen und weiterhin im Relevé bleiben, gefolgt von einer 1/2 Drehung (180°) beidbeinig im Relevé</p>  | <p>1/1 Drehung (360°) auf einem Bein, Spielbein beliebig unter der Horizontalen (2.101)</p>   |
| <p>Gymnastische Sprünge (1)</p> | <p>Strecksprung, Absprung von beiden Beinen</p>    | <p>Scherhocksprung vorwärts (Sprung mit alternierendem Beinwechsel), Knie nacheinander über der Horizontalen (1.111)</p>    | <p>Scherhocksprung vorwärts mit 1/2 Drehung (180°), Knie nacheinander über der Horizontalen</p>   | <p>Spagatsprung, Absprung von beiden Beinen, Spreizwinkel 180° (1.109)</p>    |

|                                  |  |  |  |   |
|----------------------------------|--|--|--|---|
|                                  |  | <p>Strecksprung mit ½ Drehung (180°), Absprung von beiden Beinen</p>  <p>Hocksprung, Knie über der Horizontalen, Absprung von beiden Beinen</p>    | <p>Hocksprung ½ Drehung (180°), Knie über der Horizontalen, Absprung von beiden Beinen</p>  <p>Strecksprung mit 1/1 Drehung (360°), Absprung von beiden Beinen (1.110)</p>  <p>Schersprung, Knie über der Horizontalen</p>  | <p>Grätschistsprung oder Seitpagatsprung, Absprung von beiden Beinen, beide Beine über der Horizontalen (1.107)</p>  <p>Spagatsprung, Absprung von einem Bein, vorderes Bein bleibt gestreckt, Spreizwinkel 180° (1.101)</p>    |
| <p>Halteelemente (2Sek.) (1)</p> | <p>Einbeiniger Stand, Spielbein im Passé (gebeugt am Standbeinknie), Arme in Hochhalte (Position Drehvorbereitung, kein Relevé oder halbes Relevé verlangt)</p>  | <p>Beidbeiniger Stand im Relevé, Arme in Hochhalte</p>  <p>Schulterstand rücklings mit gestrecktem Körper (Kerze), Beine geschlossen und gestreckt, Hände an der Hüfte, Anfangs- und Rückbewegung beliebig</p>  | <p>Querspagat 180° ohne Stütz der Hände auf dem Boden (rechts oder links), Anfangs- und Rückbewegung beliebig</p>  <p>Einbeiniger Stand mit Halten des Spielbeins mit einer Hand seitlich &gt;135°</p>    | <p>Einbeiniger Stand im halben Relevé, Spielbein im Passé (gebeugt am Standbeinknie), Arme in Hochhalte (Position Drehvorbereitung, Fuß im halben Relevé)</p>  <p>Kopfstand mit Stütz der Hände, Beine geschlossen und gestreckt, Anfangs- und Rückbewegung beliebig</p>  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>Schulterstand rücklings mit gestrecktem Körper (Kerze), Beine geschlossen und gestreckt, Arme gestreckt auf dem Boden unter den Beinen, Anfangs- und Rückbewegung beliebig</p>  <p>Standwaage vorwärts, Beinspreizwinkel <math>&gt;90^\circ</math></p>  |
|--|--|--|--|--|

## Symboltabelle Boden

|                           | SW: 0,40 Punkte   | SW: 0,60 Punkte  | SW: 0,80 Punkte   | SW: 1,00 Punkte   |
|---------------------------|---|--|---|---|
| Akrobatische Elemente (2) |       |     |             |             |
|                           |       |     |     |             |
|                           |       |    |     |     |
| Handstände (1)            |       |    |     |     |
|                           |   |  |   |     |
| Drehungen (1)             |       |    |     |     |
|                           |   |    |   |   |
| Gymnastische Sprünge (1)  |     |     |         |         |
|                           |   |    |     |     |
| Halteelemente (2Sek.) (1) |   |    |     |     |
|                           |   |    |  $135^\circ$    |     |



# FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE

📍 3, route d'Arlon | L-8009 STRASSEN  
☎ +352 / 48 59 99 | Fax: +352 / 49 39 74  
✉ secretariat@flgym.lu

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