

Nationales Wettkampfprogramm EP - P6 Kunstturnen Männer

Ausgabe vom 1. Januar 2016

1. Impressum.....	3
2. Dokumentenpriorität	4
3. Terminologie.....	4
4. Alterszulassungen zu nationalen Wettkämpfen	4
5. Alterszulassungen zu regionalen Wettkämpfen (Empfehlung)	4
6. Wertungsvorschriften Einführungsprogramm bis Programm 4	5
6.1 Übungsbewertung.....	5
6.1.1 Zusammensetzung der Endnote.....	5
6.1.2 D-Note.....	5
6.1.3 E-Note.....	5
6.1.4 Bedingungen zur Bonusvergabe.....	6
6.1.5 Gerätespezifische Notenzusammensetzung	8
6.2 Abzugsrichtlinien	12
6.2.1 FIG Richtlinien	12
6.2.2 Nationale Richtlinien	15
6.3 Übungsinhalte, technische Hinweise, gerätespezifische Abzüge und Gerätenormen	16
6.3.1 Boden.....	16
6.3.2 Pauschenpferd.....	24
6.3.3 Ringe.....	34
6.3.4 Sprung	42
6.3.5 Barren.....	49
6.3.6 Reck.....	57
6.4 Rechte und Pflichten für Trainer	65
7. Wertungsvorschriften Programm 5.....	66
8. Wertungsvorschriften Programm 6.....	68
9. Wertungsvorschriften Offenes Programm	69
10. Bekleidungsvorschriften.....	70
11. Materialbedarf	71
12. Literaturverzeichnis.....	72

1. Impressum

Herausgeber:	Schweizerischer Turnverband, 5001 Aarau
© Copyright Text und Bild:	Schweizerischer Turnverband 2010
Erstausgabe:	6. Dezember 2010
Autor:	Rolf Niederhäuser
Mitglieder der Arbeitsgruppe:	Bernhard Fluck, Kurt Jucker, Domenico Rossi, Andreas Strupler
Übersetzung ins Französische:	Jean-Louis Scheggia
Korrektorin deutsch:	Susanna Lautenschlager
Korrektor französisch:	Gérard Porchet

Gegenüber der Ausgabe vom 19. Januar 2015 enthält dieses Dokument Änderungen und Ergänzungen. Diese sind auf den entsprechenden Seiten rot markiert.

Ausgabe vom 1. Januar 2016

2. Dokumentenpriorität

Die aktuell gültigen Wertungsvorschriften der FIG 2013 bilden die Grundlage für das vorliegende STV Wettkampfprogramm. Die FIG-Wertungsvorschriften gelangen zur Anwendung, ausser sie werden durch die Regelungen im vorliegenden Wettkampfprogramm ersetzt.

Bei Konflikten der Regelanwendung wird folgende Dokumentenpriorität verwendet:

- *Nationales Wettkampfprogramm EP - P6*, inklusive Aktualisierungen (sind auf der Homepage des STV publiziert)
- *Aktuelle Wertungsvorschriften FIG 2013-2016*, inklusive Newsletter (sind auf der Homepage der FIG publiziert)
- *Gerätenorm FIG 2009*, inklusive Aktualisierungen (sind auf der Homepage der FIG publiziert)

Im Streitfall gilt die deutsche Version des vorliegenden Dokuments vor der französischen und Text gilt vor Bild.

3. Terminologie

Es gilt die Bezeichnung der Elemente entsprechend dem Handbuch *Turnsprache* des Eidgenössischen Turnvereins und den *Wertungsvorschriften FIG*. Zur Erläuterung und zum besseren Verständnis werden bei bestimmten Übungsabschnitten zusätzlich Konventionalausdrücke verwendet.

4. Alterszulassungen zu nationalen Wettkämpfen

Programm 1	Programm 2	Programm 3	Programm 4	Programm 5	Programm 6
bis 10 Jahre	bis 11 Jahre	bis 13 Jahre	bis 14 Jahre	offen (SMJ: bis 16 Jahre)	offen (SMJ: bis 18 Jahre)

Dasjenige Jahr, in welchem ein Athlet das oben genannte Alter erreicht, ist das letzte Jahr für eine Startberechtigung im entsprechenden Programm.

Für die verschiedenen Wettkämpfe gelten die Wettkampfglemente des STV.

5. Alterszulassungen zu regionalen Wettkämpfen (Empfehlung)

Offenes Programm	Einführungsprogramm	Programm 1	Programm 2	Programm 3	Programm 4	Programm 5	Programm 6
ab 15 Jahren	bis 12 Jahre	bis 13 Jahre	bis 14 Jahre	bis 15 Jahre	bis 16 Jahre	offen	offen

Dasjenige Jahr, in welchem ein Athlet das oben genannte Alter erreicht, ist das letzte Jahr für eine Startberechtigung im entsprechenden Programm.

6. Wertungsvorschriften Einführungsprogramm bis Programm 4

6.1 Übungsbewertung

6.1.1 Zusammensetzung der Endnote

Für die Bewertung der Übungen gilt generell: Endnote = D-Note + E-Note

6.1.2 D-Note

Die D-Note ergibt sich aus der Addition folgender Bewertungsfaktoren:

- a. Basiswert der Übung
- b. Schwierigkeitsbonus
- c. Standbonus
- d. Virtuositätsbonus

Basiswert der Übung

Der Basiswert der Übung ist der Punktwert einer Basisübung, ohne Schwierigkeitsbonus, Standbonus und Virtuositätsbonus. Er bildet sich aus der Summe aller Übungsabschnitte und beträgt 3.0 Punkte, unabhängig von der Anzahl der Übungsabschnitte. Eine Ausnahme bildet das Gerät Sprung: hier existieren Sprünge mit einem Basiswert von weniger als 3.0 Punkten.

Schwierigkeitsbonus

Der Athlet hat die Möglichkeit, an bestimmten Stellen der Basisübung schwierigere Elemente zu zeigen. Diese Elemente werden als Schwierigkeitsbonus bezeichnet und können jedes Mal mit 0.5 Punkten belohnt werden, falls sie den technischen Ausführungsbestimmungen entsprechen.

Im Interesse der Ausbildungsabsicht dürfen jedoch nur die in der Übungsbeschreibung erwähnten Schwierigkeitsboni gezeigt werden.

Standbonus

Boden, Pauschenpferd, Ringe, Barren und Reck: Für einen sicheren Stand beim Abgang kann ein Standbonus von 0.3 Punkten gegeben werden. Dies jedoch nur, wenn es sich um ein Schwierigkeitsbonusabgang handelt. Für alle Basisabgänge wird kein Standbonus gegeben.

Sprung: Für einen sicheren Stand kann ein Standbonus von 0.3 Punkten gegeben werden. Ausnahme: siehe Sprung EP.

Virtuositätsbonus

Wenn die gängige technische Vollkommenheit einzelner Elemente, Verbindungen oder der Gesamtübung überschritten wird, kann ein Virtuositätsbonus von 0.3 Punkten gegeben werden.

6.1.3 E-Note

Mit der E-Note werden alle Aspekte der technischen, haltungsmässigen und ästhetischen Ausführung bewertet. Die E-Note startet bei 10.0 Punkten und wird um Zehntelpunkte für Abzüge verkleinert.

6.1.4 Bedingungen zur Bonusvergabe

Schwierigkeitsbonus

Ein gezeigter Schwierigkeitsbonus ersetzt / ergänzt den dazu gehörenden Basisabschnitt oder er ist ein zusätzliches Element. Der Schwierigkeitsbonus wird grundsätzlich anerkannt, sofern das Element vollständig und ohne Sturz gezeigt wird.

Ausnahmen bilden folgende Schwierigkeitsbonuselemente:

- Kraft- und Halteelemente
 - Schwungelemente, die durch/in den Handstand führen
 - Schwungelemente, die in einer Kraftposition enden
- } Der Schwierigkeitsbonus wird nur anerkannt, wenn das Element ≥ 3 Sekunden gehalten wird und/oder die Winkelabweichung $\leq 15^\circ$ ist
- Schwungelemente, die in einer anders definierten Position enden
- } Der Schwierigkeitsbonus wird nur anerkannt, wenn der geforderte Winkel vollständig erreicht oder übertroffen wird.

Regel betreffend Schwierigkeitsbonuselemente, welche ein Basiselement ersetzen:

Falls das Schwierigkeitsbonuselement mit einer Haltezeit von weniger als 3 Sekunden gezeigt wird und/oder eine Winkelabweichung von $> 15^\circ$ gegenüber der Idealposition aufweist, wird das Element nicht als Schwierigkeitsbonuselement anerkannt, jedoch als Basiselement. Es wird kein zusätzlicher Abzug vorgenommen, ausser:

- Das Basiselement erfordert ebenfalls einen Halt von 3 Sekunden und das gezeigte Schwierigkeitsbonuselement erfüllt diesen Faktor nicht, dann werden in diesem Fall die Abzüge gemäss Zeitregel vorgenommen.
- Das Element weist andere technische Fehler und/oder Haltungsfehler auf. Dann werden die Abzüge gemäss Haltungsreglement in jedem Fall vorgenommen.

Regel betreffend Schwierigkeitsbonuselemente, welche ein Zusatzelement zur Übung sind:

Falls das Schwierigkeitsbonuselement mit einer Haltezeit von weniger als 3 Sekunden gezeigt wird und/oder eine Winkelabweichung von mehr als 15° gegenüber der Idealposition aufweist (ausser Schwungelemente, die in einer anders definierten Position enden: hier muss der Winkel vollständig erfüllt oder übertroffen sein) wird das Element nicht anerkannt. Es wird kein zusätzlicher Abzug vorgenommen, ausser:

- Das Element weist andere technische Fehler und/oder Haltungsfehler auf. Dann werden die Abzüge gemäss Haltungsreglement in jedem Fall vorgenommen.¹

¹ Beispiel 1 Ringe P2: Wird die Hangwaage rücklings als Schwierigkeitsbonus gezeigt, 3 Sekunden gehalten, haltungsmässig korrekt, aber mit einer Abweichung von 20° gegenüber der Horizontalen, so wird der Bonus nicht gegeben; die Basisvariante wird ohne Abzug anerkannt. Wird die Hangwaage wie oben beschrieben gezeigt, jedoch mit einem Ausführungsfehler (z.B. nicht korrekte Beinhaltung), dann wird der Bonus nicht anerkannt, die Basisvariante wird anerkannt und dem Athleten wird ein entsprechender Haltungsfehler in Abzug gebracht.

Beispiel 2 Boden EP: Zeigt ein Athlet eine korrekte Standwaage mit einem Halt von weniger als 3 Sekunden, wird das Basiselement Arabesque dennoch anerkannt, jedoch mit einem Zeitfehlerabzug von 0.3 Punkten. Zeigt er die Standwaage weniger als 3 Sekunden und mit einem Haltungsfehler, wird ihm das Basiselement Arabesque anerkannt. Er bekommt jedoch einen Zeitfehlerabzug von 0.3 Punkten und einen entsprechenden Haltungsabzug.

Beispiel 3 Reck P4: Wenn ein Athlet das Element Adler auf 45° ausführt, jedoch mit einem Beinhaltungsfehler, wird ihm das Element als Schwierigkeitsbonuselement angerechnet, jedoch mit einem entsprechenden Haltungsabzug. Wenn ein Athlet das Element Adler auf 30° ausführt, jedoch haltungsmässig korrekt, dann wird ihm das Element nicht als Schwierigkeitsbonuselement anerkannt. Er bekommt allerdings auch keinen zusätzlichen Abzug.

Standbonus

Der Standbonus von 0.3 Punkten für den Abgang wird gegeben, wenn alle folgenden Bedingungen erfüllt sind:

- Stand ohne Gleichgewichtsunsicherheit
- Aufrechter Oberkörper, ohne Armschwünge (Landungsvorbereitung)
- Beinöffnung bis maximal Schulterbreite



Virtuositätsbonus

Der Virtuositätsbonus von 0.3 Punkten wird gegeben, wenn die gängige technische Vollkommenheit einzelner Abschnitte, Verbindungen oder der Gesamtübung überschritten wird.

Das bedeutet, dass das gezeigte Übungsgut so vollendet sein muss, dass daraus ein Begeisterung hervorrufender künstlerischer Vortrag geworden ist. Virtuosität bedeutet damit überdimensionale räumlich-zeitliche Bewegungsausführung, Schaffung neuer Effekte und Entwicklung wirkungsvoller technischer Lösungen.

Die Vergabe des Virtuositätsbonus liegt in der individuellen, subjektiven Beurteilung des Kampfrichter.

6.1.5 Gerätespezifische Notenzusammensetzung

Boden

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus				
Wert der Basisübung	3	3	3	3	3
Schwierigkeitsbonus	1 × 0.5	2 × 0.5	3 × 0.5	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	0.3	-	0.3
Virtuositätsbonus	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Max. D-Note	3.8	4.3	5.1	5.3	6.1
E-Note	10	10	10	10	10
Maximalnote	13.8	14.3	15.1	15.3	16.1

Pauschenpferd

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	1 Pflichtübung aus gegebener Übungsauswahl	1 Pflichtübung aus gegebener Übungsauswahl + 1 Zusatzübung	1 Pflichtübung aus gegebener Übungsauswahl + 1 Zusatzübung	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus + 1 Zusatzübung	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus + 1 Zusatzübung
Wert der (Basis)übung	3.0 4.0	3.0 3.5 4.0	3.0 3.5 4.0 5.0	3	3
Schwierigkeitsbonus	-	-	-	4 x 0.5	5 x 0.5
Standbonus	-	-	-	0.3	0.3
Virtuositätsbonus	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Max. D-Note	4.3	4.3	5.3	5.6	6.1
E-Note	10	10	10	10	10
Maximalnote	14.3	14.3	15.3	15.6	16.1
Wert der Zusatzübung	-	1.0 2.0 3.0	1.0 2.0 3.0	1.5 2.0 3.0	1.0 2.0 3.0
Maximalnote mit Zusatzübung	14.3	17.3	18.3	18.6	19.1

Ringe

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus				
Wert der Basisübung	3	3	3	3	3
Schwierigkeitsbonus	1 × 0.5	2 × 0.5	3 × 0.5	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	-	0.3	0.3
Virtuositätsbonus	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Max. D-Note	3.8	4.3	4.8	5.6	6.1
E-Note	10	10	10	10	10
Maximalnote	13.8	14.3	14.8	15.6	16.1

Sprung

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	2 Sprünge aus gegebener Sprungauswahl	2 Sprünge aus gegebener Sprungauswahl			
Wert der Sprünge	1.5 3.0 4.0	3.0 4.0 5.0	3.5 5.0	1.0 2.0 3.5 4.0 4.5 5.0 5.5	1.0 1.5 3.0 3.5 4.5 5.5 6.0
Standbonus	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Virtuositätsbonus	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Max. D-Note	4.6	5.6	5.6	6.1	6.6
E-Note	10	10	10	10	10
Maximalnote	14.6	14.6	14.85	15.6	16.35

Die Endwerte der zwei verschiedenen Sprünge werden durch 2 dividiert. Somit können Maximalnoten auf eine Genauigkeit von 5 Hundertstel entstehen.

Barren

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus				
Wert der Basisübung	3	3	3	3	3
Schwierigkeitsbonus	1 × 0.5	2 × 0.5	3 × 0.5	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	-	-	0.3
Virtuositätsbonus	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Max. D-Note	3.8	4.3	4.8	5.3	6.1
E-Note	10	10	10	10	10
Maximalnote	13.8	14.3	14.8	15.3	16.1

Reck

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus				
Wert der Basisübung	3	3	3	3	3
Schwierigkeitsbonus	1 × 0.5	2 × 0.5	3 × 0.5	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	0.3	0.3	0.3
Virtuositätsbonus	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Max. D-Note	3.8	4.3	5.1	5.6	6.1
E-Note	10	10	10	10	10
Maximalnote	13.8	14.3	15.1	15.6	16.1

Zusammenfassung

	EP				P1				P2				P3				P4			
	D	ZÜ	E	T																
Boden	3.8	+ 0.0	+ 10.0	= 13.80	4.3	+ 0.0	+ 10.0	= 14.30	5.1	+ 0.0	+ 10.0	= 15.10	5.3	+ 0.0	+ 10.0	= 15.30	6.1	+ 0.0	+ 10.0	= 16.10
Pauschenpferd	4.3	+ 0.0	+ 10.0	= 14.30	4.3	+ 3.0	+ 10.0	= 17.30	5.3	+ 3.0	+ 10.0	= 18.30	5.6	+ 3.0	+ 10.0	= 18.60	6.1	+ 3.0	+ 10.0	= 19.10
Ringe	3.8	+ 0.0	+ 10.0	= 13.80	4.3	+ 0.0	+ 10.0	= 14.30	4.8	+ 0.0	+ 10.0	= 14.80	5.6	+ 0.0	+ 10.0	= 15.60	6.1	+ 0.0	+ 10.0	= 16.10
Sprung	4.6	+ 0.0	+ 10.0	= 14.60	4.6	+ 0.0	+ 10.0	= 14.60	4.85	+ 0.0	+ 10.0	= 14.85	5.6	+ 0.0	+ 10.0	= 15.60	6.35	+ 0.0	+ 10.0	= 16.35
Barren	3.8	+ 0.0	+ 10.0	= 13.80	4.3	+ 0.0	+ 10.0	= 14.30	4.8	+ 0.0	+ 10.0	= 14.80	5.3	+ 0.0	+ 10.0	= 15.30	6.1	+ 0.0	+ 10.0	= 16.10
Reck	3.8	+ 0.0	+ 10.0	= 13.80	4.3	+ 0.0	+ 10.0	= 14.30	5.1	+ 0.0	+ 10.0	= 15.10	5.6	+ 0.0	+ 10.0	= 15.60	6.1	+ 0.0	+ 10.0	= 16.10
Summe	84.10				89.10				92.95				96.00				99.85			

Legende: D = D-Note; ZÜ = Zusatzübung Pauschenpferd; E = E-Note; T = Maximal mögliche Punktezahl pro Gerät; Summe = Maximal mögliche Punktezahl über alle Geräte

6.2 Abzugsrichtlinien

Für die Beurteilung der technisch und haltungsmässig richtigen Ausführung der Elemente wird vom Technikleitbild der FIG und den Schweizerischen Ausbildungsabsichten ausgegangen. **Abzüge werden entsprechend der FIG- resp. Nationalen Richtlinien vorgenommen.**

6.2.1 FIG Richtlinien

Fehlerkategorien

Jedes Element ist mit einer perfekten Endposition oder mit perfekter Ausführung definiert. Alle Abweichungen von dieser Position werden als technische oder haltungsmässige Ausführungsfehler betrachtet und müssen von den Kampfrichtern abgezogen werden. Folgende Abzugskategorien werden angewendet:

Kleine Fehler = 0.1 Punkte Abzug

- Jede kleine oder leichte Abweichung von der perfekten Endposition oder von der perfekten technischen Ausführung
- Jede kleine Korrektur der Hand-, Fuss- oder Körperhaltung
- Jeder andere kleine Verstoss der haltungsmässigen oder technischen Ausführungsanforderungen

Mittlere Fehler = 0.3 Punkte Abzug

- Jede deutliche Abweichung von der perfekten Endposition oder von der perfekten technischen Ausführung
- Jede deutliche Korrektur der Hand-, Fuss- oder Körperhaltung
- Jeder andere deutliche Verstoss der haltungsmässigen oder technischen Ausführungsanforderungen

Schwere Fehler = 0.5 Punkte Abzug

- Jede grosse Abweichung von der perfekten Endposition oder von der perfekten technischen Ausführung
- Jede grosse Korrektur der Hand-, Fuss- oder Körperhaltung
- Jeder andere grosse Verstoss der haltungsmässigen oder technischen Ausführungsanforderungen

Stürze oder Hilfeleistung eines Helfers = 1.0 Punkte Abzug

- Jeder Sturz auf das oder vom Gerät während eines Elements, ohne dass eine Endposition erreicht wurde, welche die Fortsetzung mit wenigstens einem Schwung ermöglicht (d.h. deutliche Hangphase am Reck oder eine deutliche Stützphase am Pauschenpferd nach dem betreffenden Element) oder wenn andere Fehler die unmittelbare Kontrolle des Elements zum Zeitpunkt der Landung oder des Wiedererfassens nicht gestatten
- Jegliche Hilfeleistung durch einen Helfer, die zur Ausführung eines Elements beiträgt

Allgemeine E-Abzüge

Fehler	0.1 Pkte. Abzug	0.3 Pkte. Abzug	0.5 Pkte. Abzug
Undeutliche Position (gehockt, gebückt, gestreckt)	x	x	x
Korrektur der Hand- oder Griffposition, jedes Mal	x		
Laufen im Handstand oder Hüpfen (pro Schritt oder Hüpfen)	x		
Berühren des Gerätes oder des Bodens mit den Beinen / Füßen	x		
Berühren des Gerätes oder des Bodens mit den Händen		x	
Anschlagen an das Gerät oder am Boden			x
Berühren des Turners durch den Trainer während der Übung ohne ihn zu unterstützen		x	
Unterbrechung der Übung ohne Sturz			x
Gebeugte Arme, gebeugte Knie, geöffnete Beine	x	x	x
Schlechte Körperhaltung oder Haltungskorrekturen in der Endposition	x	x	x
Saltos mit geöffneten Knien oder Beinen	≤ Schulterbreite	> Schulterbreite	
Landung mit leicht geöffneten Beinen, bis max. Schulterbreite; der Turner hebt einen Fuss an und schliesst so seine Beine oder er hebt nur die Fersen, schliesst aber dadurch die Beine nicht ganz	x		
Landung mit geöffneten Beinen, mehr als Schulterbreite; der Turner hebt einen Fuss an und schliesst so seine Beine oder er hebt nur die Fersen, schliesst aber dadurch die Beine nicht ganz FIG		x	
Unsicherheit, kleinere Korrekturen der Füsse oder übermässige Armschwünge bei der Landung	x		
Verlust des Gleichgewichts während der Landung ohne Sturz oder Abstützen (Maximal - 1.0 in Summe für Schritte und Hüpfen)	Kleiner Gleichgewichtsverlust, kleine Schritte oder Hüpfen 0.1 pro Schritt	Grosse Schritte oder Hüpfen oder Berührung der Matte mit einer Hand oder zwei Händen	
Sturz oder Abstützen mit einer oder beiden Händen bei der Landung			1.0
Sturz während der Landung, ohne dass die Füsse zuerst die Mattenlage berühren			1.0 + Nichtanerkennung
Untypisches Grätschen		x	
Andere ästhetische Fehler	x	x	x

Abzüge für technische Fehler

Fehler	0.1 Pkte. Abzug	0.3 Pkte. Abzug	0.5 Pkte. Abzug
Abweichungen bei Schwüngen zum oder durch den Handstand oder bei Kreisflanken	15° - 30°	31 - 45°	> 45° + Nichtanerkennung
Winkelabweichungen von perfekten Haltepositionen	bis 15°	16 - 30°	a) 31 - 45° b) > 45° + Nichtanerkennung
Heben aus einer unkorrekten Halteposition	Gleiche Abzüge wie beim vorangehenden Krafthalteteil		
Unvollständige Drehungen	bis 30°	31 - 60°	61 - 90° > 90° + Nichtanerkennung
Fehlende Höhe oder Amplitude bei Salto- und Flugelementen	x	x	
Zusätzlicher Stütz oder Zwischenstütz mit der Hand	x		
Schwung mit Kraft oder umgekehrt	x	x	x
Unterbrechung der Aufwärtsbewegung	x	x	x
Zwei oder mehrere Versuche bei einem Halte- oder Kraftteil		x	x
Unsicherheit im oder Überfallen aus dem Handstand	x	Schwingen oder grosse Unsicherheit	Überfallen
Sturz vom oder auf das Gerät			1.0
Zwischenschwung oder Abschwingen		Halber Zwischen- schwung oder Ab- schwingen	Ganzer Zwischen- schwung
Hilfeleistung durch den Trainer bei der Ausführung eines Elements			1.0 + Nichtanerkennung
Fehlende Streckung während der Vorbereitung auf die Landung	x	x	
Andere technische Fehler	x	x	x

6.2.2 Nationale Richtlinien

Fehler	0.1 Pkte. Abzug	0.3 Pkte. Abzug	0.5 Pkte. Abzug
Fehlendes Element: Präzisierende Bemerkung: Das geforderte Element wird nicht geturnt und nicht mit einem anderen Element ersetzt			- 1.0 Punkte (D-Note)
Anderes Element entsprechend der Übungsbeschreibung: Präzisierende Bemerkungen a. Der Athlet zeigt anstelle des geforderten Elements ein strukturverwandtes oder nicht strukturverwandtes Element, welches eine <u>Übungserleichterung</u> zur Folge hat. b. Zeigt der Athlet ein strukturverwandtes Element, welches eine <u>Übungerschwerung</u> zur Folge hat, erhält er -ausser Ausführungs- und Technikfehler- keinen Abzug, jedoch auch keinen Zuschlag. Ist das Element nicht strukturverwandt, bekommt er trotz einer Übungerschwerung den Abzug.			x (D-Note)
Nicht anerkanntes Element: Präzisierende Bemerkung: Der Athlet versucht das geforderte Element zu turnen, aber es kann aus verschiedenen Gründen (Sturz, Winkelabweichung, Zeit, etc.) nicht anerkannt werden			x (D-Note)
Zusätzliches Element: Präzisierende Bemerkung: Der Athlet zeigt ein zusätzliches Element, welches gemäss Text und Folgerichtigkeit nicht zur Übung gehört			x (E-Note)
Die gezeigte Übung enthält $\leq 50\%$ aller Übungsabschnitte	0.0 Punkte Endnote für das Gerät		
Verbale Unterstützung (der Trainer darf während der Übungsausführung nicht mit dem Athleten sprechen)		x	
Dauer der Halteteile (Einführungsprogramm bis Programm 4)		< 3 Sekunden	Kein Halt
Bewegungsunterbruch		x	x

6.3 Übungsinhalte, technische Hinweise, gerätespezifische Abzüge und Gerätenormen

6.3.1 Boden

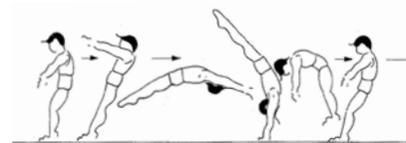
Informationen zu den gymnastischen Verbindungen

Unter einer gymnastischen Verbindung versteht man eine fließende Bewegungskomposition von mindestens drei verschiedenen Elementen (z.B. Hüpfen, Drehungen, Stände, Kreisen beider Beine, Schrittfolgen mit oder ohne Richtungswechsel), die unter anderem Gleichgewicht, Beweglichkeit und Dynamik des Kunstturnens und den persönlichen Stil des Athleten zeigen. Sie sollen einen Kontrast zu den akrobatischen Elementen darstellen, jedoch helfen, diese harmonisch miteinander zu verbinden.

Technische Hinweise

Als korrekte Bewegungsausführung bei Überschlägen vor- und rückwärts gilt:

- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Gestreckte Arme im Stütz, Hände im Stütz gerade oder leicht nach innen gedreht



richtig



richtig

Als fehlerhafte Bewegungsausführung wird bei Rondat und bei Überschlägen vor- und rückwärts angesehen:

- Im Einsprung zum Rondat frühzeitiges Ausdrehen des Oberkörpers
- Kopf im Nacken, gebeugte Arme / Beine
- Nach aussen gedrehte Hände im Stütz



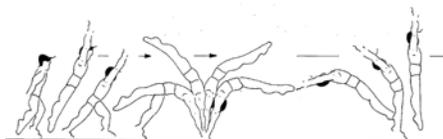
falsch



richtig

Als korrekte Bewegungsausführung bei Kurbets gilt:

- Hoch aufgerichteter Oberkörper in der Endlage
- Gestreckte Beine
- Runder Rücken, deutliche C⁺ / C⁻ Position
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte



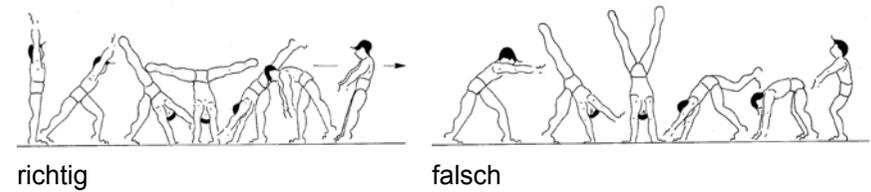
richtig



richtig

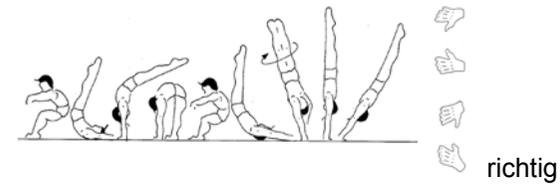
Als korrekte Bewegungsausführung bei Rad gilt:

- Aus dem Vorschrift (kein Anhüpfen)
- Weit gespreizte Beine im Rad seitwärts ($> 120^\circ$)
- Betontes Heranführen des gespreizten Beines zum geschlossenen Stand (keine versetzten Füße / Beine) mit gleichzeitigem und akzentuierten hohen Aufrichten des Oberkörpers
- Arme parallel, Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte



Als korrekte Bewegungsausführung bei Rolle rückwärts oder Streuli gilt:

- Gestreckte Arme, Hände leicht einwärts
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Bei Streuli mit $\frac{1}{2}$ Drehung, kein Kreuzen der Arme



Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Ungenügende Höhe bei akrobatischen Elementen (FIG)	x	x	
Ungenügende Beweglichkeit bei gymnastischen und statischen Elementen (FIG)	x	x	
Pause \geq 2 Sek vor akrobatischen Elementen (FIG)	x		
Unkontrollierte Landungen (auch bei Verbindungen) (FIG)	x	x	x Sturz = 1.0
Fehlende Elemente innerhalb einer gymnastischen Verbindung (NAT)		x pro fehlendes Element	

Boden: Einführungsprogramm

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Stand: Spreizen links vorwärts mit Armheben seitwärts und ¼ Drehung nach rechts, Rad nach links				
2. Spreizen des rechten Beines nach links mit ½ Drehung nach links				
3. Rad nach rechts, ¼ Drehung nach rechts in die Hochhalte				
4. Schwingen in den Handstand	Handstandposition 0-15° nicht erreicht			x
5. Beinsenken rückwärts in die Kauerstellung				
6. Rolle rückwärts in den Grätschstand				
7. Rumpfbeugen in den Grätschstand gebückt 3 Sek.				
8. Heben mit gestreckten Beinen in den Kopfstand 3 Sek.				
9. Senken mit gestreckten Beinen in den Seitspagat 3 Sek.				
10. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Beugestand, Aufrichten in den Stand				
11. Arabesque 3 Sek.				
SB1 ersetzt Nr. 11: Standwaage 3 Sek. (Arme, Rumpf und Bein horizontal)				
12. Vorspreizen mit ½ Drehung in den Stand				
13. Anlauf, Sprungrolle, Streck sprung				

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Bodenbahn 2m x 17m oder Bodenfläche 12m x 12m
- Auf der Bodenfläche werden die einzelnen Bahnen der Übung in der Diagonalen hin und her geturnt
- Auf der Bodenbahn werden die einzelnen Bahnen der Übung hin und her geturnt
- Es sind keine zusätzlichen Matten erlaubt

Boden: Programm 1

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Stand: Rolle rückwärts mit gestreckten Armen durch den Handstand	Handstandposition 0-15° nicht erreicht			x
2. Senken in den Seitspagat 3 Sek.				
3. Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Beugestand, Aufrichten in den Stand				
4. Arme in Hochhalte, Vorschrift, Rad mit betontem Spreizen und deutlichem Nachstellen der Beine durch den aufrechten Stand	Beine nicht geschlossen im Stand Rad mit viel Schwung		x x	
SB1 ersetzt Nr.4: Arme in Hochhalte, Vorschrift, Rondat, Flick-Flack, Strecksprung				
5. Anlauf, Sprungrolle in den Stand				
6. Standwaage vorlings 3 Sek.				
7. Vorspreizen mit ½ Drehung in den Stand				
8. Anlauf, Sprungrolle				
SB2 ersetzt Nr.8: Anlauf, Überschlag vorwärts, Sprungrolle	Bewegungsunterbruch zwischen den Elementen		x	x
9. Strecksprung				

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Bodenbahn 2m x 17m oder Bodenfläche 12m x 12m
- Auf der Bodenfläche werden die einzelnen Bahnen der Übung in der Diagonalen hin und her geturnt
- Auf der Bodenbahn werden die einzelnen Bahnen der Übung hin und her geturnt
- Es sind keine zusätzlichen Matten erlaubt

Boden: Programm 2

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Stand: Rolle rückwärts mit gestreckten Armen durch den Handstand	Handstandposition 0 - 15° nicht erreicht			x
2. Senken in den Seitspagat 3 Sek.				
3. Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz, Heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Beugestand, Aufrichten in den Stand				
SB1 ersetzt Nr.3: Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz, Heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand, Senken in den Stand				
4. Beidbeiniger Anhupf, Rondat	Anlauf anstelle Anhupf Bewegungsunterbruch zwischen den Elementen, jedes Mal		x	x
5. Flick-Flack				
6. Flick-Flack, Strecksprung				
7. Anlauf, Überschlag auf 1 Bein	Bewegungsunterbruch zwischen den Elementen, jedes Mal		x	x
8. Überschlag, Sprungrolle				
SB2 ersetzt Nr.7 + Nr.8: Anlauf, Überschlag, Salto vorwärts gehockt, Sprungrolle				
9. Gymnastische Verbindung				
10. Anlauf, Rondat	Bewegungsunterbruch zwischen den Elementen, jedes Mal		x	x
11. Flick-Flack				
12. Salto rückwärts gehockt				
SB3 ersetzt Nr.12: Salto rückwärts gestreckt				

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Bodenbahn 2m x 17m oder Bodenfläche 12m x 12m
- Auf der Bodenfläche werden die einzelnen Bahnen der Übung in der Diagonalen hin und her geturnt
- Auf der Bodenbahn werden die einzelnen Bahnen der Übung hin und her geturnt
- Es sind keine zusätzlichen Matten erlaubt

Boden: Programm 3

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Stand: Rolle rückwärts mit gestreckten Armen und ½ Drehung durch den Handstand	Handstandposition 0-15° nicht erreicht			x
2. Abrollen vorwärts in den Seitspagat 3 Sek.				
3. Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz, Heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand 3 Sek., Senken in den Stand, ½ Drehung				
4. Anlauf, Rondat	Anhupf anstelle Anlauf Bewegungsunterbruch zwischen den Elementen, jedes Mal		x	x
5. Flick-Flack				
6. Salto rückwärts gestreckt				
SB1 ersetzt Nr.6: Salto rückwärts gestreckt mit ½ Drehung, Sprungrolle, Strecksprung mit ½ Drehung				
7. Anlauf, Überschlag vorwärts	Bewegungsunterbruch zwischen den Elementen, jedes Mal		x	x
8. Salto vorwärts gehockt, Sprungrolle				
SB2 ersetzt Nr.8: Salto vorwärts gehockt, Salto vorwärts gehockt, Sprungrolle				
9. Gymnastische Verbindung				
SB3 ersetzt Nr.9: Gymnastische Verbindung mit 4 Kreisflanken oder 2 Thomaskreisen				
10. Anlauf, Rondat	Bewegungsunterbruch zwischen den Elementen, jedes Mal		x	x
11. Flick-Flack				
12. Flick-Flack				
SB4 ersetzt Nr.11 + Nr.12: Temposalto rückwärts, Flick-Flack				
13. Salto rückwärts gehockt				

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Bodenbahn 2m x 17m oder Bodenfläche 12m x 12m
- Auf der Bodenfläche werden die einzelnen Bahnen der Übung in der Diagonalen hin und her geturnt
- Auf der Bodenbahn werden die einzelnen Bahnen der Übung hin und her geturnt
- Es sind keine zusätzlichen Matten erlaubt

Boden: Programm 4

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Stand: Anlauf, Rondat	Bewegungsunterbruch zwischen den Elementen, jedes Mal		x	x
2. Temposalto				
3. Flick-Flack				
4. Salto rückwärts gestreckt				
SB1 ersetzt Nr.2 + Nr.3 + Nr.4: Flick-Flack, Doppelsalto rückwärts gehockt				
5. Anlauf, Überschlag vorwärts	Bewegungsunterbruch zwischen den Elementen, jedes Mal		x	x
6. Salto vorwärts gestreckt, Sprungrolle				
SB2 ersetzt Nr.6: Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 Drehung				
7. Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz, Heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand 3 Sek., ½ Drehung, Senken in den Stand respektive Liegestütz vorlings				
SB3 ersetzt Nr.7: Rolle vorwärts durch den Winkelstütz, Heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen in den Handstand 3 Sek., ½ Drehung, Senken in den Stand respektive Liegestütz vorlings				
SB4 Zusatz: Aus dem Liegestütz vorlings: 5 Kreisflanken in den Liegestütz oder 3 Thomaskreisen in den Querspagat, Aufrichten in den Stand				
8. Anlauf, Rondat	Bewegungsunterbruch zwischen den Elementen, jedes Mal		x	x
9. Flick-Flack				
10. Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Drehung				
SB5 ersetzt Nr.10: Salto rückwärts gestreckt mit 2/1 Drehung				

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Bodenbahn 2m x 17m oder Bodenfläche 12m x 12m
- Auf der Bodenfläche werden die einzelnen Bahnen der Übung in der Diagonalen hin und her geturnt
- Auf der Bodenbahn werden die einzelnen Bahnen der Übung hin und her geturnt
- Es sind keine zusätzlichen Matten erlaubt

6.3.2 Pauschenpferd

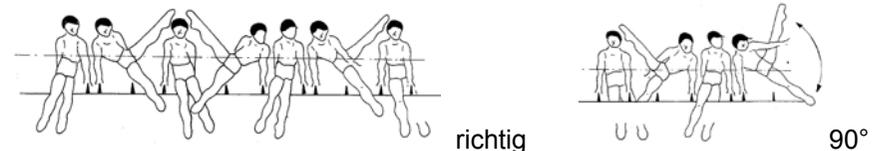
Allgemeine Informationen

1. Alle Pauschenpferdübungen können als Ganzes gegengleich ausgeführt werden.
2. Anzahl Kreisflanken:
 - Steht im Übungstext das Wort «Kreisflanke(n)», muss der Athlet mindestens eine Kreisflanke zeigen, aber auch mehrere Kreisflanken sind erlaubt. Zeigt ein Athlet in diesem Fall mehrere Kreisflanken, können ihm allfällige Technik- und Ausführungsfehler jeder Kreisflanke in Abzug gebracht werden.
 - Wird eine bestimmte Anzahl Kreisflanken verlangt, ist dies im Text mit einer Zahl beschrieben. Bei zusätzlichen Kreisflanken werden dem Athleten allfällige Technik- und Ausführungsfehler jeder zusätzlich gezeigten Kreisflanke in Abzug gebracht. Zeigt der Athlet weniger Kreisflanken als verlangt, wird jede fehlende Kreisflanke gemäss Abzugstabelle für „Fehlende Elemente“ behandelt.
 - Diese Regeln gelten für die Übungen und in abgeänderter Form für die Zusatzübungen.

Technische Hinweise

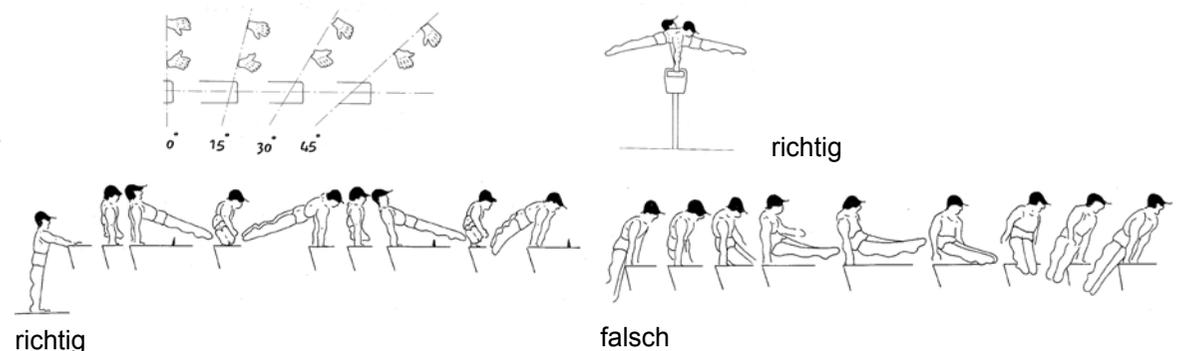
Als korrekte Bewegungsausführung bei sämtlichen Seitschwingen im Seitstütz, bei Vor- und Rückspreizen sowie Scheren gilt:

- Hüftoberkante in Ellbogenhöhe
- Der Spreizwinkel der Beine muss mindestens 90° betragen



Die korrekte Bewegungsausführung und Hauptkriterien der Kreisflanke sind:

- Hüftstreckung
- Offener Arm-Rumpfwinkel
- Schulterkreisen exzentrisch
- Gleichmässiger ungestörter Rhythmus während des Kreisens
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte, Blick leicht nach vorne
- Kein Verlassen der Stützrichtung beim Kreisen
- Kein Mit- oder Gegendrehen, wo nicht ausdrücklich gefordert



Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Mangelnde Amplitude bei Scheren und Einbeinschwüngen (FIG)	x	x	
Handstand mit sichtbarem Krafteinsatz oder mit gebeugten Armen (FIG)	x	x	x
Pause oder Halt im Handstand (FIG)	x	x	x
Mangelnde Amplitude bei Kreisflanken. Globaler Abzug (FIG)		x	x
Gebeugte oder geöffnete Beine bei Elementen (FIG)	x	x	x
Winkelabweichungen im Querstütz bei Kreisschwüngen und Wandern (FIG)	> 15 - 30°	> 30 - 45°	> 45° + Nichtanerkennung
Schräge Landung, Nichtübereinstimmung mit der Längsachse des Pferdes (FIG)	x Abweichung > 45°	x Abweichung 90°	
Unsicherheit im Handstand zum Abgang, Probleme bei Drehung (FIG)	x	x	
Extra ½ Schwung zum Anschwingen ohne das ein Bein die Seite wechselt (FIG)		x	
Ungleichmässiger Rhythmus während der Übung	x	x	
Kopf nicht in Normalhalte	x		
Schwabenwende: kein sichtbares Anheben des KSP	x	x	

Pauschenpferd: Einführungsprogramm

Basisübung mit Wert 3.0

Gerät: Pilz mit Kübel

8 Kreisflanken im Stütz vorlings

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Pilzhöhe: 50cm \mp 5cm
- Pilzdurchmesser: 60 - 70cm
- Kübel: Unterkante der Kübelöffnung auf Höhe der Unterkante des Pilzleders

Übung mit Wert 4.0

Gerät: Pilz

4 Kreisflanken im Stütz vorlings

Pauschenpferd: Programm 1

Basisübung mit Wert 3.0	Übung mit Wert 3.5	Übung mit Wert 4.0
Gerät: Pilz	Gerät: Pilz	Gerät: Pilz
4 Kreisflanken im Stütz vorlings	<ol style="list-style-type: none">1. Kreisflanke(n) im Stütz vorlings2. Direktes Stöckli A3. Kreisflanke(n) im Stütz vorlings	<ol style="list-style-type: none">1. Kreisflanke(n) im Stütz vorlings2. Direktes Stöckli A3. Kreisflanke(n) im Stütz vorlings4. Tschechenkehre5. Kreisflanke(n) im Stütz vorlings

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Pilzhöhe: 50cm \mp 5cm
- Pilzdurchmesser: 60 - 70cm

Pauschenpferd: Programm 2

Basisübung mit Wert 3.0	Übung mit Wert 3.5	Übung mit Wert 4.0	Übung mit Wert 5.0
Gerät: Bodenpilz	Gerät: Pilz mit 1 Pausche	Gerät: Pilz mit 1 Pausche	Gerät: Pilz mit 1 Pausche
4 Kreisflanken im Stütz vorlings	3 Kreisflanken im Querstütz vorlings auf 1 Pausche	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 Kreisflanken im Querstütz vorlings auf 1 Pausche 2. Vorflanke im Querstütz auf 1 Pausche in den Stütz rücklings auf 1 Pausche 3. Rückflanke mit ¼ Drehung in den Wechselstütz vorlings 4. 2 Kreisflanken im Seitstütz vorlings Hände links und rechts neben der Pausche 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 Kreisflanken im Querstütz vorlings auf 1 Pausche 2. Vorflanke im Querstütz auf 1 Pausche in den Stütz rücklings auf 1 Pausche 3. Rückflanke mit ¼ Drehung in den Seitstütz vorlings auf 1 Pausche 4. Vorflanke mit ¼ Drehung in den Querstütz rücklings auf 1 Pausche 5. Rückflanke mit ¼ Drehung in den Wechselstütz vorlings 6. 4 Kreisflanken im Seitstütz vorlings Hände links und rechts neben der Pausche

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Pilzhöhe: 50cm ± 5cm
- Bodenpilzhöhe: 10 - 15cm
- Pilzdurchmesser: 60 - 70cm
- Pausche: 1 Wettkampfpausche

Pauschenpferd: Programm 3

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Seitstand vorlings: Sprung in den Stütz mit Spreizen links auswärts in den Seitgrätschstütz	Eingang mit gespreizten Beinen oder Doppelhupf		x	
2. Schere rechts vorwärts				
3. Schere links vorwärts				
4. Seitschwingen im Seitgrätschstütz nach rechts mit Rückspielen des linken Beines in den Stütz vorlings auf 2 Pauschen				
5. Ausholen links				
6. Kreisflanke(n)				
SB1 Zusatz: Tschechenkehre, Kreisflanke(n)				
7. Wanderflanken vorwärts im Seitstütz nach rechts mit ¼ Drehung in den Querstütz vorlings auf das Pferdende				
SB2 ersetzt Nr. 7: Wanderflanken vorwärts im Seitstütz nach rechts in den Wechselstütz, 1 Kreisflanke im Wechselstütz, 1 Kreisflanke im Wechselstütz mit ¼ Drehung in den Querstütz vorlings auf das Pferdende				
SB3 Zusatz: 2 Kreisflanken im Querstütz vorlings auf dem Pferdende				
8. Schwabenflanke in den Seitstand rücklings				
SB4 ersetzt Nr.8: Schwabenwende in den Querstand	Kein sichtbares Anheben des KSP	x	x	

Geräte- und Materialspezifikationen:

- › Pauschenpferd: Gerätenorm der FIG oder 90%²
- › Für den Eingang sind 3 zusätzliche Schulmatten von je 7cm Höhe erlaubt

² Das Pauschenpferd 90% besitzt in allen Gerätedimensionen 90% der offiziellen Gerätenorm der FIG. Diese Definition gilt für alle nachfolgenden Bezeichnungen «90%».

Pauschenpferd: Programm 4

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
SB1 Zusatz: Aus dem Querstand vorlings: Kreisflanke(n) im Querstütz, Wanderflanke vorwärts im Querstütz mit ¼ Drehung in den Seitstütz vorlings auf beiden Pauschen	Eingang mit gespreizten Beinen oder Doppelhuf		x	
1. (Aus dem Seitstand vorlings:) Kreisflanke(n)				
2. Vorflanke rechts in den Stütz rücklings mit Spreizen links auswärts in den Seitquerstütz				
3. Spreizen rechts auswärts in den Seitstütz vorlings				
4. Spreizen links auswärts, Schere rechts vorwärts				
5. Schere links vorwärts				
6. Spreizen rechts auswärts in den Seitstütz rücklings				
7. Rückflanke in den Seitstütz vorlings, Kreisflanke(n)				
8. Tschechenkehre				
SB2 ersetzt Nr.8: Vorflanke in den Seitstütz rücklings, Rückflanke mit ¼ Drehung in den Querstütz vorlings auf 1 Pausche, 1 Kreisflanke im Querstütz auf 1 Pausche, Vorflanke mit ¼ Drehung in den Seitstütz rücklings auf beiden Pauschen, Rückflanke in den Seitstütz vorlings auf beiden Pauschen				
9. Kreisflanke(n)				
SB3 Zusatz: Direktes Stöckli A, Kreisflanke(n)				
10. Wanderflanken vorwärts im Seitstütz nach rechts mit ¼ Drehung in den Querstütz vorlings auf das Pferdende (+ 1 Kreisflanke im Wechselstütz erlaubt)				
SB4 ersetzt Nr.10: Wanderflanken rückwärts im Querstütz auf das Pferdende (Wandern 1/2 oder 2/3, B-Wandern gemäss Wertungsvorschriften FIG)				
11. Schwabenwende in den Querstand	Kein sichtbares Anheben des KSP	x	x	
SB5 ersetzt Nr.11: Russenwendeschwung 720° zur Wende in den Querstand rechts <u>oder</u> Wanderflanke vorwärts im Querstütz auf die Pausche in den Querstütz rücklings, Rückflanke rechts mit ¼ Drehung in den Wechselstütz durch den Handstand in den Querstand	Kein sichtbares Anheben des KSP Senken der Hüften während der Aufwärtsbewegung zum Handstand	x	x	x + NA

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Pauschenpferd: Gerätenorm der FIG oder 90%
- Für den Eingang sind 3 zusätzliche Schulmatten von je 7cm Höhe erlaubt

Zusatzübungen

1. In den Programmen P1 bis P4 hat der Athlet die Möglichkeit nach der Wettkampfübung eine Zusatzübung zu zeigen, um zusätzliche Punkte zu bekommen.
2. Der Athlet kann aus 3 verschiedenen schwierigen Übungen eine auswählen und zeigen. Sie muss nicht angesagt werden.
3. Ausgehend vom Wert dieser Zusatzübung (1.0 - 3.0 Punkte) werden durch den Kampfrichter die Abzüge nach FIG-Grundsätzen vorgenommen und die erreichte Punktezahl wird zur D-Note gezählt.
4. Anzahl Kreisflanken:
 - Steht im Übungstext das Wort «Kreisflanke(n)», muss der Athlet mindestens eine Kreisflanke zeigen, aber auch mehrere Kreisflanken sind erlaubt. Zeigt ein Athlet in diesem Fall mehrere Kreisflanken, können ihm allfällige Technik- und Ausführungsfehler jeder Kreisflanke in Abzug gebracht werden.
 - Wird eine bestimmte Anzahl Kreisflanken verlangt, ist dies im Text mit einer Zahl beschrieben. Bei zusätzlichen Kreisflanken werden dem Athleten allfällige Technik- und Ausführungsfehler jeder zusätzlich gezeigten Kreisflanke in Abzug gebracht. Zeigt der Athlet weniger Kreisflanken als verlangt, werden die Punkte 5. und 6. angewandt.
5. Bricht der Athlet seine Übung ab, kann ihm eine untere Stufe anerkannt werden. Dies unter der Voraussetzung, dass die untere Stufe gemäss Übungstext folgerichtig und vollständig erfüllt wurde. Dem Athleten werden alle Technik- und Ausführungsfehler bis zum Zeitpunkt des Abbruchs in Abzug gebracht.
6. Stürzt der Athlet während der Übung, kann ihm eine untere Stufe anerkannt werden. Dies unter der Voraussetzung, dass die untere Stufe gemäss Übungstext folgerichtig und vollständig erfüllt wurde. Dem Athleten werden alle Technik- und Ausführungsfehler bis zum Zeitpunkt des Sturzes in Abzug gebracht. Für den Sturz erhält er keine Abzüge.
7. Übersteigen die Abzüge den Wert der Übung, wird dem Athleten kein Abzug von der Gesamtnote gemacht.

Pauschenpferd: Programm 1

Zusatzübung 1	Zusatzübung 2	Zusatzübung 3
Wert: 1.0 Punkte	Wert: 2.0 Punkte	Wert: 3.0 Punkte
Pauschenpferd tief ohne Pauschen	Pauschenpferd tief ohne Pauschen	Pauschenpferd tief ohne Pauschen
4 Kreisflanken im Querstütz vorlings	8 Kreisflanken im Querstütz vorlings	8 Kreisflanken im Querstütz rücklings

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Pauschenpferd tief ohne Pauschen
- Schulmatten um das Pauschenpferd tief ohne Pauschen

Pauschenpferd: Programm 2

Zusatzübung 1	Zusatzübung 2	Zusatzübung 3
Wert: 1.0 Punkte	Wert: 2.0 Punkte	Wert: 3.0 Punkte
Pauschenpferd tief ohne Pauschen	Pauschenpferd tief ohne Pauschen	Pauschenpferd tief ohne Pauschen
8 Kreisflanken im Querstütz rücklings	<ol style="list-style-type: none">1. Kreisflanke(n) im Querstütz vorlings2. Wanderflanken vorwärts im Querstütz auf das andere Pferdende (3/3, Magyar)3. Kreisflanke(n) im Querstütz rücklings	<ol style="list-style-type: none">1. Kreisflanke(n) im Querstütz vorlings2. Wanderflanken vorwärts im Querstütz auf das andere Pferdende (3/3, Magyar)3. Kreisflanke(n) im Querstütz rücklings4. Wanderflanken rückwärts im Querstütz auf das andere Pferdende (3/3, Sivado)5. Kreisflanke(n) im Querstütz vorlings

Geräte- und Materialspezifikationen:

- › Pauschenpferd tief ohne Pauschen
- › Schulmatten um das Pauschenpferd tief ohne Pauschen

Pauschenpferd: Programm 3

Zusatzübung 1	Zusatzübung 2	Zusatzübung 3
Wert: 1.5 Punkte	Wert: 2.0 Punkte	Wert: 3.0 Punkte
Pauschenpferd tief ohne Pauschen	Pauschenpferd original oder 90%	Pauschenpferd original oder 90%
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kreisflanke(n) im Querstütz vorlings 2. Wanderflanken vorwärts im Querstütz auf das andere Pferdende (3/3, Magyar) 3. Kreisflanke(n) im Querstütz rücklings 4. Wanderflanken rückwärts im Querstütz auf das andere Pferdende (3/3, Sivado) 5. Kreisflanke(n) im Querstütz vorlings 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kreisflanke(n) im Querstütz vorlings 2. Wanderflanken im Querstütz vorlings: Pferdende-Pausche-Pausche-Pferdende [III, 45] 3. Kreisflanke(n) im Querstütz rücklings 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kreisflanke(n) im Querstütz vorlings 2. Wanderflanken im Querstütz auf das andere Pferdende [III, 46] 3. Kreisflanke(n) im Querstütz rücklings

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Pauschenpferd: Gerätenorm der FIG oder 90%, Pauschenpferd tief ohne Pauschen
- Für den Eingang am Pauschenpferd original oder 90% sind 3 zusätzliche Schulmatten von je 7cm Höhe erlaubt
- Schulmatten um das Pauschenpferd tief ohne Pauschen

Pauschenpferd: Programm 4

Zusatzübung 1	Zusatzübung 2	Zusatzübung 3
Wert: 1.0 Punkte	Wert: 2.0 Punkte	Wert: 3.0 Punkte
Pauschenpferd original oder 90%	Pauschenpferd original oder 90%	Pauschenpferd original oder 90%
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kreisflanke(n) im Querstütz vorlings 2. Wanderflanken im Querstütz auf das andere Pferdende [III, 46] 3. Kreisflanke(n) im Querstütz rücklings 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kreisflanke(n) im Querstütz vorlings 2. Wanderflanken im Querstütz vorlings: Pferdende-Pausche-Pausche-Pferdende [III, 45] 3. Kreisflanke(n) im Querstütz rücklings 4. Wanderflanken rückwärts im Querstütz auf das andere Pferdende [III, 58] 5. Kreisflanke(n) im Querstütz vorlings 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kreisflanke(n) im Querstütz vorlings 2. Wanderflanken im Querstütz auf das andere Pferdende [III, 46] 3. Kreisflanke(n) im Querstütz rücklings 4. Wanderflanken rückwärts im Querstütz auf das andere Pferdende [III, 58] 5. Kreisflanke(n) im Querstütz vorlings

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Pauschenpferd: Gerätenorm der FIG oder 90%
- Für den Eingang am Pauschenpferd original oder 90% sind 3 zusätzliche Schulmatten von je 7cm Höhe erlaubt

6.3.3 Ringe

Technische Hinweise

Als korrekte Bewegungsausführung bei Vorschwüngen im Hang und als Anforderung an die Endlage gilt:

Einführungsprogramm

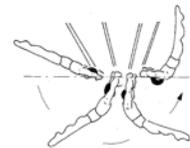
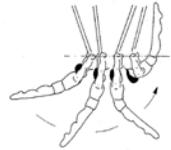
- Hüften in 45° Höhe
- Leichte C⁺-Position
- Arme parallel

Programm 1 und 2

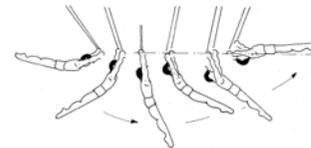
- Hüften mindestens in Ringunterkanthöhe
- Arme parallel
- Leichte Rundrückenhaltung

Programm 3 und 4

- Hüften über Ringoberkanthöhe
- Schultern mindestens in Ringunterkanthöhe
- Arme leicht seitwärts
- Leichte Rundrückenhaltung



Eine überstreckte Körperposition in der Endlage im Vorschwung wird als Fehler betrachtet.



falsch

Als korrekte Bewegungsausführung bei Rückschwüngen im Hang und als Anforderung an die Endlage gilt:

Einführungsprogramm

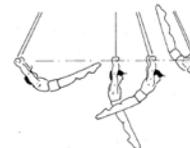
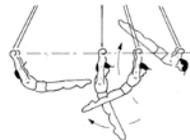
- Hüften in 45° Höhe
- Gestreckte bis leichte C-Position
- Arme leicht seitwärts

Programm 1 und 2

- Hüften mindestens in Ringunterkanthöhe
- Arme leicht seitwärts

Programm 3 und 4

- Hüften über Ringoberkanthöhe
- Arme leicht seitwärts
- Schultern mindestens in Ringunterkanthöhe



Ein Anstemmen der Schultern vor Erreichen der Endlage wird als Fehler betrachtet.



falsch

Als korrekte Bewegungsausführung bei gestreckten Überschlägen vorwärts gilt:

- Gestreckter Körper
- Arme seitwärts und gestreckt
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Schulterhöhe P1-P2: leichtes Anheben
- Schulterhöhe P3-P4: \geq Ringunterkante

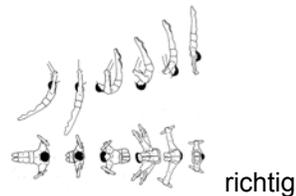


Als korrekte Bewegungsausführung bei gestreckten Überschlägen rückwärts gilt:

- Gestreckter Körper
- Arme seitwärts und gestreckt
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Schulterhöhe P1-P2: leichtes Anheben
- Schulterhöhe P3-P4: \geq Ringunterkante

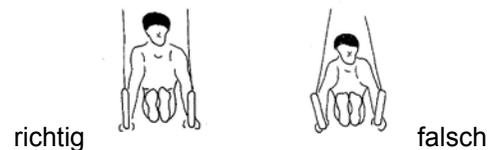
Für Überschläge vor- und rückwärts mit Schultern in Ringhöhe, beziehungsweise Überschläge vor- und rückwärts durch/in den Handstand gilt:

- Gestreckte Arme
- Seitwärtsführen der Arme
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte



Für sämtliche Elemente im Stütz, wie z.B. Winkelstütz und Handstand, gilt: Jedes Berühren der Ringseile mit Beinen, Füßen und/oder Ellbogen wird (mit Ausnahme der ausgeschriebenen Stelle im P3) als Fehler betrachtet.

- Gestreckte und ausgedrehte Arme
- Ringe parallel
- Gestreckte Arme, ohne Berühren der Seile mit Ellbogen



Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Anschwingen bei Beginn der Übung (FIG)		x	
Trainer gibt dem Turner Schwung für die Übung (FIG)	x		
Geöffnete Beine oder andere unkorrekte Haltung beim Anheben an die Ringe (FIG)		x	
Übergriffe bei Krafthalte (FIG)	x		
Gebeugte Arme beim Schwung in das Kraftelement oder beim Erreichen der Halteposition (FIG)	x	x	x
Berühren der Seile oder der Schlaufen mit den Armen, den Füßen oder anderen Körperteilen (FIG)		x	
Abstützen oder Balancieren mit den Füßen oder Beinen an den Seilen (FIG)			x + Nichtanerkennung
Überfallen im Handstand (FIG)			x + Nichtanerkennung
Ausgeprägtes Schwingen der Seile (FIG)	bei jedem Element		
Pause von ≥ 2 Sekunden bei nicht im CdP aufgeführten Elementen (z.B. Sturzhang, Hang, Hang rücklings, Stütz) (dort, wo nicht ausdrücklich ein Halt gefordert ist) (FIG)	x		
Während der Übung darf der Athlet die Arme nur beim Übergang zwischen 2 Elementen beugen, wenn es notwendig ist, um das folgende Element ordentlich zu zeigen, ansonsten werden Abzüge für gebeugte Arme gemacht (FIG)	x	x	x

Ringe: Einführungsprogramm

<u>Beschreibung</u>	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Streckhang: Zugstemme in den Stütz, mit Trainerhilfe erlaubt	Seitliche Armführung			x
2. Gestreckter Stütz 3 Sek.	Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
SB1 Zusatz: Heben der gestreckten Beine in den Winkelstütz 3 Sek., Senken der gestreckten Beine in den Stütz				
3. Senken mit gebeugten Armen in den Hang	Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
4. Heben des gehockten Körpers mit gebeugten Armen in den Sturzhang gebückt	Kein gleichmässiges Heben		x	
5. Schwungausstoss vorwärts in den Hang, Rückschwung, Vorschwing	Kein oder ungenügendes Heben vor dem	x	x	
6. Rückschwung, Vorschwing				
7. Rückschwung, Niedersprung in den Stand	Niedersprung in den Stand ohne Abdruck		x	

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Ringhöhe: Gerätenorm der FIG
- Die Höhe darf mit zusätzlichen Matten angepasst werden

Ringe: Programm 1

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Streckhang: Zugstemme in den Stütz, mit Trainerhilfe erlaubt	Seitliche Armführung			x
2. Gestreckter Stütz 3 Sek.	Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
3. Heben der gestreckten Beine in den Winkelstütz 3 Sek.				
4. Senken der gestreckten Beine in den Stütz				
5. Gebücktes Senken rückwärts mit gebeugten Armen in den gestreckten Sturzhang	Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
6. Gebücktes Senken rückwärts in den Hang rücklings gestreckt	Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
SB1 ersetzt Nr.6: Gestrecktes Senken rückwärts durch die Hangwaage rücklings in den Hang rücklings gestreckt	Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
7. Heben des gebückten Körpers in den Sturzhang gebückt	Kein gleichmässiges Heben		x	
8. Schwungausstoss vorwärts in den Hang, Rückschwung	Kein oder ungenügendes Heben vor dem	x	x	
9. Vorschwung, Rückschwung				
SB 2 Zusatz: Vorschwung, gestreckter Überschlag rückwärts				
10. Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung in den Stand	Niedersprung in den Stand ohne Abdruck		x	

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Ringhöhe: Gerätenorm der FIG
- Die Höhe darf mit zusätzlichen Matten angepasst werden

Ringe: Programm 2

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Streckhang: Zugstemme in den Stütz	Kein gleichmässiges Heben		x	
2. Gestreckter Stütz 3 Sek.	Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
3. Heben der gestreckten Beine in den Winkelstütz 3 Sek.				
4. Senken der gestreckten Beine in den Stütz				
5. Gebücktes Senken rückwärts mit gebeugten Armen in den gestreckten Sturzhang	Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
6. Gestrecktes Senken rückwärts durch die Hangwaage rücklings in den Hang rücklings gestreckt	Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
SB1 ersetzt Nr.6: Gestrecktes Senken rückwärts in die Hangwaage rücklings 3 Sek., gestrecktes Senken in den Hang rücklings gestreckt	Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
7. Heben des gebückten Körpers in den Sturzhang gebückt	Kein gleichmässiges Heben		x	
8. Schwungausstoss vorwärts in den Hang, Rückschwung, Vorschung	Kein oder ungenügendes Heben vor dem Ablegen	x	x	
9. Rückschwung, Vorschung				
SB2 ersetzt Nr.9: Rückschwung, Vorschung (Schwunghöhe: Kriterien für P3 und P4 sind erfüllt)				
10. Rückschwung				
11. Vorschung, gestreckter Überschlag rückwärts in den Hang				
SB3 ersetzt Nr.11: Vorschung, gestreckter Überschlag rückwärts in den Hang (Schulterhöhe ≥ Ringunterkanthöhe)				
12. Vorschung, Salto rückwärts gestreckt in den Stand	Lösen der Hände nach Passieren der Vertikalen			x

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Ringhöhe: Gerätenorm der FIG
- Die Höhe darf mit zusätzlichen Matten angepasst werden

Ringe: Programm 3

Beschreibung		Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Streckhang: Langsames Einkugeln					
2. Schwungausstoss vorwärts in den Hang, Stemme rückwärts in den Stütz		Kein oder ungenügendes Heben vor dem Ablegen	x	x	
3. Winkelstütz 3 Sek.		Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
4. Heben des gebückten Körpers mit gebeugten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand (Beine an den Seilen angelehnt) 3 Sek.		Einhängen der Füße in den Seilen Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
SB1 ersetzt Nr.4: Heben des gebückten Körpers mit gebeugten Armen in den Handstand 3 Sek.					
5. Senken mit gestreckten Armen und gestrecktem oder gebücktem Körper durch den Stütz in den Sturzhang		Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
6. Gestrecktes Senken rückwärts in die Hangwaage rücklings 3 Sek.					
7. Vor- und Rückpendeln mit Auskugeln rückwärts in den Hang, Vorschung in den Sturzhang gestreckt		Schwingen anstelle von Vor- und Rückpendeln			x
8. Schwungausstoss vorwärts in den Hang, Rückschwung, Überschlag vorwärts gestreckt in den Hang	8. Schwungausstoss vorwärts in den Hang, Rückschwung	Kein oder ungenügendes Heben vor dem Ablegen	x	x	
SB2 ersetzt Nr.8: Schwungausstoss vorwärts in den Hang, Rückschwung, Überschlag vorwärts gestreckt in den Hang (Schulterhöhe: Ringoberkante)	9. Vorschung, Überschlag rückwärts gestreckt in den Hang	Kein oder ungenügendes Heben vor dem Ablegen	x	x	
9. Rückschwung	SB2 ersetzt Nr.9: Vorschung, Überschlag rückwärts gestreckt in den Hang (Schulterhöhe: Ringoberkante)				
10. Vorschung, Überschlag rückwärts gestreckt in den Hang	10. Vorschung				
SB3 ersetzt Nr.10: Vorschung, Überschlag rückwärts gestreckt in den Hang (Schulterhöhe: Ringoberkante)	11. Rückschwung, Überschlag vorwärts gestreckt in den Hang				
11. Vorschung, Salto rückwärts gestreckt in den Stand	SB3 ersetzt Nr.11: Rückschwung, Überschlag vorwärts gestreckt in den Hang (Schulterhöhe: Ringoberkante)	Salto rückwärts: Lösen der Hände nach der Vertikalen			x
SB4 ersetzt Nr.11: Vorschung im Hang, Doppelsalto rückwärts gehockt in den Stand	12. Rückschwung, Salto vorwärts gestreckt in den Stand	Salto vorwärts: Lösen der Hände nach der Vertikalen			x
	SB4 ersetzt Nr.12: Rückschwung, Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 Drehung in den Stand				

Geräte- und Materialspezifikationen:

- › Ringhöhe: Gerätenorm der FIG
- › Die Höhe darf mit zusätzlichen Matten angepasst werden

Ringe: Programm 4

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Streckhang: Langsames Einkugeln				
2. Schwungausstoss vorwärts in den Hang, Überschlag vorwärts gestreckt in den Hang, Stemme rückwärts in den Stütz	Kein oder ungenügendes Heben vor dem Ablegen Fusshöhe bei der Stemme < Ringunterkante	x x	x x	 x
SB1 Zusatz: Vorschung durch den Winkelstütz, Heben zur Stützwage gegrätscht 3 Sek., Senken zum Winkelstütz	Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
3. Winkelstütz 3 Sek.				
4. Heben des gebückten Körpers mit gebeugten Armen in den Handstand 3 Sek.				
SB2 ersetzt Nr.4: Heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand 3 Sek.				
5. Senken mit gestreckten Armen und gestrecktem Körper durch den Stütz in den gebückten Sturzhang	Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
6. Schwungausstoss vorwärts in den Hang, Rückschwung	Kein oder ungenügendes Heben vor dem Ablegen	x	x	
SB3 ersetzt Nr.5 und Nr.6: Taucher in den Hang	SB3 ersetzt Nr.5 und Nr.6: Überfallen vorwärts in den Rückschwung im Hang			
7. Vorschung, Überschlag rückwärts gestreckt in den Hang	7. Überschlag vorwärts gestreckt in den Hang			
SB4 ersetzt Nr.7: Vorschung, Felgaufschwung mit gestreckten Armen in den Handstand 3 Sek.*	SB4 ersetzt Nr.7: Stemme rückwärts in den Handstand mit gestreckten Armen 3 Sek.*			
8. Vorschung, Doppelsalto rückwärts gehockt in den Stand	8. Rückschwung, Salto vorwärts gestreckt in den Stand			x
SB5 ersetzt Nr.8: Vorschung, Doppelsalto rückwärts gehockt mit 1/1 Drehung in den Stand	SB5 ersetzt Nr.8: Rückschwung, Doppelsalto vorwärts gehockt in den Stand			

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Ringhöhe: Gerätenorm der FIG
- Die Höhe darf mit zusätzlichen Matten angepasst werden

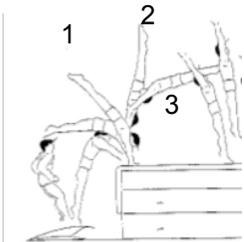
* = Nach diesem Element ist der Abgang vorwärts oder rückwärts erlaubt.

6.3.4 Sprung

Technische Hinweise

Als korrekte Bewegungsausführung beim Überschlag vorwärts auf den Mattenstapel im P1 gilt:

- Kurze Einsprunghphase
- Der Körper hat vom Verlassen des Bretts bis zur Stützaufnahme eine leichte C⁺-Position. [vgl. Bild 1]
- In der Stützphase erfolgt eine aktive Streckung des Körpers zur I-Position
- Die Arme sind während der gesamten Stützphase gestreckt. Der Abdruck erfolgt mit gestreckten Armen und der Krafteinsatz kommt aus den Handgelenken und den Schultergelenken
- Die Stützphase ist in der Handstandposition resp. der I-Position beendet und die 2. Flugphase beginnt. [vgl. Bild 2]
- In der 2. Flugphase wird der Körper leicht überstreckt (leichte C-Position) [vgl. Bild 3]. Diese bleibt bis zur Landung erhalten
- Der Kopf bleibt während der gesamten Bewegung in Normalhalte



Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
<u>Abzug durch die D-Jury (Penalties):</u>			
Landung oder Berühren mit einem Fuss oder einer Hand ausserhalb der seitlichen Landezone (FIG)	x		
Berühren mit beiden Füssen, beiden Händen, Hand und Fuss oder einem anderen Körperteil ausserhalb der seitlichen Landezone (FIG)		x	
Landung direkt ausserhalb der Landezone (FIG)		x	
Mehr als 25 m Anlauf (FIG)			x
Zusätzlicher Anlauf (FIG)	1.00 Punkte		
Nicht erlaubter oder ungültiger Sprung (FIG)	0.0 Punkte für den Sprung		
Nichtbenutzen der Sicherheitsumrandung bei Rondatsprüngen (FIG)	0.0 Punkte für den Sprung		
<u>Abzug durch die E-Jury:</u>			
Passieren der Handstandposition nicht durch die Senkrechte (FIG)	x	x	x
Ungenügende Höhe, kein deutlicher Anstieg des Körperschwerpunktes (FIG)	x	x	x
Mangelnde Landungsvorbereitung (FIG)	x	x	
Überschlag: Füsse bei Brettkontakt nicht vor den Hüften		x	x
Fehlen von sichtbarem Abdruck in der Stützphase	x	x	x
Überschlag vorwärts auf den Mattenstapel: der Körper ist in der 2. Flugphase gebückt oder deutlich überstreckt (P1)		x	x
Bewegungsunterbruch zwischen der Sprungrolle auf die Matte und dem Strecksprung (EP)		x	x

Sprung: Einführungsprogramm

	Wert
Anlauf, beidbeiniger Absprung und Sprungrolle vorwärts auf den Mattenstapel, beidbeiniger Strecksprung in den Stand	1.5
Anlauf, beidbeiniger Absprung und Salto vorwärts gehockt auf den Mattenstapel	3
Anlauf, beidbeiniger Absprung und Salto vorwärts gebückt auf den Mattenstapel	4

Geräte- und Materialspezifikationen:

- ▶ Mattenstapel: Höhe: 60 - 70cm (Die Härte der Matten soll ungefähr gleich sein wie die 20cm Landematten der FIG)
Länge: 300 - 500cm
Auf dem Mattenstapel ist eine Seitenlinie 50cm links und rechts von der Mittelachse entfernt angebracht
- ▶ Sprungbrett: Trampolinsprungbrett (Hersteller: nicht vorgegeben)



(Bildbeispiel)

Anzahl Sprünge:

- ▶ Es werden zwei Sprünge aus der vorgegebenen Auswahl verlangt. Dies können zwei verschiedene Sprünge oder zweimal der gleiche Sprung sein

Notengebung:

- ▶ Endnote Sprung =
$$\frac{\text{Endwert 1. Sprung} + \text{Endwert 2. Sprung}}{2}$$

Bemerkungen:

- ▶ Beim Sprung «Sprungrolle vorwärts auf den Mattenstapel, Strecksprung in den Stand» dürfen die Athleten zusätzlich eine weiche Landematte (Höhe 5-10cm) auf den Mattenstapel legen
- ▶ Beim Sprung «Anlauf, beidbeiniger Absprung und Sprungrolle vorwärts auf den Mattenstapel, beidbeiniger Strecksprung in den Stand» kann kein Standbonus vergeben werden
- ▶ Vor dem Trampolinsprungbrett darf eine Hand-Safety-Matte, wie sie bei Yurchenko-Sprüngen üblich ist, hingelegt werden. Diese wird vom Organisator zur Verfügung gestellt und weist die FIG-Norm auf. (Länge 120cm, Breite 100cm, Höhe 3cm). Sie darf längs oder quer hingelegt werden.

Sprung: Programm 1

<u>a) Sprung ohne Stütz</u>	Wert	<u>b) Sprung mit Stütz</u>	Wert
Anlauf, Salto vorwärts gehockt auf den Mattenstapel	3	Überschlag vorwärts auf den Mattenstapel	3.0
Anlauf, Salto vorwärts gebückt auf den Mattenstapel	4		
Anlauf, Salto vorwärts gestreckt auf den Mattenstapel	5		
<u>Geräte- und Materialspezifikationen:</u> ▶ <u>Mattenstapel:</u> Höhe: 80 - 90cm (Die Härte der Matten soll ungefähr gleich sein wie die 20cm Landematten der FIG) — Länge: ≥ 250cm. — Auf dem Mattenstapel ist eine Seitenlinie 50cm links und rechts von der Mittelachse entfernt angebracht. ▶ <u>Sprungbrett:</u> Trampolinsprungbrett (Hersteller: nicht vorgegeben)		<u>Geräte- und Materialspezifikationen:</u> ▶ Mattenstapel und Sprungbrett identisch mit a) Sprung ohne Stütz	



(Bildbeispiel)

Anzahl Sprünge:

- ▶ Es werden zwei Sprünge aus der vorgegebenen Auswahl verlangt: 1 Sprung aus a) Sprung ohne Stütz + 1 Sprung aus b) Sprung mit Stütz

Notengebung:

▶ Endnote Sprung =
$$\frac{\text{Endwert 1. Sprung} + \text{Endwert 2. Sprung}}{2}$$

Bemerkungen:

- ▶ Zeigt ein Athlet 2 Sprünge aus der gleichen Sprunggruppe erhält er für den 2. Sprung einen Endwert von 0.0 Punkten
- ▶ Vor dem Trampolinsprungbrett darf eine Hand-Safety-Matte, wie sie bei Yurchenko-Sprüngen üblich ist, hingelegt werden. Diese wird vom Organisator zur Verfügung gestellt und weist die FIG-Norm auf. (Länge 120cm, Breite 100cm, Höhe 3cm). Sie darf längs oder quer hingelegt werden.

Sprung: Programm 2

	Wert
Überschlag vorwärts [101]	3.5
Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gehockt [113]	5.0

Geräte- und Materialspezifikationen:

- ▶ Sprungtisch: Höhe: 125cm
- ▶ Matten: FIG-Norm
- ▶ Sprungbrett: Trampolinsprungbrett (Hersteller: nicht vorgegeben)



(Bildbeispiel)

Anzahl Sprünge:

- ▶ Es werden zwei Sprünge aus der vorgegebenen Auswahl verlangt. Folgende zwei Auswahlvarianten sind erlaubt: a) 101 + 113 oder b) 101 + 101

Notengebung:

- ▶ Endnote Sprung =
$$\frac{\text{Endwert 1. Sprung} + \text{Endwert 2. Sprung}}{2}$$

Bemerkungen:

- ▶ Zeigt ein Athlet zweimal den Sprung [113] erhält er für den 2. Sprung einen Endwert von 0.0 Punkten
- ▶ Vor der Ausführung des Sprunges muss die entsprechende Sprungnummer [Nr.] angezeigt werden
- ▶ Beim Sprung «Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gehockt [113]» dürfen die Athleten zur FIG-Norm eine zusätzliche Landematte bis 16cm Höhe verwenden. Diese wird vom Organisator zur Verfügung gestellt.
- ▶ Vor dem Trampolinsprungbrett darf eine Hand-Safety-Matte, wie sie bei Yurchenko-Sprüngen üblich ist, hingelegt werden. Diese wird vom Organisator zur Verfügung gestellt und weist die FIG-Norm auf. (Länge 120cm, Breite 100cm, Höhe 3cm). Sie darf längs oder quer hingelegt werden.

Sprung: Programm 3

<u>Sprunggruppe I</u>	Wert	<u>Sprunggruppe II</u>	Wert	<u>Sprunggruppe III</u>	Wert
Überschlag vorwärts [101]	1	Rondat über den Sprungtisch [201]	1	Rondat und Überschlag rückwärts [301]	2
Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gehockt [113]	3.5	Tsukahara gehockt [213]	3.5	Yurchenko gehockt [307]	4
Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gebückt [119]	4.5	Tsukahara gebückt [219]	4.5	Yurchenko gebückt [313]	5.5

Geräte- und Materialspezifikationen:

- ▶ Sprungtisch: Höhe: Sprunggruppe I + II: 130 cm / Sprunggruppe III: 125 cm
- ▶ Matten: FIG-Norm
- ▶ Sprungbrett: Sprunggruppe I + II: Trampolinsprungbrett (Hersteller: nicht vorgegeben)



(Bildbeispiel)

Sprunggruppe III: Sprungbrett soft, hard **oder Junior**

Anzahl Sprünge:

- ▶ Es werden zwei Sprünge aus der vorgegebenen Auswahl verlangt. Diese müssen aus zwei verschiedenen Sprunggruppen sein

Notengebung:

$$\text{▶ Endnote Sprung} = \frac{\text{Endwert 1. Sprung} + \text{Endwert 2. Sprung}}{2}$$

Bemerkungen:

- ▶ Vor der Ausführung des Sprunges muss die entsprechende Sprungnummer [Nr.] angezeigt werden
- ▶ Zeigt ein Athlet 2 Sprünge aus der gleichen Sprunggruppe erhält er für den 2. Sprung einen Endwert von 0.0 Punkten

Sprung: Programm 4

<u>Sprunggruppe I</u>	Wert	<u>Sprunggruppe II</u>	Wert	<u>Sprunggruppe III</u>	Wert
Überschlag vorwärts [101]	1	Rondat über den Sprungtisch [201]	1	Rondat und Überschlag rückwärts	1.5
Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gehockt [113]	3	Tsukahara gehockt [213]	3	Yurchenko gehockt [307]	3.5
Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gebückt [119]	4.5	Tsukahara gebückt [219]	3.5	Yurchenko gebückt [313]	4.5
Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gebückt mit 1/2 Drehung [120]	5.5	Tsukahara gestreckt [225]	4.5	Yurchenko gestreckt [319]	6.0
		Tsukahara gestreckt mit 1/1 Drehung oder Kasamatsu gestreckt [227]	6		

Geräte- und Materialspezifikationen:

- ▶ Sprungtisch: Höhe: Sprunggruppe I + II: 135cm / Sprunggruppe III: 125cm
- ▶ Matten: FIG-Norm
- ▶ Sprungbrett: Sprunggruppe I + II: Trampolinsprungbrett (Hersteller: nicht vorgegeben)



(Bildbeispiel)

Sprunggruppe III: Sprungbrett soft, hard oder Junior

Anzahl Sprünge:

- ▶ Es werden zwei Sprünge aus der vorgegebenen Auswahl verlangt. Diese müssen aus zwei verschiedenen Sprunggruppen sein.

Notengebung:

$$\text{▶ Endnote Sprung} = \frac{\text{Endwert 1. Sprung} + \text{Endwert 2. Sprung}}{2}$$

Bemerkungen:

- ▶ Vor der Ausführung des Sprunges muss die entsprechende Sprungnummer [Nr.] angezeigt werden
- ▶ Zeigt ein Athlet 2 Sprünge aus der gleichen Sprunggruppe erhält er für den 2. Sprung einen Endwert von 0.0 Punkten

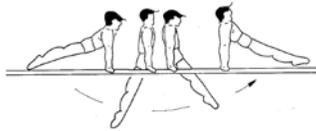
6.3.5 Barren

Technische Hinweise

Für die Endlage bei Vorschwüngen im Stütz gilt:

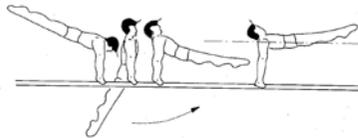
Einführungsprogramm

- Gestreckter Körper
- Füße in Holmenhöhe



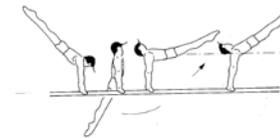
Programm 1 und 2

- Hüften in Schulterhöhe
- Kinn auf Brust

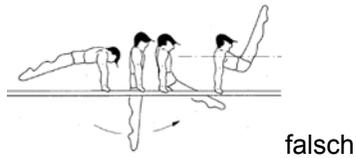
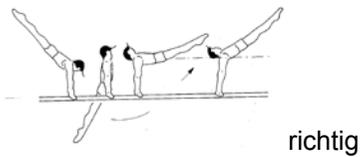


Programm 3 und 4

- Hüften über Schulterhöhe
- Kinn auf Brust



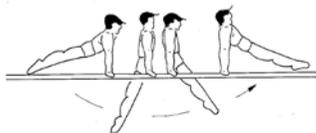
Gebeugte Hüften und / oder ungenügende Öffnung (Amplitude) des Arm-Rumpfwinkels in der Vorschwungendlage werden als Fehler betrachtet.



Für die Endlage bei Rückschwüngen im Stütz gilt:

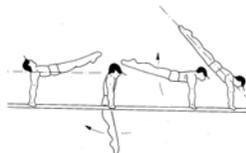
Einführungsprogramm

- Gestreckter Körper
- Füße in Holmenhöhe



Programm 1 bis 4

- Hüften in 45°
- Blick nach vorne gerichtet



Für die Endlage bei Schwüngen im Hang in den Programmen P2 und P3 gilt:

Im Rückschwung:

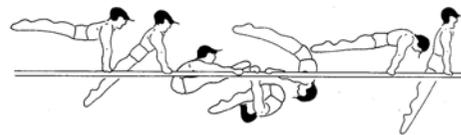
- gestreckter Körper
- Hüften in Holmenhöhe

Im Vorschwung:

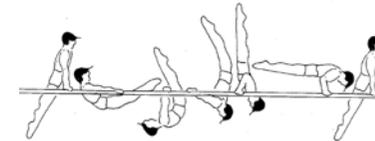
- Leichte C⁺-Pose

Für die Endlage der Felgen rückwärts zum Stütz gilt:

- Gestreckte Arme
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Keine frühzeitige Körperöffnung (C⁺ halten)



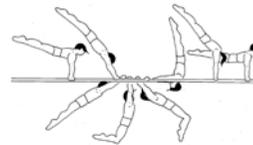
richtig



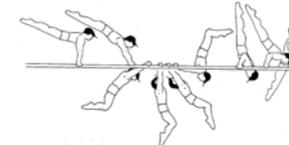
falsch

Für die Endlage bei Riesenfelgen (Kenmotsu) rückwärts gilt:

- Gestreckte Arme
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Keine frühzeitige Körperstreckung
- Durch den Handstand



richtig



falsch

Für die Endlage der Stemme vorwärts gilt:

- Hüften und Füße in Ellbogenhöhe
- Offener Armwinkel im Oberarmstütz



richtig



richtig



falsch

Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Einbeiniger Absprung (FIG)		x	
Ablegen zum Rückschwung (FIG)		x	
Unkontrollierte Handstandposition auf 1 oder 2 Holmen (FIG)	x		
Gehen oder Handkorrekturen im Handstand (FIG)	x jedes Mal		
Nichtbeachten der offiziellen Einturnzeit (50 Sek) (FIG)		x	

Barren: Einführungsprogramm

<u>Beschreibung</u>	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Ab Kasten: Sprung in den Stütz	Kein Absprung in den Stütz		x	
2. Vorschung in den Winkelstütz 3 Sek.				
SB1 Zusatz: Heben der Beine durch den Spitzwinkelstütz				
3. Rückschwung				
4. Vorschung, Rückschwung				
5. Vorschung, Rückschwung				
6. Vorschung, Rückschwung				
7. Wende in den Aussenquerstand	Halten des Barrenholmes im Stand		x	

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Barrenhöhe: 105 - 140cm ab Mattenhöhe
- Kastenhöhe: 40 - 60cm (entspricht 2-3 Kastenelementen)
- Für den Abgang ist eine zusätzliche Matte von 10 oder 16cm Höhe erlaubt

Barren: Programm 1

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Ab Kasten: Sprung in den Stütz	Kein Absprung in den Stütz		x	
2. Vorschung in den Winkelstütz 3 Sek.				
3. Heben der Beine durch den Spitzwinkelstütz				
4. Rückschwung				
SB1 Zusatz: Sturzkippe in den Grätschsitz, Heben der gegrätschten Beine durch den Spitzwinkelstütz, Rückschwung				
5. Vorschung, Rückschwung				
6. Vorschung, Rückschwung in den Handstand	Handstandposition 0-15° nicht erreicht			x
SB2 ersetzt Nr.6: Vorschung, Rückschwung in den Handstand 3 Sek.				
7. Vorschung, Rückschwung in den Handstand	Handstandposition 0-15° nicht erreicht			x
8. Wende in den Aussenquerstand	Halten des Barrenholmes im Stand		x	

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Barrenhöhe: 105 - 140cm ab Mattenhöhe
- Kastenhöhe: 40 - 60cm (entspricht 2-3 Kastenelementen)
- Für den Abgang ist eine zusätzliche Matte bis maximal 16cm Höhe erlaubt

Barren: Programm 2

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Sprung in den Vorschung im Hang	Kein Absprung		x	
2. Rückschwung im Hang, Vorschung im Hang	Die Vorschunghöhe ist frei			
SB1 Zusatz: Rückschwung im Hang, Vorschung im Hang (Endposition Rückschwung gestreckt; Hüfthöhe Rückschwung > Holmenhöhe)	Die Vorschunghöhe ist frei			
3. Schwebekippe in den Grätschsitz vor den Händen, Heben der gegrätschten Beine durch den Spitzwinkelstütz				
SB2 ersetzt Nr.3: Schwebekippe in den Stütz				
4. Rückschwung, Vorschung				
5. Rückschwung in den Handstand 3 Sek.				
SB3 ersetzt Nr.5: Rückschwung in die schwunghafte Handstanddrehung vorwärts, Handstand 3 Sek.				
6. Vorschung				
7. Rückschwung in den Handstand	Handstandposition 0-15° nicht erreicht			x
8. Wende in den Aussenquerstand	Halten des Barrenholmes im Stand		x	

Geräte- und Materialspezifikationen:

- ▶ Barrenhöhe: 170cm ab Mattenhöhe (Athleten, welche im Langhang mit gebeugten Kniegelenken mit den Knien den Boden berühren, dürfen den Barren bis maximal 180cm einstellen. Dies unter der Voraussetzung, dass ein mündlicher Antrag des Trainers während dem grossen Einturnen an den Kampfrichterchef eingereicht und bewilligt worden ist)
- ▶ Für den Abgang ist eine zusätzliche Matte bis maximal 16cm Höhe erlaubt

Barren: Programm 3

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Sprung in den Vorschung im Hang	Kein Absprung		x	
2. Rückschwung im Hang, Vorschung im Hang	Die Vorschunghöhe ist frei			
SB1 Zusatz: Rückschwung im Hang, Vorschung im Hang (Endposition Rückschwung gestreckt; Hüfthöhe Rückschwung > Holmenhöhe)	Die Vorschunghöhe ist frei			
3. Schwebekippe in den Stütz				
4. Rückschwung				
5. Moy in den Oberarmhang				
SB2 ersetzt Nr.5: Moy in den Stütz				
6. Rückschwung im Oberarmhang respektive Rückschwung im Stütz, Senken in den Oberarmhang	Die Rückschwunghöhe ist frei			
7. Vorschung, Stemme vorwärts in den Stütz	Endlage Stemme: Hüften < Ellbogenhöhe	x	x	x
8. Rückschwung				
9. Vorschung				
SB3 ersetzt Nr.9: Vorschung und Stützkehre in den Stütz, Vorschung (Stützkehre: Hüfthöhe > Schulterhöhe)				
10. Rückschwung				
SB4 Zusatz: Felge rückwärts in den Stütz	Die Rückschwunghöhe vor der Felge ist frei			
11. Vorschung, Rückschwung in den Handstand 3 Sek.				
12. Vorschung, Rückschwung in den Handstand	Handstandposition 0-15° nicht erreicht			x
13. Vorschung, Salto rückwärts gestreckt in den Aussenquerstand				

Geräte- und Materialspezifikationen:

- › Barrenhöhe: Gerätenorm der FIG
- › Für den Abgang ist eine zusätzliche Matte bis maximal 16cm Höhe erlaubt

Barren: Programm 4

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Schwebekippe in den Stütz				
2. Rückschwung in den Handstand	Handstandposition 0-15° nicht erreicht			x
SB1 Zusatz: Riesenumschwung rückwärts in den Handstand (= Kenmotsu)				
3. Moy in den Stütz				
4. Rückschwung, Senken in den Oberarmhang	Die Rückschwunghöhe ist frei			
5. Vorschwung, Stemme vorwärts in den Stütz	Endlage Stemme: Hüften < Ellbogenhöhe	x	x	x
6. Rückschwung				
SB2 Zusatz: Felge in den Stütz mit gestreckten Armen (Hüfthöhe > Schulterhöhe)	Die Rückschwunghöhe vor der Felge ist frei			
7. Vorschwung, Rückschwung in den Handstand	Handstandposition 0-15° nicht erreicht			x
8. Vorschwung und Stützkehre in den Stütz	Stützkehre: Hüften ≤ Schulterhöhe	x	x	x
SB3 ersetzt Nr.8: Vorschwung und Stützkehre in den Handstand				
9. Vorschwung, Rückschwung in den Handstand 3 Sek.				
SB4 ersetzt Nr.9: Vorschwung, Rückschwung in die schwunghafte Handstanddrehung rückwärts, Handstand 3 Sek.				
10. Vorschwung, Salto rückwärts gestreckt in den Aussenquerstand				
SB5 ersetzt Nr.10: Vorschwung, Doppelsalto rückwärts gehockt in den Aussenquerstand				

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Barrenhöhe: Gerätenorm der FIG
- Für den Abgang ist eine zusätzliche Matte bis maximal 16cm Höhe erlaubt

6.3.6 Reck

Allgemeine Informationen

1. Anzahl Riesenfelgen:

- Steht im Übungstext das Wort «Riesenfelge(n)», muss der Athlet mindestens eine Riesenfelge zeigen, aber auch mehrere Riesenfelgen sind erlaubt. Zeigt ein Athlet in diesem Fall mehrere Riesenfelgen, können ihm allfällige Technik- und Ausführungsfehler jeder Riesenfelge in Abzug gebracht werden.
- Wird eine bestimmte Anzahl Riesenfelgen verlangt, ist dies im Text mit einer Zahl beschrieben. Bei zusätzlichen Riesenfelgen werden dem Athleten allfällige Technik- und Ausführungsfehler jeder zusätzlich gezeigten Riesenfelge in Abzug gebracht. Zeigt der Athlet weniger Riesenfelgen als verlangt, wird jede fehlende Riesenfelge gemäss Abzugstabelle für „Fehlende Elemente“ behandelt.

Technische Hinweise

Für die Endlage bei Vorschwüngen im Hang (auch mit ½ Drehung) gilt:

Einführungsprogramm

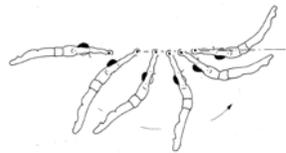
- Hüften in 45° Höhe
- Leichte C⁺-Position

Programm 1 und 2

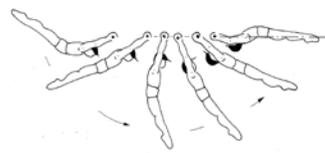
- Hüften in Stangenhöhe
- Leichte C⁺-Position

Programm 3 und 4

- Hüften über Stangenhöhe
- Leichte C⁺-Position



richtig



falsch



richtig

Für die Endlage bei Rückschwüngen im Hang gilt:

Einführungsprogramm

- Hüften in 45° Höhe
- Gestreckte Position

Programm 1 und 2

- Hüften in Stangenhöhe

Programm 3 und 4

- Hüften über Stangenhöhe



richtig



richtig

Eine gebeugte Körperposition in der Endlage im Rückschwung gilt als Fehler

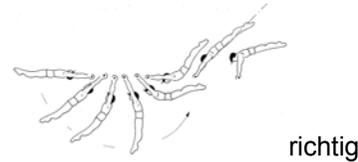


falsch

Für die Endlage und Technik bei Stemmen rückwärts gilt:

Stemme 30°

- Rundrücken im Hang
- Tiefe Schulter zu Beginn des Rückschwunges (kein Anstemmen)



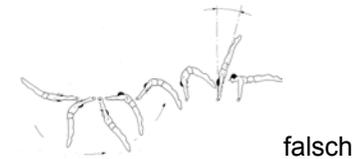
Stemme durch den flüchtigen Handstand

- Rundrücken im Hang
- Tiefe Schulter zu Beginn des Rückschwunges (kein Anstemmen)



Als fehlerhafter Schnepferschwung rückwärts oder als fehlerhafte Stemme rückwärts gilt:

- Überstreckter Körper im Hang
- Gebeugter Körper im Aufschwung zum Stütz/Handstand



Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Geöffnete Beine oder andere Haltungsfehler beim Angang an das Reck (FIG)		x	
Ungenügender Schwung oder Pause im Handstand oder anderswo (FIG)	x	x	
Ablegen beim Rückschwung (FIG)		x	
Abweichung aus der Bewegungsrichtung (FIG)	< 15°	> 15°	
Gebeugte Knie bei der Schwungvorbereitung (FIG)	x jedes Mal		

Reck: Einführungsprogramm

<u>Beschreibung</u>	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Streckhang: Felgaufzug rückwärts gebückt in den Stütz, mit Trainerhilfe erlaubt	Kein gleichmässiges Heben		x	
2. Rückschwung im Stütz				
3. Felgumschwung rückwärts gebückt direkt in den	Bewegungsunterbruch		x	x
SB1 ersetzt Nr.3: Felgumschwung rückwärts gestreckt direkt in den	Bewegungsunterbruch		x	x
4. Felgunterschwung in den Hang				
5. Rückschwung				
6. Vorschwung				
7. Rückschwung, Niedersprung in den Stand	Niedersprung in den Stand ohne Abdruck		x	

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Reckhöhe: Gerätenorm der FIG oder Schulreck (hoch genug für ein gestrecktes Schwingen)
- Die Höhe darf mit zusätzlichen Matten angepasst werden

Reck: Programm 1

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Streckhang: Felgaufzug gebückt in den Stütz	Kein gleichmässiges Heben		x	
SB1 ersetzt Nr.1: Aus dem Streckhang: Ristanschwing, Rück- und Vorschwing im Hang, Schwungkippe durch den Stütz direkt in den				
2. Rückschwung im Stütz				
3. Felgumschwung rückwärts gestreckt direkt in den	Bewegungsunterbruch		x	x
SB2 ersetzt Nr.3: Freier Felgumschwung rückwärts durch den Stütz direkt in den	Bewegungsunterbruch		x	x
4. Felgunterschwing in den Hang				
5. Rückschwung, Vorschwing				
6. Rückschwung, Vorschwing				
7. Rückschwung, Niedersprung in den Stand	Niedersprung in den Stand ohne Abdruck		x	

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Reckhöhe: Gerätenorm der FIG
- Die Höhe darf mit zusätzlichen Matten angepasst werden

Reck: Programm 2

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Streckhang: Ristanschwung, Rück- und Vorschung im Hang				
2. Schwungkippe durch den Stütz direkt in den	Bewegungsunterbruch		x	x
3. Rückschwung im Stütz				
4. Freier Felgumschwung rückwärts durch den Stütz direkt in den	Bewegungsunterbruch		x	x
SB1 ersetzt Nr.4: Freier Felgumschwung rückwärts (Hüfthöhe \geq Schulterhöhe) direkt in den	Bewegungsunterbruch		x	x
5. Felgunterschwung in den Hang, Rückschwung				
6. Vorschung mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Zwiagriff				
7. Vorschung im Zwiagriff, Rückschwung im Zwiagriff				
8. Griffwechsel in den Ristgriff				
9. Vorschung				
SB2 ersetzt Nr.9: Vorschung mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Ristgriff (Hüfthöhe \geq Stangenhöhe) (= Hang-kehre), Vorschung				
10. Rückschwung, Niedersprung in den Stand	Niedersprung in den Stand ohne Abdruck		x	
SB3 ersetzt Nr.10: Rückschwung, Vorschung, Salto rückwärts gestreckt in den Stand				

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Reckhöhe: Gerätenorm der FIG
- Die Höhe darf mit zusätzlichen Matten angepasst werden

Reck: Programm 3

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Streckhang: Ristanschwung, Rück- und Vorschung im Hang				
2. Schwungkippe in den Stütz direkt in den	Bewegungsunterbruch		x	x
3. Rückschwung im Stütz				
4. Freier Felgumschwung rückwärts (Hüfthöhe: \geq Schulterhöhe), Felgunterschwingung in den Hang, Rückschwung <u>oder</u> Freier Felgumschwung rückwärts (Hüfthöhe: \geq Schulterhöhe) in den				
SB1 ersetzt Nr.4: Freier Felgumschwung in den Handstand				
5. Vorschung mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Ristgriff (= Hangkehre)				
6. Vorschung mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Ristgriff (= Hangkehre)				
SB2 ersetzt Nr.6: Vorschung mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Ristgriff (Hüfthöhe > Stangenhöhe) (= Gesprungene Hangkehre)				
7. Riesenfelge(n) rückwärts (Ristriesenfelge)				
SB3 Zusatz: Vorschung mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Rückschwung im Kammgriff (= Wechsel Rist-Kamm), Riesenfelge(n) vorwärts (Kammriesenfelge), Rückschwung mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Vorschung im Ristgriff (= Wechsel Kamm-Rist), Riesenfelge(n) rückwärts (Ristriesenfelge)	Keine Anforderung bezüglich Winkelabweichung bei den Wechseln			
8. Vorschung, Salto rückwärts gestreckt in den Stand				
SB4 ersetzt Nr.8: Vorschung, Doppelsalto rückwärts gehockt in den Stand				

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Reckhöhe: Gerätenorm der FIG
- Die Höhe darf mit zusätzlichen Matten angepasst werden

Reck: Programm 4

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Streckhang: Ristanschwung, Rückschwung im Hang				
2. Stemme rückwärts 30°				
SB1 ersetzt Nr.2: Stemme rückwärts in den Handstand				
3. Freier Felgumschwung durch den Handstand				
4. Vorschwung mit ½ Drehung in den Ristgriff (= Hangkehre)				
5. Vorschwung mit gesprungener ½ Drehung in den Ristgriff (= Gesprungene Hangkehre)	Kein deutliches Springen erkennbar		x	
6. Riesenfelge(n) rückwärts (= Ristriesenfelge)				
7. Vorschwung mit ½ Drehung in den Rückschwung im Kammgriff (= Wechsel Rist-Kamm)				
8. Riesenfelge(n) vorwärts (= Kammriesenfelge)				
SB2 Zusatz: Adlerumschwung 45°, Umspringen in den Kammgriff, Riesenfelge(n) vorwärts (= Kammriesenfelge)				
SB3 Zusatz: Grätschumschwung vorwärts durch den Handstand (= Endo)	Nach dem Endo sind 1-2 Riesenfelgen vorwärts erlaubt, bevor das Element 9 gezeigt wird.			
9. Rückschwung mit ½ Drehung in den Vorschwung im Ristgriff (= Wechsel Kamm-Rist)				
10. Riesenfelge(n) rückwärts (= Ristriesenfelge)				
11. Bückumschwung durch den Handstand				
SB4 ersetzt Nr.11: Grätschumschwung rückwärts 30° (= Stalder 30°)				
12. Riesenfelge(n) rückwärts (= Ristriesenfelge)				
13. Vorschwung, Doppelsalto rückwärts gehockt in den Stand				
SB5 ersetzt Nr. 13: Vorschwung und Doppelsalto rückwärts gestreckt (C⁺-Haltung erlaubt) in den Stand				

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Reckhöhe: Gerätenorm der FIG
- Die Höhe darf mit zusätzlichen Matten angepasst werden

6.4 Rechte und Pflichten für Trainer

- Aus Sicherheitsgründen darf sich 1 Trainer während der ganzen Übung des Athleten bei den Geräten Ringe, Sprung, Barren und Reck aufhalten.
- Die Verantwortung für das korrekte Installieren von zusätzlichen Matten liegt beim Trainer.

7. Wertungsvorschriften Programm 5

Für das Programm 5 gelten die aktuellen Wertungsvorschriften der FIG für Junioren 2013, inklusive Newsletter. Abweichend von diesen Wertungsvorschriften sind folgende Bestimmungen:

1. Schwierigkeit

Am Boden, Pauschenpferd, Ringe, Barren und Reck sind die Elementwerte wie folgt festgelegt:

Element:	A	B	C	D	E	F	G
Wert:	0.1 Punkte	0.2 Punkte	0.6 Punkte	0.8 Punkte	1.0 Punkte	1.2 Punkte	1.4 Punkte

2. Bonus

Folgende Elemente und Elementkombinationen werden - zusätzlich zur Verdoppelung des Werts - mit 0.5 Punkten oder 1.0 Punkten bonifiziert. Pro Zeile wird nur 1 Element-/Kombination bonifiziert.

Boden:

- Alle Saltverbindungen (zwei und mehr Elemente in einer Reihe) rückwärts-vorwärts mit den Werten C - B (nur Salto vorwärts gestreckt) | C | D | E | F | G und D - A | B | C | D | E | F | G⁴ Bonus 0.5 Punkte
- Salto rückwärts gestreckt mit 3/1 Drehung [III, 34] oder höher Bonus 1.0 Punkte
- Alle Doppelsaltos mit mindestens D-Wert [Gruppe II, III, IV] Bonus 1.0 Punkte

Präzisierende Bemerkung: Ist in einer zu bonifizierenden Saltoverbindung ein Doppelsalto mit mindestens D-Wert enthalten, dann beträgt die Bonifikation 1. 5 Punkte (0.5 Punkte für die Saltoverbindung + 1.0 Punkte für den Doppelsalto)

Pauschenpferd:

- Alle Spindeln 360° und mehr - innerhalb von 3 Kreisflanken Bonus 0.5 Punkte
- Wanderflanken vorwärts im Querstütz von einem Pferdende auf das andere Pferdende (1-3-5) [III, 46]. **Werden die Wanderflanken vorwärts im Querstütz gegrätscht (Thomasflanken) ausgeführt, ergibt das einen Bonus von 1.0 Punkten** Bonus 0.5 Punkte
- Kombinationselemente (Kreisflanken, Stöckli und Russenwendeschwünge) gemäss Artikel 11.2.2, Ziffer 3m der Wertungsvorschriften FIG Bonus 0.5 Punkte
- Alle Elemente über den Handstand [Gruppe I, II, V] Bonus 0.5 Punkte

Ringe:

- Jonasson [I, 52] Bonus 0.5 Punkte
- Felgaufschwung mit gestreckten Armen in den Handstand [II, 3] und Stemme rückwärts/Riesenumschwung in den Handstand mit gestreckten Armen [II, 9]. Zur Anerkennung der Bonifikation müssen beide Elemente gezeigt werden, jedoch nicht zwingend in direkter Folge Bonus 0.5 Punkte
- Alle Schwungelemente zu Krafthalteelemente \geq C [Gruppe III] Bonus 0.5 Punkte

Wertungsvorschriften P5

Sprung:

- Alle Sprünge mit Wert 4.0 - 4.3 Bonus 0.5 Punkte
- Alle Sprünge mit Wert 4.4 - 4.7 Bonus 1.0 Punkte
- Alle Sprünge mit Wert 4.8 - 5.1 Bonus 1.5 Punkte
- Alle Sprünge mit Wert 5.2 und höher Bonus 2.0 Punkte

Barren:

- Diamidov [I, 21], Stützkehre [I, 3], Healy [I, 64] und Salto rückwärts in den Handstand [I, 33]. Zur Anerkennung der Bonifikation müssen zwei der vier Elemente in der Übung integriert sein, jedoch nicht zwingend in direkter Folge Bonus 0.5 Punkte
- Verbindung Kenmotsu [III, 21] - Moy [III, 15] oder höher Bonus 0.5 Punkte
- Felge in den Handstand [IV, 10] oder höher Bonus 1.0 Punkte
- Doppelsalto vorwärts gehockt [V, 5] Bonus 1.0 Punkte

Reck:

- Quast [I, 45] oder höher (bis 45° Abweichung von der Senkrechten anerkannt) Bonus 0.5 Punkte
- Alle Flugelemente $\geq C$, ohne Yamawaki [II, 10] Bonus 1.0 Punkte
- Adlerschwung [IV, 3] (bis 45° Abweichung von der Senkrechten anerkannt), Ellriesenfelge [IV, 14] (aktiver Ellgriffstütz im Handstand, gebückter oder gestreckter Körper) Bonus 1.0 Punkte

Der Bonus wird anerkannt, sofern kein Sturz erfolgt.

Bei folgenden Elementen kann der Bonus nur anerkannt werden, wenn diese ohne Sturz erfolgen und das Halteelement ≥ 2 Sekunden gehalten wird und/oder die Winkelabweichung $\leq 15^\circ$ ist:

- 1) Schwungelemente, die durch/in den Handstand führen
- 2) Schwungelemente, die in einer Kraftposition enden
- 3) Kraft- und Halteelemente

Auftretende Technik-, Winkel- und Haltungsfehler werden entsprechend in Abzug gebracht.

8. Wertungsvorschriften Programm 6

Für die *Schweizer Meisterschaften Junioren SMJ* gelten die aktuellen Wertungsvorschriften 2013-2016 der FIG für Junioren, inklusive Newsletter.

Für *alle anderen Wettkämpfe* gelten die aktuellen Wertungsvorschriften der FIG 2013-2016, inklusive Newsletter, mit der Ausnahme, dass Athleten bis und mit dem 18. Lebensjahr (es zählt das Geburtsjahr) die verbotenen Elemente der Wertungsvorschriften FIG für Junioren am Wettkampf nicht zeigen dürfen.

9. Wertungsvorschriften Offenes Programm

Für das Offene Programm gelten die aktuellen Wertungsvorschriften der FIG 2013-2016 inklusive Newsletter mit den Ausnahmen, dass Athleten bis und mit dem 18. Lebensjahr (**es zählt das Geburtsjahr**) die verbotenen Elemente der Wertungsvorschriften FIG für Junioren am Wettkampf nicht zeigen dürfen und dass der Wettkampf an vier frei wählbaren Geräten stattfindet. Auswahlgeräte sind Boden, Pauschenpferd, Ringe, Sprung, Barren und Reck. Die Summe der vier Endnoten ergibt das Wettkampfergebnis. Die Geräteauswahl muss der Wettkampfleitung vor Wettkampfbeginn bekannt gegeben werden.

10. Bekleidungs Vorschriften

Einführungsprogramm

Die Athleten dürfen an allen Geräten kurze Wettkampfhosen mit oder ohne Fussbekleidung (Socken und/oder Geräteschuhe) tragen. Dunkle Farben der Wettkampfhosen sind erlaubt. Ein Wettkampfdress muss an allen Geräten getragen werden.

Programm 1 bis Programm 4

Die Athleten müssen am Pauschenpferd, Ringe, Barren und Reck lange Wettkampfhosen und Fussbekleidung (Socken und/oder Geräteschuhe) tragen. Am Boden und Sprung dürfen die Athleten kurze Wettkampfhosen mit oder ohne Fussbekleidung tragen. Dunkle Farben der Wettkampfhosen sind erlaubt. Ein Wettkampfdress muss an allen Geräten getragen werden.

Programm 5, Programm 6 und Offenes Programm

Es gelten die Bekleidungs Vorschriften der Wertungsvorschriften der FIG.

Für die Athleten aller Programme gelten die Werbungsvorschriften gemäss den Richtlinien Werbung auf Tenues an STV-Anlässen.

11. Materialbedarf

Zur Durchführung nationaler Wettkämpfe muss ein Gerätewettkampfsatz FIG mit den entsprechenden Matten zur Verfügung stehen. Zusätzlich wird nachfolgendes Material verlangt:

	P1	P2	P3	P4	P5	P6
Boden						
• 2 Niedersprungmatten à 200 cm x 140 cm x 10 cm oder 200 cm x 200 cm x 16 cm (zum Einturnen)	x	x	x	x	x	x
Pauschenpferd						
• 1 Pauschenpferd 90%			x	x		
• 1 Pilz mit/ohne Pausche mit Kreuzmarkierung (Höhe: 50 cm +/- 5 cm, Durchmesser: 60-70 cm)	x	x				
• 1 Bodenpilz ohne Pauschen (Höhe: 10 - 15 cm, Durchmesser: 60 - 70 cm)		x				
• 1 tiefer Pferdkörper ohne Pauschen mit Linienmarkierung 40 cm ab beiden Pferdenden	x	x	x			
• 20 Schulmatten à 7 cm Höhe (für die Umrandung der Hilfsgeräte und für die Eingänge)	x	x	x	x		
Ringe						
• 1 Sprungkissen 400 cm x 200 cm x 40 cm	x	x				
• 1 Niedersprungmatte 400 cm x 200 cm x 20 cm			x	x		
• 1 Matte 200 cm x 140 cm x 10 cm oder 200 cm x 200 cm x 16 cm (im P5 und P6 nur zum Einturnen)	x	x	x	x	x	x
Sprung						
• 1 Trampolinsprungbrett	x	x	x	x		
• 1 Sprungbrett Junior			x	x		
• 1 Sprungbrett soft					x	x
• 1 Sprungbrett hard					x	x
• 1 Matte > 250 cm x 200 cm x 60/70 cm mit Seitenmarkierung (50 cm links und rechts ab der Längsachse)	x					
• 1 Matte 250 cm x 200 cm x 80/90 cm mit Seitenmarkierung (50 cm links und rechts ab der Längsachse)		x				
• 1 Matte 200 cm x 140 cm x 10 cm oder 200 cm x 200 cm x 16 cm (P5 und P6 nur zum Einturnen)	x	x	x	x	x	x
• 1 Sprungbrettumrandung			x	x	x	x
• 1 Handstützmatte für die Yurchenkosprünge			x	x	x	x
Barren						
• 1 Schulbarren (Breitenregulierung bis minimal 40 cm)	x					
• Mattenumrandung für den Schulbarren (etwa 350 cm x 200 cm x 20 cm)	x					
• 1 Sprungkasten	x					
• 1 Matte 200 cm x 140 cm x 10 cm oder 200 cm x 200 cm x 16 cm (im P5 und P6 nur zum Einturnen)	x	x	x	x	x	x
Reck						
• 2 Sprungkissen à 400 cm x 200 cm x 40 cm	x	x				
• 2 Niedersprungmatten à 400 cm x 200 cm x 20 cm			x	x		
• 2 Matten à 200 cm x 140 cm x 10 cm oder 200 cm x 200 cm x 16 cm (im P5 und P6 nur zum Einturnen)	x	x	x	x	x	x

12. Literaturverzeichnis

- STV: Wettkampfprogramm 2006, Kunstturnen Männer, Aarau
- FIG: 2013-2016 Wertungsvorschriften Kunstturnen Männer, Ausgabe 2015
- STV: Richtlinien Werbung auf Tenues an STV-Anlässen, Aarau
- STV: Wettkampfglemente Schweizer Meisterschaften Kunstturnen, 2012, Aarau
- ETV: Turnsprache, 10. Auflage