

Schwarzwald-5-Kampf:

Dieser Wettkampf findet nur im Turgau Schwarzwald in der Kategorie weiblich statt und wird für folgende Altersklassen ausgeschrieben: **AK 8, AK 9, AK 10, AK 11, AK 12, AK 13, AK 14/15, AK 16/17, AK 18 und älter** (Erklärung: AK 10 = alle, die im laufenden Kalenderjahr 10 Jahre alt werden)

Es müssen die vom Veranstalter zur Verfügung gestellten Geräte verwendet werden.

Die offizielle Geräte-Reihenfolge lautet: **Boden, Balken, Minitramp, Stufenbarren/Reck, Sprung**

1. Zusammenstellung und Bewertung der Übungen:

Statt einer vorgegebenen Übung ist an jedem Gerät ein Elementkatalog die Grundlage.

Es gibt Elementkataloge für:

- a) **Basisstufe:** Die Elemente 1-10 des Elementkatalogs
- b) **Oberstufe:** Die Elemente 6-15 des Elementkatalogs (3-12 bei Sprung und Minitrampolin)

In der Oberstufe müssen alle Turnerinnen starten, die bei Gaumeisterschaften die ersten 10 Plätze erreicht haben.

Pro Gerät können 1 bis 10 Elemente des Elementkatalogs in beliebiger Reihenfolge geturnt werden. Die Elemente können frei kombiniert werden.

Die Bewertung der Übungen erfolgt mit einer **D-Note** (Grundwert) und einer **E-Note** (Ausführung). Die Addition dieser beiden Noten ergibt die Endnote.

Maximale Punktezah! 10 (D) + 10 (E) = 20 Punkte

Sollten mehr als 10 Elemente geturnt werden, so bleibt die Grundpunktvergabe mit höchstens 10 Punkten limitiert. Am Sprung und am Minitrampolin ist die Elementnummer gleichbedeutend mit dem Grundwert (D-Note).

1.1. Die D-Note:

Die D-Note beinhaltet die Anzahl der anerkannten Elemente. **Jedes gewertete Element zählt 1 Punkt** (Grundwert) ungeachtet seiner subjektiven Schwierigkeit. Maximal 10 geturnte Elemente aus dem jeweiligen Elementkatalog ergeben 10 Grundpunkte (D-Note). Ist die D-Note 0 Punkte, dann beträgt auch die Endnote 0 Punkte.

1.2. Die E-Note:

Die E-Note bewertet die Übungsausführung mit **max. 10 Zusatzpunkten: Haltung, Technik, Dynamik**

Die Ausführungsfehler sind kategorisiert nach kleine (0,10 P.), mittlere (0,30 P.), große (0,50 P.) und sehr große Fehler (1,00 P.). Welche Abzugsgröße, wann zur Anwendung kommt, ist den jeweiligen Tabellen und Erklärungen aus dem aktuell gültigen Aufgabenbuch P-Stufen Gerätturnen weiblich zu entnehmen.

ACHTUNG: Sollte nur ein 1 Element geturnt/anerkannt werden, wird ein Abzug von 2 Punkten für fehlende Dynamik vorgenommen. Die E-Note kann also in diesem Fall maximal 8 Punkte betragen.

2. Allgemeine Bestimmungen zur Bewertung:

2.1. Anerkennung der Elemente:

Nur gezeigte und gelungene Elemente leisten einen Beitrag zum Grundwert. Nicht gelungene Elemente leisten keinen Beitrag zum Grundwert, werden jedoch hinsichtlich der E-Note bewertet (Haltung, Technik und Dynamik). Auskunft über die Kriterien für das Anerkennen der Elemente geben die jeweiligen Leitbilder der Geräte.

Jedes geturnte Element kann nur einen Punkt zur D-Note beitragen!

2.2. Verbindungselemente und zusätzlich geturnte Elemente, die nicht im Elementkatalog stehen (Drehungen, Sprünge, etc.):

Verbindungselemente leisten keinen Beitrag zum Grundwert (D-Note), sind aber für den harmonischen Übungsaufbau erlaubt und werden in der E-Note mitbewertet. Zusätzlich geturnte Elemente werden ebenfalls in der E-Note mitbewertet.

2.3. Wiederholen von misslungenen Elementen:

Wird ein misslungenes Element wiederholt, wird es in der D-Note nicht berücksichtigt. Haltung, Technik und Dynamik fließen aber in die E-Note ein.

Ausnahme für Übungen mit nur einem Element: Turnt ein/e Turner/in nur ein einziges Element (D-Note = 1) und dieses misslingt, so darf das Element einmal wiederholt werden. Für die E-Note werden dann beide Ausführungen herangezogen. Misslingt das Element auch beim zweiten Versuch, ist die D-Note 0 Punkte und somit die Endnote ebenfalls 0.

2.4. Sturzregelung:

Ein Sturz wird an allen Geräten mit 0,5 Punkten Abzug bewertet. Die Stürze werden gesondert aufgelistet, zusammengezählt und von der Endnote abgezogen.

Als Sturz gelten:

- Sturz auf das Gerät
- Sturz vom Gerät
- Sturz auf den Boden

2.5. Nichtanerkennungs-Kriterien für Landungen:

Kniewinkel kleiner 90°
Oberkörper unter der Waagrechten
Landung nicht auf den Füßen

2.6. Zwischenschwünge:

Werden in einer Übung unnötig viele zusätzliche Schwünge oder Schwungholen gezeigt, so ist das im Aspekt „Dynamik“ zu berücksichtigen.

2.7. Halteteile:

Im Elementkatalog definierte Halteteile sind (in korrekter Endposition) 2 Sekunden zu halten. Beträgt die Haltezeit weniger als 2 Sekunden, dann wird das Element in der D-Note nicht anerkannt. In der E-Note sind solche Fehler zusätzlich unter dem Aspekt „Dynamik“ zu berücksichtigen.

2.8. Helfen und Sichern:

Generell ist das Sichern am Gerät erlaubt, das Helfen jedoch nicht. Jedes Berühren der/des Turners/in durch die/den Trainer/in wird vom Kampfgericht als Hilfestellung gewertet und das Element nicht anerkannt.

2.9. Fehlender Auf- bzw. Abgang:

Wird in einer Übung kein erkennbarer Auf- bzw. Abgang gezeigt, werden je 0,5 Punkte von der Endnote abgezogen.

2.10. Ausführung der Elemente:

Wenn in den Elementkatalogen die Ausführung eines Elementes nicht exakt vorgegeben ist, kann die Ausführung frei gewählt werden. Diese Elemente können aus unterschiedlichen Ausgangs- und in unterschiedliche Endpositionen geturnt werden.

Beispiel „Handstand“ am Boden:

- Handstand aufschwingen und zurückspreizen
- Handstandabrollen
- Schweizer Handstand aus dem Grätschstand

Boden:

- Geräteanforderung: Bodenbahn **14 x 2 m**, Tumblingbahn für die Oberstufe
- Die Übung darf 90 Sekunden nicht überschreiten. Bei Zeitüberschreitung werden 0,5 Punkte von der Endnote abgezogen.

**B
A
S
I
S
S
T
U
F
F
E**

**O
B
E
R
S
T
U
F
F
E**

Elemente 1-15	Leitbilder	Fehlerhinweise / Abzüge
Rolle vorwärts oder Sprungrolle		- kein beidbeiniger Absprung: -0,3 - ungenügende Flugphase -0,1 -0,3 -0,5 - gebeugte Hüfte -0,1 -0,3 -0,5 - unkontrolliertes Abrollen -0,1 -0,3 -0,5 - Nachstützen der Hände -0,3
Pferdchensprung		- ungenügende Beintätigkeit -0,1 -0,3 -0,5 - nicht erkennbar W.d.E.
Rad oder einarmiges Rad		- ungenügendes Spreizen der Beine -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügender Armrumpfwinkel -0,1 -0,3 -0,5 - Abweichen von der Senkrechten -0,1 -0,3 -0,5 - Abweichen aus der Bewegungsrichtung -0,1 -0,3 -0,5
Handstand oder Handstandabrollen		- ungenügender Armrumpfwinkel -0,1 -0,3 -0,5 - unkontrolliertes Abrollen -0,1 -0,3 -0,5 - Abweichen von der Senkrechten $> 10^\circ$ W.d.E.
Sprung mit <u>ganzer</u> Drehung		- Drehung nicht vollendet W.d.E.
Rolle rückwärts , auch durch den Handstand (Felgrolle erlaubt)		- kein sicherer Handstütz -0,1 -0,3 -0,5 - Hände stützen nacheinander -0,3 - Landung auf den Knien W.d.E.
Spreizsprung		- ungenügender Spreizwinkel -0,1 -0,3 - Spreizwinkel Basisstufe $< 90^\circ$ W.d.E. - Spreizwinkel Oberstufe $< 120^\circ$ W.d.E.
Radwende		- ungenügender Armrumpfwinkel -0,1 -0,3 -0,5 - Abweichen von der Senkrechten -0,1 -0,3 -0,5 - zu spätes Schließen der Beine -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügender Abdruck -0,1 -0,3 -0,5 - FüÙe berühren Boden vor Abdruck/Lösen der Hände W.d.E.
Flick-Flack oder Salto rückwärts (gehockt oder gebückt oder gestreckt)		- gebeugte Hüfte -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügender Armrumpfwinkel -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügendes Tempo und Raumgewinn -0,1 -0,3 -0,5 - Kopf berührt den Boden W.d.E. + Sturz - Landung auf den Knien W.d.E. + Sturz
Handstützüberschlag vorwärts (auch Schritzüberschlag) oder freies Rad		- ungenügender Abdruck -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügender Streckung vor der Landung -0,1 -0,3 -0,5 - keine Flugphase W.d.E.
Salto vorwärts (gehockt oder gebückt oder gestreckt)		- ungenügende Hock-/Bück-/Streckposition -0,1 -0,3 -0,5 - Landung nicht auf den FüÙen W.d.E.
Salto rückwärts mit <u>halber/ ganzer</u> Drehung		- Körperposition freigestellt (Hock-/Bück-/Streck) - ungenügende Hock-/Bück-/Streckposition -0,1 -0,3 -0,5 - unkontrollierte Drehung -0,1 -0,3 -0,5 - unvollendete Drehung W.d.E.
Handstand mit <u>min. ganzer</u> Drehung		- Handaufsatz bei Drehung freigestellt - Hohlkreuz -0,1 - ungenügender Armrumpfwinkel -0,1 -0,3 -0,5 - Minstdrehung nicht vollendet W.d.E.
Sprung mit <u>min. 1,5</u> Drehungen oder <u>min. 1,5-fache</u> einbeinige Drehung		- Abweichen von der Senkrechten -0,1 -0,3 -0,5 - Vordrehen der FüÙe beim Absprung W.d.E. - Drehung nicht vollendet W.d.E.
Durchschlagsprung		- ungenügender Spreizwinkel -0,1 -0,3 - Spreizwinkel $< 120^\circ$ W.d.E.

Schwebebalken:

- Geräteanforderung: **Balkenhöhe Basisstufe min. 0,70m, Oberstufe min. 1m** (Mattenoberkante unter dem Schwebebalken bis zur Schwebebalkenoberkante), Sprungbrett erlaubt

Elemente 1-15	Leitbilder	Fehlerhinweise / Abzüge
Standwaage (2 Sekunden)		- Spielbein in der Waagerechten -0,3 - Spielbein unter der Waagerechten W.d.E. - Haltezeit < 2 Sekunden W.d.E.
Pferdchensprung		- ungenügende Beintätigkeit -0,1 -0,3 -0,5 - nicht erkennbar W.d.E.
einbeinige halbe Drehung		- fehlender Ballenstand -0,3 - Drehung nicht vollendet (Schultern und Hüfte sind entscheidend, nicht der Fuß) W.d.E.
Streck- oder Hock- oder Grätsch-winkelsprung (auch als Abgang!)		- ungenügende Körperposition (Streck, Hock, Grätschwinkel) -0,1 -0,3 -0,5 - kein beidbeiniger Absprung W.d.E.
Spreizsprung		- Verdrehen der Hüfte -0,1 - ungenügender Spreizwinkel -0,1 -0,3 - Spreizwinkel Basisstufe < 90° W.d.E. - Spreizwinkel Oberstufe < 120° W.d.E. - kein Absprung oder keine Landung beidbeinig W.d.E.
Beidbeiniges Aufhocken oder Auflaufen am Balkenanfang oder seitlich		- Aufhocken der Füße nacheinander -0,3 - einbeiniges Aufhocken W.d.E.
flüchtiger Handstand		- ungenügender Armrumpfwinkel -0,1 -0,3 -0,5 - Hohlkreuz -0,1 - Abweichen von der Senkrechten > 10° bis 45° -0,3 - Abweichen von der Senkrechten > 45° W.d.E. - kein Fuß setzt auf dem Balken auf W.d.E.
Sprung mit halber Drehung		- ungenügende Höhe -0,1 -0,3 -0,5 - Drehung nicht vollendet W.d.E. - Vordrehen der Füße beim Absprung W.d.E.
Salto vw. od. rw. oder Radwende oder Handstützüberschlag vw. (auch als Abgang!)		- ungenügender ARW bei der Radwende -0,1 -0,3 -0,5 - zu spätes Schließen der Beine bei der Radwende und beim Handstützüberschlag -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügender Abdruck bei der Radwende und beim Handstützüberschlag -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügende Weite -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügendes Hocken -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügende Höhe beim Salto -0,1 -0,3 -0,5 - weitere Landungsfehler laut Abzugstabelle
Rad		- ungenügender Armrumpfwinkel -0,1 -0,3 -0,5 - Abweichen von der Senkrechten -0,1 -0,3 -0,5 - kein Fuß setzt auf dem Balken auf W.d.E.
Durchschlagsprung		- ungenügender Spreizwinkel -0,1 -0,3 - Schwungbein weniger als 45° -0,1 - Spreizwinkel < 120° W.d.E.
Sissone		- ungenügender Spreizwinkel in der Diagonalen -0,1 -0,3 - Spreizwinkel < 120° W.d.E. - Absprung von einem Fuß W.d.E.
Rolle vorwärts oder rückwärts		- unkontrolliertes Abrollen -0,1 -0,3 -0,5 - Nachstützen der Hände -0,3 - Rollen in den Grätschsitz W.d.E. - kein Fuß setzt auf dem Balken auf W.d.E.
Einbeinige ganze Drehung		- Spielbein beliebig - Drehung nicht vollendet (Schultern und Hüfte sind entscheidend, nicht der Fuß) W.d.E.
Bogengang vw. oder rw.		- ungenügender Spreizwinkel -0,1 -0,3 - kein Fuß setzt auf dem Balken auf W.d.E.

B
A
S
I
S
S
T
U
F
F

O
B
E
R
S
T
U
F
F

Minitrampolin:

- Geräteanforderung: Zwei Weichböden als Landefläche hintereinander, Anlaufänge für alle Altersklassen max. 14 Meter
- Eine Absprunghilfe vor dem Minitrampolin ist nicht erlaubt.
- **Es können zwei verschiedene Sprünge gezeigt werden. Der bessere Sprung kommt in die Wertung.**
- Bei zwei Sprüngen sind maximal drei Anläufe erlaubt. Wird der Anlauf abgebrochen, darf das Minitrampolin nicht berührt werden, sonst gilt der Sprung als geturnt.
- Der/die Trainer/in kann an/beim Gerät zur Sicherung stehen. Bei Hilfestellung wird der Sprung nicht anerkannt.
- Absprung und Landung müssen beidbeinig sein (d.h. ein einbeiniger Absprung oder Landung führt zur Nichtanerkennung des Sprungs).

Basisstufe	Oberstufe	Element	Leitbilder	Fehlerhinweise / Abzüge
1		Strecksprung		- Hüfte nicht stabilisiert (gebunden) -0,1 -0,3 - ungenügende Körperstreckung nach Absprung -0,1 -0,3
2		Hocksprung		- Hüfte nicht stabilisiert (gebunden) -0,1 -0,3 - ungenügende Körperstreckung nach Absprung -0,1 -0,3 - ungenügende Körperposition (Streck, Hock, Grätschwinkel) -0,1 -0,3 -0,5
3	1	Grätschwinkelsprung		- kein beidbeiniger Absprung W.d.E. - Beine beim Hocken/Grätschen/Bücken unter 45° W.d.E. - stark gebeugte Knie unter 135° W.d.E.
4	2	Bücksprung		- Fersen bei gestreckter Hüfte beim Hocksprung am Gesäß W.d.E.
5	3	Flugrolle		- Hüfte nicht stabilisiert (gebunden) -0,1 -0,3 - ungenügende Hüftstreckung -0,1 -0,3 -0,5 - Nachstützen der Hände -1,0 - keine Flugphase W.d.E.
6	4	Salto vorwärts gehockt		- Hüfte nicht stabilisiert (gebunden) -0,1 -0,3 - ungenügende Hockposition -0,1 -0,3 -0,5 - Saltodrehung unter Schulterhöhe -0,5 - Landung nicht auf den Füßen W.d.E.
7	5	freie Radwende		- Hüfte nicht stabilisiert (gebunden) -0,1 -0,3 - Abweichen von der Senkrechten -0,1 -0,3 -0,5 - Ungenügender Hüftwinkel -0,1 -0,3 -0,5 - gebeugte Knie -0,1 -0,3 -0,5 - Landung im Seitstand / nicht auf den Füßen W.d.E.
8	6	Salto vorwärts gebückt		- Hüfte nicht stabilisiert (gebunden) -0,1 -0,3 - ungenügende Bückposition -0,1 -0,3 -0,5 - Saltodrehung unter Schulterhöhe -0,5 - Landung nicht auf den Füßen W.d.E.
9	7	Salto vorwärts gestreckt		- Hüfte nicht stabilisiert (gebunden) -0,1 -0,3 - ungenügende Streckposition -0,1 -0,3 -0,5 - Saltodrehung unter Schulterhöhe -0,5 - Landung nicht auf den Füßen W.d.E.
10	8	Salto vorwärts gehockt/ gebückt <u>mit halber Drehung</u>		- Hüfte nicht stabilisiert (gebunden) -0,1 -0,3 - ungenügende Hock-/Bückposition -0,1 -0,3 -0,5 - unkontrollierte Drehung (ohne Hüftstreckung) -0,1 -0,3 -0,5 - Saltodrehung unter Schulterhöhe -0,5 - unvollendete Drehung W.d.E. - Landung nicht auf den Füßen W.d.E. - freie Radwende W.d.E. bzw. Punktzahl für freie Radwende
	9	Salto vorwärts gehockt/ gebückt/ gestreckt <u>mit ganzer Drehung</u>		- Hüfte nicht stabilisiert (gebunden) -0,1 -0,3 - ungenügende Hock-/Bück-/Streckposition (leicht überstreckt) -0,1 -0,3 -0,5 - unkontrollierte Drehung -0,1 -0,3 -0,5 - Saltodrehung unter Schulterhöhe -0,5 - unvollendete Drehung W.d.E.
	10	Salto vorwärts gehockt/ gebückt/ gestreckt <u>mit min. 1,5 Drehungen</u>		- Landung nicht auf den Füßen W.d.E.

Reck/Stufenbarren:


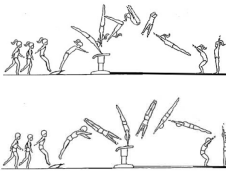
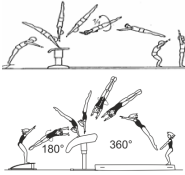
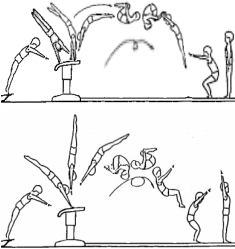
- Gerät und Geräthöhe können frei gewählt werden (Tiefreck mit Stange oder Barrenholm oder Stufenbarren). Ein Wechsel des Gerätes während der Übung ist nicht erlaubt, sonst wird nur die am ersten Gerät gezeigte Übung bewertet. Stufenbarrenhöhe gemäß Ausschreibung (Mattenoberkante bis zur Holmoberkante). Die Barrenbreite kann frei gewählt werden.
- **Ein** Bodenkontakt in der Übung ist erlaubt, egal wann.

		Elemente 1-15	Leitbilder	Fehlerhinweise / Abzüge	
BASISSTUFE		Vorschweben		- ungenügende Körperstreckung -0,1 -0,3 -0,5 - Landung nicht vor dem Holm -1,0	
		Sprung in den Stütz oder Hüftaufschwung		- Stützaufnahme erfolgt nacheinander -0,1 - zu starker Hüftwinkel -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügende Körperstreckung im Stütz -0,1 -0,3 -0,5	
		Spreizumschwung (Mühle)		- ungenügende Hüftstreckung -0,1 -0,3 -0,5 - Spreizstütz wird nicht erreicht W.d.E. - vorderes Bein hängt im Knie ein W.d.E.	
		Rückschwung (min. 45 Grad, auch zum Niedersprung)		- Rückschwung zum Niedersprung ist erlaubt, ebenso in Vorbereitung von anderen Elementen (muss nicht extra gezeigt werden) - geöffnete Beine -0,1 -0,3 -0,5 - Rückschwung < 45° W.d.E.	
		Unterschwung (auch gegrätscht möglich)		- keine deutliche Streckphase -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügende Höhe (unter Holmhöhe) -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügende Weite -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügender Felgansatz -0,1 -0,3 -0,5 - weitere Landungsfehler laut Abzugstabelle	
		Hüftumschwung rückwärts		- zu starker Hüftwinkel -0,1 -0,3 -0,5	
		Hüftumschwung vorwärts		- Anhocken der Beine -0,1 -0,3 -0,5	
		Aufhocken		- zu frühes Anhocken -0,3 - Aufhocken der Füße nacheinander -0,3 - einbeiniges Aufhocken W.d.E.	
	OBERSTUFE		Schwünge (2x vorne, 2x hinten)		- am Reck: Absprung vom großen Kasten an die Stange, hinten: „Schiffchenposition“ - am Barren: Abschwung vom Stütz am oberen Holm (Heben in den Stütz durch Trainer erlaubt), hinten: „Schiffchenposition“, „Anschubsen“ ist nicht erlaubt - ungenügender Beineinsatz -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügender Armrumpfwinkel -0,1 -0,3 -0,5 - Endposition < 45° von der Senkrechten W.d.E.
			Kippe		- ungenügende Kippbewegung -0,1 -0,3 -0,5 - Abdruck von einem Fuß -1,0 - Laufkippe W.d.E.
			Riesenfelgaufschwung		- unkontrollierter Abschwung -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügender Beineinsatz -0,1 -0,3 -0,5 - zu starker Hüftwinkel -0,1 -0,3 -0,5 - Hüft-Aufzug W.d.E.
			Sohlwellumschwung		- Anerkennung erfolgt bis zu einer Abweichung von 45° (tiefster Punkt der Turnerin), sonst W.d.E.
			zweite (andere) Kippe		- freie Auswahl der Kippe - ungenügende Kippbewegung -0,1 -0,3 -0,5
			Freie Felge oder (China)-Flieger/Konter		- ungenügende Höhe beim Flieger (Schulter muss auf Stangenhöhe sein) -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügende Konterbewegung -0,1 -0,3 -0,5 - Körper berührt Stange bei der freien Felge W.d.E.
			Salto rückwärts als Abgang oder Felgunterschwung mit ½ Drehung (auch gegrätscht möglich)		- ungenügender Felgansatz -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügende Höhe -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügende Weite -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügende Körperposition beim Salto -0,1 -0,3 -0,5 - Drehung nicht vollendet beim Unterschwung W.d.E. - weitere Landungsfehler laut Abzugstabelle

Sprung:

- Geräteanforderungen: Sprungtisch, Sprungbretter laut FIG-Norm.
- **Es können zwei verschiedene Sprünge gezeigt werden. Der bessere Sprung kommt in die Wertung.**
- Bei zwei Sprüngen sind maximal drei Anläufe erlaubt. Wird der Anlauf abgebrochen, darf das Gerät (Sprungbrett, Kasten, Tisch) nicht berührt werden, sonst gilt der Sprung als geturnt.
- Der/die Trainer/in kann an beliebiger Position am Gerät zur Sicherung stehen. Bei Hilfestellung wird der Sprung nicht anerkannt.
- Absprung und Landung müssen beidbeinig sein (d.h. ein einbeiniger Absprung oder Landung führt zur Nichtanerkennung des Sprungs). Es gelten die Landungsfehler der Abzugstabelle.

Basisstufe	Oberstufe	Element	Leitbilder	Fehlerhinweise / Abzüge
1		Strecksprung auf eine Weichbodenmatte (Höhe: 0,30m)		- Auflaufen auf das Sprungbrett -0,5 - unkoordinierter Einsprung/Absprung -0,1 -0,3 -0,5 - kein Armzug mit Fixierung -0,5 - ungenügende Steigphase -0,1 -0,3 -0,5 - keine gestreckte Körperhaltung -0,1 -0,3 -0,5
2		Sprungaufhocken mit sofortigem Strecksprung (3-teiliger Kasten quer, 0,70m)		- Auflaufen auf das Sprungbrett -0,5 - unkoordinierter Einsprung/Absprung -0,1 -0,3 -0,5 - zu frühes Aufhocken -0,1 -0,3 -0,5 - keine deutliche Stützphase -0,1 -0,3 -0,5 - Nachstützen auf dem Kasten je -1,0 - Knie nicht zwischen den Händen -0,5 - Aufhocken nur mit einem Bein -2,0 - Aufknien -3,0 - verzögerter Absprung -0,1 -0,3 -0,5 - kein beidbeiniger Absprung vom Kasten -1,0
3	1	Sprungaufhocken mit sofortigem Hocksprung (4-teiliger Kasten quer, 0,90m)		- siehe „Sprungaufhocken mit sofortigem Strecksprung“ + ungenügendes Hocken in der 2. Flugphase -0,1 -0,3 -0,5
4	2	Handstandüberschlag auf den Mattenberg, Landung in Rückenlage (Höhe: 0,90m)		<u>Anlauf/Einsprung:</u> - Fehlerhafter Armzug -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügender Armrumpfwinkel -0,1 -0,3 -0,5 <u>1. Flugphase:</u> - keine gestreckte Körperhaltung -0,1 -0,3 -0,5 -1,0 <u>Stützphase:</u> - ungenügender Armrumpfwinkel -0,1 -0,3 -0,5 - keine Hüftstreckung -0,1 -0,3 -0,5 - zu langer Stütz -0,1 -0,3 -0,5 -1,0 - Kopfstand -5,0 <u>Abdruck/gestrecktes Fallen:</u> - fehlende Körperstreckung -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügender Armrumpfwinkel -0,1 -0,3 -0,5 - ungenügender Abdruck -0,1 -0,3 -0,5 - Abrollen -3,0
5	3	Handstandüberschlag auf den Mattenberg, Landung in Rückenlage (Höhe: 1,10m)		
6	4	Handstandüberschlag vorwärts (Sprungtisch, 1,10m)		<u>Anlauf/Einsprung:</u> - Fehlerhafter Armzug -0,1 -0,3 -0,5 <u>1. Flugphase:</u> - ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik -0,1 -0,3 -0,5
7	5	Handstandüberschlag vorwärts mit ¼ oder ½ Drehung in der 1. Flugphase (Sprungtisch, 1,10m)		<u>Abdruck/Stützphase:</u> - ungenügender Armrumpfwinkel -0,1 -0,3 -0,5 - zu langer Stütz -0,1 -0,3 -0,5 -1,0 - Nachstützen/Laufen je -1,0 - Kopf berührt das Gerät W.d.E.
8	6	Handstandüberschlag vorwärts (Sprungtisch, 1,20 oder 1,25m)		- ungenügende Präzision der LAD -0,1 -0,3 -0,5 -1,0 - LAD nicht vollendet W.d.E.

9	7	Yamashita (Sprungtisch, Höhe wählbar)		<u>Anlauf/Einsprung:</u> - Fehlerhafter Armzug -0,1 I -0,3 I -0,5 <u>1. Flugphase:</u> - ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik -0,1 I -0,3 I -0,5 <u>Abdruck/Stützphase:</u> - ungenügender Armrumpfwinkel -0,1 I -0,3 I -0,5 - zu langer Stütz -0,1 I -0,3 I -0,5 I -1,0 <u>2. Flugphase:</u> - ungenügender Beinrumpfwinkel -0,1 I -0,3 I -0,5 I -1,0
10	8	$\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ oder Yamashita mit halber Drehung in der 2. Flugphase (Sprungtisch, Höhe wählbar)		siehe Yamashita + <u>1. Flugphase:</u> - LAD < 90° beim $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ W.d.E. <u>Abdruck/Stützphase:</u> - LAD auf dem Gerät zu früh begonnen -0,1 I -0,3 I -0,5 <u>2. Flugphase:</u> - ungenügende Präzision der LAD -0,1 I -0,3 I -0,5 I -1,0 - LAD nicht vollendet W.d.E.
9	9	Handstand-überschlag vorwärts mit ganzer Drehung in der 2. Flugphase oder $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{1}$ (Sprungtisch, Höhe wählbar)		siehe Yamashita + <u>1. Flugphase:</u> - LAD < 90° beim $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{1}$ W.d.E. <u>Abdruck/Stützphase:</u> - LAD auf dem Gerät zu früh begonnen -0,1 I -0,3 I -0,5 <u>2. Flugphase:</u> - ungenügende Präzision der LAD -0,1 I -0,3 I -0,5 I -1,0 - LAD nicht vollendet W.d.E.
10	10	Tsukahara oder Handstand-überschlag mit Salto vorwärts gehockt (Sprungtisch, Höhe wählbar)		<u>Anlauf/Einsprung:</u> - Fehlerhafter Armzug -0,1 I -0,3 I -0,5 <u>1. Flugphase:</u> - ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik -0,1 I -0,3 I -0,5 <u>Abdruck/Stützphase:</u> - ungenügender Armrumpfwinkel -0,1 I -0,3 I -0,5 - zu langer Stütz -0,1 I -0,3 I -0,5 I -1,0 <u>2. Flugphase:</u> - ungenügende Höhe -0,1 I -0,3 I -0,5 I -1,0 - ungenügende Hockposition -0,1 I -0,3 I -0,5 - keine Landung zuerst auf den Füßen W.d.E.