

# Kunstturnen Männer

## *Jugend-Wettkampf-Programm 2021-2024*



*Version inkl. Update: September 2023*

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
Alterseinteilung.....	8
Einteilung für bundesweite Wettkämpfe.....	8
Einteilung für regionale Wettkämpfe (Empfehlung).....	8
Allgemeine Wettkampfbestimmungen.....	9
Allgemeine Wertungsbestimmungen.....	10
Entstehung der Endnote:.....	10
Zusammensetzung der D-Note.....	10
Die Basisübung.....	10
BONUSsequenzen/Elemente.....	11
Zusammensetzung E-Note.....	11
Einteilung der Fehler.....	11
Definition von technischen Fehlern gemäß CoP.....	12
Kraft- und Koordinationsvorbereitungsübung.....	13
Gerätespezifische Fehlereinteilung.....	14
Kraft-und Koordinationsvorbereitungsübung Jugendstufe 6 und 5.....	14
Kraft-und Koordinationsvorbereitungsübung Jugendstufe 4 und 3.....	16
Kraft-und Koordinationsvorbereitungsübung Jugendstufe 2 und 1.....	17

Boden .....	20
Allgemeine gerätespezifische Bewertungsvorschriften .....	20
Erklärung des Elements Rad mit ¼ Drehung: .....	20
Gerätespezifische Abzüge .....	20
Boden Jugendstufe 6.....	21
Boden Jugendstufe 5.....	23
Boden Jugendstufe 4.....	25
Boden Jugendstufe 3.....	27
Boden Jugend 2.....	29
Boden Jugend 1.....	31
Pauschenpferd .....	33
Allgemeine gerätespezifische Bewertungsrichtlinien .....	33
Die Zwei-Versuchs-Regel.....	34
Gerätespezifische Abzüge .....	34
Pauschenpferd Jugendstufe 6.....	35
Pauschenpferd Jugendstufe 5.....	36
Pauschenpferd Jugendstufe 4.....	37
Pauschenpferd Jugend 3 Wettkampfpferd ohne Pauschen oder Pilz mit einer Pausche .....	38
Pferdpauschen Jugend 2 .....	39

Pferdpauschen Jugend 1 FIG Pferdpauschen .....	40
Ringe .....	42
Allgemeine gerätespezifische Bewertungsvorschriften .....	42
Korrekte Bewegungsausführung der Schwünge J6-J4:.....	42
Korrekte Bewegungsausführung der Schwünge J3-J1.....	42
Gerätespezifische Abzüge .....	43
Ringe Jugendstufe 6 (Schlaufen) .....	43
Ringe Jugendstufe 5 (Schlaufen) .....	44
Ringe Jugendstufe 4 (Schlaufen) .....	45
Ringe Jugend 3: FIG Ringhöhe + 30cm zusätzlicher Landematte .....	46
Ringe Jugend 2 FIG mit 30cm extra Matte .....	47
Ringe Jugend 1 FIG Ringhöhe + 30cm Landematte .....	48
Sprung .....	49
Allgemeine Bewertungsvorschriften .....	49
Gerätespezifische Abzüge .....	49
Sprung Jugendstufe 6.....	50
Sprung Jugendstufe 5.....	51
Sprung Jugendstufe 4.....	52
Sprung Jugend 3 Tischhöhe 120cm Matten auf Tischhöhe.....	53

Sprung Jugend 2 Tisch auf 125cm zur FIG Landung .....	54
Sprung Jugend 1 Tischhöhe 125cm (135cm auf Anfrage) – FIG Landezone.....	55
Barren .....	56
Allgemeine Bewertungsvorschriften .....	56
Gerätespezifische Abzüge .....	57
Barren Jugendstufe 6 (140cm Höhe 10cm zusätzliche Landematte) .....	58
Barren Jugendstufe 5 (140cm Höhe 10cm zusätzliche Landematte) .....	59
Barren Jugendstufe 4 .....	60
Barren Jugend 3 FIG Barrenhöhe +extra Matte für die Landung .....	60
Barren Jugend 2 FIG Barrenhöhe + extra Landematte .....	61
Barren Jugend 1 FIG Barrenhöhe + Happylanding 10cm .....	62
Reck.....	64
Allgemeine Bewertungsvorschriften .....	64
Gerätespezifische Abzüge .....	64
Reck Jugendstufe 6 (Schlaufen) .....	65
Reck Jugendstufe 5 (Schlaufen) .....	66
Reck Jugendstufe 4 (Schlaufen) .....	67
Reck Jugend 3 FIG Reck + 30cm extra Matte .....	69
Reck Jugend 2 FIG Reck + extra Landematte.....	69

Reck Jugend 1 FIG Reckhöhe + extra Landematte .....70

## Vorwort

Das Jugendprogramm dient zur Entwicklung des österreichischen Turnsports. Es fungiert als Grundlagenprogramm mit einem kontinuierlichen Leistungsaufbau und begleitet die Athleten und deren Trainer gemeinsam durch den Leistungsaufbau. Für eine ständige Weiterentwicklung ist eine regelmäßige Anpassung dieses Programms notwendig. Aus diesem Grund werden diverse inhaltliche und strukturelle Änderungen für den Zyklus 2021-2024 vorgenommen. Dieses Dokument beinhaltet eine Konzeption der vorzunehmenden Änderungen. Zu beachten sind insbesondere die geänderte Alterseinteilung der Stufen. Federführend für dieses Programm ist der Juniorennationaltrainer, Kieran Behan.

## Kernziele des Programms:

- Erhöhung der Teilnehmerzahl in den Altersstufen
- Etablierung der Pflichtübungen speziell in den unteren Stufen
- Fokus auf die technische Ausführung, um später den Leistungsstandart zu erhöhen
- Verknüpfung mit dem CoP der FIG
- Einführung einer Überprüfung für Kräftigung und Koordination
- Frühe Sichtung von Talenten

## Alterseinteilung

### Einteilung für bundesweite Wettkämpfe

Jugend 6	Jugend 5	Jugend 4	Jugend 3	Jugend 2	Jugend 1
Über 8 bis 9 Jahre	Bis 10 Jahre	Bis 11 Jahre	Bis 12 Jahre	Bis 13 Jahre	Bis 14 Jahre

Für die Berechnung der Altersgruppen werden immer die Jahrgänge herangezogen.

### Einteilung für regionale Wettkämpfe (Empfehlung)

Jugend 6	Jugend 5	Jugend 4	Jugend 3	Jugend 2	Jugend 1
Über 8 bis 10 Jahre	10 bis 11 Jahre	11 bis 12 Jahre	12 bis 13 Jahre	13 bis 14 Jahre	14 bis 15 Jahre

Für die Berechnung der Altersgruppen werden immer die Jahrgänge herangezogen.

## Allgemeine Wettkampfbestimmungen

						
Jugendstufe 6	kurze Seite	Pilz	Schlaufen	40cm Mattenberg	Barren niedrig	Handschuhe u. Schlaufen
Jugendstufe 5	kurze Seite	Pilz	Schlaufen	40cm Mattenberg	Barren niedrig	Handschuhe u. Schlaufen
Jugendstufe 4	kurze Seite	Pilz mit Pausche	Schlaufen	40cm Mattenberg	Barren niedrig	Handschuhe u. Schlaufen
Jugendstufe 3	Diagonale	Pferd ohne Pauschen/Pilz mit Pausche	Ringe Original	Tisch 120cm +Mattenberg auf Tischhöhe	Barren Original	Reck Original
Jugendstufe 2	Diagonale	Pferd ohne Pauschen	Ringe Original	125cm, auf Anfrage 135cm	Barren Original	Reck Original
Jugendstufe 1	Diagonale	Pferd Original	Ringe Original	125cm, auf Anfrage 135cm	Barren Original	Reck Original
Juniorenstufe	Original	Pferd Original	Ringe Original	Sprungtisch 135 cm	Barren Original	Reck Original

Beim Wettkampf wird es zukünftig 7 Geräte geben. Neben den üblichen Geräten wird die Kraft- und Koordinationsvorbereitungsübung ein weiterer Bestandteil der Gesamtwertung darstellen.

## Allgemeine Wertungsbestimmungen

### Entstehung der Endnote:

Gemäß den international geltenden Bestimmungen setzt sich die Endnote aus der Addition der D-Note und der E-Note zusammen.  
(Schwierigkeit + Ausführung=Endnote)

### Zusammensetzung der D-Note

Der D-Wert setzt sich zusammen aus der Basisübungen in Addition mit möglichen Bonussequenzen.

### Die Basisübung

Der Basiswert einer Übung bestimmt den D-Wert ohne Bonussequenzen und liegt bei 4.5 Punkten. Ausnahmen betreffen die Geräte Pauschenpferd und Sprung. Hier können Varianten mit geringerem/höheren Basiswert auftreten.

Da es sich bei den Basisübungen um Pflichtübungen handelt, muss der Athlet jedes geforderte Element zeigen. Wird ein Element mit einem schweren Fehler oder Sturz/Hilfeleistung gezeigt, so wird dieses Element nicht in der D-Note berücksichtigt. Wird ein Element absichtlich nicht gezeigt, ist die Folge ein neutraler Punkteabzug in Höhe von 1.0 Punkte. Wird ein Element vom Athleten versucht aber nicht vollendet, so hat dies lediglich die Nichtanerkennung des D-Wertes zur Folge.

Element/Übungssequenz	Anerkennung D-Wert	Neutraler Abzug 1.0 Punkte
< 0.5 Punkte E-Abzug pro Element	√	-
>0.5 Punkte Abzug (schwerer Fehler)	-	-
Absichtliches Auslassen, nicht versuchtes Element	-	√

### **Bonussequenzen/Elemente**

Die Athleten haben die Möglichkeit an vorgegebenen Stellen Boni zu turnen. Entsprechen die gezeigten Bonuselemente den Ausführungsbestimmungen (kein schwerer Fehler/Sturz/Hilfestellung) so wird der bestimmte Bonuswert zum Basis D-Wert addiert. Bonuselemente können sowohl zusätzliche als auch ersetzende Elemente zur Basisübung sein.

Bedingungen für die Anerkennung der Bonuselemente

- Kein schwerer Fehler (0.5 Punkte E-Abzug)
- Wird ein Bonuselement nicht anerkannt so wird der Wert des Basiselement herangezogen (Kein Abzug für fehlendes Element)
  - Ausführungsfehler sowie Zeitabzüge werden dennoch in der E-Note berücksichtigt.

### **Zusammensetzung E-Note**

Gemäß den internationalen Bestimmungen der FIG und des COP werden die national geltenden Bestimmungen der E-Note kohärent gestaltet. Die E-Note startet mit dem Wert 10.00 Punkte und die Abzüge werden von dieser Note subtrahiert. Die E-Note bestimmt somit den Wert der Übungsausführung im Hinblick auf die Faktoren Technik, Ästhetik und Haltung.

### **Einteilung der Fehler**

Für die Grundlage der Bewertung wird jedes Element in seiner perfekten Ausführung mit perfekter Endposition definiert und herangezogen. Abweichungen dieser Definition haben folgende Abzüge zur Folge:

Fehler	Beschreibung	Punkte Abzug
	Jede <b>kleine</b> oder <b>leichte</b> Abweichung von der perfekten Endposition oder der perfekten Ausführung	0.1

Kleiner Fehler	Jede <b>kleine</b> Korrektur der Körper-, Hand- oder Fußhaltung	0.1
	Jede andere <b>kleine</b> Abweichung der technischen- oder haltungsmäßigen Ausführung	0.1
Mittlerer Fehler	Jede <b>deutliche</b> Abweichung von der perfekten Endposition oder der perfekten Ausführung	0.3
	Jede <b>deutliche</b> Korrektur der Körper-, Hand- oder Fußhaltung	0.3
	Jede andere <b>deutliche</b> Abweichung der technischen- oder haltungsmäßigen Ausführung	0.3
Großer Fehler	Jede <b>große</b> Abweichung von der perfekten Endposition oder der perfekten Ausführung	0.5
	Jede <b>große</b> Korrektur der Körper-, Hand- oder Fußhaltung	0.5
	Jede andere <b>große</b> Abweichung der technischen- oder haltungsmäßigen Ausführung	0.5
Sturz	Jeder Sturz vom oder auf das Gerät, jedes Aufstützen nach Landungen	1.0
	Jedes Aufstützen nach Landungen	1.0
	Jede Hilfeleistung durch andere Personen	1.0

### Definition von technischen Fehlern gemäß CoP

Fehler	0.1 Punkte	0.3 Punkte	0.5 Punkte
Abweichung bei Kreisflanken (Stützposition) oder Winkelabweichung bei Handständen	15°-30°	31°-45°	>45° +NR
Winkelabweichungen von der perfekten Halteposition	Bis 15°	16°-30°	31°-45° >45° =NR
Unvollständige Drehungen	30°	31°-60°	61°-90° >90° = NR
Senken der Beine bei Elementen zum Handstand	0-15°	16°-30°	31°-45° >45° =NR
Unterbrechung der Aufwärtsbewegung	x	x	x
Zwei oder mehrere Versuche bei Halteelement		x	
Unsicherheit im Handstand	x	x	

Zwischenschwung gemäß COP		X halber	X ganzer
Fehlende Amplitude	x	x	
Fehlende Landevorbereitung	x	x	
Schwung mit Kraft oder umgekehrt	x	x	x
Andere technische Fehler	x	x	x
Undeutliche Position (gehockt, gebückt, gestreckt)	x	x	x
Korrektur der Hand und Griffposition (jede Korrektur)	x		
Anschlagen an das Gerät			x
Gebeugte Arme, Knie	>0°-45°	>45°-90°	>90°
Geöffnete Beine bei Saltos	Bis Schulterbreite	>Schulterbreite	
Korrektur in der Endposition	x	x	
Landungsregel mit geöffneten Beine gemäß CoP	x		
Unsicherheiten im Stand	x		
Schritte (jeder Schritt, jedoch maximal 1 Punkt)	kleiner Schritt	großer Schritt	

## Kraft- und Koordinationsvorbereitungsübung

Allgemeine gerätespezifische Bewertungsvorschriften

Die KKÜ dient zur Vorbereitung der Athleten auf die perfekte technische Ausführung von Turnelemente. Die dafür notwendige Basis wird an diesem Gerät gelernt. Ästhetik und präzise Ausführung der Elemente und Haltepositionen ist die Grundvoraussetzung der Gerätespezifischen Bewertungsrichtlinie an diesem Gerät.

### Gerätespezifische Fehlereinteilung

Fehler	0.1 Punkte	0.3 Punkte	0.5 Punkte
Nicht ästhetische Abweichung der Choreographie (Video)	x	x	
Fehlende Haltezeiten		x	
Kein Halt			x +NR
Bein und Armhaltung	x	x	x
Untypisches Grätschen		x	

### Kraft- und Koordinationsvorbereitungsübung Jugendstufe 6 und 5

Übung mit Schulterstab	Wertigkeit	Abzüge
Aus dem ruhigen Stand heben der Arme in Hochhalte, gefolgt von C- 2 Sek. und C+ 2 Sek	0.3 0.3	<b>F.I.G.</b>
Aus der C+ Position ausschultern	0.3	<b>0.1 / 0.3 / 0.5</b>

Senken der Brust zur Tischposition gefolgt von Ausschultern zum Ristgriff. Schulterstab nach hinten ablegen.	0.3	<p><b>Sturz = 1.0</b></p> <p><b>Haltungsabzüge von 10.0</b></p> <p>Technische Ausführung wird bei jedem Element erwartet</p> <p>Artistik sollte während der ganzen Übung gezeigt werden.</p> <p><b>Gesamtausgangswert 4.5</b> <b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b></p>
Brust senken auf die Knie und Vorbeuge halten 2 Sek.	0.3	
Aufrichten in den Stand, gefolgt von Beinspreizen 90° oder höher zum Handstand halten 2 Sek.	0.6	
Abrollen zum Grätschsitz und vorbeugen 2 Sek. Aufrichten gefolgt von schließen der Beine und senken zur flachen Rückenlage.	0.3	
Aus der Rückenlage hochdrücken zur Brücke 2 Sek.	0.5	
Senken zur Rückenlage, gefolgt von C+ Position mit gestreckten Armen 2 Sek. Halbe Drehung zur C- Position 2 Sek.	0.3 0.3	
Arme seitwärts zur Brust kreisen gefolgt von Liegestütz, gefolgt von 1x Liegestütz.	0.5	
Dynamischer Hüftwippen zum Strecksprung in den Stand	0.5	

Übungssequenz	Anmerkung	Fehler	0,1	0,3	0,5
<b>Aus dem ruhigen Stand heben der Arme in Hochhalte, gefolgt von C- 2 Sek. und C+ 2 Sek</b>	Anfangsposition mit Blick nach vorne. Choreographie gemäß Video	Rücken nicht rund  Ungenügende Amplitude	X  X	X  X	

<b>Aus der C+ Position ausschultern Senken der Brust zur Tischposition gefolgt von Ausschultern zum Ristgriff. Schulterstab nach hinten ablegen.</b>	Direktes Ausschultern aus der C+ Position, ausschultern min. Schulterbreite	1 Handbreite über Schulterbreite 1-2 Handbreiten >2 Handbreiten	X	x	xNR
<b>Brust senken auf die Knie und Vorbeuge halten 2 Sek</b>	Brust flach auf den Knien, Hände parallel in der Hochhalte	Brust Schulterwinkel	X X	X X	X
<b>Aufrichten in den Stand, gefolgt von Beinspreizen 90° oder höher zum Handstand halten 2 Sek.</b>		Ungenügende Spreizamplitude Zeitfehler Kein Halt		X X	XNR
<b>Abrollen zum Grätschsitz und vorbeugen 2 Sek. Aufrichten gefolgt von schließen der Beine und senken zur flachen Rückenlage. Aus der Rückenlage hochdrücken zur Brücke 2 Sek.</b>	Grätschsitz vorbeugen mit gestreckten Armen und Beinen bzw. gerader Rücken	Zeitfehler Arm/Beinhaltung Rückenposition	X X	X X	X
<b>Senken zur Rückenlage, gefolgt von C+ Position mit gestreckten Armen 2 Sek.</b>	Gestreckte Arme und Beine, Lendenwirbelsäue rund auf dem Boden	Arm/Beinhaltung  Zeitfehler	X	X X	
<b>Arme seitwärts zur Brust kreisen gefolgt von Liegestütz, gefolgt von 1x Liegestütz. Dynamischer Hüftwippen zum Streck sprung in den Stand</b>	Gemäß Video	Armbeuge <90° < 45°		x	xNR

### Kraft- und Koordinationsvorbereitungsübung Jugendstufe 4 und 3

Übung mit Schulterstab und Bodenbarren	Wertigkeit	Abzüge			
Übungssequenz	Anmerkung	Fehler	0,1	0,3	0,5
<b>Aus dem ruhigen Stand heben der Arme in Hochhalte, gefolgt von C- 2 Sek. und C+ 2 Sek</b>	Anfangsposition mit Blick nach vorne. Choreographie gemäß Video	Rücken nicht rund	X	X	
		Ungenügende Amplitude	X	X	

<b>Aus der C+ Position ausschultern Senken der Brust zur Tischposition gefolgt von Ausschultern zum Ristgriff. Schulterstab nach hinten ablegen.</b>	Direktes Ausschultern aus der C+ Position, ausschultern min. Schulterbreite	1 Handbreite über Schulterbreite  >Handbreite	X		
<b>Hände auf den Bodenbarren und Schweizer gegrätscht zum Handstand 2 Sek. Senken zum Grätschwinkelstütz 2 Sek. gefolgt von heben in den Stand</b>	Schweizer muss ohne Absprung/Schwung erfolgen	Schwung/Absprung  Zeitfehler Kein Halt		X  X	  XNR
<b>Aufrichten in den Stand, gefolgt von Beinspreizen 90° oder höher zum Handstand halten 2 Sek.</b>		Ungenügende Spreizamplitude Zeitfehler Kein Halt		X X	  XNR
<b>Abrollen zum Grätschsitz und vorbeugen 2 Sek. Aufrichten gefolgt von schließen der Beine und senken zur flachen Rückenlage. Aus der Rückenlage hochdrücken zur Brücke 2 Sek.</b>	Grätschsitz vorbeugen mit gestreckten Armen und Beinen bzw. gerader Rücken	Zeitfehler Arm/Beinhaltung Rückenposition	X X	X X	  X
<b>Senken zur Rückenlage, gefolgt von C+ Position mit gestreckten Armen 2 Sek.</b>	Gestreckte Arme und Beine, Lendenwirbelsäue rund auf dem Boden	Arm/Beinhaltung  Zeitfehler	X	X  X	
<b>Beine beugen und seitwärts rollen zum Kniestand. Wurm Richtung Handstand (gebeugte Arme) und senken um Liegestütz. Dynamischer Hüftwippen zum Stand</b>	Rolle seitwärts gemäß Video Armbeuge max 90° Schulter-Hüftlinie muss >45° sein	Armbeuge <90° < 45°		  x	  XNR

### Kraft- und Koordinationsvorbereitungsübung Jugendstufe 2 und 1

Übung mit Schulterstab und Bodenbarren	Wertigkeit	Abzüge
Aus dem ruhigen Stand heben der Arme in Hochhalte, gefolgt von C- 2 Sek. und C+ 2 Sek	0.3 0.3	<b>F.I.G.</b>

Aus der C+ Position ausschultern	0.3	<b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b>  <b>Haltungsabzüge von 10.0</b>  Technische Ausführung wird bei jedem Element erwartet  Artistik sollte während der ganzen Übung gezeigt werden.  <b>Gesamtausgangswert 4.5 oder 5.0 mit Bonus</b> <b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b>
Senken der Brust zur Tischposition gefolgt von Ausschultern zum Ristgriff.	0.3	
Schulterstab nach hinten ablegen.		
Hände auf den Bodenbarren und Schweizer gebückt zum Handstand 2 Sek. Senken zum Grätschinkelstütz	0.5	
2 Sek. gefolgt von heben zur Stützwaage gehockt, ausstrecken zum Liegestütz und aufbücken in den Stand.	0.5	
	0.5	
<b>Stützwaage gegrätscht anstelle von gehockt +0.5</b>		
Aufrichten in den Stand, gefolgt von Beinspreizen 90° oder höher zum Handstand halten 2 Sek.	0.5	
Abrollen zum Grätschsitz und vorbeugen 2 Sek. Aufrichten gefolgt von schließen der Beine und senken zur flachen Rückenlage.	0.3	
Aus der Rückenlage hochdrücken zur Brücke 2 Sek.	0.5	
Senken zur Rückenlage, gefolgt von C+ Position mit gestreckten Armen 2 Sek.		
Beine beugen und seitwärts rollen zum Kniestand. Wurm zum Handstand (ohne halt) und abrollen um Liegestütz.	0.5	
Dynamischer Hüftwippen zum Stand		

Übungssequenz	Anmerkung	Fehler	0,1	0,3	0,5
---------------	-----------	--------	-----	-----	-----

Aus dem ruhigen Stand heben der Arme in Hochhalte, gefolgt von C- 2 Sek. und C+ 2 Sek	Anfangsposition mit Blick nach vorne. Choreographie gemäß Video	Rücken nicht rund	X	X	
		Ungenügende Amplitude	X	X	
Aus der C+ Position ausschultern Senken der Brust zur Tischposition gefolgt von Ausschultern zum Ristgriff. Schulterstab nach hinten ablegen.	Direktes Ausschultern aus der C+ Position, ausschultern min. Schulterbreite	1 Handbreite über Schulterbreite	X		
		>Handbreite		X	
Hände auf den Bodenbarren und Schweizer gebückt zum Handstand 2 Sek. Senken zum Grätschwinkelstütz 2 Sek. gefolgt von heben zur Stützwaage gehockt, ausstrecken zum Liegestütz und aufbücken in den Stand.	Schweizer muss ohne Absprung/Schwung erfolgen  Stützwaagen parallel zur Barrenachse sein	Schwung/Absprung Stützwaage	X	X X X	XNR
		Zeitfehler Kein Halt			XNR
Aufrichten in den Stand, gefolgt von Beinspreizen 90° oder höher zum Handstand halten 2 Sek.		Ungenügende Spreizamplitude		X	
		Zeitfehler Kein Halt		X	XNR
Abrollen zum Grätschsitz und vorbeugen 2 Sek. Aufrichten gefolgt von schließen der Beine und senken zur flachen Rückenlage. Aus der Rückenlage hochdrücken zur Brücke 2 Sek.	Grätschsitz vorbeugen mit gestreckten Armen und Beinen bzw. gerader Rücken	Zeitfehler		X	
		Arm/Beinhaltung Rückenposition	X X	X X	X
Senken zur Rückenlage, gefolgt von C+ Position mit gestreckten Armen 2 Sek.	Gestreckte Arme und Beine, Lendenwirbelsäue rund auf dem Boden	Arm/Beinhaltung Zeitfehler	X X	X X	
Beine beugen und seitwärts rollen zum Kniestand. Wurm Richtung Handstand (gebeugte Arme) und senken um Liegestütz. Dynamischer Hüftwippen zum Stand	Rolle seitwärts gemäß Video Nicht erreichte Handstandposition				XNR

## Boden

### Allgemeine gerätespezifische Bewertungsvorschriften

Die Bodenübung beginnt aus dem ruhigen Stand mit Blick nach vorne. Die Choreographie wird durch das Beispielvideo vorgegeben. Ästhetische Abweichungen auf Grund der Individualität eines Athleten sind zugelassen. Die Übung darf in der Diagonale oder auf der Querbahn gezeigt werden.

### Erklärung des Elements Rad mit $\frac{1}{4}$ Drehung:

Das Rad mit  $\frac{1}{4}$  Drehung existiert als solches nicht im CoP und wird zur bedarf einer Erläuterung bezüglich der Ausführung.

1. Aus dem ruhigen Stand vorspreizen mind 90°
2. Weites spreizen der Beine während des Rads
3. Seitspreizen Beines mit  $\frac{1}{4}$  Drehung zum Stand mit Blick nach vorne in die Normalposition (siehe Video)

### Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1 Punkte	0.3 Punkte	0.5 Punkte
Nicht ästhetische Abweichung der Choreographie (Video)	x	x	
Ungenügende Höhe bei akrobatischen Elementen	x	x	
Fehlende Amplitude bei gymnastischen Verbindungen	x	x	
Bein und Armhaltung	x	x	x
Untypisches Grätschen		x	

**Boden Jugendstufe 6**

Übung	Elemente Wert	Bonus Elemente und Wert	Abzüge und Artistik
-------	---------------	-------------------------	---------------------

Rad seitwärts, Beine schließen mit Viertel Drehung zum Stand mit Blick nach vorne.	0.5	(ausschließlich Pflichtübung ohne Bonus)	<b>F.I.G.</b>  <b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b>  <b>Haltungsabzüge von 10.0</b>
Vorspreizen zum Handstand ohne halten, abrollen zum Stand	0.5		
Rad ¼ Drehung zur Rückwärtsrolle mit gestreckten Armen und Beinen in die Liegestützposition.	0.5 0.5		
Hüftwippen zum Vorspreizen in den Spagat 2 Sek. Halt. Bein vorziehen zum Winkelsitz. Hüfte heben und Flankenposition zeigen. Drehen in die Liegestützposition.	0.5 0.5 0.5		
Hüftwippen zum Grätschstand. Schweizerhandstand (ohne Halt) zum Abrollen. Sprung mit halber Drehung in den Stand.	0.5		
2-3 Schritte zur Sprungrolle.	0.5		
<b>Gesamtausgangswert 4.5 Punkte</b> <b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b>			

Übungssequenz	Anmerkung	Fehler	0,1	0,3	0,5
---------------	-----------	--------	-----	-----	-----

<b>Rad seitwärts, Beine schließen mit Viertel Drehung zum Stand mit Blick nach vorne.</b>	Anfangsposition mit Blick nach vorne. Choreographie gemäß Video	Rad aus der Achse	x	x	
<b>Vorspreizen zum Handstand ohne halten, abrollen zum Stand</b>	Vorspreizen mindestens 90°, Handstandposition ersichtlich	unter 90° Handstandposition nicht erkennbar		X	X
<b>Rad ¼ Drehung zur Rückwärtsrolle mit gestreckten Armen und Beinen in die Liegestützposition.</b>	Beine und Arme während der gesamten Rolle gestreckt, die Rolle muss direkt im Liegestütz beendet werden.	Gebeugte Beine Gebeugte Arme Nicht direkt in den Lgst.	X X	X X	
<b>Hüftwippen zum Vorspreizen in den Spagat 2 Sek. Halt. Bein vorziehen zum Winkelsitz. Hüfte heben und Flankenposition zeigen. Drehen in die Liegestützposition.</b>	Vorspreizen zwischen den Armen gemäß Video Flankenposition höchstens Schulterbreit	Abweichung seitlich >Schulterbreite	X X		
<b>Hüftwippen zum Grätschbeugestand. Schweizerhandstand (ohne Halt) zum Abrollen. Sprung mit halber Drehung in den Stand.</b>	Grätschbeugestand muss nicht gehalten werden Schweizerhandstand	Abspringen		X	X
<b>2-3 Schritte zur Sprungrolle.</b>		Mehr als 3 Schritte einmal Abzug, nicht pro Schritt	X		

### Boden Jugendstufe 5

Übung	Elemente Wert	Bonus und Elemente Wert	Abzüge und Artistik
2-3 Schritte zum Hopser- Handstandüberschlag-Strecksprung zum Stand. Vorspreizen und ½ Drehung.	0.6 0.3		<b>F.I.G.</b>

Vorspreizen zum Handstand (2sek) abrollen zum Stand.	0.6	(ausschließlich Pflichtübung ohne Bonus)	<b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b>  <b>Haltungsabzüge von 10.0</b>  Technische Ausführung wird bei jedem Element erwartet  Artistik sollte während der ganzen Übung gezeigt werden.  Landungen müssen kontrolliert erfolgen
Rad ¼ Drehung zur Rückwärtsrolle mit gestreckten Armen und Beinen zum Liegestütz	0.6 0.6		
Hüftwippen zum Vorspreizen in den Spagat 2 Sek. Halt. Bein vorziehen zum Winkelsitz. Hüfte heben und Flankenposition zeigen. Drehen in die Liegestützposition.	0.6		
Hüftwippen zum Grätschstand. Schweizerhandstand (ohne Halt) zum Abrollen. Sprung mit ½ Drehung.	0.6		
2-3 Schritte zur Sprungrolle.	0.6		
<b>Gesamtausgangswert 4.5 Punkte</b> <b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b>			

Übungssequenz	Anmerkung	Fehler	0,1	0,3	0,5
---------------	-----------	--------	-----	-----	-----

<b>2-3 Schritte zum Hopser- Handstandüberschlag- Streck sprung zum Stand. Vorspreizen und ½ Drehung.</b>	Anfangsposition mit Blick nach vorne. Choreographie gemäß Video	Mehr als 3 Schritte pauschal Vorspreizen <90°	x			X
<b>Vorspreizen zum Handstand 2 Sek. abrollen zum Stand</b>	Vorspreizen mindestens 90°, Handstandposition ersichtlich	unter 90° Handstandposition nicht gehalten		X		X
<b>Rad ¼ Drehung zur Rückwärtsrolle mit gestreckten Armen und Beinen in die Liegestützposition.</b>	Die ¼ Drehung hat am Ende des Rads mit dem Schließen der Beine zu erfolgen. Beine und Arme während der gesamten Rolle gestreckt, die Rolle muss direkt im Liegestütz beendet werden.	Nicht korrektes Schließen Gebeugte Beine Gebeugte Arme Nicht direkt in den Lgst.	X X X	X X X		
<b>Hüftwippen zum Vorspreizen in den Spagat 2 Sek. Halt. Bein vorziehen zum Winkelsitz. Hüfte heben und Flankenposition zeigen. Drehen in die Liegestützposition.</b>	Vorspreizen zwischen den Armen gemäß Video Flankenposition höchstens Schulterbreit	Abweichung seitlich >Schulterbreite	X X			
<b>Hüftwippen zum Grätschbeugestand. Schweizerhandstand (ohne Halt) zum Abrollen. Sprung mit halber Drehung in den Stand.</b>	Grätschbeugestand muss nicht gehalten werden Schweizerhandstand	Abspringen		X		X
<b>2-3 Schritte zur Sprungrolle.</b>		Mehr als 3 Schritte einmal Abzug, nicht pro Schritt	X			

#### Boden Jugendstufe 4

Übung	Elemente Wert	Bonus und Elemente Wert	Abzüge und Artistik
2-3 Schritte zum Hopser- Handstandüberschlag-Strecksprung	0.5 0.2 0.5		<b>F.I.G.</b>

gefolgt von Sprungrolle. Vorspreizen und ½ Drehung.	0.6	(ausschließlich Pflichtübung ohne Bonus)	<b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b>  <b>Haltungsabzüge von 10.0</b>
Vorspreizen zum Handstand (2sek) abrollen zum Stand.	0.3		
Rad ¼ Drehung zur Rückwärtsrolle mit gestreckten Armen durch den Handstand senken zum Liegestütz	0.3		
Hüftwippen zum Vorspreizen in den Spagat 2 Sek. Halt. Bein vorziehen zum Winkelsitz. Hüfte heben und Flankenposition zeigen. Drehen in die Liegestützposition	0.3		
Hüftwippen zum Grätschstand. Schweizer zum Handstand (2 Sek.) gefolgt von Abrollen. Sprung mit halber Drehung.	0.6 0.5→0.5 0.2		
Hopser gefolgt von Rondat Flickflack Streck sprung zum Stand			
<b>Gesamtausgangswert 4.5 Punkte</b> <b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b>			

Übungssequenz	Anmerkung	Fehler	0,1	0,3	0,5
---------------	-----------	--------	-----	-----	-----

<b>2-3 Schritte zum Hopser- Handstandüberschlag- Streck sprung zur Sprungrolle. Vorspreizen und ½ Drehung.</b>	Anfangsposition mit Blick nach vorne. Choreographie gemäß Video	Mehr als 3 Schritte pauschal Vorspreizen <90°	x				X	
<b>Vorspreizen zum Handstand 2 Sek. abrollen zum Stand</b>	Vorspreizen mindestens 90°, Handstandposition ersichtlich	unter 90° Handstandposition nicht gehalten		X				X
<b>Rad ¼ Drehung zur Rückwärtsrolle mit gestreckten Armen durch den Handstand senken zum Liegestütz</b>	Die ¼ Drehung hat am Ende des Rads mit dem Schließen der Beine zu erfolgen. Beine und Arme während der gesamten Rolle gestreckt, die Rolle muss direkt im Liegestütz beendet werden.	Nicht korrektes Schließen Gebeugte Beine Gebeugte Arme Nicht direkt in den Lgst.	X	X			X	
<b>Hüftwippen zum Vorspreizen in den Spagat 2 Sek. Halt. Bein vorziehen zum Winkelsitz. Hüfte heben und Flankenposition zeigen. Drehen in die Liegestützposition.</b>	Vorspreizen zwischen den Armen gemäß Video Flankenposition höchstens Schulterbreit	Abweichung seitlich >Schulterbreite	X	X				
<b>Hüftwippen zum Grätschbeugestand. Schweizerhandstand (2 Sekunden Halt) zum Abrollen. Sprung mit halber Drehung in den Stand.</b>	Grätschbeugestand muss nicht gehalten werden: Schweizerhandstand: Zeitfehler (Halt<2 Sekunden)	Abspringen		X			X	X
<b>Hopser gefolgt von Rondat Flickflack Streck sprung zum Stand</b>	Aus dem Stand → Hopser OHNE Anlaufschritte	Schritte vor dem Hopser		X				

### Boden Jugendstufe 3

Übung	Element Wert	Bonus Elemente und Wertigkeit	Abzüge und Artistik
Kurzer Anlauf gefolgt von Salto vorwärts gehockt mit direktem Absprung zur	0.5 Salto vw. gehockt 0.3 Sprungrolle		<b>F.I.G.</b>

<p>Sprungrolle. Aus dem Stand - Sprung halbe Drehung</p> <p>Vorspreizen zum Handstand 2 sek. Rolle vorwärts gefolgt von gehocktem heben durch den Handstand</p> <p>Rolle vorwärts zum Grätschstand gefolgt von Schweizer 2 sek. gefolgt von halber Drehung und senken zum Stand.</p> <p>Hochhalte senken zur Vorbeuge gefolgt von Rolle rückwärts mit gestreckten Beinen und Armen durch den Handstand und senken zur Liegestützposition</p> <p>Hüftwippen zum Vorspreizen in den Spagat 2 Sek. Bein vorziehen zum Winkelsitz. Hüfte heben und Flankenposition zeigen. Drehen in den Liegestütz. Hüftwippen mit geschlossenen Beinen zum Stand. Sissone Sprung.</p> <p>1-2 Schritte Anlauf gefolgt von Hopser Rondat 2x Flick Flack Strecksprung zum Stand</p>	<p>0.5</p> <p>0.3</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.4</p> <p>1.0 (0.5 pro Flick Flack) <b>Gesamtausgangswert 4.5 oder 5.8 inkl. Max. Bonus Punkte</b></p> <p><b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen</b></p>	<p><b>Endorolle zum Handstand anstelle von gehocktem Heben durch den Handstand +0.3</b></p> <p><b>1x Flanken zur Liegestützposition vor dem Vorspreizen zum Spagat +0.5</b></p> <p><b>Salto rückwärts gehockt anstelle von Strecksprung +0.5</b></p>	<p><b>0.1 / 0.3 / 0.5 Sturz = 1.0</b></p> <p><b>Haltungsabzüge von 10.0</b></p> <p>Technische Ausführung wird bei jedem Element erwartet</p> <p>Artistik sollte während der ganzen Übung gezeigt werden.</p> <p>Landungen müssen kontrolliert erfolgen</p>		
Übungssequenz	Anmerkung	Fehler	0,1	0,3	0,5
<p><b>Kurzer Anlauf gefolgt von Salto vorwärts gehockt mit direktem Absprung zur Sprungrolle. Aus dem Stand - Sprung halbe Drehung</b></p>	<p>Anfangsposition mit Blick nach vorne. Choreographie gemäß Video. Kurzer Anlauf= maximal 4 Schritte</p>	<p>Mehr als 4 Schritte</p>	<p>X</p>		

<b>Vorspreizen zum Handstand 2 sek. Rolle vorwärts gefolgt von gehocktem heben durch den Handstand Rolle vorwärts zum Grätschstand gefolgt von Schweizer 2 sek. gefolgt von halber Drehung und senken zum Stand.</b>	Vorspreizen mindestens 90°, Handstandposition ersichtlich. Grätschstand mit Oberkörperbeuge parallel zum Boden (muss nur gezeigt werden, nicht gehalten)	unter 90° Handstandposition nicht erkennbar		X	X
<b>Hochhalte senken zur Vorbeuge gefolgt von Rolle rückwärts mit gestreckten Beinen und Armen durch den Handstand und senken zur Liegestützposition</b>	Beine und Arme während der gesamten Rolle gestreckt, die Rolle muss direkt im Liegestütz beendet werden.	Gebeugte Beine Gebeugte Arme Nicht direkt in den Lgst.	X X X	X X X	
<b>Hüftwippen zum Vorspreizen in den Spagat 2 Sek. Bein vorziehen zum Winkelsitz. Hüfte heben und Flankenposition zeigen. Drehen in den Liegestütz. Hüftwippen mit geschlossenen Beinen zum Stand. Sissone Sprung.</b>	Vorspreizen zwischen den Armen gemäß Video Flankenposition höchstens Schulterbreit	Abweichung seitlich >Schulterbreite	X X		
<b>Hüftwippen zum Vorspreizen in den Spagat 2 Sek. Bein vorziehen zum Winkelsitz. Hüfte heben und Flankenposition zeigen. Drehen in den Liegestütz. Hüftwippen mit geschlossenen Beinen zum Stand. Sissone Sprung.</b>	Vorspreizen zwischen den Armen gemäß Video Spagat Flankenposition höchstens Schulterbreit	Bein und Hüftfehler >Schulterbreite	X X	X X	
<b>1-2 Schritte Anlauf gefolgt von Hopser Rondat 2x Flick Flack Strecksprung zum Stand</b>		Mehr als 2 Schritte	X		

## Boden Jugend 2

Übung	Element Wert	Bonus Elemente und Wertigkeit	Abzüge und Artistik
Kurzer Anlauf gefolgt von Salto vorwärts gestreckt zum Stand (optional auch Überschlag-Strecksalto) Aus dem Stand - Sprung halbe Drehung	0.5	<b>Salto gestreckt gefolgt von Salto gehockt +0.5</b>	<b>F.I.G. 0.1 / 0.3 / 0.5</b>

<p>Vorspreizen zum Handstand 2 sek. abrollen zur Endorolle in die Liegestützposition. Schweizer 2 sek. gefolgt von ½ Drehung und senken zum Stand.</p> <p>Hochhalte senken zur Vorbeuge gefolgt von Rolle rückwärts ½ Drehung mit gestreckten Beinen und Armen durch den Handstand und abrollen zum Stand</p> <p>Fallen zur Bauchlage gefolgt von Hüftwippen zum Vorspreizen in den Spagat 2 Sek. Bein vorziehen zum Winkelsitz. Hüfte heben und Flankenposition zeigen. Drehen in die Liegestützposition. Hüftwippen mit geschlossenen Beinen zum Stand. Sprungrolle - Sissone.</p> <p>Kurzer Anlauf gefolgt von Hopser Rondat Flick Flack Salto gehockt in den Stand</p>	0.5	<p>Nach der Endorolle 1x Flanken zur Liegestützposition <b>0.3</b></p>	<p><b>Sturz = 1.0</b></p> <p><b>Haltungsabzüge von 10.0</b></p> <p>Technische Ausführung wird bei jedem Element erwartet</p> <p>Artistik sollte während der ganzen Übung gezeigt werden.</p> <p>Landungen müssen kontrolliert erfolgen</p>
	0.3		
	0.5		
	0.5		
	0.4	<p>Salto rückwärts gestreckt anstelle von gehockt <b>+0.3</b></p>	
	0.3 (Sprungrolle)		
	0.5 (Flick)		
	0.5 (Salto gehockt)		
	<b>Gesamtausgangswert</b>		
	<b>4.5 max Bonus 5.6</b>		
	<b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen</b>		

Übungssequenz	Anmerkung	Fehler	0,1	0,3	0,5
Kurzer Anlauf gefolgt von Salto vorwärts gestreckt zum Stand (optional auch Überschlag-Strecksalto) Aus dem Stand - Sprung halbe Drehung	Anfangsposition mit Blick nach vorne. Choreographie gemäß Video	Mehr als 4 Schritte pauschal Vorspreizen <90°	x	X	

<b>Vorspreizen zum Handstand 2 sek. abrollen zur Endorolle in die Liegestützposition. Schweizer 2 sek. gefolgt von ½ Drehung und senken zum Stand.</b>	Vorspreizen mindestens 90°, Handstandposition ersichtlich	unter 90° Hdst Zeitfehler Hdst nicht gehalten		X X	XNR
<b>Hochhalte senken zur Vorbeuge gefolgt von Rolle rückwärts ½ Drehung mit gestreckten Beinen und Armen durch den Handstand und abrollen zum Stand</b>	Beine und Arme während der gesamten Rolle gestreckt, die Rolle vw kann geb oder geh geturnt werden.	Nicht korrektes Schließen Gebeugte Beine Gebeugte Arme		X X X	
<b>Fallen zur Bauchlage gefolgt von Hüftwippen zum Vorspreizen in den Spagat 2 Sek. Bein vorziehen zum Winkelsitz. Hüfte heben und Flankenposition zeigen. Drehen in die Liegestützposition. Hüftwippen mit geschlossenen Beinen zum Stand. Sprungrolle -Sissone.</b>	Vorspreizen zwischen den Armen gemäß Video Flankenposition höchstens Schulterbreit	Abweichung seitlich >Schulterbreite		X X	
<b>Kurzer Anlauf gefolgt von Hopser Rondat Flick Flack Salto gehockt in den Stand</b>		Mehr als 4 Schritte		X	

### Boden Jugend 1

Übung	Element Wert	Bonus Elemente und Wertigkeit	Abzüge und Artistik
Kurzer Anlauf gefolgt von Salto vorwärts gestreckt zum Stand (optional auch Überschlag-Strecksalto) Aus dem Stand - Sprung halbe Drehung	0.5	<b>Salto gestreckt gefolgt von Salto gehockt +0.3</b> <b>Oder Salto gestreckt gefolgt von Salto gestreckt +0.5</b>	<b>F.I.G.</b> <b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b>
Vorspreizen zum Handstand 2 sek.	0.5 0.3		

<p>abrollen zur Endorolle zum Liegestütz. Schweizer 2 sek. gefolgt von ½ Drehung und senken zum Stand.</p> <p>Hochhalte senken zur Vorbeuge gefolgt von Rolle rückwärts ½ Drehung mit gestreckten Beinen und Armen durch den Handstand und abrollen zum Stand</p> <p>Fallen zur Bauchlage gefolgt von Hüftwippen zum Vorspreizen in den Spagat 2 Sek. Bein vorziehen zum Winkelsitz. Hüfte heben und Flankenposition zeigen. Drehen in den Liegestütz. Hüftwippen mit geschlossenen Beinen zum Stand. Sprungrolle -Sissone zum kurzen Eck.</p> <p>Kurzer Anlauf gefolgt von Hopser Rondat Flick Flack Salto gestreckt in den Stand</p>	<p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.4</p> <p>0.3 (Sprungrolle)</p> <p>0.5 (Flick)</p> <p>0.5 (Salto gehockt)</p> <p><b>Gesamtausgangswert 4.5 max Bonus 6.0</b></p> <p><b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen</b></p>	<p>Nach der Endorolle 2x fliegende Kreisflanke <b>+0.5</b></p> <p>Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Drehung anstelle von Salto gestreckt <b>+0.5</b></p>	<p><b>Haltungsabzüge von 10.0</b></p> <p>Technische Ausführung wird bei jedem Element erwartet</p> <p>Artistik sollte während der ganzen Übung gezeigt werden.</p> <p>Landungen müssen kontrolliert erfolgen</p>
--	--	--	--

Übungssequenz	Anmerkung	Fehler	0,1	0,3	0,5
<b>Kurzer Anlauf gefolgt von Salto vorwärts gestreckt zum Stand (optional auch Überschlag-Strecksalto) Aus dem Stand - Sprung halbe Drehung</b>	Anfangsposition mit Blick nach vorne. Choreographie gemäß Video	Mehr als 4 Schritte pauschal Vorspreizen <90°	x	X	

Vorspreizen zum Handstand 2 sek. abrollen zur Endorolle in die Liegestützposition. Schweizer 2 sek. gefolgt von ½ Drehung und senken zum Stand.	Vorspreizen mindestens 90°, Handstandposition ersichtlich	unter 90° Hdst Zeitfehler Hdst nicht gehalten		X X	XNR
Hochhalte senken zur Vorbeuge gefolgt von Rolle rückwärts ½ Drehung mit gestreckten Beinen und Armen durch den Handstand und abrollen zum Stand	Beine und Arme während der gesamten Rolle gestreckt, die Rolle vw kann geb oder geh geturnt werden.	Nicht korrektes Schließen Gebeugte Beine Gebeugte Arme	X X	X X	
Fallen zur Bauchlage gefolgt von Hüftwippen zum Vorspreizen in den Spagat 2 Sek. Bein vorziehen zum Winkelsitz. Hüfte heben und Flankenposition zeigen. Drehen in die Liegestützposition. Hüftwippen mit geschlossenen Beinen zum Stand. Sprungrolle -Sissone.	Vorspreizen zwischen den Armen gemäß Video Flankenposition höchstens Schulterbreit	Abweichung seitlich >Schulterbreite	X X		
Kurzer Anlauf gefolgt von Hopser Rondat Flick Flack Salto gestreckt in den Stand		Mehr als 4 Schritte	X		

## Pauschenpferd

### Allgemeine gerätespezifische Bewertungsrichtlinien

Die Kreisflanken müssen flüssig sein und mit offenem Schulterwinkel. Es soll Kontrolle während der ganzen Übung gezeigt werden. Die Schulterposition soll symmetrisch sein und die Hände sollten an der gleichen Stelle bleiben. Die Anzahl der geforderten Kreisflanken darf nicht unterschritten werden. Zusätzliche Kreisflanken sind erlaubt, werden aber in der E-Note berücksichtigt. Ab **J3-J1** dürfen alle Elemente entweder in Kreisflanken oder in fliegenden Kreisflanken gezeigt werden, wenn nicht ausdrücklich beschrieben.

Zusammenfassend wird die perfekte Bewegungsausführung der Kreisflanken wie folgt definiert:

- Hüfte gestreckt
- Offener Arm-Rumpf-Winkel
- Gleichmäßiger Rhythmus
- Kopf in Normalhalte mit Blick leicht nach vorne
- Beibehalten der Stützrichtung → kein Mit- oder Gegendrehen, wenn nicht ausdrücklich verlangt

Für Scheren und Spreizen gilt:

- Mind. 90° Spreizwinkel
- Hüfte Ellbogenhöhe

### **Die Zwei-Versuchs-Regel**

Die Zwei-Versuchs-Regel bedeutet, dass der Athlet maximal einmal stürzen darf. Beim 2. Sturz ist die Übung beendet und es werden nur jene Elemente berücksichtigt, die bis zum 2. Sturz geturnt wurden. Der Sturz wird mit einem E-Abzug von 1,0 Punkte geahndet, da die Übung mit dem 2. Sturz beendet wird, gibt es keinen Abzug. Die fehlenden nicht versuchten Elemente werden nicht berücksichtigt. Wird eine Variante nicht zur Gänze erfüllt wird im Sinne des Turners die gezeigten Elemente (Variante) gewertet. Der Turner darf nach dem Sturz auch eine andere Variante zeigen, hat dafür aber nur mehr 1 Versuch übrig.

### **Gerätespezifische Abzüge**

<b>Fehler</b>	<b>0.1 Punkte</b>	<b>0.3 Punkte</b>	<b>0.5 Punkte</b>
Fehlende Amplitude bei Scheren und Spreizen	x	x	
Veränderung des Hüftwinkels bei Kreisflanken (Jede Änderung)	x	x	x
Fehlende Amplitude bei Kreisflanken (Jede Kreisflanke)	x		
Beinhaltung (gebeugte oder geöffnete Beine)	x	x	x
Winkelabweichung im Querstütz (Jede Abweichung)	15°-30°	31°-45°	>45°
Ungleichmäßiger Rhythmus während der Übung pauschal	x	x	
Kopf abweichend von der Normalhaltung pauschal	x		

**Pauschenpferd Jugendstufe 6**

Übung	Übung Wert	Elemente Wert	Abzüge und Artistik
5x Kreisflanke am Pilz	4.5  <b>Gesamtausgangswert = 4.5</b>  (wenn die Übung vollständig geturnt wird)	0.9 per Kreisflanke	<b>F.I.G.</b>  <b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b>  <b>Haltungsabzüge von 10.0</b>

	<p>Jeder Athlet hat maximal 2 Versuche</p> <p>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</p>		
--	---	--	--

**Pauschenpferd Jugendstufe 5**

Übung	Übung Wert	Elemente Wert	Abzüge und Artistik
-------	------------	---------------	---------------------

<p>10x Kreisflanken am Pilz</p>	<p>4.5</p> <p><b>Gesamtausgangswert</b></p> <p>(wenn die Übung vollständig geturnt wird)</p> <p>Jeder Athlet hat maximal 2 Versuche</p> <p><b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b></p>	<p>0.4 pro Kreisflanke für die ersten 5 Kreisflanken 0.5 pro Kreisflanke für die zweiten 5 Kreisflanken</p>	<p><b>F.I.G.</b></p> <p><b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b></p> <p><b>Haltungsabzüge von 10.0</b></p>
---------------------------------	---	---	---

**Pauschenpferd Jugendstufe 4**

Übung	Übung Wert	Elemente Wert	Abzüge und Artistik
-------	------------	---------------	---------------------

<p><b>Variante 1:</b> 4x Kreisflanke gefolgt von ½ Spindel gefolgt von 4x Kreisflanken</p> <p><b>Variante 2:</b> 5x Kreisflanken über eine Pausche am Pilz (Hände neben den Pauschen)</p> <p><b>Es wird nur eine Variante gezeigt!</b></p>	<p>4.0</p> <p>5.0</p> <p><b>Gesamtausgangswert 4.0 oder 5.0</b></p> <p>(wenn die Übung vollständig geturnt wird)</p> <p>Jeder Athlet hat maximal 2 Versuche</p> <p><b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b></p>	<p>0.4 pro Kreisflanke 0.8 Spindel</p> <p>1.0 pro Kreisflanke</p>	<p><b>F.I.G.</b></p> <p><b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b></p> <p><b>Haltungsabzüge von 10.0</b></p> <p>Die Kreisflanken müssen flüssig sein und mit offenen Schulterwinkel. Es soll Kontrolle während der ganzen Übung gezeigt werden. Die Schulterposition soll symmetrisch sein und die Hände sollte an der gleichen Stelle bleiben.</p>
--	---	---	--

**Pauschenpferd Jugend 3 Wettkampfpferd ohne Pauschen oder Pilz mit einer Pausche**

Übung	Übung Wert	Bonus Elemente und Wertigkeit	Abzüge und Artistik
-------	------------	-------------------------------	---------------------

<p><b>Variante 1</b> 8x Kopfflanken gefolgt von Wende 180° als Abgang</p> <p><b>Variante 2</b> 3x Stirnflanke gefolgt von ½ Spindel und 4x Kopfflanken zur Wende 180° als Abgang</p> <p><b>Variante 3</b> Magyarwandern gefolgt von mind. 1 Stirnflanke</p> <p><b>Variante 4</b> 5x Flanken auf einer Pausche am Pilz</p> <p><b>Es wird eine Variante ausgewählt und gezeigt!</b></p>	<p>4.5</p> <p>5.4</p> <p>6.0</p> <p>6.0</p> <p><b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b></p>	<p>0.5 pro Kopfflanke 0.5 für Wende 180°</p> <p>0.7 pro Stirnflanke 1.0 ½ Spindel 0.5 pro Kopfflanke 0.3 für Wende 180°</p> <p>6.0 für Magyar</p> <p>1.2 pro Flanke auf einer Pausche</p>	<p><b>F.I.G.</b></p> <p><b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b></p> <p><b>Haltungsabzüge von 10.0</b></p> <p>Die Kreisflanken müssen flüssig sein und mit offenen Schulterwinkel. Es soll Kontrolle während der ganzen Übung gezeigt werden. Die Schulterposition soll symmetrisch sein und die Schulterposition sollte an der gleichen Stelle bleiben.</p>
---	---	---	---

### Pferdpauschen Jugend 2

Übung	Übung Wert	Bonus Elemente und Wertigkeit	Abzüge und Artistik
-------	------------	-------------------------------	---------------------

<p><b>Variante 1</b> 10x Kopfflanken gefolgt von Wende 180° als Abgang</p>	3.0	0.3 pro Kopfflanke	<p><b>F.I.G.</b></p> <p><b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b></p> <p><b>Haltungsabzüge von 10.0</b></p> <p>Die Kreisflanken müssen flüssig sein und mit offenen Schulterwinkel. Es soll Kontrolle während der ganzen Übung gezeigt werden. Die Schulterposition soll symmetrisch sein und die Schulterposition sollte an der gleichen Stelle bleiben.</p>
<p><b>Variante 2</b> 3x Stirnflanke gefolgt von ½ Spindel und 4x Kopfflanken zur Wende 180° als Abgang</p>	4.5	0.6 Stirnflanke 1.0 ½ Spindel 0.3 pro Kopfflanke 0.5 für Wende 180°	
<p><b>Variante 3</b> Magyarwandern gefolgt von mind. einer Kreisflanke</p>	5.0	5.0	
<p><b>Variante 4</b> Magyarwandern gefolgt von ½ Spindel gefolgt von einer Kreisflanke zur Wende 180° als Abgang</p>	5.5	5.5	
<p><b>Variante 5</b> Magyarwandern-Sivadowandern zur Wende 180° als Abgang</p>	6.0	6.0	
<p><b>Es wird eine Variante ausgewählt und gezeigt!</b></p>	<p><b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b></p>		

### Pferdpauschen Jugend 1 FIG Pferdpauschen

Übung (1 Übung wird gezeigt)	Übung Wert	Bonus Elemente und Wertigkeit	Abzüge und Artistik
------------------------------	------------	-------------------------------	---------------------

<p>A-Schere zu 2 x Kreisflanken gefolgt von A-Wandern zu 2 x Kopfflanken und Wende 180° als Abgang</p>	<p>3.0</p>		
<p>A-Schere zu 2 x Flanken gefolgt von A-Wandern zu 2 x Kopfflanken gefolgt von Magyarwandern</p>	<p>4.5</p>		
<p>A-Schere zu 2 x Flanken gefolgt von A-Wandern zu 2x Kopfflanken gefolgt von Magyarwandern und ½ Spindel zur Wende 180° als Abgang</p>	<p>5.0</p>		
<p>A-Schere zu 2x Flanken gefolgt von A-Wandern zu 2x Kopfflanken gefolgt von Magyar- und Sivado Wandern zur Wende 180° als Abgang</p>	<p>6.0</p>		
<p><b>Es wird eine Variante ausgewählt und gezeigt!</b></p>			
	<p><b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b></p>		<p><b>F.I.G.</b></p> <p><b>0.1 / 0.3 / 0.5</b></p> <p><b>Sturz = 1.0</b></p> <p><b>Haltungsabzüge von 10.0</b></p> <p>Die Kreisflanken müssen flüssig sein und mit offenen Schulterwinkel. Es soll Kontrolle während der ganzen Übung gezeigt werden. Die Schulterposition soll symmetrisch sein und die Schulterposition sollte an der gleichen Stelle bleiben.</p>

## Ringe

### Allgemeine gerätespezifische Bewertungsvorschriften

Für die Jugendstufen 6-4 werden Schlaufen vorgeschrieben. Die Anmeldung beim Kampfgericht darf über ein Kopfnicken erfolgen, damit die Schlaufen bereits vor der Präsentation angelegt werden können. Trainer\*innen werden angehalten ihre Athleten beim Anlegen der Schlaufen zu unterstützen.

Die Übung beginnt im ruhigen Hang und endet im Hang. **Auspendeln nach der Übung nur mit geschlossenen Beinen und korrekter Haltung.**

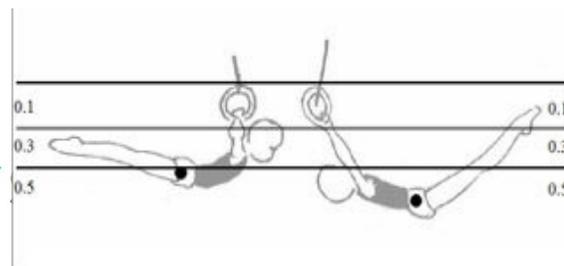
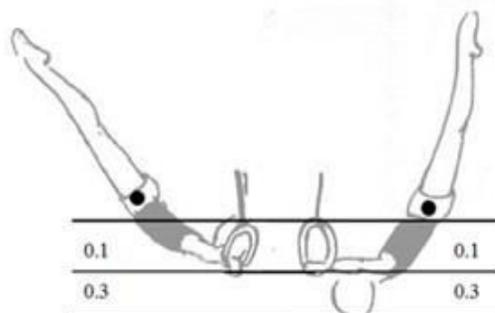
#### Korrekte Bewegungsausführung der Schwünge J6-J4:

- Hüften mindestens Ringunterkante
- Arme leicht seitwärts
- Leichte Rundrücken (Vorschwung)
- Leichte C-Position (Rückschwung)
- Kein Anstemmen der Schulter vor der Endlage

#### Korrekte Bewegungsausführung der Schwünge J3-J1

- Hüfte auf Ringoberkante
- Schulter auf Ringunterkante
- Arme leicht seitwärts
- Leichte Rundrücken (Vorschwung)
- Leichte C-Position (Rückschwung)

**OR**



und Sport

agiva

**EVA AIR**  
A STAR ALLIANCE MEMBER

Abbildung 1: links korrekte Bewegungsausführung, rechts beispielhaft für Schwung mit 0,5 Punkte E-Abzug

### Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1 Punkte	0.3 Punkte	0.5 Punkte
Geöffnete Beine oder andere unkorrekte Haltung beim An- oder Abschwingen	x	x	
Berühren der Seile mit Armen oder Füßen		x	
Kein Halt bei Krafthalteteile			X+NR
Zeitfehler bei Krafthalteteile		x	
Schwünge für J6-J5 ausschlaggebende Höhe der Hüften	10cm unter Ringunterkant	11cm-30cm unter Ringunterkante	>30cm unter Ringunterkante
Schwünge für J3-J1 ausschlaggebende Höhe der Hüften	Zwischen Ringoberkante und Ringunterkante	10cm unter Ringunterkante	>10cm unter Ringunterkante
Schwünge für J3-J1 ausschlaggebende Höhe der Schultern		X falls unter Ringunterkante	

### Ringe Jugendstufe 6 (Schlaufen)

Übung	Elemente Wert	Bonus und Elemente Wert	Abzüge und Artistik
-------	---------------	-------------------------	---------------------

<p>Zugstemme mit Trainerhilfe zum Stütz</p> <p>Stütz halten 2 Sek</p> <p>Durch den Stütz senken zum Klimmzughang 2 Sek.</p> <p>Heben gebückt zum Sturzhang</p> <p>Ausstoßen und 3 x Schwingen vorwärts und rückwärts.</p>	<p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>3.0 (1.0 per Vor- und Rückschwung)</p> <p><b>Gesamtausgangswert 4.5 Punkte</b></p> <p><b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b></p>	<p>(ausschließlich Pflichtübung ohne Bonus)</p>	<p><b>F.I.G.</b></p> <p><b>0.1 / 0.3 / 0.5</b></p> <p><b>Sturz = 1.0</b></p> <p><b>Haltungsabzüge von 10.0</b></p> <p>Die Schwünge sollten flüssig sein, mit entsprechender Amplitude. (vertikale Ausrichtung)</p> <p>Halteelemente sollen klar in der Endposition gehalten werden mit den Ringen parallel.</p>
---	--	---	---

### Ringe Jugendstufe 5 (Schlaufen)

Übung	Elemente Wert	Bonus und Elemente Wert	Abzüge und Artistik
Zugstemme mit Hilfe des Trainers zum Stütz 2 sek halten	0.3		<b>F.I.G.</b>
Heben zum Winkelstütz 2 Sek	0.4		<b>0.1 / 0.3 / 0.5</b>

Durch den Stütz senken zum Klimmzughang 2 sek.	0.4	(ausschließlich Pflichtübung ohne Bonus)	<b>Sturz = 1.0</b>  <b>Haltungsabzüge von 10.0</b>  Die Schwünge sollten flüssig sein, mit entsprechender Amplitude. (vertikale Ausrichtung) Halteelemente sollen klar in der Endposition gehalten werden mit den Ringen parallel.
Gebücktes Heben zum Strecksturzhang gefolgt von senken mit gegrätschten Beinen zum Hang rücklings → Beine schließen → 2 Sek halten.	0.4		
Heben zum Sturzhang Ausstoßen gefolgt von 3 Schwünge vorwärts und Rückwärts	<b>3.0 (1.0 per Schwung vorwärts und rückwärts)</b>  <b>Gesamtausgangswert 4.5 Punkte</b>  <b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b>		

#### Ringe Jugendstufe 4 (Schlaufen)

Übung	Elemente Wert	Bonus und Elemente Wert	Abzüge und Artistik
Zugstemme mit Hilfe des Trainers zum Stütz 2 sek halten	0.3	(ausschließlich Pflichtübung ohne Bonus)	<b>F.I.G.</b>  <b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b>  <b>Haltungsabzüge von 10.0</b>
Heben zum Winkelstütz 2 Sek	0.3		
	0.3		

Durch den Stütz senken zum Hang gefolgt von Klimmzug 2 sek halten gefolgt von senken zum Hang. Gebücktes Heben zum Sturzhang mit gegrätschten Beinen zur Hangwaage gegrätscht (2 sek) und senken zum Hang rücklings.	0.3		Die Schwünge sollten flüssig sein, mit entsprechender Amplitude. (vertikale Ausrichtung) Halteelemente sollen klar in der Endposition gehalten werden mit den Ringen parallel.
Gebücktes Heben zum Sturzhang und Ausstoßen zum Schleudern gefolgt von	0.3		
3 Schwünge vorwärts und Rückwärts			
	<b>3.0 (1.0 per Schwung vorwärts und rückwärts)</b>		
	<b>Gesamtausgangswert 4.5 Punkte</b>		
	<b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b>		

### Ringe Jugend 3: FIG Ringhöhe + 30cm zusätzlicher Landematte

Übung	Elemente Wert	Bonus Elemente und Wertigkeit	Abzüge und Artistik
Zugstemme zum Stütz 2 sek halten	0.6		<b>F.I.G.</b>
Heben zum Winkelstütz 2 Sek	0.3		<b>0.1 / 0.3 / 0.5</b>
Durch den Stütz senken zum Hang gefolgt von Heben zum Strecksturzhang Kontrolliertes, langsames Senken durch die Hangwaage zum Hang rücklings.	0.3	<b>für gehaltene Hangwaage (2 sek) +0.5</b>	<b>Sturz = 1.0</b>
			<b>Haltungsabzüge von 10.0</b>

Gebücktes Heben zum Sturzhang und Ausstoßen zum Schleudern gefolgt von	0.6	<b>das 2. Schleudern über Ringunterkante +0.5</b>	Die Schwünge sollten flüssig sein, mit entsprechender Amplitude. (vertikale Ausrichtung) Halteelemente sollen klar in der Endposition gehalten werden mit den Ringen parallel.
Schwung vorwärts und rückwärts gefolgt von 2x Schleudern zum	0.5→0.5 1.2 (0.6 pro Schleudern)		
Salto rückwärts gestreckt zum Stand	0.5		
<b>Gesamtausgangswert 4.5 oder 5.5 Punkte mit max. Bonus</b>			
<b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b>			

### Ringe Jugend 2 FIG mit 30cm extra Matte

Übung	Elemente Wert	Bonus Elemente und Wertigkeit	Abzüge und Artistik
Zugstemme zum Stütz 2 sek halten	0.3		<b>F.I.G.</b>
Beine heben zur Schweizervorbereitung gebückt 2 sek. halten gefolgt von senken zum Winkelstütz 2 Sek	0.6 0.3		<b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b>
Senken rückwärts direkt in den Sturzhang gefolgt von senken zur Hangwaage rücklings 2 sek. und senken zum Hang rücklings.	0.5		<b>Haltungsabzüge von 10.0</b>

<p>Gebücktes Heben zum Sturzhang und Ausstoßen gefolgt von Einkugeln vorwärts gefolgt von Rückschwung</p> <p>2x Schleudern zum Salto rückwärts gestreckt zum Stand</p>	<p>0.6 0.5</p> <p>1.2 (0.6 pro Schleudern)</p> <p>0.5</p> <p><b>Gesamtausgangswert 4.5 oder 5.5 Punkte mit max. Bonus</b> <b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b></p>	<p><b>Bonus für Schleudern mit Schultern über Ringunterkante +0.5 pro Schleudern</b></p>	<p>Die Schwünge sollten flüssig sein, mit entsprechender Amplitude. (vertikale Ausrichtung) Halteelemente sollen klar in der Endposition gehalten werden mit den Ringen parallel.</p>
--	--	--	---

### Ringe Jugend 1 FIG Ringhöhe + 30cm Landematte

Übung	Elemente Wert	Bonus Elemente und Wertigkeit	Abzüge und Artistik
Zugstemme zum Stütz 2 sek halten	0.3		<b>F.I.G.</b>
Beine heben zur Schweizervorbereitung gebückt 2 sek. halten gefolgt von Abrollen gefolgt von Einkugeln zur Stemme-Winkelstütz 2 Sek.	0.5 0.5 0.5 0.5		<b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b>  <b>Haltungsabzüge von 10.0</b>
Senken rückwärts direkt in den Sturzhang gefolgt von senken zur Hangwaage rücklings 2 sek. und senken zum Hang rücklings.	0.5		Die Schwünge sollten flüssig sein, mit entsprechender Amplitude. (vertikale Ausrichtung)

Gebücktes Heben zum Sturzhang und Ausstoßen mit Schleudern gefolgt von	0.4		Halteelemente sollen klar in der Endposition gehalten werden mit den Ringen parallel.
1x Schleudern <b>Ringunterkante</b> gefolgt	0.5		
1x Schleudern <b>Ringoberkante</b>	0.5		
Salto rückwärts gestreckt zum Stand	0.3	<b>Doppelsalto rückwärts gehockt anstelle von Salto rückwärts gestreckt +0.5</b>	
	<b>Gesamtausgangswert 4.5 oder 5.0 Punkte mit max. Bonus</b>		
	<b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b>		

## Sprung

### Allgemeine Bewertungsvorschriften

Die Turner der Jugendstufen 6-4 zeigen die Sprünge auf den Mattenberg es wird nur ein Sprung gezeigt. Jugendstufe 3-1 turnen über den Sprungtisch und müssen 2 verschiedene Sprünge zeigen.

### Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1 Punkte	0.3 Punkte	0.5 Punkte
Abweichung von der Handstandposition	X	X	X
Fehlende Amplitude	X	X	X
Fehlen von sichtbarem Abdruck	X	X	
Fehlende Landevorbereitung	X	X	

Beinhaltung (gebeugte/offene Beine)	x	x	x
-------------------------------------	---	---	---

### Sprung Jugendstufe 6

Übung	Sprungwert	Bonus und Elemente Wert	Abzüge und Artistik
Salto vw. gehockt, Absprung zur Sprungrolle auf 40cm Matte	4.5  <b>Gesamtausgangswert 4.5 Punkte</b>  <i>(wenn der Sprung vollendet wird) Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen</i>	<i>(ausschließlich Pflichtübung ohne Bonus)</i>	<b>F.I.G.</b>  <b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b>  <b>Haltungsabzüge von 10.0</b>  Dynamisch, schneller Anlauf  Körperposition auf dem Brett.

### Sprung Jugendstufe 5

Übung (nur eine Variante)	Sprungwert	Bonus und Elemente Wert	Abzüge und Artistik
Salto vw gehockt, Absprung zur Sprungrolle auf 40cm Matte	3.5	(ausschließlich Pflichtübung ohne Bonus)	<p><b>F.I.G.</b></p> <p><b>0.1 / 0.3 / 0.5</b></p> <p><b>Sturz = 1.0</b></p> <p><b>Haltungsabzüge von 10.0</b></p> <p>Dynamisch, schneller Anlauf</p> <p>Körperposition auf dem Brett.</p>
Salto vw gestreckt, Absprung zur Sprungrolle auf 40cm Matte	4.5		
<b>Es wird nur ein Sprung gezeigt!</b>	<p><b>Gesamtausgangswert</b></p> <p><b>3.5 oder 4.5</b></p> <p>(wenn der Sprung vollendet wird)</p> <p><b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen</b></p>		

### Sprung Jugendstufe 4

Übung	Sprungwert	Bonus und Elemente Wert	Abzüge und Artistik
Salto vw gestreckt, Absprung zur Sprungrolle auf 40cm Matte	4.5  <b>Gesamtausgangswert 4.5</b>  (wenn der Sprung vollendet wird) <b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen</b>	(ausschließlich Pflichtübung ohne Bonus)	<b>F.I.G.</b>  <b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b>  <b>Haltungsabzüge von 10.0</b>  Dynamisch, schneller Anlauf  Körperposition auf dem Brett.

**Sprung Jugend 3 Tischhöhe 120cm Matten auf Tischhöhe**

Übung (es müssen 2 verschiedene Sprünge gezeigt werden)	Sprungwert	Bonus und Wertigkeit	Abzüge und Artistik
<p><b>Sprung 1:</b> Handstandüberschlag zum Stand</p> <p><b>Sprung 2:</b> Überschlag Seitwärts mit ¼ Drehung (Rondat) zum Stand oder Rondat und Flick Flack (Yurchenko) zum Stand</p>	<p>4.5</p> <p>4.5</p> <p><b>Gesamtausgangswert 4.5</b></p> <p><b>Durchschnittswert=Endwert</b></p> <p>(wenn der Sprung vollendet wird) <b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen</b></p>	<p>Gestreckt direkt in die Rückenlage <b>+0.5</b></p>	<p><b>F.I.G.</b></p> <p><b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b></p> <p><b>Haltungsabzüge von 10.0</b></p> <p>Dynamisch, schneller Anlauf</p> <p>Körperposition auf dem Brett. <b>Für Sprung 1:</b> <b>Landung aufrecht mit Arme über Kopfhöhe, Schritt nach vor → kein Abzug</b></p>

**Sprung Jugend 2 Tisch auf 125cm zur FIG Landung**

Übung (es müssen 2 verschiedene Sprünge gezeigt werden)	Sprungwert	Bonus und Wertigkeit	Abzüge und Artistik
Überschlag zum Stand Überschlag- Salto gehockt Überschlag- Salto gebückt	4.0 5.0 5.5		<b>F.I.G.</b> <b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b>
Rondat Tsukahara oder Yurchenko gehockt oder gebückt Tsukahara oder Yurchenko gestreckt	4.0 5.0 5.5		<b>Haltungsabzüge von 10.0</b>  Dynamisch, schneller Anlauf  Körperposition auf dem Brett.
	<b>Durchschnittswert=Endwert</b>  (wenn der Sprung vollendet wird) <b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen</b>		

**Sprung Jugend 1 Tischhöhe 125cm (135cm auf Anfrage) – FIG Landezone**

Übung (es müssen 2 verschiedene Sprünge gezeigt werden)	Sprungwert	Bonus und Wertigkeit	Abzüge und Artistik
Sprung 1: Überschlag zum Stand Überschlag- Salto gehockt Überschlag- Salto gebückt	3.5 4.5 5.0		<b>F.I.G.</b>  <b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b>
Sprung 2: Rondat Tsukahara oder Yurchenko gehockt oder gebückt Tsukahara oder Yurchenko gehockt 1/1 Drehung Tsukahara oder Yurchenko gestreckt Tsukahara oder Yurchenko gestreckt 1/1 Drehung	3.5 4.5 5.0 5.5 6.0		<b>Haltungsabzüge von 10.0</b>  Dynamisch, schneller Anlauf  Körperposition auf dem Brett.
	<b>Durchschnittswert=Endwert</b>  (wenn der Sprung vollendet wird)		

	<b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen</b>		
--	---	--	--

## Barren

### Allgemeine Bewertungsvorschriften

Der Grundlageschwung ohne vorgegebene Höhe der Endlage wird wie folgt definiert:

- Vorschwung: gestreckter Körper, offene Hüfte, offener Armrumpfwinkel (mind. 90°) und Kinn auf der Brust.
- Rückschwung: gestreckter Körper, offene Hüfte, Armrumpfwinkel (mind. 90°) und Blick leicht nach vorne.

Für die definierten Höhen der Endlage gilt das gleiche Prinzip der Körperhaltung.

Schwingen im Hang:

Vorschwung:

- Körper leicht im C+
- Hüfte nahe Holmunterkante
- Arme in Verlängerung des Körpers

Rückschwung:

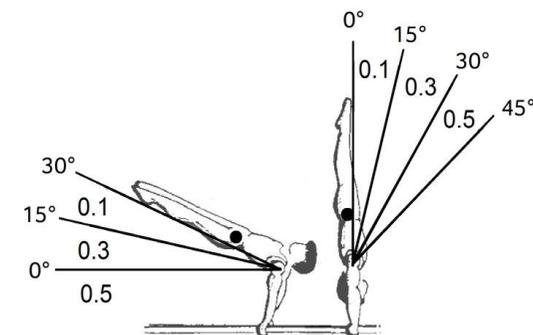
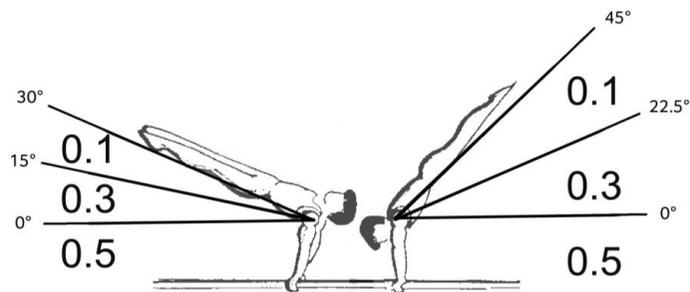
- Körper leicht im C+
- Hüfte nahe Holmunterkante

- Arme in Verlängerung des Körpers

Zwischen den beiden Endlagen dürfen die Beine gebeugt sein.

### Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1 Punkte	0.3 Punkte	0.5 Punkte
Unkontrollierter Handstände	x		
Zeitfehler		x	x
Zwischenschwung gemäß CoP		x	x
Gehen im Handstand oder Handstandkorrektur	x jedes Mal		



**Barren Jugendstufe 6 (140cm Höhe 10cm zusätzliche Landematte)**

Übung	Elemente Wert	Bonus und Elemente Wert	Abzüge und Artistik
Sprung in den Stütz mit gestreckten Armen.	0.5		<b>F.I.G.</b>
Gefolgt von einem Beugestütz zum Stütz	0.5	(ausschließlich Pflichtübung ohne Bonus)	<b>0.1 / 0.3 / 0.5 Sturz = 1.0</b>
Heben der Beine zum Winkelstütz 2 sek	0.5		<b>Haltungsabzüge von 10.0</b>
Heben Richtung Spitzwinkelstütz und Ausstoßen zum Schwung rückwärts und vorwärts	0.6		Schwingen soll dynamisch wirken und mit offenen Schulterwinkel sein.
Schwung rückwärts und vorwärts	0.6		
Schwung rückwärts 45 Grad oder höher Schwung vorwärts	0.6		Haltezeiten sollten deutlich ausgeprägt sein.
Schwung rückwärts 45 Grad oder höher Griffwechsel seitlich über einen Holm zum Abgang	0.6		
	<b>Gesamtausgangswert 4.5 Punkte</b>		
	<b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b>		

**Barren Jugendstufe 5 (140cm Höhe 10cm zusätzliche Landematte)**

Übung	Elemente Wert	Bonus und Elemente Wert	Abzüge und Artistik
Schwebekippe zum Grätschsitz 2 sek	0.8	<b>(ausschließlich Pflichtübung ohne Bonus)</b>	<b>F.I.G.</b>  <b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b>  <b>Haltungsabzüge von 10.0</b>  Schwingen soll dynamisch wirken und mit offenen Schulterwinkel sein.  Haltezeiten sollten deutlich ausgeprägt sein.
Heben zum Winkelstütz 2 sek	0.4		
Heben Richtung Spitzwinkelstütz und Ausstoßen zum	0.5		
Schwung rückwärts und vorwärts	0.6		
Schwung rückwärts und vorwärts	0.6		
Schwung rückwärts 15 Grad oder höher Schwung vorwärts	0.8		
Schwung rückwärts in den Handstand (ohne Halt)	0.8		
Griffwechsel seitlich über einen Holm zum Abgang			
	<b>Gesamtausgangswert 4.5 Punkte</b>  <b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen</b>		

**Barren Jugendstufe 4**

Übung	Elemente Wert	Bonus und Elemente Wert	Abzüge und Artistik
Schwebekippe zum Winkelstütz 2 sek	0.8	(ausschließlich Pflichtübung ohne Bonus)	<b>F.I.G.</b> <b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b>  <b>Haltungsabzüge von 10.0</b>
Schweizer zum Handstand 2 sek	0.8		
Schwung vorwärts und rückwärts	0.5		
Schwung vorwärts und rückwärts min. 45 Grad	0.8		
Schwung vorwärts und rückwärts in den Handstand	0.8		
Schwung vorwärts und Schwung rückwärts in den Handstand (ohne Halt)	0.8		
Griffwechsel seitlich über einen Holm zum Abgang	0.8		
	<b>Gesamtausgangswert 4.5 Punkte</b>		<p>Schwingen soll dynamisch wirken und mit offenen Schulterwinkel sein.</p> <p>Haltezeiten sollten deutlich ausgeprägt sein.</p>
	<b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b>		

**Barren Jugend 3 FIG Barrenhöhe +extra Matte für die Landung**

Übung	Elemente Wert	Bonus und Element Wert	Abzüge und Artistik
-------	---------------	------------------------	---------------------

Kurzer Anlauf Schwebekippe zum Rückschwung mind. horizontal.	0.6 0.5		<b>F.I.G.</b>
Gefolgt von Rückfallkippe zum Winkelstütz 2 Sek.	0.6		<b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b>
Schweizer gegrätscht zum Handstand 2 Sek.	0.6	<b>½ Drehung durch den Handstand nach dem Schweizer +1.0</b>	<b>Haltungsabzüge von 10.0</b>
Schwung vorwärts- Schwung rückwärts zum Handstand	0.5		Schwingen soll dynamisch wirken und mit offenen Schulterwinkel sein.
Schwung vorwärts- Schwung rückwärts zum Handstand	0.5		Haltezeiten sollten deutlich ausgeprägt sein.
Schwung vorwärts- Schwung rückwärts zum Handstand <b>2 sek!</b>	0.6		
Abschwung zum Salto rückwärts gehockt in den Stand.	0.6	<b>Salto rückwärts gestreckt anstelle von Salto gehockt. +0.3</b>	
	<b>Gesamtausgangswert 4.5 Punkte max. Bonus 5.8</b>		
	<b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b>		

**Barren Jugend 2 FIG Barrenhöhe + extra Landematte**

Übung	Elemente Wert	Bonus und Element Wert	Abzüge und Artistik
-------	---------------	------------------------	---------------------

<p>Aus dem ruhigen Hang Konterschwing zum Schwung rückwärts und Schwung vorwärts gefolgt von Schwung rückwärts und vorwärts und Schwebekippe zum Rückschwung mind. horizontal.</p> <p>Schwung vorwärts zum Winkelstütz 2 sek.</p> <p>Schweizer gegrätscht zum Handstand 2 sek.</p> <p>Schwung vorwärts- Schwung rückwärts zum Handstand</p> <p>Schwung vorwärts- Schwung rückwärts zum Handstand <b>2 sek!</b></p> <p>Abschwung zum Salto rückwärts gestreckt in den Stand.</p>	<p>1.2 (0.3 pro Schwung)</p> <p>0.5 0.5</p> <p>0.6</p> <p>0.5</p> <p>0.6</p> <p>0.6</p> <p><b>Gesamtausgangswert 4.5 Punkte max. Bonus 6.0</b></p> <p><b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b></p>	<p>Felge zum Stütz nach dem Rückschwung mind horizontal <b>+1.0</b></p> <p><b>½ Drehung nach dem Schweizer durch den Handstand +0.5</b></p>	<p><b>F.I.G.</b></p> <p><b>0.1 / 0.3 / 0.5 Sturz = 1.0</b></p> <p><b>Haltungsabzüge von 10.0</b></p> <p>Schwingen soll dynamisch wirken und mit offenen Schulterwinkel sein.</p> <p>Haltezeiten sollten deutlich ausgeprägt sein.</p>
---	--	---	---

**Barren Jugend 1 FIG Barrenhöhe + Happylanding 10cm**

Übung	Elemente Wert	Bonus und Element Wert	Abzüge und Artistik
-------	---------------	------------------------	---------------------

Sprung in den Oberarmhang gefolgt von Beineheben zum Manna im Oberarm.	0.3		
Ausstoßen-Rückschwung gefolgt von Langhangschwung vorwärts und rückwärts	1.2 (0.6 pro Schwung)	Felge zum Stütz nach dem Rückschwung mind horizontal <b>+0.5</b>	<b>F.I.G.</b> <b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b> <b>Haltungsabzüge von 10.0</b>
Schwung vorwärts zur Schwebekippe zum Rückschwung mind. horizontal.	0.5		
Schwung vorwärts zum Winkelstütz 2 sek.			
Schweizer gegrätscht zum Handstand 2 Sek.	0.5	Nach Wahl ein Stütz oder Hang C oder höher Element ersetzt die ½ Drehung <b>+1.0</b>	Schwingen soll dynamisch wirken und mit offenen Schulterwinkel sein.
½ Drehung durch den Handstand			Haltezeiten sollten deutlich ausgeprägt sein.
Schwung vorwärts- Schwung rückwärts zum Handstand	0.5		Nach dem Bonus darf ein extra Element geturnt werden, um wieder in die Handstandposition zu kommen. Dieses Element wird nur in der E-Note berücksichtigt
Schwung vorwärts- Schwung rückwärts zum Handstand (Halt 2 Sek.)	0.5		
Abschwung zum Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	0.5		
	0.5		
	<b>Gesamtausgangswert</b> <b>4.5 Punkte max. Bonus 6.0</b> <b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b>		

## Reck

### Allgemeine Bewertungsvorschriften

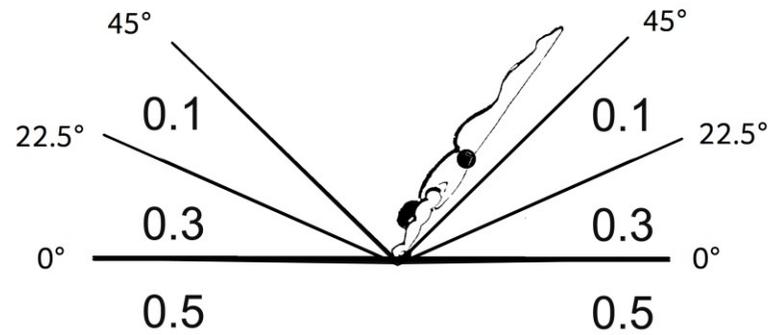
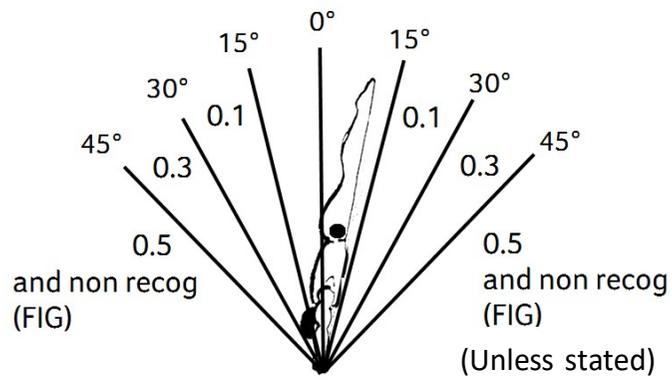
Wird eine bestimmte Anzahl Riesenfelgen gefordert, so werden zusätzlich Riesenfelgen toleriert, allerdings werden diese auch entsprechend in der E-Note berücksichtigt. Zeigt ein Athlet weniger Riesenfelgen als gefordert so fallen diese in die Rubrik „fehlendes Element“ und wird in der D-Note entsprechend berücksichtigt. Die Trainer\*innen sind bei den Schlaufenübungen angehalten den Athleten in die Schlaufen zu Helfen. Der Athlet muss sich vor dem Anmelden in den Schlaufen befinden. Ein freundliches Kopfnicken signalisiert die Anmeldung vor der Übung.

### Technische Hinweise

Für die Endlage werden die Winkelabzüge gemäß CoP geahndet. Ausschlaggebend für das Winkeldiagramm ist immer die geforderte Höhe des jeweiligen Elements. Als perfekte Körperhaltung gilt bei Schwüngen eine leichte C+ Position und Kopf in normal Haltung. Gebückte Körperposition wird als technischer Fehler gewertet.

### Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1 Punkte	0.3 Punkte	0.5 Punkte
Geöffnete Beine oder Kniefehler beim An- und Abschwingen	X jedes Mal	X jedes Mal	x jedes Mal
Gebeugte Knie bei der Schwungvorbereitung	X jedes Mal	x jedes Mal	
Winkelabweichung gemäß Cop	x	x	x NR
Abweichung aus der Bewegungsebene	<15°	>15°	
	x 0°-15°	x >15°-30°	x >30°-45° x > 45° NR



### Reck Jugendstufe 6 (Schlaufen)

Übung	Elemente Wert	Bonus und Elemente Wert	Abzüge und Artistik
-------	---------------	-------------------------	---------------------

Beine heben gestreckte Beine zum Gesicht. Gefolgt von Klimmzug direkt zum Felgaufzug zum Stütz und Ausstoßen gefolgt von Unterschwingung	0.3	(ausschließlich Pflichtübung ohne Bonus)	<b>F.I.G.</b> <b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b>  <b>Haltungsabzüge von 10.0</b>  Erkennbare Hangphase und dynamische Ausprägung. Kopf in neutraler Position Die Höhe der Schwünge gilt jeweils für den Vor- und Rückschwung
	0.4		
Zum Schwingen rückwärts und vorwärts mindestens horizontal	0.3→0.3		
Zum Schwingen rückwärts und vorwärts mindestens horizontal	0.3→0.3		
Zum Schwingen rückwärts und vorwärts mindestens 45 Grad	0.4→0.4		
Zum Schwingen rückwärts und vorwärts mindestens 45 Grad	0.4→0.4		
Zum Schwingen rückwärts und vorwärts mindestens 15 Grad (Abweichung vom Handstand)	0.5→0.5		
<b>Gesamtausgangswert 4.5 Punkte</b> <b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b>			

**Reck Jugendstufe 5 (Schlaufen)**

Übung	Elemente Wert	Bonus und Elemente Wert	Abzüge und Artistik
-------	---------------	-------------------------	---------------------

Beine heben gestreckte Beine, zum Gesicht. Gefolgt von Klimmzug direkt zum Felgaufzug zum Stütz und ausstoßen mind. horizontal, gefolgt von Unterschwingung	0.3 0.4	(ausschließlich Pflichtübung ohne Bonus)	<b>F.I.G.</b>  <b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b>  <b>Haltungsabzüge von 10.0</b>
Zum Schwingen rückwärts und vorwärts mindestens horizontal	0.4→0.4		
Zum Schwingen rückwärts und vorwärts mindestens horizontal	0.4→0.4		
Zum Schwingen rückwärts und vorwärts mindestens 45 Grad	0.4→0.4		
Zum Schwingen rückwärts 15 Grad (Abweichung vom Handstand)	0.4		
2x Riesenfelge	1.0 (0.5 per Riesenfelge)		Erkennbare Hangphase und dynamische Ausprägung. Kopf in neutraler Position Die Höhe der Schwünge gilt jeweils für den Vor- und Rückschwung
	<b>Gesamtausgangswert</b> <b>4.5 Punkte</b> <b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b>		

**Reck Jugendstufe 4 (Schlaufen)**

Übung	Elemente Wert	Bonus und Elemente Wert	Abzüge und Artistik
-------	---------------	-------------------------	---------------------

Beine heben gefolgt von Konterschwing	0.3		<b>F.I.G.</b>
Schwung rückwärts und vorwärts	0.3→0.3	(ausschließlich Pflichtübung ohne Bonus)	<b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b>
Schwung rückwärts und vorwärts Min horizontal	0.3→0.3		<b>Haltungsabzüge von 10.0</b>
Schwung rückwärts gefolgt von freier Felge min horizontal	0.4 0.6		Erkennbare Hangphase und dynamische Ausprägung.
Schwung vorwärts und rückwärts min 45 Grad vom Handstand	0.4→0.4		Kopf in neutraler Position Die Höhe der Schwünge gilt jeweils für den Vor- und Rückschwung
Gefolgt von 2 x Riesenfelge	1.2 (0.6 per Riesenfelge)		
	<b>Gesamtausgangswert 4.5 Punkte</b>		
	<b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b>		

**Reck Jugend 3 FIG Reck + 30cm extra Matte**

Übung	Elemente Wert	Bonus und Element Wert	Abzüge und Artistik
Beine heben gefolgt von Konterschwing gefolgt von Kippe zum Stütz kurzer Stopp	0.5	Kippe zum direkten Ausstoßen in den Handstand <b>+0.3</b>	<b>F.I.G.</b> <b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b>
Ausstoßen zum Handstand	0.5	Halbe Drehung 45° <b>+0.5</b>	<b>Haltungsabzüge von 10.0</b>
3x Riesenfelge	3.0 (1.0 pro Riesenfelge)		Erkennbare Hangphase und dynamische Ausprägung.
Niedersprung in den Stand	0.5	Salto gestreckt anstelle vom Niedersprung <b>+0.5</b>	Kopf in neutraler Position Die Höhe der Schwünge gilt jeweils für den Vor- und Rückschwung
	<b>Gesamtausgangswert 4.5 Punkte, max Bonus 5.8</b>		
	<b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b>		

**Reck Jugend 2 FIG Reck + extra Landematte**

Übung	Elemente Wert	Bonus und Element Wert	Abzüge und Artistik
-------	---------------	------------------------	---------------------

Beine heben gefolgt von Konterschwing gefolgt von Schwing rückwärts über horizontal zur freien Felge min. 45°	0.4		<b>F.I.G.</b>
gefollt von 1x Riesenfelge	1.0	<b>Stalder ersetzt freie Felge +0.5</b>	<b>0.1 / 0.3 / 0.5 Sturz = 1.0</b>
gefollt von halber Drehung 15° vom Handstand	0.5		<b>Haltungsabzüge von 10.0</b>
2x Riesenfelge	1.0	<b>2. halbe Drehung 45° +0.5</b>	Erkennbare Hangphase und dynamische Ausprägung.
Gefollt von Salto rückwärts gestreckt in den Stand	1.0 (0.5 pro Riesenfelge)		Kopf in neutraler Position Die Höhe der Schwünge gilt jeweils für den Vor- und Rückschwung
	0.6		
	<b>Gesamtausgangswert 4.5 Punkte, max. Bonus 5.5</b>		
	<b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b>		

**Reck Jugend 1 FIG Reckhöhe + extra Landematte**

Übung	Elemente Wert	Bonus und Element Wert	Abzüge und Artistik
-------	---------------	------------------------	---------------------

Beine heben gefolgt von Konterschwing	0.3		<p><b>F.I.G.</b></p> <p><b>0.1 / 0.3 / 0.5</b> <b>Sturz = 1.0</b></p> <p><b>Haltungsabzüge von 10.0</b></p> <p>Erkennbare Hangphase und dynamische Ausprägung. Kopf in neutraler Position Die Höhe der Schwünge gilt jeweils für den Vor- und Rückschwung</p>
gefolgt Schwung rückwärts über horizontal zur freien Felge zum Handstand	0.6	Stalder ersetzt freie Felge <b>+0.5</b>	
gefolgt von 1x Riesenfelge	0.5		
gefolgt von offener Drehung zum Handstand	0.5	1x Endo vor der ½ Drehung <b>+0.5</b>	
1x Kammriesenfelge gefolgt von ½ Drehung zum Handstand	0.5		
2x Riesenfelge	1.0 (0.5 pro Riesenfelge)	Aufbücken und Bückumschwung (Abgangvorbereitung) <b>+0.5</b>	
Gefolgt von Salto rückwärts gestreckt in den Stand	0.6	<b>Kein Abzug für extra Riesenfelge!</b>	
	<p><b>Gesamtausgangswert</b> <b>4.5 Punkte, max. Bonus 6.0</b></p> <p><b>Wird das Element nicht anerkannt, wird es vom D-Wert abgezogen.</b></p>		