



Wettkampfprogramm 2025-2028

Kunstturnen Frauen

2. Vorabzug

Inhaltsverzeichnis

.....	1
Impressum	4
Wettkampfstruktur	5
Alterzulassung	8
Erläuterung der Wettkampfstruktur	9
Kategorien	9
Altersklassen	9
Programmübergänge	9
Teilnahmeberechtigung	9
Lizenz und STV-Mitgliedschaft	9
Wertungsvorschriften	10
Bewertungsphilosophie	10
Allgemeine Regeln	10
Allgemeine Regeln P1 – P4	11
<i>Landungen:</i>	12
P5 Allgemeine Regeln	13
P5 Amateur	15
P1 Sprung	16
P1 Stufenbarren	18
P1 Balken	20
P1 Boden	22
P2 Sprung	24

P2 Stufenbarren	25
P2 Balken	28
P2 Boden	30
P3 Sprung	32
P3 Stufenbarren	35
P3 Balken	37
P3 Boden	39
P4 Sprung	41
P4 Stufenbarren	43
P4 Balken	45
P4 Boden	47
P5 Sprung	49
P5 Barren	49
P5 Balken	49
P5 Boden	49

2. Vorabzug

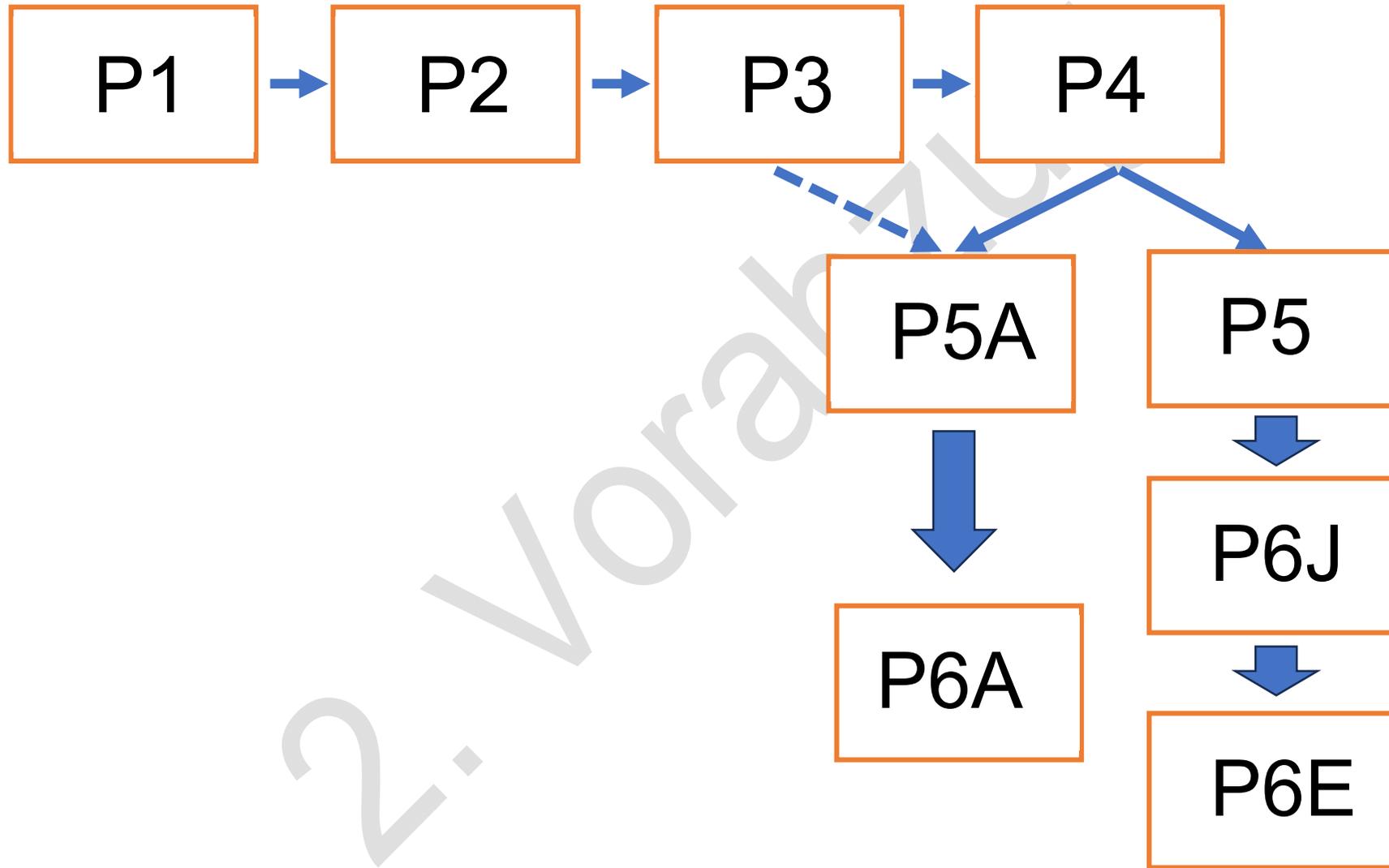
Impressum

Gültigkeitsdatum:	01.01.2025
Letzte Änderung:	16.07.2024
Autor:	René Plüss
Projektierung:	René Plüss / Christopher Lakeman
Projektmitarbeiter:	Arbeitsgruppe WP 2024 Christine Frauenknecht und FG-Kampfrichterinnen Chris Lakeman René Plüss
Text/Bild:	René Plüss/STV
Übersetzungen:	Isabelle Weber
Grundlagen:	Wertungsvorschriften FIG, Ausgabe 2025-2028 Wettkampfgreglemente für nationale Anlässe STV. Vorschriften für Werbung auf Tenues an Anlässen des STV.
Gültigkeit:	Im Streitfall gilt die deutsche Version vor dem anderssprachigen Text. Wo nicht definiert, gelten die aktuellen Wertungsvorschriften FIG.
© Copyright:	© Text und Bild STV 2025-2028

Wettkampfstruktur

Stufe: Name:	NATIONALE UND INTERNATIONALE PROGRAMME			
	P1	P2	P3	P4
Inhalt	Pflichtübungen (Sprung, Stufenbarren) Pflichtelemente (Balken, Boden)	Pflichtübungen (Sprung, Stufenbarren) Pflichtelemente (Balken, Boden)	Pflichtübungen (Sprung, Stufenbarren) Pflichtelemente (Balken, Boden)	Pflichtübungen (Sprung, Stufenbarren) Pflichtelemente (Balken, Boden)
Schwierigkeitswert (SW) – Sprung	3.95 - 4.45	3.95 - 4.45	3.95 - 4.45	3.95 - 4.45
Kompositionsanforderungen (KA)	-----	-----	-----	-----
Verbindungswert (VW)	-----	-----	-----	-----
D-Note Maximum (D)	Stufenbarren, Balken, Boden 4.50	Stufenbarren, Balken, Boden, 4.50	Stufenbarren, Balken, Boden, 4.50	Stufenbarren, Balken, Boden, 4.50
Zeit für Balken- und Bodenübungen	Gemäss CoP	Gemäss CoP	Gemäss CoP	Gemäss CoP

Stufe: Name:	NATIONALE UND INTERNATIONALE PROGRAMME		
	P5 Amateur	P5	P6 A/Juniorinnen und Elite
Inhalt	Kür- Übungen gemäss mod. CoP	Kür - Übungen (CoP Juniorinnen)	Kür- Übungen (CoP)
Schwierigkeitswert (SW) – Sprung	Gemäss CoP	Gemäss CoP und eventuelle Bonifikationen	Gemäss CoP
Kompositionsanforderungen (KA)	<ul style="list-style-type: none"> - Sprung nach CoP - Stufenbarren 1. Flugelement vom o.H. zum u.H. 2. Flugelement vom u.H. zum o.H. 3. Flug am selben Holm 4. Zwei unterschiedliche Griffe 5. Element mit 180° LA-Drehung im Handstand 6. Holmnahes Element <ul style="list-style-type: none"> - Balken, Boden nach CoP - 3 KA nach CoP 	Gemäss CoP	Gemäss CoP
Verbindungswert (VW)	Gemäss CoP	Gemäss CoP	Gemäss CoP
D-Note Maximum (D)	Gemäss CoP	Gemäss CoP und eventuelle Bonifikationen	Gemäss CoP
Zeit für Balken- und Boden Übungen	Gemäss CoP	Gemäss CoP	Gemäss CoP



Alterzulassung

TEILNAHMEBERECHTIGUNG AN NATIONALEN WETTKÄMPFEN								
Bezeichnung	P1	P2	P3	P4	P5 A	P5	P6 Jun	P6 A + Elite
Eidg. Turnfest (ETF)	bis 9	bis 11	bis 12	bis 13	bis 15	bis 14	bis 15	ab 16
Schweizer Meisterschaften Kunstturnen (SM)	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	ab 16
Schweizer Meisterschaften Kunstturnen Mannschaften (SMM)	ab 12							
Schweizer Meisterschaften Kunstturnen Juniorinnen (SMJ-F)	bis 9	bis 11	bis 12	bis 13	bis 15	bis 14	bis 15	-----
Qualifikationwettkämpfe für SMJ und ETF	bis 9	bis 11	bis 12	bis 13	bis 15	bis 14	bis 15	ab 16
Regionale und Kantonale Wettkämpfe (Empfehlung)	offen	offen	offen	offen	offen	offen	offen	offen
Bemerkungen:	Altersklassen stehen für das entsprechende Kalenderjahr. Die jeweiligen Altersklassen sind, soweit nicht anders bezeichnet, gegen unten offen. Kaderturnerinnen sind an die entsprechenden Alterskategorien gebunden.							

Erläuterung der Wettkampfstruktur

Diese Wettkampfstruktur und dieses Programm werden vom STV für die auf Seite 8 aufgeführten Wettkämpfe verwendet.
(Weitere Bestimmungen siehe „Wettkampfgreglemente für nationale Anlässe STV“).

Kategorien

Die schweizerische Wettkampfstruktur besteht aus sieben Programmen (P1-P6E) gemäss Seite 5.-6.

Altersklassen

Die Altersklassen sind in der Tabelle, Seite 8 definiert. Das maximale Alter ist bei der SMJ einzuhalten.

Programmübergänge

Für Turnerinnen, die keinem nationalen Kader angehören, gilt: P1-P3 müssen nacheinander geturnt werden. Danach ist ein direkter Wechsel ins P5A erlaubt.

Für Turnerinnen, die einem nationalen Kader angehören, gilt: P1-P5 müssen nacheinander geturnt werden.

Für alle Turnerinnen gilt: In einem Kalenderjahr ist es einer Athletin nicht gestattet 2 unterschiedliche Programme zu bestreiten. Abweichungen von obigen Regelungen müssen durch das Ressort Kunstturnen auf Empfehlung des Nationaltrainers U15 und Ausbildungsverantwortlichen genehmigt werden.

Teilnahmeberechtigung

Die Berechtigung zur Teilnahme an STV-Wettkämpfen wird vom STV, FG-Wettkämpfe erteilt.

Für kantonale/regionale Anlässe bestimmen die jeweiligen Wettkampforganisatoren das Reglement.

Lizenz und STV-Mitgliedschaft

Für die nationalen Wettkämpfe benötigt man eine gültige Lizenz sowie die STV-Mitgliedschaft.

Wertungsvorschriften

Bewertungsphilosophie

Schwergewicht muss auf eine perfekte Technik gelegt werden. Die gesundheitsgefährdende Ausführung muss unbedingt vermieden werden.

Allgemeine Regeln

Die Bestimmungen für Teilnehmer (Turnerinnen, TrainerInnen, Kampfrichterinnen) an den Wettkämpfen richten sich nach dem Code of Points (CoP)

Grundlage der Bewertung sind die gültigen WV FIG

Alle Neuerungen vom Technischen Komitee Frauen (TKF) des FIG gelten für das Wettkampfprogramm STV 2025-2028. Die neuesten Newsletter-Ausgaben sind jeweils auf der Homepage des FIG <https://www.gymnastics.sport/site/rules/#3> und STV-Newsletter im Downloadcenter abrufbar.

Turnkleidung:

- a. Allgemein gelten die Bestimmungen der FIG Wettkampfbekleidung (herkömmlicher Turnanzug oder Ganzkörperturnanzug). Verstösse werden gemäss geltenden Wettkampfvorschriften FIG bestraft.
- b. Turnerinnen dürfen anliegende kurze Hosen tragen. Diese müssen passend zum Turnanzug sein (stoff- und farbgleich).
- c. Bei Mannschaftswettkämpfen müssen die Turnerinnen in einheitlichen Turn Tenues antreten, wobei jedoch jede Turnerin wahlweise mit oder ohne kurze Hosen starten darf. Nicht als Mannschaftswettkämpfe im engeren Sinn gelten die SMJ, wo in gewissen Programmen aus den Einzelnoten der Turnerinnen einer kantonalen Kunstturnervereinigung oder eines regionalen/kantonalen Turnverbandes eine Mannschaftswertung gebildet wird.

Allgemeine Regeln P1 – P4

Für die **zusätzlich** geturnten Elemente werden Abzüge für Ausführung und Technik von der E-Note gemacht.
Erklärung für Anerkennung und Abzüge für **fehlende** oder **nicht anerkannte** Elemente.

- Die D Note eines fehlenden oder nicht anerkannten Elementes ist 0.00 Punkt.
- Bei einem fehlenden Kästchen kann es zu einer kurzen Übung kommen.

Bei vorgeschriebener Reihenfolge (**nur** P1 – P4 Stufenbarren) gilt folgendes:

- Pro Kästchen maximaler Abzug von 0.8 Punkten (gemäss FIG).
- Nichteinhalten der Reihenfolge: Abzug 1.00 P. neutraler Abzug durch D-Kari (1 x)

P1- P4

Zu kurze Übung

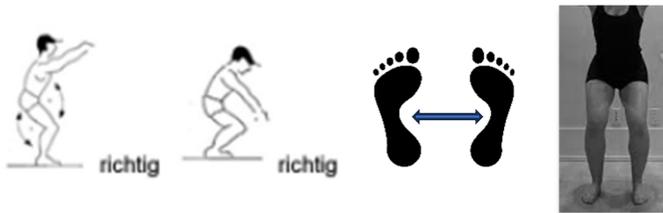
Anzahl Elemente:

7 Elemente	Abzug 0.00 P.
6 Elemente	Abzug 1.00 P.
5 Elemente	Abzug 2.00 P.
4 Elemente	Abzug 3.00 P.
3 Elemente	Abzug 4.00 P.
2 Elemente	Abzug 5.00 P.
1 Elemente	Abzug 6.00 P.

Landungen:

Landebonus: Bonifikation bei korrekter Landung (ohne Abzüge)

Füsse dürfen **hüftbreit** gesetzt werden ohne Abzug, Bein- und Hüftwinkel dürfen gemäss FIG jeweils 90° haben, Armhaltung frei, (Empfehlung Arme horizontal)



Ausnahme Sprung P3

Hier gelten folgende Regeln für die Basissprünge, S.1 - S.3:

- 1 Hüpfen oder 1 Schritt bis 0.3 Abzug ist aufgrund der Unterlage erlaubt und wird nicht abgezogen.
- Schritt oder Hüpfen mit einem Abzug von grösser als 0.3 wird mit Abzug gemäss FIG behandelt.

Kerzenpositionen (Schulterblatt und oberer Rückenbereich berührt die Matte als erstes):

- Rückenlage wird als Sturz gewertet (gleichzeitiges Aufkommen der gesamten Körperrückseite),
- Überrollen kein Abzug



P5 Allgemeine Regeln

Elemente gemäss CoP FIG Junior

- Wert für A = 0.1
- Wert für B = 0.2
- Wert für C = 0.3
- Wert für D = 0.4
- Wert für E und + = 0.5

Allgemeiner Bonus

Sprung

- 0.5 Punkt Bonus für die Landung, wenn Landefehler nicht mehr als 0.1 Abzug und D-Wert höher oder gleich 3.5 Punkte

Barren, Balken, Boden

- 0.5 Punkt Bonus, wenn die E-Note höher oder gleich 8.00 ist

*Um die Bonifikation von 0.5 Punkten (falls die E-Note höher oder gleich 8.00 Punkte ist) zu erhalten, muss eine Mindestnote D erreicht werden:

Stufenbarren: min. 2.6

Balken: min. 3.7

Boden: min. 3.7

- 0.5 Punkt Bonus, wenn der Abgang Minimum C mit Landeabzug weniger oder gleich 0.1 ist

Anerkennung der Elemente und Abzüge siehe FIG-Code.

Spezifische Anerkennung für den Bonus:

- Wenn eine Turnerin stürzt und nicht zuerst mit den Füßen auf dem Boden aufkommt, dann wird das Element nicht anerkannt und kein Bonus gegeben.
- Wenn eine Turnerin nach der Landung stürzt, dann wird das Element anerkannt, aber kein Bonus gegeben.
- Bonifikationen zugunsten der Turnerin, wie nach CoP

Material

Material und Geräte nach FIG

Sicherheit für die Turnerinnen:

Sprung:

10 cm Matte für alle Sprünge erlaubt

Barren:

Zusätzliche 10 cm Matte, für die Flugelemente (am gleichen Holm) und Abgänge ab min B

Die Matte kann nach dem Flugelement an Ort und Stelle bleiben, wenn der Abgang min B-Wert ist

Balken:

Zusätzlich 10 cm Matte für Abgang min B erlaubt

Boden:

Zusätzliche 10 cm Matte für Akro min D

Diese Matte kann vom Trainer während der Übung entfernt werden

P5 Amateur

Zu kurze Übung

Anzahl Elemente:

7 und mehr	Abzug 0.00 P.
5 - 6	Abzug 2.00 P.
3 - 4	Abzug 4.00 P.
1 - 2	Abzug 6.00 P.
0	Abzug 10.00 P.

2. Vorabzug

P1 Sprung

	Basissprünge	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
S.1	S.1 Überschlag vw. auf den Mattenstapel, Streck sprung auf dem Mattenstapel			3.8		
S.2	S.2 Salto vw. gehockt auf den Mattenstapel			3.8		
S.3		S.3 Salto vw. gebückt auf den Mattenstapel			4.3	
S.4			S.4 Salto vw. gestreckt auf den Mattenstapel			4.8
S.2 - S.4	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				3.95	4.2	4.45

2 Sprünge

S.1 ist Pflicht, danach Wahl aus S.2 - S.4
Landebonifikation bei S.2 - S.4 von 0.3 Punkten

Bewertung = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) ÷ 2 = **Endnote Sprung**

Mattenstapel: - Höhe: **80 cm** Länge: min **300cm**

3m x 1.8m x 20cm	3m x 1.8m x 20cm
3m x 1.80m x 40cm	3m x 1.80m x 40cm
3m x 1.8m x 20cm	3m x 1.8m x 20cm

Mattenhärte: Die Härte der obersten Matte soll annähernd gleich sein wie die 20cm Landematten der FIG
Trampolinsprungbrett "Booster" / Höhe: 30cm beim idealen Absprungpunkt (= nach der roten Markierung auf dem Bildbeispiel)



Bei Yurchenkosprüngen muss eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden, ebenfalls eine Sprungbrett-Schutzmatte (Rondatmatte)

Spezifische Hinweise und Abzüge
Landung gemäss STV (siehe Wertungsvorschriften allgemeine Regeln)

P1 Stufenbarren

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
	Stand am unteren Holm:			2.2		
1.	Vorpendeln, Rückpendeln, Vorpendeln Abstoss und Felgaufschwung	Kippe zum Stütz	Kippe direkt zu Element 2	0.1	0.6	1.1
2.	Rückschwung zur Horizontalen, Abschwung zum Stütz vl. direkt zum Rückschwung			0.3		
3.	Eingrätschen zum Grätschsitz im Querverhalten			0.3		
4.	Handwechsel zum Kammgriff und Mühlumschwung vw.			0.5		
5.	½ Drehung und Überspreizen zum Stütz vl.			0.1		
6.	Rückschwung zur Horizontalen	Rückschwung 135 Grad	Rückschwung Handstand geschlossen oder gegrätscht	0.3	0.8	1.3
7.	Felgumschwung			0.3		
8.	Unterschwung zum Stand			0.3		
Element 8.	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				2.5	3.0 - 4.5	

Barrenhöhe: 130 cm ab Mattenhöhe zum oberen Punkt des Holms (unterer Holm).
Mattenlänge ca. 6m (3m beide Seiten), allenfalls ein Schutzmatte vorne

Spezifische Hinweise und Abzüge

Element 2 und 6: Erster Rückschwung nicht horizontal 0.3 Abzug/ **falls beim Element 6 der Rückschwung für das Bonuselement 1.0 den Handstand nicht erreicht, wird es automatisch auf das Bonuselement (0.5) Rückschwung auf 135° herabgesetzt. Dasselbe gilt für das Bonuselement 0.5 zum Basiselement.**

Element 4: Mühlumschwung Anfang und Ende 90 Grad Spreizwinkel, sonst 0.3 Abzug

Element 8: Wenn die Hüfte auf der holmhorizontalen Ebene liegt, 0,1 Abzug / unter der holmhorizontalen Ebene 0.3 Abzug

P1 Balken

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
	Balkenhöhe gemäss FIG / mit 40 cm Matten unterlegt			2.2		
1.	Rad zum Ausfallschritt oder Fuss/Fuss Landung			0.3		
2.	Brücke zum Bögli rw.	Bögli rw.	Flick-Flack	0.5	1.0	1.5
3.	Aufschwingen oder Endo zum Handstand 2 Sekunden (auch mit 180 Grad Spreizwinkel)			0.3		
4.	90° Spagatsprung beidbeiniger Absprung			0.5		
5.	Scherhocksprung 2.110 (CoP)			0.1		
6.	Pirouette min 180°			0.1		
7.	Arabesque - Standwaage (1 Sek.) - Arabesque			0.1		
8.	Abgang Grätschritsprung zum Stand	Abgang A	Rondat oder Rad Fuss - Fuss und Salto rw. gehockt	0.3	0.8	1.3
Element 8.	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				2.5	3.0 - 4.5	

Balkenhöhe 125 cm, Niedersprungmatten 20cm und Breite von 360 cm, 1 Landematte 40 cm + 2 Landematten 20 cm unter dem Balken

Abgänge dürfen auf eine zusätzliche Landematte gemacht werden (10 cm Happy Landing)
Mattenlänge 3m beide Seiten ab Balkenende (180 cm breit x 300 cm)

Spezifische Hinweise und Abzüge

Element 7: Falls nicht 1 Sekunde gehalten, wird das Element nicht anerkannt

2. Vorab

P1 Boden

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
				2.2		
1.	Rondat Streck sprung	Rondat Flick-Flack Streck sprung	Rondat - Flick-Flack - Salto gehockt	0.5	1.0	1.5
2.	Bögli vw.	Überschlag	Überschlag direkt Streck sprung	0.5	1.0	1.5
3.	Bögli rw.			0.3		
4.	Streuli zum Handstand mit gestreckten Armen			0.1		
5.	Pirouette 360°			0.1		
6.	Sissone - Sissone			0.3		
7.	Spagat sprung seit oder quer Absprung beidbeinig			0.3		
8.	Gymnastisches Element A unterschiedlich zu Kästchen 5.-7.			0.1		
Element 1.	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				2.5	3.0 - 4.5	

Bei kantonalen Anlässen dürfen anstellen des Bodenvierecks auch eine Bodenbahn verwendet werden:
Gefederte Bodenbahn: 18m lang und 2m breiter gefederter Boden, mit jeweils 1 m Sturzraum. (Markierung bei 1m und 18m)

Spezifische Hinweise und Abzüge

Element 4: Armhaltungsabzüge gemäss CoP

P2 Sprung

	Basissprünge	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
S.1	S1. Rondat oder Yurchenko auf den Mattenstapel gefolgt von Flick-Flack zum Stand			3.8		
S.2	S2. Überschlag vw. auf den Mattenstapel Strecksprung auf dem Mattenstapel					
S.3	S3. Salto vw. gestreckt auf den Mattenstapel			3.8		
S.4		S4. Salto vw. gebückt mit ½ Drehung auf den Mattenstapel			4.3	
S.5			S5. Rondat Salto rw. gestreckt auf den Mattenstapel auf 60 cm			4.8
S.3 - S.5	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				3.95	4.2	4.45

2 Sprünge

S.1 oder S.2 ist Pflicht, danach Wahl aus S.3 - S.5
Landebonifikation bei S.3 - S.5 von 0.3 Punkten

Bewertung = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) ÷ 2 = **Endnote Sprung**

Mattenstapel: Höhe: **100 cm** Länge: **min 480cm**

3m x 1.8m x 20cm	3m x 1.8m x 20cm
3m x 1.80m x 40cm	3m x 1.80m x 40cm
3m x 1.80m x 40cm	3m x 1.80m x 40cm

Mattenhärte: Die Härte der obersten Matte soll annähernd gleich sein wie die 20cm Landematten der FIG Sprungbrett oder Trampolinsprungbrett "Booster" / Höhe: 30cm beim idealen Absprungpunkt (= nach der roten Markierung auf dem Bildbeispiel)



Bei Yurchenkosprüngen muss eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden, ebenfalls eine Sprungbrett-Schutzmatte (Rondatmatte)

Spezifische Hinweise und Abzüge

Landung gemäss STV (siehe Wertungsvorschriften allgemeine Regeln)

S.5 Arm-Rumpfwinkel 180° offen bis zur Kopfüberposition offen, Bein-Rumpfwinkel 180° offen bis zur Landung, ansonsten je 0.3 Abzug

P2 Stufenbarren

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
	Stand am unteren Holm:			2.2		
1.	Kippe - Rückschwung Horizontal	Rückschwung 135 Grad (45° über der Horizontalen)	Rückschwung Handstand geschlossen oder gegrätscht	0.1	0.6	1.1
2.	Holmnahes Element min Horizontal			0.5		
3.	Kippe Rückschwung mit Aufbücken			0.3		
4.	Solwellumschwung rw. (Beine gestreckt bis Vertikale unten 5.108), Sprung zum o.H. zum Vorschwung			0.1		
5.	Felgaufschwung rw. zum Stütz vl. oder Kippe			0.1		
6.	Rückschwung Handstand			0.3		
7.	Riesenfelge rw.			0.5		
8.	Riesenfelge rw. zum Niedersprung oder Unterschwingung zum Stand	Riesen ½ Drehung zum Niedersprung oder Abgang A	Salto rw. gestreckt	0.3	0.8	1.3
Element 8.	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				2.5	3.0 - 4.5	

Barrenhöhe: Die Höhe der Matten unterhalb des Stufenbarrens beträgt 20 cm + 20 cm + 10 cm. Wenn eine Turnerin aufgrund ihrer Körpergrösse die Matte berührt, darf sie eine Matte (20 cm) entfernen – die Höhe der Matten entspricht somit 20 cm + 10 cm
Länge und Breite der Matten gemäss FIG

Spezifische Hinweise und Abzüge

Element 1: Rückschwung nicht horizontal 0.3 Abzug/ falls beim Element 1 der Rückschwung für das Bonuselement 1.0 den Handstand nicht erreicht, wird es automatisch auf das Bonuselement (0.5) Rückschwung auf 135° herabgesetzt. Dasselbe gilt für das Bonuselement 0.5 zum Basiselement.

Element 4: Beine müssen bis Vertikale unten (bis 180°) gestreckt sein

Element 5: nach Element 5 darf ein kurzer Halt sein (Zwischenschwung erlaubt)

Element 8: Abgang Bonus 0.5 1/2 Drehung muss auf 135° beendet sein (45° über der Horizontalen)

P2 Balken

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
	Balkenhöhe gemäss FIG / 40 cm mit Matten unterlegt (frei)			2.2		
1.	Rad Fuss/Fuss Strecksprung			0.3		
2.	Flick-Flack gespreizt oder geschlossen	Handstand oder Bögli rw. + Flick-Flack	Flick-Flack - Flick-Flack	0.5	1.0	1.5
3.	Bögli vw.			0.3		
4.	Balkennahes Element			0.1		
5.	Pirouette min. A			0.1		
6.	gymnastische Serie (ein Element muss mindestens 2.101, 2.202, 2.203 oder 2.108 sein)			0.5		
7.	gymnastischer Sprung min. B (unterschiedlich zur Serie)			0.3		
8.	Abgang A	Rad Fuss Fuss und Salto rw. gehockt	Rondat Salto rw. gehockt	0.1	0.6	1.1
Element 8.	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				2.5	3.0 - 4.5	

Matten gemäss FIG

Spezifische Hinweise und Abzüge

Element 2 Bonus 0.5: Handstand muss kontrolliert (1 Sekunde) gezeigt werden

Bei Berührung der Matten gelten die CoP Abzüge (siehe Wertungsvorschriften allgemeine Regeln)

2. Vorab

P2 Boden

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
				2.2		
1.	Rondat - Flick-Flack - Salto rw. gehockt	Rondat - Flick-Flack - Salto gestreckt	Rondat - Flick-Flack - Salto gestreckt mit ½ oder 1/1 LAD	0.5	1.0	1.5
2.	Überschlag - Flick-Flack vw. Strecksprung			0.3		
3.	Salto vw.	Salto vw. gehockt - Strecksprung Rolle vw.	Salto vw. gehockt - Salto vw. gehockt	0.3	0.8	1.3
4.	Rondat - Flick-Flack - Flick Flack - Strecksprung			0.3		
5.	Pirouette min. 360°			0.1		
6.	Spagat Passage auf Boden (Seit oder Quer)			0.1		
7.	tänzerische Passage gemäss CoP			0.3		
8.	1 gymnastischer Sprung min. B (unterschiedlich zu Element 7)			0.3		
Element 1.	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				2.5	3.0 - 4.5	

Bei kantonalen Anlässen dürfen anstellen des Bodenvierecks auch eine Bodenbahn verwendet werden:

Gefederte Bodenbahn: 18m langer und 2m breiter gefederter Boden, mit jeweils 1 m Sturzraum. (Markierung bei 1m und 18m)

Spezifische Hinweise und Abzüge

Element 2 + 4: Streck sprung muss kontrolliert abgefangen werden

2. Vorab

P3 Sprung

	Basissprünge	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
S.1 - S.3	S.1 Überschlag* S.2 Rondat zum Stand * S.3 Yurchenko zum Stand *			3.8		
S.4	S.4 Überschlag/Rondat oder Yurchenko zum Stand auf Mattenstapel mit 140cm			3.8		
S.5		S.5 Rondat zur Kerzenposition Am Ende der Matte: Salto rw. gebückt (Niedersprung auf			4.3	
S.6			S.6 Yurchenko zur Kerzenposition Am Ende der Matte: Salto rw. gestreckt (Niedersprung auf			4.8
S.4 - S.6	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				3.95	4.2	4.45

2 Sprünge

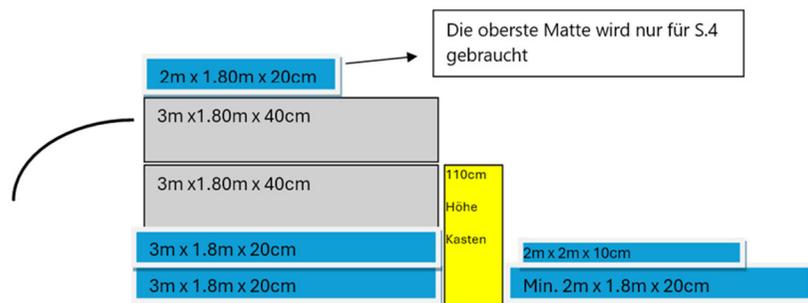
S.1, S.2 oder S.3 ist Pflicht, danach Wahl aus S.4 - S.6
Landebonifikation bei S.4 - S.6 von 0.3 Punkten

Endnote Sprung = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) ÷ 2

Sprungtisch: Höhe: 115 cm

Mattenberg: 120cm Höhe und 300 cm Länge (140 cm bei S.4)

Landebereich: Schwedenkasten 110cm, Happy Landing (10cm) darf benutzt werden



Sprungbrett:

Sprungbrett oder Trampolinsprungbrett "Booster" / Höhe: 30cm beim idealen Absprungpunkt (= nach der roten Markierung auf dem Bildbeispiel)



Bei Yurchenko-Sprüngen muss eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden, ebenfalls eine Sprungbrett-Schutzmatte (Rondatmatte)

Spezifische Hinweise und Abzüge

*Armhaltung in S.1 = Hochhalte, S.2 + S.3 Arme mindestens Horizontal

Landungen S.1 - S.3 = aufgrund der Unterlage sind Schritte (max. 1) oder Hüpfen (max. 1) erlaubt (siehe S. 12)

S.2 Handposition 90°-180° gemäss CoP

Kerzenpositionen (Schulterblatt und oberer Rückenbereich berührt die Matte als erstes): Rückenlage wird als Sturz gewertet (gleichzeitiges Aufkommen der gesamten Körperrückseite)

Landung gemäss STV (siehe Wertungsvorschriften allgemeine Regeln)

S.5 und S.6: Sollte der Salto nicht der Beschreibung entsprechen Abzug von 0.5 Punkten

Sollte eine Turnerin nur einen Sprung absolvieren gleich Endnote : 2

Sollte eine Turnerin als 2. Sprung einen anderen Sprung aus der Pflichtgruppe wählen, wird eine Reduktion von 1.00 Punkte von der Endnote vorgenommen

Sollte eine Turnerin als 2. Sprung den gleichen Sprung wählen, wird eine Reduktion von 2.00 Punkte von der Endnote vorgenommen

S.5 und S.6 Kerzenposition

Die Kerze muss in einer C+ Position (Hollow) gehalten werden, Bückposition Abzug 0.3 und Bückposition weniger wie 90° Abzug 0.5

2. Vorarbeit

P3 Stufenbarren

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
	Stand am unteren Holm:			2.2		
1.	Kippe Handstand geschlossen oder gegrätscht			0.3		
2.	1 holmnahes Element zum Handstand			0.5		
3.	Kippe Aufbücken (Beine gestreckt), Sprung zum o.H.			0.1		
4.	Kippe Handstand geschlossen oder gegrätscht			0.3		
5.	Riesenfelge rw.			0.1		
6.	2 x Riesenfelge rw.	Riesenfelge rw. ½ Drehung - Riesenfelge rw. ½ Drehung	Riesenfelge rw. 1/1 Drehung	0.3	0.8	1.3
7.	Riesenfelge rw.			0.1		
8.	Riesenfelge ½ Drehung rw. zum Niedersprung oder Abgang A	Salto rw. gestreckt	Doppelsalto rw. gehockt	0.5	1.0	1.5
Element 8.	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				2.5	3.0 - 4.5	

Barrenhöhe: Die Höhe der Matten unterhalb des Stufenbarrens beträgt 20 cm + 20 cm + 10 cm. Wenn eine Turnerin aufgrund ihrer Körpergrösse die Matte berührt, darf sie eine Matte (20 cm) entfernen – die Höhe der Matten entspricht somit 20 cm + 10 cm
Länge und Breite der Matten gemäss FIG

Spezifische Hinweise und Abzüge

alle 1/2 Drehungen müssen auf 135° (45° über der Horizontalen) beendet sein

2. Vorab

P3 Balken

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
	Balkenhöhe gemäss FIG / mit 40 cm Matten unterlegt (frei)			2.2		
1.	Rad zum Seitstand			0.3		
2.	Handstand mit gegrätschten Beinen oder Bögli rw. und Flick-Flack	Flick-Flack - Flick-Flack	3 x Flick Flack in Serie	0.5	1.0	1.5
3.	Überschlag vw. Landung auf einem oder beiden Beinen			0.3		
4.	balkennahe Bewegung			0.1		
5.	Pirouette min. 360 °			0.1		
6.	Gymnastische Serie gemäss CoP (min. 1 Element min. B)			0.5		
7.	gymnastischer Sprung min. C (unterschiedlich zu Serie)			0.3		
8.	Abgang A	Rondat Salto rw. gehockt oder Abgang B	Rondat Salto rw. gestreckt	0.1	0.6	1.1
Element 8.	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				2.5	3.0 - 4.5	

Matten gemäss FIG

Spezifische Hinweise und Abzüge

Element 2: Handstand (1 Sekunde) muss kontrolliert gezeigt werden
Bei Berührung der Matten gelten die CoP Abzüge

2. Vorabzüge

P3 Boden

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
				2.2		
1.	Rondat - Flick-Flack - Salto gestreckt	Rondat - Flick-Flack - Salto gestreckt mit ½ oder 1/1 Drehung LAD	Rondat- Flick-Flack - Salto gestreckt mit 1½ Drehung oder 2/1 Drehung LAD	0.5	1.0	1.5
2.	Rondat - 2x Flick-Flack -Salto geh.			0.3		
3.	Überschlag - Salto vw. geh.	Salto vw. gehockt auf ein Bein Überschlag Salto vw. gehockt	Überschlag Salto vw. gehockt - Salto vw. gehockt	0.5	1.0	1.5
4.	Pirouette min. B			0.1		
5.	Grätschrit- oder Spagatsprung mit ½ Drehung (1.207)			0.1		
6.	Durchschlagsprung - Spagatsprung Reihenfolge frei			0.3		
7.	Bodenpassage gem. CoP			0.1		
8.	gymnastischer Sprung min. C			0.3		
Element 2.	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				2.5	3.0 - 4.5	

Bodenviereck gemäss FIG

Spezifische Hinweise und Abzüge

2. Vorab

P4 Sprung

	Basissprünge	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
S1. - S.3	S.1 Überschlag/Rondat/Yurchenko S.2 Tsukahara gehockt S.3 Yurchenko gehockt			3.8		
S.4 + S.5		S.4 Tsukahara gebückt S.5 Yurchenko gebückt		4.3		
S.5 - S.8			S.6 Überschlag Salto gehockt oder gebückt S.7 Tsukahara gestreckt S.8 Yurchenko gestreckt		4.8	
S.4 - S.6	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				3.95	4.2	4.45

2 Sprünge

S.1, S.2 oder S.3 ist Pflicht, danach Wahl aus S.4 - S.8
Landebonifikation bei den Sprüngen S.4 - S.8 von 0.3 Punkten

Endnote Sprung = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) ÷ 2

Sprungtisch: - Höhe: **125 cm**

Landematten: nach CoP

Sprungbrett:

Sprungbrett oder Trampolinsprungbrett "Booster" / Höhe: 30cm beim idealen Absprungpunkt (= nach der roten Markierung auf dem Bildbeispiel)



Bei Yurchenkosprüngen muss eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden, ebenfalls eine Sprungbrett-Schutzmatte (Rondatmatte)

Spezifische Hinweise und Abzüge

Sollte eine Turnerin als 2. Sprung einen anderen Sprung aus der Pflichtgruppe wählen, wird eine Reduktion von 1.00 Punkte von der Endnote vorgenommen

Sollte eine Turnerin als 2. Sprung den gleichen Sprung der Pflichtgruppe wählen, wird eine Reduktion von 2.00 Punkte von der Endnote vorgenommen

P4 Stufenbarren

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
	Stand am unteren Holm:			2.2		
1.	Kippe zum Handstand geschlossen oder gegrätscht			0.3		
2.	1 holmnahes Element zum Handstand			0.5		
3.	Kippe Aufbücken, Sprung zum o.H. und Kippe zum Handstand			0.3		
4.	1 holmnahes Element (min. 45° über Horizontale)			0.3		
5.	Riesenfelge rw.			0.1		
6.	Riesenfelge rw. ½ Drehung - Riesenfelge rw. ½ Drehung	Riesenfelge rw. 1/1 Drehung	Riesenfelge rw. ½ Drehung - Riesenfelge vw. - ½ Drehung	0.5	1.0	1.5
7.	Riesenfelge rw.			0.1		
8.	Abgang A	Doppelsalto geh. (gehalten)	Doppelsalto geh. (Hände frei) puck	0.1	0.6	1.1
Element 8.	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				2.5	3.0 - 4.5	

Barrenhöhe gemäss FIG

Spezifische Hinweise und Abzüge

Element 4: darf das gleiche Element sein, wie Element 2

2. Vorstand

P4 Balken

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
	Balkenhöhe gemäss FIG			2.2		
1.	Freies Rad			0.5		
2.	Flick Flack - Flick Flack	Flick-Flack - Salto rw.	Flick-Flack - Flick-Flack -Salto rw. oder Spreizsalto	0.3	0.8	1.3
3.	akrobatisches Element vw. oder seitwärts mit Flugphase min. B			0.3		
4.	balkennahe Bewegungen gemäss FIG			0.1		
5.	Pirouette min. 360 °			0.1		
6.	Gymnastische Serie gemäss CoP (C+B oder B+C)			0.5		
7.	gymnastisches Element min. C (unterschiedlich zu Serie)			0.3		
8.	Rondat Salto rw. gehockt oder Abgang B	Rondat Salto rw. gestreckt oder Abgang C	Rondat Salto rw. gestreckt mit min. 1/2 Drehung LAD	0.1	0.6	1.1
Element 8.	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				2.5	3.0 - 4.5	

Matten und Balkenhöhe gemäss FIG

Spezifische Hinweise und Abzüge

Ein wiederholtes Element kann nur einmal als Schwierigkeitswert gezählt werden

2. Vorabzüge

P4 Boden

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
				2.2		
1.	Rondat - Flick-Flack - Salto 1/1 Drehung gestreckt	Rondat - Flick-Flack - Salto gestreckt mit 1 ½ Drehung	Rondat- Flick-Flack - Salto gestreckt mit 2/1 Drehung	0.3	0.8	1.3
2.	Rondat - Temposalto -Flick-Flack - Salto gehockt oder gestreckt			0.3		
3.	Überschlag - Salto vw. gestreckt	Salto vw. gehockt - Ausfallschritt Überschlag Salto vw. gestreckt	Überschlag Salto vw. gestreckt - Salto vw. gehockt	0.3	0.8	1.3
4.	Pirouette C oder eine 540° Pirouette mit 90° Spielbein gestreckt, Spreizwinkel mit 180° oder Hockstand mit Spielbein gestreckt			0.3		
5.	Grätschrit- oder Spagatsprung mit 1/1 Drehung			0.3		
6.	tänzerische Passage gemäss CoP mindestens B+B			0.3		
7.	Bodenpassage gem. CoP			0.1		
8.	gymnastisches Element min. C unterschiedlich zu Element 4+5 (darf nicht die gleiche Pirouettenform sein)			0.3		
Element 1.	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				2.5	3.0 - 4.5	

Bodenviereck gemäss FIG

Spezifische Hinweise und Abzüge

Element 4: 540° Pirouette darf nur für Element 4 gezählt werden

2. Vorabzüge

P5 Sprung

1. 0.5 Punkt Bonus für Sprünge aus der Gruppe 2,3 und 4 mit Salto (D-Note 3.0 oder höher)
2. 0.5 Punkt Bonus für:
 - a. Sprünge mit Salto aus der Gruppe 2 mit 180° LAD
 - b. Sprünge mit Salto aus der Gruppe 3 & 4 mit 360° LAD
(zusätzlich zu Bonus 1.)

P5 Barren

1. 0.5 Punkt Bonus für 3 Komposition Anforderungen
2. 0.5 Punkt Bonus für 4 Komposition Anforderungen (zusätzlich zu Bonus 1.)

P5 Balken

1. 0.5 Punkt Bonus für:
 - a. akrobatische Serie aus CoP mit min. +0.1 Verbindung Bonus **oder**:
 - b. B+D/D+B akrobatische Verbindungen, D + min. B Element oder min B+D Element
2. 0.5 Punkt Bonus für zwei gymnastische Elemente min. D innerhalb der Übung gezeigt

Elemente können entweder Pirouetten oder Sprünge sein

P5 Boden

1. 0.5 Punkt Bonus für
 - a. Doppelsalto + ein zweites akrobatische Elemente min. D **oder**:
 - b. Doppelsalto + eine akrobatische Serie mit Bonus ab 0.1 aus CoP
(muss in zwei verschiedene Akrobatische Linie erfüllt werden)

2. 0.5 Punkt Bonus für
- a. 3 gymnastische Elemente min C innerhalb der Übung **oder**:
 - b. 2 gymnastische Elemente min D innerhalb der Übung gezeigt

Elemente können entweder Pirouetten oder Sprünge sein

2. Vorabzug