



Kunstturnen Männer

Nationales Testprogramm AK 9 - 13

Ausgabe 2023

Ziel des Testprogramms	4
Dokumentenpriorität	4
Terminologie	4
Technik	5
Bewertungssystem Technik	5
Faktoren der Bewertung	5
Richtlinien und Begriffe zur Berechnung des Endergebnisses	5
Elementgruppe	5
Schwierigkeitsstufe	5
Technik-, Ausführungs- und Landungsnote	5
Abzugstabellen	6
Berechnung Endergebnis	8
Bewertung der Haupt- und Nebenelemente	8
Definition Haupt- und Nebenelement	8
Gewichtung der Haupt- und Nebenelemente	9
Fehlende, zusätzliche oder andere Bestandteile der SKS	9
Sturz während der SKS	9
Anzahl Versuche	10
Anmelden der Schwierigkeitsstufe	10
Boden	11
Allgemeines	11
Gerätespezifische Bewertung	11
1.1 Akrobatik vw mit BAD	12
1.2 Akrobatik rw mit BAD	13
1.3 Akrobatik vw mit BAD/LAD	14
1.4 Akrobatik rw mit BAD/LAD, kombiniert mit Akrobatik vw mit BAD/LAD	15
Pauschenpferd	16
Allgemeines	16
Gerätespezifische Bewertung	16
2.1 Scheren	17
2.2 Kreisflanken und Thomaskreisflanken an Ort oder mit Wandern im Querstütz	18
2.3 Kreisflanken und Elemente auf 1 Pausche	19
2.4 (Thomas)spindeln	20
2.5 Abgänge	21
Ringe	22
Allgemeines	22
Gerätespezifische Bewertung	22
3.1 Vorschwünge, Überschläge rw, Felgaufschwünge	23
3.2 Rückschwünge, Überschläge vw, Riesenumschwünge vw	24
3.3 Kippen und Schwungelemente und Schwünge durch oder in den Handstand	25
3.4 Abgänge	26
Sprung	27
Allgemeines	27
Gerätespezifische Bewertung	27
4.1 Überschläge vw	28
4.2 Tsukahara	29
4.3 Yurchenko	30
Barren	31
Allgemeines	31
Gerätespezifische Bewertung	31
5.1 Schwungelemente im Stütz	32

5.2 Hangelemente.....	33
5.3 Felgen.....	34
5.4 Abgänge	35
Reck.....	36
Allgemeines	36
Gerätespezifische Bewertung.....	36
6.1 Riesenfelgen mit LAD	37
6.2 Flugelemente	38
6.3 Stangennahe Elemente.....	39
6.4 Ellgriffelemente, Elemente im Hang rl	40
6.5 Abgänge	41
Trampolin.....	42
Allgemeines	42
Gerätespezifische Bewertung.....	42
7.1 BAD vw	43
7.2 BAD rw.....	44
7.3 Kaboom rw / Cody mit oder ohne LAD	45
7.4 BAD vw mit LAD	46
Athletik	47
Beweglichkeit	47
8.1 Arm-Rumpf-Winkel vl.....	48
8.2 Arm-Rumpf-Winkel rl	50
8.3 Ein- und Ausschultern.....	51
8.4 Brücke.....	52
8.5 Rumpfbeugen vorwärts.....	53
8.6 Querspagat.....	54
8.7 Seitspagat	55
Kraft.....	56
9.1 Standweitsprung	57
9.2 Klettern / Hangeln am Tau	58
9.3 Handstand an den Ringen	59
9.4 Kreisflanken am Pauschenpferd.....	60
9.5 Kraftkomplex am Barren.....	61
9.6 Kraftkomplex an den Ringen	64
9.7 Rollformen und Elemente der Elementgruppe I CoP am Boden	66
Bekleidungsvorschriften	68
Technik	68
Athletik	68
Zusammenstellung der Maximalpunktzahlen	69
Glossar	70
Abkürzungen	71
Literatur	71
Impressum	71
Anhang	73

Ziel des Testprogramms

Das Testprogramm Technik hat zum Ziel das wegweisende Ausbildungsprogramm im Grundlagentraining und in der ersten Phase des Aufbautrainings zu sein - in Ergänzung zum Wettkampfprogramm.

Dabei steht im Vordergrund der Überlegungen, dass jeder Athlet über ein gut fundiertes Repertoire an Bewegungen verfügen muss, um in der langfristigen Leistungsentwicklung erfolgreich vorwärts zu gehen. Damit keine motorischen Lücken entstehen und das Grundprinzip des „Vom Einfachen zum Schwierigen“ erhalten bleibt, müssen die Athleten im Testprogramm klar strukturierte Bewegungsvorgaben zeigen, d.h. den Athleten jeder Altersklasse steht eine limitierte Anzahl an Pflichtelementen zur Verfügung und eines davon müssen sie dem Kampfgericht zeigen. Ziel dieser Vorgaben ist eine kontinuierliche und möglichst lückenlose Bewegungsentwicklung zu gewährleisten.

Das Testprogramm soll zudem wenig erfahrenen Trainer:innen helfen, es nicht nur als solches zu verstehen, sondern als Hauptinstrument für die Trainingssteuerung der tieferen Leistungsstufen zu nutzen. Das Testprogramm ist demnach „der rote Faden“ der ersten Trainingsjahre. Die Wettkampfübungen, d.h. die Verbindung der im Testprogramm erarbeiteten Grundlagenelemente, sind in diesem Prozess als eine „nützliche Ergänzung“ zu verstehen.

Daraus wird ersichtlich, dass die Entwicklung der Leistungsvoraussetzungen und der turnerischen Fertigkeiten die Hauptinhalte des Jugend- und Nachwuchstrainings bilden.

Deshalb ist das Testprogramm unterteilt in einen technisch-koordinativen Teil (Technik) und einen konditionellen Teil (Athletik mit Beweglichkeit und Kraft), um der Forderung nach einer komplexen Ausbildung gerecht zu werden.

Die Erfahrung zeigt, dass sich motorische Lücken und mangelnde Bewegungspräzision erst im Anschlusstraining resp. Hochleistungstraining negativ auf die Entwicklung von Höchstschwierigkeiten auswirken. Dies zu vermeiden ist das Hauptziel dieses Testprogramms.

Dokumentenpriorität

Die Wertungsvorschriften FIG bilden die Bewertungsgrundlagen für das Testprogramm. Diese gelangen zur Anwendung, ausser sie werden durch anderslautende Bestimmungen des vorliegenden Dokuments ersetzt.

Folgende Dokumentenpriorität kommt bei Regelkonflikten zur Anwendung. Dabei gelten die zu diesem Zeitpunkt gültigen Dokumente:

- a. Nationales Testprogramm AK 9 - 13
- b. Wertungsvorschriften FIG Kunstturnen Männer

Das Nationale Testprogramm AK 9 - 13 liegt in einer deutschsprachigen und einer französischsprachigen Version vor. Bei Anwendungskonflikten innerhalb des deutschsprachigen und französischsprachigen Dokuments ist die deutschsprachige Version massgebend.

Terminologie

Es gilt die Bezeichnung der Elemente entsprechend dem Handbuch „Turnsprache“ des Eidgenössischen Turnvereins, den Wertungsvorschriften FIG und einigen wenigen Anpassungen aus dem Buch „Gerätturnen“ des DTB.

Zum besseren Verständnis werden teilweise Konventionalausdrücke verwendet. Diese werden zwischen Anführungszeichen geschrieben.

Technik

Bewertungssystem Technik

Faktoren der Bewertung

Der Kampfrichter berücksichtigt bei seiner Bewertung folgende Faktoren:

a. Folgerichtigkeit gemäss Textvorgabe

Der Kampfrichter beurteilt, ob der Vortrag mit den Angaben im Text hinsichtlich Reihenfolge, Vollständigkeit und Anforderung (Höhe, Anzahl, usw.) übereinstimmt.

b. Technikqualität

Der Kampfrichter beurteilt, in wie weit die gezeigte Bewegung mit der in der Praxis erprobten Technik übereinstimmt und, ob diese Technik längerfristig ausbau- und entwicklungsfähig ist.

c. Ausführungs- und Ästhetikqualität

Der Kampfrichter beurteilt den Vortrag entsprechend den Vorgaben der FIG für die Bereiche körperliche Haltung, Bewegungskultur und Ausdrucksstärke.

d. Landungsqualität

Falls die Landung Bestandteil einer Bewegung ist, bekommt sie ein deutlich erkennbares Gewicht in der Bewertung dieser Bewegung. Der Kampfrichter beurteilt hierbei, wie die Landung in Bezug auf Landungsvorbereitung, Standverhalten und Gleichgewicht ausgeführt wird.

Richtlinien und Begriffe zur Berechnung des Endergebnisses

Elementgruppe

Besitzen Elemente ähnliche Strukturmerkmale (z.B. Rotationen vw am Boden, Scheren am Pauschenpferd) werden sie zur besseren Klassifizierung in diesem Dokument zu Gruppen vereint.

Die Gruppierung orientiert sich - dort wo möglich und sinnvoll - an der Einordnung in den Wertungsvorschriften FIG und versteht sich als Steuerungs- und Ausbildungsinstrument.

Schwierigkeitsstufe

Die Schwierigkeitsstufe kennzeichnet den Schwierigkeitsgrad einer Bewegung innerhalb einer Elementgruppe. Sie steigt systematisch von 1 bis 12 an. SKS 1 ist dabei die tiefste und SKS 12 die höchste Schwierigkeit.

Den Athleten jeder Altersklasse steht eine begrenzte Anzahl von SKS zur Auswahl. Der Schwierigkeitsgrad der zur Auswahl stehenden SKS steigt von AK zu AK an.

Jeder Athlet wählt eine seinem Leistungsniveau entsprechende SKS seiner AK aus und zeigt diese dem Kampfgericht.

Die Kennzeichnung der zur Auswahl stehenden SKS geschieht über eine Farbmarkierung und ist bei den Elementgruppen der Geräte sichtbar.

Altersklasse 9	Altersklasse 10	Altersklasse 11	Altersklasse 12	Altersklasse 13
----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Technik-, Ausführungs- und Landungsnote

Der Kampfrichter beurteilt die vom Athleten gezeigte SKS gemäss Tabelle 1.

Er berücksichtigt dabei die technische Qualität, die Ausführungsqualität und - falls vorhanden - die Landungsqualität des Vortrags. Die Beurteilung all dieser Faktoren kommt in der Technik-, Ausführungs- und Landungsnote zum Ausdruck.

Die Abzugskriterien zur Bestimmung der TAL-Note beziehen sich auf die nationalen und internationalen Wertungsvorschriften sowie die nationalen Ausbildungsrichtlinien.

Tabelle 1: Notenskala zur Bestimmung der TAL-Note

TAL-Note	Abzug CoP	Technik	Ausführung und Ästhetik	Landung
5	Kein Abzug	Kein Technikfehler	Kein Ausführungsfehler	Kein Landungsfehler
4.5				
4.0	≈ 0.1 Punkte	Kleine Technikfehler	Kleine Ausführungsfehler	Kleine Landungsfehler
3.5	≈ 0.2 Punkte			
3.0	≈ 0.3 Punkte	Mittlere Technikfehler	Mittlere Ausführungsfehler	Mittlere Landungsfehler
2.5	≈ 0.4 Punkte			
2.0	≈ 0.5 Punkte	Grosse Technikfehler	Grosse Ausführungsfehler	Grosse Landungsfehler
1.5	0.6 - 0.9 Punkte			
1.0	≥ 1.0 Punkte	Beispiele: • Bei Stürzen kommt die Rubrik "Sturz während der SKS" für die Notengebung zur Anwendung. • Wird das Hauptelement unvollständig gezeigt kommt die Rubrik "Fehlende, zusätzlich oder andere Bestandteile der SKS" für die Notengebung zur Anwendung. • Nichtanerkennung der SKS (TAL-Note: 0.0)		
0.5				
0.0				

Abzugstabellen

In den Tabellen 2, 3 und 4 sind Auszüge aus dem CoP und den nationalen Richtlinien enthalten. Sie sollen dem Kampfrichter Anhaltspunkte für die Bewertung geben und ihn in seiner Entscheidungsfindung für die TAL-Note unterstützen.

Tabelle 2: Allgemeine Technikabzüge

Fehler	Klein (0.1)	Mittel (0.3)	Gross (0.5)
Abweichungen bei Schwüngen in oder durch den Handstand oder bei Kreisflanken FIG	15 - 30°	31 - 45°	> 45° + N.A.
Winkelabweichungen von perfekten Haltepositionen FIG	bis 15°	16 - 30°	31 - 45° > 45° + N.A.
Heben aus einer unkorrekten Halteposition FIG	Gleiche Abzüge wie beim vorangehenden Krafthalteteil		
Unvollständige Drehungen FIG	bis 30°	31 - 60°	61 - 90° > 90° + N.A.
Zusätzlicher Stütz oder Zwischenstütz mit der Hand FIG	+		
Schwung mit Kraft oder umgekehrt FIG	+	+	+
Dauer der Halteteile FIG		Weniger als 2 sec	Kein Halt + N.A.
Unterbrechung der Aufwärtsbewegung FIG	+	+	+
Zwei oder mehr Versuche bei einem Halte- oder Kraftteil FIG		+	+
Unsicherheit im oder Überfallen aus dem Handstand FIG	+	Schwingen oder grosse Unsicherheit	Überfallen
Sturz vom oder auf das Gerät FIG			-1.0
Zwischenschwung oder Abschwüngen FIG		Halber Zwischenschwung oder Ablegen	Ganzer Zwischenschwung
Hilfeleistung durch den Trainer bei der Ausführung eines Elements FIG			- 1.0 + N.A.

Fehler	Klein (0.1)	Mittel (0.3)	Gross (0.5)
Fehlende Streckung während der Vorbereitung auf die Landung ^{FIG}	+	+	
Andere technische Fehler ^{FIG}	+	+	+
Bewegungsunterbruch zwischen den Elementen ^{NAT}	+	+	+

Tabelle 3: Allgemeine Ausführungs- und Ästhetikabzüge

Fehler	Klein (0.1)	Mittel (0.3)	Gross (0.5)
Undeutliche Position ^{FIG}	+	+	+
Korrektur der Hand- oder Griffposition - jedes Mal ^{FIG}	+		
Laufen im Handstand oder Hüpfen - pro Schritt oder Hüpfen ^{FIG}	+		
Berühren des Gerätes oder des Bodens mit den Beinen / Füßen ^{FIG}	+		
Berühren des Gerätes oder des Bodens mit den Händen ^{FIG}		+	
Anschlagen an das Gerät oder am Boden ^{FIG}			+
Unterbrechung der Übung ohne Sturz ^{FIG}			+
Gebeugte Arme, gebeugte Knie, geöffnete Beine ^{FIG}	+	+	+
Schlechte Körperhaltung oder Haltungskorrekturen in der Endposition ^{FIG}	+	+	+
Saltos mit geöffneten Knien oder Beinen ^{FIG}	≤ Schulterbreite	> Schulterbreite	
Untypisches Grätschen ^{FIG}		+	
Andere ästhetische Fehler ^{FIG}	+	+	+

Tabelle 4: Allgemeine Landungsabzüge

Fehler	Klein (0.1)	Mittel (0.3)	Gross (0.5)
Landung mit leicht geöffneten Beinen, bis max. Schulterbreite; der Turner hebt einen Fuss an und schliesst so seine Beine oder er hebt nur die Fersen, schliesst aber dadurch die Beine nicht ganz ^{FIG}	+		
Landung mit geöffneten Beinen, mehr als Schulterbreite; der Turner hebt einen Fuss an und schliesst so seine Beine oder er hebt nur die Fersen, schliesst aber dadurch die Beine nicht ganz ^{FIG}		+	
Unsicherheit, kleinere Korrekturen der Füße oder übermässige Armschwünge bei der Landung ^{FIG}	+		
Verlust des Gleichgewichts während der Landung ohne Sturz oder Abstützen (Maximal - 1.0 in Summe für Schritte und Hüpfen) ^{FIG}	Kleiner Gleichgewichtsverlust, kleine Schritte oder Hüpfen, 0.1 pro Schritt	Grosse Schritte oder Hüpfen oder Berührung der Matte mit 1 oder 2 Händen	
Sturz oder Abstützen mit einer oder beiden Händen bei der Landung ^{FIG}			-1.0
Sturz während der Landung, ohne dass die Füße zuerst die Mattenlage berühren ^{FIG}			- 1.0 + N.A.

Berechnung Endergebnis

Elemente ohne Landung

Das Endergebnis ergibt sich aus der Multiplikation der gezeigten SKS-Nummer mit der TAL-Note und wird in ganzen oder halben Punkten angegeben.

Schwierigkeitsstufe	×	TAL-Note	=	Endergebnis
---------------------	---	----------	---	-------------

Beispiel:

$$7 \quad \times \quad 3.5 \quad = \quad 24.5 \text{ Punkte}$$

Elemente mit Landung

Bei allen Elementen, welche mit einer Landung verbunden sind (Bodensprünge, Sprung, Abgänge, Trampolin), wird die Technik/Ausführungsqualität und die Landung des Elements mit je einer Note bewertet. Das Endergebnis ergibt sich aus der Multiplikation der gezeigten SKS-Nummer und dem Durchschnitt der beiden TAL-Noten und wird in ganzen oder halben Punkten angegeben.

Schwierigkeitsstufe	×	$\frac{\text{TAL-Note Technik} + \text{TAL-Note Landung}}{2}$	=	Endergebnis
---------------------	---	---	---	-------------

Beispiel:

$$7 \quad \times \quad \frac{3.5 + 2}{2} \quad = \quad 19.5 \text{ Punkte}$$

Bewertung der Haupt- und Nebenelemente

Definition Haupt- und Nebenelement

In einer SKS können Elemente mit unterschiedlicher Bedeutung für die Berechnung des Endergebnisses vorkommen. Diese Elemente werden in Haupt- und Nebenelemente unterteilt.

Definition Hauptelement

Das Hauptelement bildet das wichtigste Element der SKS. Es ist die Schlüsselbewegung für die Elementgruppe und stellt somit die Kernkompetenz dieser Stufe dar. Hauptelemente müssen nicht zwingend einzelne Elemente sein. Es kann durchaus Sinn machen, dass die Verbindung mehrerer Elemente zu einem Hauptelement die Aufbaureihe schwierigkeitsmässig in einer logischen Weise vervollständigt. Deshalb können folgende Möglichkeiten zur Bildung eines Hauptelements vorkommen:

- 1 Element bildet das Hauptelement.
- Eine Verbindung mehrerer Elemente bildet als Gesamtes das Hauptelement.
- Eine Verbindung mehrerer Teilelemente wird zu einem Hauptelement(komplex) zusammengefasst.

Alle Hauptelemente sind im Text **fett** gedruckt.

Definition Nebenelement

Nebenelemente sind Vor- und Nachelemente, welche ...

- .. zum Aufbau eines Hauptelements benötigt werden.
- .. zur Erreichung einer bestimmten Ausgangsposition da sind.
- .. das Hauptelement in eine Gesamtbewegung einbetten.
- .. den Abschluss der SKS bilden.

Nebenelemente können Aufschluss über die Qualität des Hauptelements geben, insbesondere wenn die Amplitude, der Bewegungsfluss, die Bewegungskoordination oder ästhetische Aspekte für die Bewertung der Gesamtbewegung in Betracht gezogen werden.

Gewichtung der Haupt- und Nebenelemente

Haupt- und Nebenelemente sind nicht gleichwertig und werden zur Ermittlung der TAL-Note unterschiedlich gewichtet.

Hauptelemente bilden die Kernkompetenz der SKS und sind daher für das Endergebnis wesentlich mehr zu gewichten als Nebenelemente.

Es ist nicht von einer festen Regel zur Gewichtung der Nebenelemente auszugehen, denn jede SKS ist einzeln zu betrachten. Doch als allgemeine Grundregel gilt, dass das Hauptelement circa 80% für die Berechnung des Endergebnisses ausmachen soll.

Fehlende, zusätzliche oder andere Bestandteile der SKS

Werden vorgeschriebene Elemente der SKS nicht gezeigt, zusätzliche Elemente geturnt oder andere Elemente gezeigt, kommen folgende Abzüge zur Geltung:

Ein Nebenelement <u>vor</u> dem Hauptelement fehlt ... wird zusätzlich geturnt ... ist anders	Abzug 0.5 Punkte in der TAL-Note
Ein Nebenelement <u>nach</u> dem Hauptelement fehlt ... wird zusätzlich geturnt ... ist anders	Abzug 0.5 Punkte in der TAL-Note
Ein <u>Bestandteil des Hauptelements</u> fehlt ... wird zusätzlich geturnt ... ist anders	Die SKS wird nicht anerkannt. TAL-Note: 0.0

Sturz während der SKS

Stürzt ein Athlet während seines Vortrages wird der Vortrag je nach Zeitpunkt und Art des Vorfalls unterschiedlich bewertet.

Der Sturz erfolgt während der Ausführung des ...				
... Nebenelements <u>vor</u> dem Hauptelement	... Hauptelements			... Nebenelements <u>nach</u> dem Hauptelement
	Das Hauptelement war <i>nicht erkennbar</i>	Das Hauptelement war <i>erkennbar</i>	Zum Zeitpunkt des Sturzes war eine <i>tieferere SKS laut Text folgerichtig und vollständig erfüllt.</i>	
↓	↓	↓	↓	↓
<u>TAL-Note:</u>	<u>TAL-Note</u>	<u>TAL-Note</u>	<u>TAL-Note</u>	<u>TAL-Note</u>
0.0 Punkte	0.0 Punkte	0.5 - 1.0 Punkte	Die tiefere SKS gilt als erfüllt und bekommt die angemessene TAL-Note. Dies gilt jedoch nur, wenn die tiefere SKS zur Auswahl für die Altersklasse gehört. Ansonsten gilt die Regel: Hauptelement erkennbar / nicht erkennbar.	1.0 Punkte Abzug vom Endergebnis

Anzahl Versuche

Der Athlet hat 1 Versuch zur Verfügung.

Ist offensichtlich, dass der Athlet das Element normalerweise beherrscht und er beim ersten Versuch unglücklich stürzt, können die Kampfrichter in Ausnahmefällen einen zweiten Versuch gestatten.

Anmelden der Schwierigkeitsstufe

Technik

Alle SKS müssen dem Kampfgericht eindeutig angemeldet werden. Ausnahme: Textlich identische SKS mit unterschiedlichen Anforderungen an die Endlage (Hüfthöhe, Schulterhöhe, etc.) oder Anzahl müssen ebenfalls angemeldet werden, aber nicht eindeutig mit der SKS-Nummer. Der Kampfrichter entscheidet, welcher SKS der gezeigte Vortrag entspricht und benotet diesen angemessen.

Athletik

In der Athletik müssen die SKS nicht angemeldet werden.

Ausnahme:

- Kraftkomplexe am Barren
- Kraftkomplexe den Ringen
- Rollformen am Boden

Zeigt ein Athlet eine andere SKS als angemeldet, wird ihm die gezeigte Stufe angerechnet, allerdings mit einem Abzug von 1.0 Punkten in der TAL-Note.

Der Athlet meldet sich mittels Handerheben und Angabe der SKS beim Kampfgericht an. Am Ende seines Vortrages meldet er sich beim Kampfgericht wieder ab.

Der Athlet nimmt die Ausgangsposition am Gerät in ästhetisch kontrollierter Art ein und schliesst den Vortrag in derselben Weise ab. Verstösst er gegen diese Regel, kann der Kampfrichter in der TAL-Note einen angemessenen Ästhetikabzug vornehmen.

Boden

Allgemeines

Aus Sicherheitsgründen ist es erlaubt, die Landung des letzten Elements jeder SKS auf eine Zusatzmatte auszuführen. Die Auswahl der Zusatzmatte ist dem Organisator überlassen (10 cm oder 16 cm).

Gerätespezifische Bewertung



Die nachfolgende Tabelle ist ein Auszug aus den gerätespezifischen Abzügen der FIG mit nationalen Ergänzungen. Zusammen mit den Tabellen 1, 2, 3 und 4 der Rubrik »Richtlinien und Begriffe zur Berechnung des Endergebnisses« enthält sie alle wesentlichen Abzüge für das Gerät.

Fehler	Klein (0.1)	Mittel (0.3)	Gross (0.5)
Ungenügende Höhe bei akrobatischen Elementen ^{FIG}	+	+	
Unkontrollierte Landungen (auch bei Verbindungen) ^{FIG}	+	+	+ Sturz 1.0

1.1 Akrobatik vw mit BAD

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK					
			9	10	11	12	13	
1-1-1	1. Überschlag vw auf 1 Bein	• Anhupf ab Sprungbrett						
1-1-2	1. Überschlag vw auf 1 Bein 2. Überschlag vw	• Anhupf ab Sprungbrett						
1-1-3	1. Überschlag vw auf 1 Bein 2. Überschlag vw 3. Sprungrolle	• Anhupf ab Sprungbrett						
1-1-4	1. Überschlag vw 2. Hechtüberschlag vw	• Anhupf ab Sprungbrett						
1-1-5	1. Überschlag vw auf 1 Bein 2. Überschlag vw 3. Hechtüberschlag vw	• Anhupf ab Sprungbrett						
1-1-6	1. Überschlag vw 2. Salto vw geh 3. Hechtüberschlag vw							
1-1-7	1. Überschlag vw 2. Salto vw geh 3. Salto vw geb							
1-1-8	1. Überschlag vw 2. Salto vw gestr 3. Salto vw geh 4. Sprungrolle							
1-1-9	1. Überschlag vw 2. Salto vw gestr 3. Salto vw geh 4. Hechtüberschlag vw							
1-1-10	1. Überschlag vw 2. Salto vw gestr 3. Salto vw gestr							
1-1-11	1. Überschlag vw 2. Salto vw geh 3. Salto vw geb 4. Salto vw gestr							
1-1-12	1. (Überschlag vw) 2. Doppelsalto vw geh							

1.2 Akrobatik rw mit BAD

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK				
			9	10	11	12	13
1-2-1	<p>1. Vorschrift, Rad mit betontem Spreizen und deutlichem Nachstellen der Beine d d aufrechten Stand</p>  <p>2. Rolle rw mit gestr Beinen</p>						
1-2-2	<p>1. Vorschrift, Rad mit betontem Spreizen und deutlichem Nachstellen der Beine d d aufrechten Stand</p>  <p>2. Flickflack</p>						
1-2-3	<p>1. Rolle rw 2. Flickflack 3. Flickflack</p>						
1-2-4	<p>1. Rondat 2. Flickflack 3. Salto rw geh</p>	<ul style="list-style-type: none"> Anhupf ab Sprungbrett 					
1-2-5	<p>1. Rondat 2. Flickflack 3. Salto rw geb mit Öffnungsphase</p>	<ul style="list-style-type: none"> Anhupf ab Sprungbrett Der Salto muss eine deutliche Öffnungsphase in der Senkrechten aufweisen 					
1-2-6	<p>1. Rondat 2. Flickflack 3. Salto rw gestr</p>	<ul style="list-style-type: none"> Anhupf ab Sprungbrett 					
1-2-7	<p>1. Rondat 2. Flickflack 3. Temposalto</p>	<ul style="list-style-type: none"> Anhupf ab Sprungbrett Armposition nach Temposalto in Tiefvorhalte Nach dem Temposalto nach hinten springen 					
1-2-8	<p>1. Rondat 2. Temposalto 3. Flickflack 4. Salto rw geh</p>	<ul style="list-style-type: none"> Anhupf ab Sprungbrett 					
1-2-9	<p>1. Rondat 2. Temposalto 3. Flickflack 4. Salto rw gestr</p>	<ul style="list-style-type: none"> Anhupf ab Sprungbrett 					
1-2-10	<p>1. Rondat 2. Temposalto 3. Flickflack 4. Temposalto</p>	<ul style="list-style-type: none"> Anhupf ab Sprungbrett Armposition nach dem letzten Temposalto in Tiefvorhalte Nach dem letzten Temposalto nach hinten springen 					
1-2-11	<p>1. Rondat 2. Temposalto 3. Temposalto 4. Temposalto</p>	<ul style="list-style-type: none"> Anhupf ab Sprungbrett Armposition nach dem letzten Temposalto in Tiefvorhalte Nach dem letzten Temposalto nach hinten springen 					
1-2-12	<p>1. Rondat 2. Flickflack 3. Doppelsalto rw geh</p>						

1.3 Akrobatik vw mit BAD/LAD

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK					
			9	10	11	12	13	
1-3-1								
1-3-2								
1-3-3								
1-3-4								
1-3-5	1. Überschlag vw 2. Salto vw gestr mit 1/1 Drehung							
1-3-6	1. Überschlag vw 2. Salto vw gestr mit 1 ½ Drehung							
1-3-7								
1-3-8	1. Überschlag vw 2. Salto vw gestr 3. Salto vw gestr mit 1/1 Drehung							
1-3-9	1. Überschlag vw 2. Salto vw gestr 3. Salto vw gestr mit 1 ½ Drehung							
1-3-10	1. Überschlag vw 2. Salto vw gestr 3. Salto vw gestr mit 2/1 Drehung							
1-3-11								
1-3-12	1. (Überschlag vw) 2. Salto vw gestr 3. Doppelsalto vw geh							

1.4 Akrobatik rw mit BAD/LAD, kombiniert mit Akrobatik vw mit BAD/LAD

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK					
			9	10	11	12	13	
1-4-1								
1-4-2								
1-4-3								
1-4-4	1. Rondat 2. Flickflack 3. Salto rw gestr mit ½ Drehung, Sprungrolle							
1-4-5	1. Rondat 2. Flickflack 3. Salto rw gestr mit 1/1 Drehung							
1-4-6	1. Rondat 2. Flickflack 3. Salto rw gestr mit ½ Drehung 4. Salto vw geh							
1-4-7	1. Rondat 2. Flickflack 3. Salto rw gestr mit 1 ½ Drehung							
1-4-8	1. Rondat 2. Flickflack 3. Salto rw gestr mit 2/1 Drehung							
1-4-9	1. Rondat 2. Flickflack 3. Salto rw gestr mit 1 ½ Drehung 4. Salto vw geh							
1-4-10	1. Rondat 2. Flickflack 3. Salto rw gestr mit 1 ½ Drehung 4. Salto vw gestr							
1-4-11	1. Rondat 2. Flickflack 3. Salto rw gestr mit 5/2 Drehung							
1-4-12	1. Rondat 2. Flickflack 3. Salto rw gestr mit 5/2 Drehung 4. Salto vw gestr							

Pauschenpferd

Allgemeines

Alle Pauschenpferdelemente können als Ganzes gegengleich ausgeführt werden.

Anzahl Kreisflanken:

- (a) Ist im Text keine definierte Anzahl Kreisflanken verlangt, ist es dem Athleten freigestellt, wie viele Kreisflanken er zeigt. Allfällige Technik- und Ausführungsmängel werden jedoch abgezogen.
- (b) Ist im Text eine definierte Anzahl Kreisflanken verlangt, muss der Athlet diese Anzahl erfüllen. Ist dies nicht der Fall, kommen die Bestimmungen „1.1.3.3 Fehlende, zusätzliche oder andere Bestandteile der SKS“ oder „1.1.3.4 Sturz während der SKS“ zur Anwendung.

Gerätespezifische Bewertung

Die nachfolgende Tabelle ist ein Auszug aus den gerätespezifischen Abzügen der FIG mit nationalen Ergänzungen. Zusammen mit den Tabellen 1, 2, 3 und 4 der Rubrik »Richtlinien und Begriffe zur Berechnung des Endergebnisses« enthält sie alle wesentlichen Abzüge für das Gerät.

Fehler	Klein (0.1)	Mittel (0.3)	Gross (0.5)
Mangelnde Amplitude bei Scheren oder Einbeinschwüngen ^{FIG}	+	+	
Handstand mit sichtbarem Krafteinsatz oder mit gebeugten Armen ^{FIG}	+	+	+
Pause oder Halt im Handstand ^{FIG}	+	+	+
Veränderungen des Hüftwinkels bei Kreisflanken ^{FIG}	+	+	
Mangelnde Amplitude bei Kreisflanken mit geschlossenen oder gespreizten Beinen (einmal am Ende der Übung) ^{FIG}		+	+
Gebeugte oder geöffnete Beine bei Elementen ^{FIG}	+	+	+
Winkelabweichungen im Querstütz bei Kreisschwüngen oder Wandern ^{FIG}	> 15°-30°	> 30°-45°	> 45° + N.A.
Schräge Landung, Nichtübereinstimmung mit der Längsachse des Pferdes ^{FIG}	+ Abweichung > 45°	+ Abweichung 90°	
Abgänge nicht über den Handstand, Körperposition unterhalb 30° über der Schulterhorizontalen ^{FIG}		+	
Unsicherheit im Handstand zum Abgang, Probleme bei der Drehung ^{FIG}	+	+	
Ungleichmässiger Rhythmus während der Elemente ^{NAT}	+	+	
Kopf nicht in Normalhalte ^{NAT}	+		

2.1 Scheren

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK					
			9	10	11	12	13	
2-1-1	1. Mehrere Seitsschwingen im Seitstütz vl nach li und re	• Nr. 1 Originalpferd oder verkleinertes Originalpferd (vgl. Anhang 1)						
2-1-2	1. Mehrere Seitsschwingen im Seitstütz rl nach li und re	• Nr. 1 Originalpferd oder verkleinertes Originalpferd (vgl. Anhang 1)						
2-1-3	1. Seitsschwingen im Seitstütz vl nach li, Vorspreizen des linken Beines i d Seitgrätschstütz, Seitsschwingen im Seitgrätschstütz nach re und li, Rückspreizen des linken Beines i d Seitstütz vl, Seitsschwingen nach re, Vorspreizen des rechten Beines i d Seitgrätschstütz, Seitsschwingen im Seitgrätschstütz nach li und re, Rückspreizen des rechten Beines i d Seitstütz vl	• Nr. 1 Originalpferd oder verkleinertes Originalpferd (vgl. Anhang 1) • Das Seitsschwingen im Seitgrätschstütz muss mit gestrecktem Körper ausgeführt werden						
2-1-4	1. Seitsschwingen im Seitstütz vl nach li, re, li, Vorspreizen des linken Beines i d Seitgrätschstütz, Seitsschwingen im Seitgrätschstütz nach re, li, re, li, Rückspreizen des linken Beines i d Seitstütz vl, Seitsschwingen nach re, Vorspreizen des rechten Beines i d Seitgrätschstütz, Seitsschwingen im Seitgrätschstütz nach li, re, li, re, Rückspreizen des rechten Beines i d Seitstütz vl	• Nr. 1 Originalpferd oder verkleinertes Originalpferd (vgl. Anhang 1) • Das Seitsschwingen im Seitgrätschstütz muss mit gestrecktem Körper ausgeführt werden						
2-1-5	1. Seitsschwingen im Seitstütz vl nach li, Vorspreizen des linken Beines i d Seitgrätschstütz, Schere re vw, Schere li vw, Seitsschwingen im Seitgrätschstütz nach re, Vorspreizen des rechten Beines i d Seitstütz rl	• Nr. 1 Originalpferd oder verkleinertes Originalpferd (vgl. Anhang 1)						
2-1-6	1. Kreisflanke im Seitstütz, Vorflanke re i d Seitstütz rl, Seitsschwingen im Seitstütz rl nach li, Rückspreizen des linken Beines i d Seitquerstütz, Seitsschwingen im Seitgrätschstütz nach re, Rückspreizen des rechten Beines i d Seitstütz vl, Seitsschwingen nach li, Vorspreizen des linken Beines i d Seitgrätschstütz, Schere re vw, Schere li vw, Seitsschwingen im Seitgrätschstütz nach re, Vorspreizen des rechten Beines i d Seitstütz rl	• Nr. 1 Originalpferd oder verkleinertes Originalpferd (vgl. Anhang 1)						
2-1-7								
2-1-8	1. Kreisflanke im Seitstütz, Vorflanke re i d Seitstütz rl, Seitsschwingen im Seitstütz rl nach li, Rückspreizen des linken Beines i d Seitquerstütz, Seitsschwingen im Seitgrätschstütz nach re, Rückspreizen des rechten Beines i d Seitstütz vl, Seitsschwingen nach li, Vorspreizen des linken Beines i d Seitgrätschstütz, Schere re vw, Schere li vw, Seitsschwingen im Seitgrätschstütz nach re, Vorspreizen des rechten Beines i d Kreisflanke im Seitsütz	• Nr. 1 Originalpferd oder verkleinertes Originalpferd (vgl. Anhang 1)						
2-1-9								
2-1-10	1. Doppelschere vw [I, 14]	• Nr. 1 Originalpferd oder verkleinertes Originalpferd (vgl. Anhang 1)						
2-1-11								
2-1-12	1. Doppelschere vw mit Wandern sw [I, 15]	• Nr. 1 Originalpferd oder verkleinertes Originalpferd (vgl. Anhang 1)						

2.2 Kreisflanken und Thomaskreisflanken an Ort oder mit Wandern im Querstütz

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK					
			9	10	11	12	13	
2-2-1	1. 2 Kreisflanken im Querstütz vl	• Nr. 4 Boden-Pauschenpferd ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-2-2	1. 4 Kreisflanken im Querstütz vl	• Nr. 4 Boden-Pauschenpferd ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-2-3	1. 8 Kreisflanken im Querstütz vl	• Nr. 4 Boden-Pauschenpferd ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-2-4	1. 8 Kreisflanken im Querstütz rl	• Nr. 4 Boden-Pauschenpferd ohne Pauschen (vgl. Anhang 1) • Der Pferdleib muss nach der 8. Kreisflanke überquert werden.						
2-2-5	1. 5 Kreisflanken im Querstütz in der Pferdmitte	• Nr. 4 Boden-Pauschenpferd ohne Pauschen (vgl. Anhang 1) • Der Pferdleib muss nach der 4. Kreisflanke überquert werden.						
2-2-6	1. Kreisflanke im Querstütz vl 2. Wanderflanken vw im Querstütz 3/3 "Magyar" 3. Kreisflanke im Querstütz rl <i>oder</i> 1. Kreisflanke im Querstütz rl 2. Wanderflanken rw im Querstütz 3/3 "Sivado" 3. Kreisflanke im Querstütz vl	• Nr. 4 Boden-Pauschenpferd ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-2-7	1. Kreisflanke im Querstütz vl 2. Wanderflanken vw im Querstütz 3/3 "Magyar", (Kreisflanke im Querstütz rl), Wanderflanken rw im Querstütz 3/3 „Sivado“ 3. Kreisflanke im Querstütz vl	• Nr. 4 Boden-Pauschenpferd ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-2-8	1. Kreisflanke im Querstütz vl 2. Wanderflanken vw im Querstütz: Pferdende-Pausche-Pausche-Pferdende 1-2-4-5 [III, 39] 3. Kreisflanke im Querstütz rl	• Nr. 1 Originalpferd oder verkleinertes Originalpferd (vgl. Anhang 1)						
2-2-9	1. Thomaskreisflanke im Querstütz vl 2. Thomaswanderflanken vw im Querstütz 3/3 3. Thomaskreisflanke im Querstütz rl <i>oder</i> 1. Thomaskreisflanke im Querstütz rl 2. Thomaswanderflanken rw im Querstütz 3/3 3. Thomaskreisflanke im Querstütz vl	• Nr. 4 Boden-Pauschenpferd ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-2-10	1. Kreisflanke im Querstütz vl 2. Wanderflanken vw im Querstütz 3/3 [III, 40] 3. Kreisflanke im Querstütz rl <i>oder</i> 1. Kreisflanke im Querstütz rl 2. Wanderflanken rw im Querstütz 3/3 [III, 52] 3. Kreisflanke im Querstütz vl	• Nr. 1 Originalpferd oder verkleinertes Originalpferd (vgl. Anhang 1)						
2-2-11	1. Kreisflanke im Querstütz vl 2. Wanderflanken vw im Querstütz 3/3 [III, 39], (Kreisflanke im Querstütz rl), Wanderflanken rw im Querstütz 3/3 [III,52] 3. Kreisflanke im Querstütz vl <i>oder</i> 1. Thomaskreisflanke im Querstütz vl 2. Thomaswanderflanken vw im Querstütz 3/3 3. Thomaskreisflanke im Querstütz rl 4. Thomaswanderflanken rw im Querstütz 3/3 5. Thomaskreisflanke im Querstütz vl	• Nr. 1 Originalpferd oder verkleinertes Originalpferd (vgl. Anhang 1) • Nr. 4 Boden-Pauschenpferd ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-2-12	1. Kreisflanke im Querstütz vl 2. Wanderflanken vw im Querstütz 3/3 [III, 40], (Kreisflanke im Querstütz rl), Wanderflanken rw im Querstütz 3/3 [III, 52] 3. Kreisflanke im Querstütz vl	• Nr. 1 Originalpferd oder verkleinertes Originalpferd (vgl. Anhang 1)						

2.3 Kreisflanken und Elemente auf 1 Pausche

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK					
			9	10	11	12	13	
2-3-1	1. 4 Kreisflanken	• Nr. 5 Turnpilz hoch ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-3-2	1. 8 Kreisflanken	• Nr. 5 Turnpilz hoch ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-3-3	1. Kreisflanke 2. Kreisflanke mit ¼ Drehung „½ DSA“ 3. Kreisflanke	• Nr. 5 Turnpilz hoch ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-3-4	1. Kreisflanke 2. Direktes Stöckli A 3. Kreisflanke	• Nr. 5 Turnpilz hoch ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-3-5	1. Kreisflanke 2. Direktes Stöckli A, 2 Kreisflanke, Tschechenkehre 3. Kreisflanke	• Nr. 5 Turnpilz hoch ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-3-6	1. 2 Kreisflanken im Querstütz vl auf 1 Pausche	• Nr. 2 Turnpilz hoch mit Pausche (vgl. Anhang 1)						
2-3-7	1. 3 Kreisflanken im Querstütz vl auf 1 Pausche	• Nr. 2 Turnpilz hoch mit Pausche (vgl. Anhang 1)						
2-3-8	1. 2 Kreisflanken im Querstütz vl auf 1 Pausche, Vorflanke i d Querstütz rl auf 1 Pausche, Rückflanke mit ¼ (Gegen)Drehung i d Wechselstütz vl, 1-2 Kreisflanken im Seitstütz vl (Hände li und re neben der Pausche) <i>oder</i> 1. 2 Kreisflanken im Querstütz vl auf 1 Pausche, Vorflanke mit ¼ (Gegen)Drehung i d Wechselstütz rl, Rückflanke i d Seitstütz vl (Hände li und re neben der Pausche), 1-2 Kreisflanken im Seitstütz vl (Hände li und re neben der Pausche)	• Nr. 2 Turnpilz hoch mit Pausche (vgl. Anhang 1)						
2-3-9	1. 2 Kreisflanken im Querstütz vl auf 1 Pausche, Vorflanke im Querstütz auf 1 Pausche i d Stütz rl auf 1 Pausche, Rückflanke mit ¼ Drehung i d Seitstütz vl auf 1 Pausche, Vorflanke mit ¼ Drehung i d Querstütz rl auf 1 Pausche, Rückflanke mit ¼ Drehung i d Wechselstütz vl, 1-2 Kreisflanken im Seitstütz vl Hände li und re neben der Pausche	• Nr. 2 Turnpilz hoch mit Pausche (vgl. Anhang 1)						
2-3-10	1. Kreisflanke im Seitstütz 2. Tschechenkehre, Tschechenkehre 3. Kreisflanke im Seitstütz	• Nr. 1 Originalpferd oder verkleinertes Originalpferd (vgl. Anhang 1)						
2-3-11	1. Kreisflanke im Seitstütz, Wendeschwung i d Querstütz vl auf 1 Pausche „U9“ 2. 1 Kreisflanke im Querstütz vl auf 1 Pausche 3. Vorflanke mit ¼ Drehung i d Seitstütz rl auf beiden Pauschen, Rückflanke i d Seitstütz vl auf beiden Pauschen 4. Kreisflanke im Seitstütz	• Nr. 1 Originalpferd oder verkleinertes Originalpferd (vgl. Anhang 1)						
2-3-12	1. Kreisflanke im Seitstütz oder Querstütz 2. Direktes Stöckli B, (Kreisflanke im Wechsel-/Seitstütz) direktes Stöckli B 3. Kreisflanke im Seitstütz oder Querstütz	• Nr. 1 Originalpferd oder verkleinertes Originalpferd (vgl. Anhang 1)						

2.4 (Thomas)spindeln

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK					
			9	10	11	12	13	
2-4-1	1. Kreisflanke 2. Spindel 360° 3. Kreisflanke	• Nr. 5 Turnpilz hoch ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-4-2	1. Kreisflanke 2. Spindel 360° in maximal 4 Kreisflanken 3. Kreisflanke	• Nr. 5 Turnpilz hoch ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-4-3	1. Kreisflanke 2. Spindel 720° in maximal 8 Kreisflanken 3. Kreisflanke	• Nr. 5 Turnpilz hoch ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-4-4	1. Kreisflanke 2. Spindel 720° in maximal 6 Kreisflanken 3. Kreisflanke	• Nr. 5 Turnpilz hoch ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-4-5	1. 5 Thomaskreisflanken	• Nr. 5 Turnpilz hoch ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-4-6	1. Kreisflanke 2. Spindel 360° im Querstütz in maximal 5 Kreisflanken 3. Kreisflanke	• Nr. 4 Boden-Pauschenpferd ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-4-7	1. Thomaskreisflanke 2. Spindel 360° in Thomaskreisflanken 3. Thomaskreisflanke	• Nr. 5 Turnpilz hoch ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-4-8	1. Kreisflanke 2. Spindel 360° im Querstütz in maximal 4 Kreisflanken 3. Kreisflanke	• Nr. 4 Boden-Pauschenpferd ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-4-9	1. Thomaskreisflanke 2. Spindel 360° in maximal 4 Thomaskreisflanken 3. Thomaskreisflanke	• Nr. 6 Turnpilz tief ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-4-10	1. Thomaskreisflanke 2. Spindel 360° in maximal 3 Thomaskreisflanken 3. Thomaskreisflanke	• Nr. 6 Turnpilz tief ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-4-11	1. Thomaskreisflanke 2. Spindel 360° in maximal 4 Thomaskreisflanken 3. Thomaskreisflanke	• Nr. 4 Boden-Pauschenpferd ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-4-12	1. Kreisflanke 2. Spindel 360° im Querstütz in maximal 4 Kreisflanken 3. Kreisflanke	• Nr. 1 Originalpferd oder verkleinertes Originalpferd (vgl. Anhang 1)						

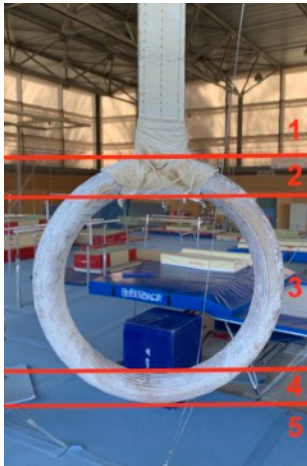
2.5 Abgänge

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK					
			9	10	11	12	13	
2-5-1								
2-5-2								
2-5-3								
2-5-4								
2-5-5	1. Kreisflanke 2. Russenwendeschwung 180°, 1 Kreisflanke, Russenwendeschwung 180° 3. Kreisflanke	• Nr. 5 Turnpilz hoch ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-5-6	1. Kreisflanke 2. Russenwendeschwung 360° 3. Kreisflanke	• Nr. 5 Turnpilz hoch ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-5-7	1. Kreisflanke 2. Russenwendeschwung 540° 3. Kreisflanke	• Nr. 5 Turnpilz hoch ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-5-8	1. Kreisflanke 2. Russenwendeschwung 720° 3. Kreisflanke	• Nr. 5 Turnpilz hoch ohne Pauschen (vgl. Anhang 1)						
2-5-9	1. Kreisflanke 2. Russenwendeschwung 360° [II, 98 + 104] 3. Kreisflanke	• Nr. 1 Originalpferd oder verkleinertes Originalpferd (vgl. Anhang 1)						
2-5-10	1. Mehrere Kreisflanken oder mehrere Kreisflanken gegrätscht d d Hstd - auch mit ¾ Drehung mit oder ohne Wandern [IV, 20]	• Nr. 1 Originalpferd oder verkleinertes Originalpferd (vgl. Anhang 1)						
2-2-11	1. A d Pferdende, Russenwendeschwung mit 1080° zur Wende [IV, 10]							
2-5-12	1. Direktes Stöckli A, Stöckli rw oder Flanke auf 1 Pausche d d Hstd [IV, 15]	• Nr. 1 Originalpferd oder verkleinertes Originalpferd (vgl. Anhang 1)						

Ringe

Allgemeines

Bei einigen Schwierigkeitsstufen wird eine bestimmte Schwunghöhe (Schultern, Hüfte, etc.) verlangt. Diese bezieht sich auf die Ringe und ist wie folgt festgelegt:




- Zone 1 = über Ringhöhe
- Zone 2 = in Ringoberkanthöhe
- Zone 3 = in Ringhöhe
- Zone 4 = in Ringunterkanthöhe
- Zone 5 = unter Ringhöhe

Gerätespezifische Bewertung

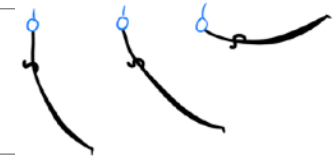
Die nachfolgende Tabelle ist ein Auszug aus den gerätespezifischen Abzügen der FIG mit nationalen Ergänzungen. Zusammen mit den Tabellen 1, 2, 3 und 4 der Rubrik »Richtlinien und Begriffe zur Berechnung des Endergebnisses« enthält sie alle wesentlichen Abzüge für das Gerät.

Fehler	Klein (0.1)	Mittel (0.3)	Gross (0.5)
Gebeugte Arme beim Schwung in das Krafthalteelement oder beim Erreichen der Halteposition ^{FIG}	+	+	+
Berühren der Seile oder der Schlaufen mit den Armen, den Füßen oder anderen Körperteilen ^{FIG}		+	
Abstützen oder Balancieren mit den Füßen oder Beinen an den Seilen ^{FIG}			+ und N.A.
Überfallen im Handstand ^{FIG}			+ und N.A.
Ausgeprägtes Schwingen der Seile ^{FIG}	Bei jedem Element		

3.1 Vorschwünge, Überschläge rw, Felgaufschwünge

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK				
			9	10	11	12	13
3-1-1	1. Mehrere Vorschwünge	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen oder Leder durchführbar Die Hüfthöhe bei den Schwüngen darf unterhalb 60° ab der Vertikalen sein Die Anforderung muss bei mindestens 1 Schwung erfüllt sein 					
3-1-2	1. Mehrere Vorschwünge	 <ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen oder Leder durchführbar Die Hüfthöhe bei den Schwüngen liegt innerhalb 61°-90° ab der Vertikalen Die Anforderung muss bei mindestens 1 Schwung erfüllt sein 					
3-1-3	1. Mehrere Vorschwünge	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen oder Leder durchführbar Die Hüfthöhe bei den Schwüngen muss mindestens 90° ab der Vertikalen sein Die Anforderung muss bei mindestens 1 Schwung erfüllt sein 					
3-1-4	1. Sturzhang 2. Schwungausstoss rw 3. 1-3x Überschlag rw gestr i d Hang	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen oder Leder durchführbar Die Schulterhöhe beim Überschlag befindet sich unter Ringhöhe (Zone 5), muss jedoch gegenüber dem Hang deutlich angehoben werden Die Schulterhöhe muss bei mindestens 1 Schwung erfüllt sein 					
3-1-5	1. Sturzhang 2. Schwungausstoss rw 3. 1-3x Überschlag rw gestr i d Hang	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen oder Leder durchführbar Die Schulterhöhe beim Überschlag befindet sich in Ringunterkanthöhe (Zone 4) Die Schulterhöhe muss bei mindestens 1 Schwung erfüllt sein 					
3-1-6	1. Hstd 2. Abschwung rw i d Vorschwung 3. 1-3x Überschlag rw gestr i d Hang	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen oder Leder durchführbar Die Schulterhöhe beim Überschlag befindet sich in Ringhöhe (Zone 3) Die Schulterhöhe muss bei mindestens 1 Schwung erfüllt sein 					
3-1-7	1. Hstd 2. Abschwung rw i d Vorschwung 3. 1-3x Überschlag rw gestr i d Hang	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen oder Leder durchführbar Die Schulterhöhe beim Überschlag befindet sich in ringoberkanthöhe (Zone 2) Die Schulterhöhe muss bei mindestens 1 Schwung erfüllt sein 					
3-1-8	1. Hstd 2. Abschwung rw i d Vorschwung 3. 1-3x Überschlag rw gestr i d Hang	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen oder Leder durchführbar Die Schulterhöhe beim Überschlag befindet sich über Ringhöhe (Zone 1) Die Schulterhöhe muss bei mindestens 1 Schwung erfüllt sein 					
3-1-9	1. Hstd 2. Abschwung rw i d Vorschwung 3. Felgaufschwung mit gestr Armen d d Hstd [I, 26]	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen 					
3-1-10	1. Hstd 2. Abschwung rw i d Vorschwung 3. Felgaufschwung mit gestr Armen d d Hstd [I, 26]	<ul style="list-style-type: none"> Mit Leder 					
3-1-11	1. Hstd 2. Abschwung rw i d Vorschwung 3. Felgaufschwung mit gestr Armen i d Hstd 3sec [I, 81]	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen 					
3-1-12	1. Hstd 2. Abschwung rw i d Vorschwung 3. Felgaufschwung mit gestr Armen i d Hstd 3sec [I, 81]	<ul style="list-style-type: none"> Mit Leder 					

3.2 Rückschwünge, Übersläge vw, Riesenumschwünge vw

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK				
			9	10	11	12	13
3-2-1	1. Mehrere Rückschwünge	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen oder Leder durchführbar Die Hüfthöhe bei den Schwüngen darf unterhalb 60° ab der Vertikalen sein Die Anforderung muss bei mindestens 1 Schwung erfüllt sein 					
3-2-2	1. Mehrere Rückschwünge	 <ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen oder Leder durchführbar Die Hüfthöhe bei den Schwüngen liegt innerhalb 61°-90° ab der Vertikalen Die Anforderung muss bei mindestens 1 Schwung erfüllt sein 					
3-2-3	1. Mehrere Rückschwünge	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen oder Leder durchführbar Die Hüfthöhe bei den Schwüngen muss mindestens 90° ab der Vertikalen sein Die Anforderung muss bei mindestens 1 Schwung erfüllt sein 					
3-2-4	1. Sturzhang 2. Schwungausstoss vw i d Hang, Rückschwung 3. 1-3x Überschlag vw gestr i d Hang	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen oder Leder durchführbar Die Schulterhöhe beim Überschlag befindet sich unter Ringhöhe (Zone 5), muss jedoch gegenüber dem Hang deutlich angehoben werden Die Schulterhöhe muss bei mindestens 1 Schwung erfüllt sein 					
3-2-5	1. Sturzhang 2. Schwungausstoss vw i d Hang, Rückschwung 3. 1-3x Überschlag vw gestr i d Hang	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen oder Leder durchführbar Die Schulterhöhe beim Überschlag befindet sich in Ringunterkanthöhe (Zone 4) Die Schulterhöhe muss bei mindestens 1 Schwung erfüllt sein 					
3-2-6	1. Sturzhang 2. Schwungausstoss vw i d Hang, Rückschwung 3. 1-3x Überschlag vw gestr i d Hang	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen oder Leder durchführbar Die Schulterhöhe beim Überschlag befindet sich in Ringhöhe (Zone 3) Die Schulterhöhe muss bei mindestens 1 Schwung erfüllt sein 					
3-2-7	1. Sturzhang 2. Schwungausstoss vw i d Hang, Rückschwung 3. 1-3x Überschlag vw gestr i d Hang	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen oder Leder durchführbar Die Schulterhöhe beim Überschlag befindet sich in Ringoberkanthöhe (Zone 2) Die Schulterhöhe muss bei mindestens 1 Schwung erfüllt sein 					
3-2-8	1. Sturzhang 2. Schwungausstoss vw i d Hang, Rückschwung 3. 1-3x Überschlag vw gestr i d Hang	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen oder Leder durchführbar Die Schulterhöhe beim Überschlag befindet sich über Ringhöhe (Zone 1) Die Schulterhöhe muss bei mindestens 1 Schwung erfüllt sein 					
3-2-9	1. Hstd 2. Abschwung vw i d Rückschwung 3. Stemme rw oder Riesenumschwung gestr d d Hstd [I, 38]	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen 					
3-2-10	1. Hstd 2. Abschwung vw i d Rückschwung 3. Stemme rw oder Riesenumschwung gestr d d Hstd [I, 38]	<ul style="list-style-type: none"> Mit Leder 					
3-2-11	1. Hstd 2. Abschwung vw i d Rückschwung 3. Stemme rw oder Riesenumschwung i d Hstd mit gestr Armen 3sec [I, 87]	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen 					
3-2-12	1. Hstd 2. Abschwung vw i d Rückschwung 3. Stemme rw oder Riesenumschwung i d Hstd mit gestr Armen 3sec [I, 87]	<ul style="list-style-type: none"> Mit Leder 					

3.3 Kippen und Schwungelemente und Schwünge durch oder in den Handstand

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK					
			9	10	11	12	13	
3-3-1								
3-3-2								
3-3-3								
3-3-4	1. Stemme rw i d Stütz	• Mit Leder						
3-3-5								
3-3-6	1. Stemme rw i d Grätschwinkelstütz 3sec	• Mit Leder						
3-3-7	1. Kippe i d Stütz [I, 55]	• Falls die Arme mehr als 90° gebeugt sind = 0 Punkte						
3-3-8								
3-3-9	1. „Honma“	• Mit Schlaufen oder Leder durchführbar						
3-3-10	1. „Yamawaki“	• Mit Schlaufen oder Leder durchführbar						
3-3-11								
3-3-12	1. „Jonasson“	• Mit Schlaufen oder Leder durchführbar						

3.4 Abgänge

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK					
			9	10	11	12	13	
3-4-1								
3-4-2	1. Überschlag rw gestr 2. Niedersprung							
3-4-3								
3-4-4	1. Salto rw gestr							
3-4-5								
3-4-6	1. Doppelsalto rw geh <i>oder</i> 1. Salto vw gestr							
3-4-7	1. Hstd 2. Abschwung rw i d Vorschwung 3. Doppelsalto rw geh							
3-4-8	1. Hstd 2. Abschwung rw i d Vorschwung 3. Doppelsalto rw geh in Puck-Position							
3-4-9								
3-4-10	1. Hstd 2. Abschwung rw i d Vorschwung 3. Doppelsalto rw geh mit 1/1 Drehung <i>oder</i> 1. Hstd 2. Abschwung vw i d Rückschwung 3. Doppelsalto vw geh							
3-4-11								
3-4-12	1. Hstd 2. Abschwung rw i d Vorschwung 3. Doppelsalto rw gestr							

Sprung

Allgemeines

Anzahl Sprünge:

- AK 9 1 Sprung aus der Elementengruppe 4.1.
- AK 10 1 Sprung aus der Elementengruppe 4.1 + 1 Sprung aus der Elementengruppe 4.2.
- AK 11-13 1 Sprung aus der Elementengruppe 4.1 + 1 Sprung aus der Elementengruppe 4.2 oder 4.3.

Alle Sprünge der Elementengruppen 4.1 und 4.2 werden mit dem Trampolinsprungbrett (Höhe: 30 cm) ausgeführt (vgl. Anhang 2).

Alle Sprünge der Elementengruppe 4.3 können entweder mit dem Sprungbrett oder dem Trampolinsprungbrett (Höhe: 30 cm) ausgeführt werden.

Bei allen Sprüngen darf die offizielle Hand-Safety-Matte oder eine „Schulturnmatte“ bis 7 cm Höhe vor dem Absprunggerät verwendet werden.

Gerätespezifische Bewertung

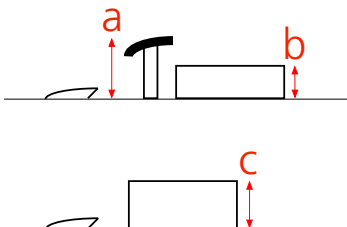
Die nachfolgende Tabelle ist ein Auszug aus den gerätespezifischen Abzügen der FIG mit nationalen Ergänzungen. Zusammen mit den Tabellen 1, 2, 3 und 4 der Rubrik »Richtlinien und Begriffe zur Berechnung des Endergebnisses« enthält sie alle wesentlichen Abzüge für das Gerät.

Fehler	Klein (0.1)	Mittel (0.3)	Gross (0.5)
Nichtbenutzen der Sicherheitsumrandung für Rondatsprünge ^{FIG}	0.0 für den Sprung		
Zusätzlicher Anlauf ^{FIG}	1.0 Punkte Abzug in der TAL-Note		
Ausführungsfehler in der 1. Flugphase ^{FIG}	+	+	+
Technische Fehler in der 1. Flugphase ^{FIG}	+	+	+
Passieren der Handstandposition nicht in der Senkrechten ^{FIG}	+	+	+
Ausführungsfehler in der 2. Flugphase ^{FIG}	+	+	+
Technische Fehler in der 2. Flugphase ^{FIG}	+	+	+
Ungenügende Höhe, kein deutlicher Anstieg des Körperschwerpunktes ^{FIG}	+	+	+
Fehlen von sichtbarem Abdruck in der Stützphase ^{NAT}	+	+	+
Überschlag vw: der Körper ist in der 2. Flugphase gebückt oder deutlich überstreckt ^{NAT}		+	+

4.1 Übersläge vw

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK					
			9	10	11	12	13	
4-1-1	1. Salto vw geh	• c = 60 cm						
4-1-2	1. Salto vw geh	• c = 80 cm						
4-1-3	1. Salto vw geb	• c = 80 cm						
4-1-4	1. Salto vw gestr	• c = 80 cm						
4-1-5	1. Salto vw gestr	• c = 100 cm						
4-1-6	1. Überschlag vw	<ul style="list-style-type: none"> • AK 10: a = 125 cm, b = 125 cm • AK 11: a = 130 cm, b = 130 cm • AK 12 + 13: a = 135 cm, b = 135 cm • Technische Hinweise: 1) Der Stand muss aufrecht sein d.h. der Körper muss bei Mattenkontakt in leichter C-Pose und in leichter Vorlage sein 2) Der Stand wird ansonsten nicht bewertet d.h. allfällige Schrittfehler werden nicht abgezogen • Link für technische Idealausführung: https://www.youtube.com/watch?v=adelGUd6VbM 						
4-1-7	1. Überschlag vw	<ul style="list-style-type: none"> • AK 10: a = 125 cm, b = 140 cm • AK 11: a = 130 cm, b = 145 cm • AK 12 + 13: a = 135 cm, b = 150 cm • Technische Hinweise: 1) Der Stand muss aufrecht sein d.h. der Körper muss bei Mattenkontakt in leichter C-Pose und in leichter Vorlage sein 2) Der Stand wird ansonsten nicht bewertet d.h. allfällige Schrittfehler werden nicht abgezogen • Link für technische Idealausführung: https://www.youtube.com/watch?v=adelGUd6VbM 						
4-1-8								
4-1-9	1. Überschlag vw und Salto vw geh	<ul style="list-style-type: none"> • AK 10: a = 125 cm, b = identisch AK 11 • AK 11: a = 130 cm, b = 30 cm (1 Zusatzmatte mit Höhe 10-16 cm ist erlaubt) • AK 12 + 13: a = 135 cm, b = 30 cm 						
4-1-10								
4-1-11	1. Überschlag vw und Salto vw geh	• a = 135 cm, b = 70 cm						
4-1-12	1. Überschlag vw und Salto vw geh	• a = 135 cm, b = 70 cm						

Sprunganlage:



Härte der Landematten b:

- Die oberste Matte ist eine Landematte mit 10 cm Höhe gemäss FIG-Normierung. (z.B. Typ „Happy Landing“).
- Darunter sind härtere Landematten gelegt. (z.B. mehrere Niedersprungmatten mit 20 cm Höhe gemäss FIG-Normierung oder ähnliche Matten)

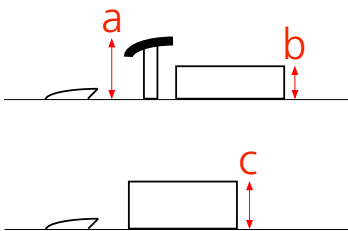
Härte der Landematten c:

- Die oberste Matte ist eine Niedersprungmatte mit 20 cm Höhe gemäss FIG-Normierung.
- Falls der Athlet eine weichere Landematte bevorzugt, darf er auf die vorgegebene Höhe c zusätzlich eine Landematte mit 10 cm Höhe gemäss FIG-Normierung legen. (z.B. Typ „Happy Landing“)

4.2 Tsukahara

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK							
			9	10	11	12	13			
4-2-1										
4-2-2	1. Rondat über den Sprungtisch	<ul style="list-style-type: none"> AK 10: a = 125 cm, b = 30 cm AK 11: a = 130 cm, b = 30 cm 								
4-2-3										
4-2-4										
4-2-5	1. Rondat über den Sprungtisch	<ul style="list-style-type: none"> Die Arme müssen bei der Landung auf der Matte in Vorhalte sein und der Körper in leichter C+ Pose. AK 10: a = 125 cm, b = 125 cm AK 11: a = 130 cm, b = 130 cm AK 12: a = 135 cm, b = 150 cm 								
4-2-6	1. „Tsukahara“ geh	<ul style="list-style-type: none"> AK 10: a = 125 cm, b = 30 cm AK 11: a = 130 cm, b = 30 cm 								
4-2-7	1. „Tsukahara“ geh	<ul style="list-style-type: none"> AK 11: a = 130 cm, b = 50 cm AK 12: a = 135 cm, b = 50 cm AK 13: a = 135 cm, b = 50 cm 								
4-2-8	1. „Tsukahara“ geb	<ul style="list-style-type: none"> AK 12 + 13: a = 135 cm, b = 30 cm 								
4-2-9	1. „Tsukahara“ geb	<ul style="list-style-type: none"> AK 12 + 13: a = 135 cm, b = 50 cm 								
4-2-10	1. „Tsukahara“ geb	<ul style="list-style-type: none"> AK 12 + 13: a = 135 cm, b = 70 cm 								
4-2-11	1. „Tsukahara“ gestr <i>oder</i> 2. „Kasamatsu“ geh	<ul style="list-style-type: none"> AK 12 + 13: a = 135 cm, b = 30 cm 								
4-2-12	1. „Kasamatsu“ gestr									

Sprunganlage:



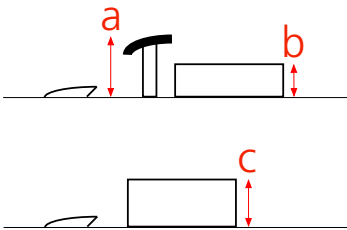
Härte der Landematten b:

- Die oberste Matte ist eine Landematte mit 10 cm Höhe gemäss FIG-Normierung. (z.B. Typ „Happy Landing“)
- Darunter sind härtere Landematten gelegt. (z.B. eine oder mehrere Niedersprungmatten mit 20 cm Höhe gemäss FIG-Normierung oder ähnliche Matten)

4.3 Yurchenko

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK					
			9	10	11	12	13	
4-3-1								
4-3-2								
4-3-3								
4-3-4	1. Rondat und Überschlag rw	• c = 80 cm						
4-3-5								
4-3-6	1. Rondat und Überschlag rw	<ul style="list-style-type: none"> Die Arme müssen bei der Landung auf der Matte in Vorhalte sein und der Körper in leichter C+ Pose AK 11: a = 130 cm, b = 130 cm AK 12 + 13: a = 135 cm, b = 135 cm 						
4-3-7								
4-3-8	1. „Yurchenko“ geh	<ul style="list-style-type: none"> AK 11: a = 130 cm, b = 30 cm AK 12 + 13: a = 135 cm, b = 30 cm 						
4-3-9	1. „Yurchenko“ geb	• AK 12 + 13: a = 135 cm, b = 30 cm						
4-3-10	1. „Yurchenko“ geh	• AK 12 + 13: a = 135 cm, b = 70 cm						
4-3-11	1. „Yurchenko“ geb	• a = 135 cm, b = 70 cm						
4-3-12	1. „Yurchenko“ gestr <i>oder</i> 2. „Yurchenko“ geh mit 1/1 Drehung	• a = 135 cm, b = 30 cm						

Sprunganlage:



Härte der Landematten b:

- Die oberste Matte ist eine Landematte mit 10 cm Höhe gemäss FIG-Normierung. (z.B. Typ „Happy Landing“)
- Darunter sind härtere Landematten gelegt. (z.B. mehrere Niedersprungmatten mit 20 cm Höhe gemäss FIG-Normierung oder ähnliche Matten)

Härte der Landematten c:

- Die oberste Matte ist eine Niedersprungmatte mit 20 cm Höhe gemäss FIG-Normierung.
- Falls der Athlet eine weichere Landematte bevorzugt, darf er auf die vorgegebene Höhe c zusätzlich eine Landematte mit 10 cm Höhe gemäss FIG-Normierung legen. (z.B. Typ „Happy Landing“)

Barren

Allgemeines

Gerätespezifische Bewertung

Die nachfolgende Tabelle ist ein Auszug aus den gerätespezifischen Abzügen der FIG mit nationalen Ergänzungen. Zusammen mit den Tabellen 1, 2, 3 und 4 der Rubrik »Richtlinien und Begriffe zur Berechnung des Endergebnisses« enthält sie alle wesentlichen Abzüge für das Gerät.

Fehler	Klein (0.1)	Mittel (0.3)	Gross (0.5)
Unkontrollierte Handstandposition auf 1 oder 2 Holmen ^{FIG}	+		
Gehen oder Handkorrekturen im Handstand ^{FIG}	+ jedes Mal		

5.1 Schwungelemente im Stütz

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK					
			9	10	11	12	13	
5-1-1	1. Mehrere Vor- und Rückschwünge	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren Endposition vorne und hinten: Der Körper ist gestreckt, die Füße sind in Holmhöhe Die Anforderung muss mehrmals in direkter Folge erfüllt sein 						
5-1-2	1. Mehrere Vor- und Rückschwünge	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren Endposition vorne und hinten: Der Körper ist gestreckt, die Hüfte ist in Schulterhöhe Die Anforderung muss mehrmals in direkter Folge erfüllt sein 						
5-1-3	1. Mehrere Vor- und Rückschwünge	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren Endposition vorne: Der Körper ist gestreckt, die Hüfte ist in Schulterhöhe Endposition hinten: Der Körper ist gestreckt in 45° Höhe Die Anforderungen müssen mehrmals in direkter Folge erfüllt sein 						
5-1-4	1. Mehrere Vor- und Rückschwünge	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren Endposition vorne: Der Körper ist gestreckt, die Hüfte ist in Schulterhöhe Endposition hinten: Handstand Die Anforderungen müssen mehrmals in direkter Folge erfüllt sein 						
5-1-5	1. Rückschwung i d Hstd, Vorschwung, Rückschwung i d Hstd, Vorschwung, Rückschwung i d Hstd 3sec	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren 						
5-1-6	1. Rückschwung direkt und ohne Halt i d Handstanddrehung vw, kontrollierte Handstandposition, Vorschwung, Rückschwung direkt und ohne Halt i d Handstanddrehung rw, kontrollierte Handstandposition, Vorschwung	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren 						
5-1-7	1. Rückschwung direkt und ohne Halt i d Handstanddrehung vw, kontrollierte Handstandposition, Vorschwung, Rückschwung direkt und ohne Halt i d Handstanddrehung rw, kontrollierte Handstandposition, Vorschwung	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren 						
5-1-8	1. Stützkehre i d Stütz horizontal	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren oder Originalbarren 						
5-1-9	1. Vorschwung mit ½ Drehung auf 1 Arm d d Hstd auf den Mattenblock	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren Mattenblockhöhe = Holmhöhe 						
5-1-10	1. Vorschwung mit ¾ Drehung auf 1 Arm i d Hstd auf 1 Holm „¾ Diamidov“ oder 1. Stützkehre 60°	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren oder Originalbarren Die Stützkehre muss mindestens auf 60° über Schulterhöhe sein 						
5-1-11	1. Stützkehre i d Hstd	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren oder Originalbarren 						
5-1-12	1. Vorschwung mit 1/1 Drehung auf 1 Arm i d Hstd „Diamidov“ oder 1. „Healy“ i d Stütz, Rückschwung mindestens 45° oder 1. Salto rw i d Hstd „Obere Flugrolle“							

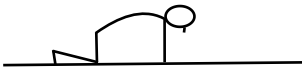
5.2 Hangelemente

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK				
			9	10	11	12	13
5-2-1	1. Schwingen im Stütz, Senken rw durch den Sturzhang i d Hang 2. Mehrere Vor- und Rückschwünge	<ul style="list-style-type: none"> Originalbarren Es ist keine Schwunghöhe im Hang vorgegeben 					
5-2-2	1. Schwungkippe i d Grätschsitz	<ul style="list-style-type: none"> Originalbarren 					
5-2-3	1. Schwungkippe i d Stütz 2. Rückschwung mindestens horizontal	<ul style="list-style-type: none"> Originalbarren 					
5-2-4	1. Schwingen im Stütz, Senken rw durch den Sturzhang i d Hang 2. Mehrere Vor- und Rückschwünge	<ul style="list-style-type: none"> Originalbarren Schwunghöhe im Hang: Die Hüfte ist knapp unter Holmhöhe Die Anforderung muss mehrmals in direkter Folge erfüllt sein Endposition Schwung vorne: Der Körper ist gestreckt oder in leichter C+ Pose Endposition Schwung hinten: Der Körper ist gestreckt oder leichter C+ Pose 					
5-2-5	1. Schwingen im Stütz, Senken rw durch den Sturzhang i d Hang 2. Mehrere Vor- und Rückschwünge, Schwungkippe i d Grätschsitz	<ul style="list-style-type: none"> Originalbarren Schwunghöhe im Hang: Die Hüfte ist auf Holmhöhe Die Anforderung muss mehrmals in direkter Folge erfüllt sein Endposition Schwung vorne: Der Körper ist gestreckt oder in leichter C+ Pose Endposition Schwung hinten: Der Körper ist gestreckt oder leichter C+ Pose 					
5-2-6	1. Schwingen im Stütz, Senken rw durch den Sturzhang i d Hang 2. Mehrere Vor- und Rückschwünge, Schwungkippe i d Stütz 3. Rückschwung mindestens horizontal	<ul style="list-style-type: none"> Originalbarren Schwunghöhe im Hang: Die Hüfte ist über Holmhöhe Die Anforderung muss mehrmals in direkter Folge erfüllt sein Endposition Schwung vorne: Der Körper ist gestreckt oder in leichter C+ Pose Endposition Schwung hinten: Der Körper ist gestreckt oder leichter C+ Pose 					
5-2-7	1. Rückschwung im Stütz 45°, Abschwüngen i d Hang 2. Moy gestreckt i d Oberarmhang 3. Rückschwung im Oberarmhang mindestens horizontal	<ul style="list-style-type: none"> Originalbarren Der Rückschwung im Stütz muss mindestens auf 45° über Schulterhöhe sein 					
5-2-8	1. Rückschwung i d Hstd 2. Moy gestreckt i d Stütz, Rückschwung mindestens horizontal	<ul style="list-style-type: none"> Originalbarren 					
5-2-9	1. Rückschwung im Stütz 45°, Abschwüngen i d Hang 2. Riesenumschwung rw ohne Griffwechsel durch den Stütz 45° 3. Niedersprung	<ul style="list-style-type: none"> Originalbarren Der Rückschwung im Stütz muss mindestens auf 45° über Schulterhöhe sein Der Stütz beim Riesenumschwung muss mindestens in 45° aufgenommen und sichtbar sein 					
5-2-10	1. Rückschwung i d Hstd 2. Riesenumschwung rw i d Hstd „Kenmotsu“	<ul style="list-style-type: none"> Originalbarren 					
5-2-11	1. Rückschwung i d Hstd 2. Moy gebückt mit Rückgrätschen i d Hstd „Tippelt“	<ul style="list-style-type: none"> Originalbarren 					
5-2-12	1. Rückschwung i d Hstd 2. Riesenumschwung rw i d Hstd „Kenmotsu“, Riesenumschwung rw i d Hstd „Kenmotsu“ <i>oder</i> 1. Rückschwung i d Hstd 2. Riesenumschwung rw i d Hstd „Kenmotsu“ 3. Moy gebückt mit Rückgrätschen i d Hstd „Tippelt“	<ul style="list-style-type: none"> Originalbarren 					

5.3 Felgen

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK					
			9	10	11	12	13	
5-3-1	1. Mehrere Pendeln vor und zurück im Sturzhang	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren Es ist keine Schwunghöhe vorgegeben 						
5-3-2	1. Mehrere Pendeln vor und zurück im Sturzhang	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren Endposition vorne und hinten: Der Bein-Rumpf-Winkel muss $\geq 90^\circ$ geöffnet sein Die Anforderung muss mehrmals in direkter Folge erfüllt sein 						
5-3-3	1. Felge i d Stand	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren + Kasten Absprung ab Kasten Die Landung nach dem Niedersprung erfolgt auf dem Kasten oder auf dem Boden (der Kasten muss deutlich hinter der Stützposition platziert sein) 						
5-3-4	1. Schwabenkippe i d Oberarmhang	<ul style="list-style-type: none"> Originalbarren oder Tiefbarren Der Abschwung in die Schwabenkippe muss aus dem Stützwang erfolgen und technisch wie der Abschwung in eine Felge aussehen (gleiche Einleitungsphase). 						
5-3-5	1. Schwabenkippe i d Oberarmhang geb	<ul style="list-style-type: none"> Originalbarren oder Tiefbarren Die Hüfte muss bei Stützaufnahme im Oberarmhang über dem Holm sein und die gebückte Position muss kurz gehalten werden Der Abschwung in die Schwabenkippe muss aus dem Stützwang erfolgen und technisch wie der Abschwung in eine Felge aussehen (gleiche Einleitungsphase). 						
5-3-6	1. Felge mit gestr Armen durch den Ellstütz 2. Niedersprung	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren + Kasten Die Füße müssen bei Stützaufnahme auf Holmhöhe sein Absprung ab Kasten Die Landung nach dem Niedersprung erfolgt auf den Kasten (der Kasten muss deutlich hinter der Stützposition platziert sein) 						
5-3-7	1. Felge mit gestr Armen i d Stütz	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren oder Originalbarren 						
5-3-8	1. Felge mit gestr Armen i d Stütz horizontal	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren oder Originalbarren Der gestreckte Körper muss bei Stützaufnahme mindestens horizontal (= Schulterhöhe) sein. 						
5-3-9	1. Felge mit gestr Armen i d Ellstütz horizontal	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren oder Originalbarren Der gestreckte Körper muss bei Stützaufnahme mindestens horizontal (= Schulterhöhe) sein. Der Griff muss bei Stützaufnahme im Ellstütz sein und der Vorschwung muss ebenfalls im Ellstütz sein. 						
5-3-10	1. Felge mit gestr Armen i d Stütz 45°	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren oder Originalbarren Der gestreckte Körper muss bei Stützaufnahme mindestens 45° über Schulterhöhe sein 						
5-3-11								
5-3-12	1. Felge mit gestr Armen i d Hstd	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren oder Originalbarren 						

5.4 Abgänge

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK							
			9	10	11	12	13			
5-4-1										
5-4-2	1. Mehrere Vor-und Rückschwünge - für Abgang rw	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren Der Vorschung erfolgt über den Spitzwinkelstütz mit Hüfte auf Schulterhöhe und aktivem Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels. Der gestreckte Rückschwung muss mindestens 45° über Schulterhöhe sein. Die Anforderung muss mehrmals in direkter Folge erfüllt sein 								
5-4-3	1. Rückschwung mit Abdruck sw i d beidarmigen Stütz 45° auf den Mattenblock 2. Senken i d Liegestütz vl <i>oder</i> 1. Salto rw geh i d Vierfüsslerstand auf dem Mattenblock	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren Mattenblockhöhe = Holmhöhe Der beidarmige Stütz muss mindestens in 45° über Schulterhöhe sein 								
5-4-4	1. Rückschwung mit Abdruck sw i d Hstd auf dem Mattenblock 2. Abrollen vw <i>oder</i> 1. Salto rw gestr	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren Mattenblockhöhe = Holmhöhe Tiefbarren ohne Mattenblock (16 cm Matte erlaubt) 								
5-4-5	1. Salto vw geh <i>oder</i> 1. Salto rw gestr	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren mit 40 cm Matte 								
5-4-6	1. Salto vw geh auf den Mattenblock <i>oder</i> 1. 1¼ Salto rw geh i d Rückenlage auf dem Mattenblock	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren Mattenblockhöhe = Holmhöhe Der Stand beim Salto vw gehockt auf den Mattenblock wird <u>nicht</u> bewertet 								
5-4-7	1. Salto vw gestr auf den Mattenblock <i>oder</i> 1. 1¼ Salto vw geh i d Vierfüsslerstand auf dem Mattenblock	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren Mattenblockhöhe = Holmhöhe Der Stand beim Salto vw gestreckt auf den Mattenblock wird <u>nicht</u> bewertet Vierfüsslerstand:  								
5-4-8	1. 1¼ Salto rw geb i d Rückenlage auf dem Mattenblock	<ul style="list-style-type: none"> Tiefbarren Mattenblockhöhe = Holmhöhe 								
5-4-9	1. Stemme vw i d Stütz 2. Rückschwung, Salto vw gestr	<ul style="list-style-type: none"> Originalbarren 								
5-4-10										
5-4-11	1. Stemme vw i d Stütz 2. Rückschwung i d Hstd 3. Doppelsalto rw geh	<ul style="list-style-type: none"> Originalbarren 								
5-4-12	1. Stemme vw d d Spitzwinkelstütz 2. Rückschwung i d Hstd 3. Vorschung 4. Rückschwung, Doppelsalto vw geh	<ul style="list-style-type: none"> Originalbarren 								

Reck

Allgemeines

Anzahl Riesenfelgen:

- (a) Ist im Text keine definierte Anzahl Riesenfelgen verlangt, ist es dem Athleten freigestellt, wie viele Riesenfelgen er zeigt. Allfällige Technik- und Ausführungsmängel werden jedoch abgezogen.
- (b) Ist im Text eine definierte Anzahl Riesenfelgen verlangt, muss der Athlet diese Anzahl erfüllen. Ist dies nicht der Fall, kommen die Bestimmungen 1.1.3.3 Fehlende, zusätzliche oder andere Bestandteile der SKS oder 1.1.3.4 Sturz während der SKS zur Anwendung.

Gerätespezifische Bewertung

Die nachfolgende Tabelle ist ein Auszug aus den gerätespezifischen Abzügen der FIG mit nationalen Ergänzungen. Zusammen mit den Tabellen 1, 2, 3 und 4 der Rubrik »Richtlinien und Begriffe zur Berechnung des Endergebnisses« enthält sie alle wesentlichen Abzüge für das Gerät.

Fehler	Klein (0.1)	Mittel (0.3)	Gross (0.5)
Ungenügender Schwung oder Pause im Handstand oder anderswo ^{FIG}	+	+	
Ungenügende Flughöhe bei Flugelementen ^{FIG}	+	+	
Abweichung aus der Bewegungsebene ^{FIG}	≤ 15°	> 15°	
Gebeugte Arme beim Wiederfassen nach Flugelementen ^{FIG}	+	+	
Gebeugte Knie bei der Schwungvorbereitung ^{FIG}	+ jedes Mal		
Wenn ein Element nicht in die gewünschte Richtung geturnt wird ^{FIG}			+
Verwendung eines Schutzpolsters bei Abgängen ^{NAT}		+	

6.1 Riesenfelgen mit LAD

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK				
			9	10	11	12	13
6-1-1	1. Mehrere Vor- und Rückschwünge	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen oder Leder durchführbar Die Hüfthöhe bei den Schwüngen ist unter der Reckstange 					
6-1-2	1. Mehrere Vor- und Rückschwünge	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen oder Leder durchführbar Die Hüfthöhe bei den Schwüngen muss über der Reckstange sein Die Anforderung muss mehrmals in direkter Folge erfüllt sein 					
6-1-3	1. Mehrere Riesenfelgen rw im Ristgriff <i>oder</i> 1. Mehrere Riesenfelgen vw im Kammgriff	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schlaufen 					
6-1-4	1. Mehrere Riesenfelgen rw <i>oder</i> 1. Mehrere Riesenfelgen vw	<ul style="list-style-type: none"> Mit Leder 					
6-1-5	1. Ristanschwung, Rückschwung 2. Vorschung mit ½ Drehung i d Ristgriff, Vorschung mit ½ Drehung i d Ristgriff, Vorschung mit ½ Drehung i d Ristgriff in horizontaler Höhe	<ul style="list-style-type: none"> Im Moment der Ristgriffnahme muss der Körper in I-Position oder leichter C+-Pose sein. 					
6-1-6	1. Ristanschwung, Rückschwung 2. Vorschung mit ½ Drehung i d Ristgriff in horizontaler Höhe, Vorschung mit ½ Drehung i d Ristgriff in 30° Höhe, Riesenfelge rw	<ul style="list-style-type: none"> Im Moment der Ristgriffnahme muss der Körper in I-Position oder leichter C+-Pose sein. 					
6-1-7	1. Ristanschwung, Rückschwung 2. Vorschung mit ½ Drehung i d Ristgriff in horizontaler Höhe, Vorschung mit ½ Drehung i d Ristgriff in 30° Höhe, Vorschung mit ½ Drehung i d Kammgriff in 45° Höhe	<ul style="list-style-type: none"> Im Moment der Kammgriffnahme muss der Körper in leichter C+-Pose sein und mindestens 45° über Stangenhöhe 					
6-1-8	1. Ristanschwung, Rückschwung 2. Vorschung mit ½ Drehung i d Ristgriff, Vorschung mit ½ Drehung i d Ristgriff, Riesenfelge rw, Riesenfelge rw mit ½ Drehung, Riesenfelge vw, Riesenfelge vw mit ½ Drehung, Riesenfelge rw						
6-1-9	1. Ristanschwung, Rückschwung 2. Vorschung mit gesprungener ½ Drehung i d Ristgriff, Vorschung mit gesprungener ½ Drehung i d Ristgriff, Riesenfelge rw, Riesenfelge rw mit ½ Drehung, Riesenfelge vw, Riesenfelge vw mit ½ Drehung, Riesenfelge rw						
6-1-10	1. Ristanschwung, Rückschwung 2. Vorschung mit gesprungener ½ Drehung i d Ristgriff, Vorschung mit gesprungener ½ Drehung i d Ristgriff, Riesenfelge rw, Riesenfelge rw mit ½ Drehung, Riesenfelge vw, Stemme rw i d Hstd mit ½ Drehung, Riesenfelge vw, Riesenfelge vw mit ½ Drehung, Riesenfelge rw						
6-1-11	1. Ristanschwung, Rückschwung 2. Riesenfelge rw, Vorschung mit gesprungener ½ Drehung i d Zwiigriff, ½ Drehung i d Ristgriff, Riesenfelge rw, Vorschung mit gesprungener ½ Drehung i d Zwiigriff, ½ Drehung i d Ristgriff, Riesenfelge rw						
6-1-12	1. Riesenfelge rw mit 1/1 Drehung gesprungen „Quast“ <i>oder</i> 1. Riesenfelge vw mit 1/1 Drehung i d beidarmigen Ellgriff „Healy“ , Umspringen i d Kamm- oder Ristgriff über der Horizontalen	<ul style="list-style-type: none"> Nach dem Umspringen i d Kamm- oder Ristgriff beim „Healy“ kann der Athlet entweder einen Niedersprung oder eine Riesenfelge machen 					

6.2 Flugelemente

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK					
			9	10	11	12	13	
6-2-1								
6-2-2								
6-2-3								
6-2-4								
6-2-5								
6-2-6								
6-2-7	1. Riesenfelge rw 2. Riesenfelge rw gesprungen 3. Riesenfelge rw	• Die gesprungene Riesenfelge muss eine deutliche Flugphase aufweisen						
6-2-8								
6-2-9								
6-2-10	1. Alle Flugelemente mit mindestens C-Wert gemäss FIG	• Das Element gilt als anerkannt, wenn beide Hände deutlichen Kontakt zur Stange haben						
6-2-11								
6-2-12	1. Alle Flugelemente mit mindestens C-Wert gemäss FIG							

Bemerkung:

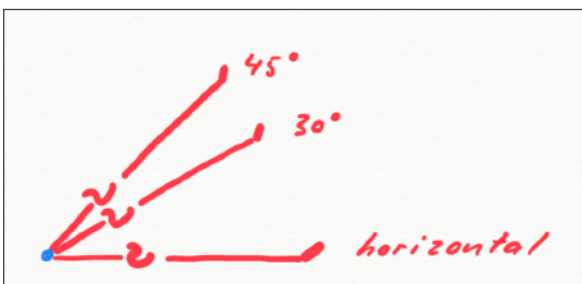
SKS 10 und 12 müssen nicht angemeldet werden.

6.3 Stangennahe Elemente

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK			
			9	10	11	12 13
6-3-1	1. Felgumschwung rw gestr 2. Felgunterschwung	<ul style="list-style-type: none"> • Reck hoch • Mit Schlaufen oder Leder durchführbar • Der Felgumschwung geht direkt i d Felgunterschwung 				
6-3-2	1. Freier Felgumschwung horizontal 2. Felgunterschwung	<ul style="list-style-type: none"> • Reck hoch • Mit Schlaufen oder Leder durchführbar • Der Felgumschwung muss mindestens horizontal (= Schulterhöhe) sein 				
6-3-3	1. Stütz vl, Aufstossen 45° 2. Freier Felgumschwung 45° 3. Vorschung	<ul style="list-style-type: none"> • Reck hoch • Mit Schlaufen oder Leder durchführbar • Das Aufstossen muss mindestens 45° ab Schulterhöhe sein • Der Felgumschwung muss mindestens 45° ab Schulterhöhe sein 				
6-3-4	1. Stütz vl, Aufstossen 45° 2. Freier Felgumschwung d d Hstd 3. Vorschung	<ul style="list-style-type: none"> • Reck hoch • Mit Schlaufen oder Leder durchführbar • Das Aufstossen muss mindestens 45° ab Schulterhöhe sein • Der Felgumschwung muss durch den Handstand führen 				
6-3-5	1. Mehrere Pendelschwünge im Sturzhang rl gegrätscht  Link	<ul style="list-style-type: none"> • Reck hoch oder tief • Mit Schlaufen • Höhe hinten: Die Arme müssen mindestens in 45° ab Reckstange sein • Höhe vorne: Die Schultern müssen sich in Stangenhöhe befinden 				
6-3-6	1. Stütz vl, Aufstossen i d Hstd, Eingrätschen 2. Mehrere Endoumschwünge, mehrere Stalderumschwünge	<ul style="list-style-type: none"> • Reck hoch oder tief • Mit Schlaufen • Beim Passieren der oberen Senkrechten muss der ARW beim Stalder und Endo mindestens 90° betragen • Beim Übergang von Endo zu Stalder darf 1 Zwischenschwung gemacht werden. 				
6-3-7	1. Riesenfelge vw 2. Grätschumschwung vw d d Hstd "Endo" im Kammgriff 3. Riesenfelge vw <i>oder</i> 1. Riesenfelge rw 2. Grätschumschwung rw d d Hstd "Stalder" 3. Riesenfelge rw	<ul style="list-style-type: none"> • Mit Schlaufen • Reck hoch • Technik Endo: Aus dem Handstand eingrätschen - durch den Handstand ausgrätschen • Technik Stalder: Aus dem Handstand eingrätschen - durch den Handstand ausgrätschen 				
6-3-8	1. Riesenfelge vw 2. Grätschumschwung vw d d Hstd „Endo“ 3. Riesenfelge vw	<ul style="list-style-type: none"> • Mit Leder • Reck hoch • Technik Endo: Aus dem Handstand eingrätschen - durch den Handstand ausgrätschen 				
6-3-9	1. Riesenfelge rw 2. Grätschumschwung rw 45° „Stalder in 45°“ 3. Riesenfelge rw	<ul style="list-style-type: none"> • Reck hoch • Technik Stalder: Aus dem Handstand eingrätschen - ausgrätschen in 45° 				
6-3-10	1. Riesenfelge vw 2. Grätschumschwung vw d d Hstd „Endo“, Riesenfelge vw, Riesenfelge vw mit ½ Drehung d d Hstd, Riesenfelge rw, Grätschumschwung rw 45° „Stalder in 45°“ 3. Riesenfelge rw	<ul style="list-style-type: none"> • Reck hoch • Technik Endo: Aus dem Handstand eingrätschen - durch den Handstand ausgrätschen • Technik Stalder: Aus dem Handstand eingrätschen - ausgrätschen in 45° 				
6-3-11	1. Riesenfelge rw 2. Grätschumschwung rw d d hstd „Stalder“ 3. Riesenfelge rw	<ul style="list-style-type: none"> • Reck hoch • Technik Stalder: Aus dem Handstand eingrätschen - durch den Handstand ausgrätschen 				
6-3-12	1. Riesenfelge vw 2. Grätschumschwung vw d d Hstd „Endo“, Riesenfelge vw, Riesenfelge vw mit ½ Drehung d d Hstd, Riesenfelge rw, Grätschumschwung rw d d hstd „Stalder“ 3. Riesenfelge rw	<ul style="list-style-type: none"> • Reck hoch • Technik Endo: Aus dem Handstand eingrätschen - durch den Handstand ausgrätschen • Technik Stalder: Aus dem Handstand eingrätschen - durch den Handstand ausgrätschen 				

6.4 Ellgriffelemente, Elemente im Hang rl

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK						
			9	10	11	12	13		
6-4-1									
6-4-2									
6-4-3									
6-4-4	1. Mehrere Pendelschwünge im Sturzhang rl im Kammgriff	<ul style="list-style-type: none"> • Reck hoch oder tief • Mit Schlaufen • Höhe hinten: Die Arme müssen mindestens in 45° ab Reckstange sein • Höhe vorne: Die Schultern müssen sich in Stangenhöhe befinden • Die Anforderungen müssen mehrmals in direkter Folge erfüllt sein 							
6-4-5	1. Stütz rl, Heben des geb Körpers 2. Adlerschwung mind. horizontal i d Hang im Ellgriff 3. Rückschwung im Ellgriff	<ul style="list-style-type: none"> • Reck hoch • Mit Schlaufen • Endposition Adler: mindestens horizontal - vgl. Skizze. Der Körper ist hierbei gestreckt. 							
6-4-6	1. Stütz rl, Heben des geb Körpers 2. Adlerschwung mind. 30° i d Hang im Ellgriff 3. Rückschwung im Ellgriff	<ul style="list-style-type: none"> • Reck hoch • Mit Schlaufen • Endposition Adler: mindestens in 30° Höhe - vgl. Skizze. Der Körper ist hierbei gestreckt. 							
6-4-7	1. Stütz vl, Aufstossen, Durchbücken 2. Adlerschwung mind. 30° i d Hang im Ellgriff 3. Rückschwung im Ellgriff	<ul style="list-style-type: none"> • Reck hoch • Mit Schlaufen • Die Einleitung des Adlers erfolgt gemäss CoP FIG. • Endposition Adler: mindestens in 30° Höhe - vgl. Skizze. Der Körper ist hierbei gestreckt. 							
6-4-8	1. Riesenfelge vw 2. Adlerschwung mind. 45° 3. Rückschwung im Ellgriff	<ul style="list-style-type: none"> • Reck hoch • Mit Schlaufen • Die Einleitung des Adlers erfolgt gemäss CoP FIG. • Endposition Adler: mindestens in 45° Höhe - vgl. Skizze. Der Körper ist hierbei gestreckt. 							
6-4-9	1. Riesenfelge vw 2. Adlerschwung mind. 45°, mehrere Riesenfelgen vw im Ellgriff	<ul style="list-style-type: none"> • Reck hoch • Mit Schlaufen • Die Einleitung des Adlers erfolgt gemäss CoP FIG. • Endposition Adler: mindestens in 45° Höhe - vgl. Skizze. Der Körper ist hierbei gestreckt. • Die Ellgriffriesenfelge muss mit aktivem Ellgriffstütz und gebücktem oder gestrecktem Körper ausgeführt werden 							
6-4-10	1. Riesenfelge vw 2. Adlerschwung mind. 45°, Rückschwung, Stemme rw d d Hstd mit Umspringen i d Kammgriff 3. Riesenfelge vw	<ul style="list-style-type: none"> • Reck hoch • Die Einleitung des Adlers erfolgt gemäss CoP FIG. • Endposition Adler: mindestens in 45° Höhe sein - vgl. Skizze. Der Körper ist hierbei gestreckt. 							
6-4-11									
6-4-12	1. Riesenfelge vw 2. Adlerschwung mind. 45°, Riesenfelge vw im Ellgriff, Umspringen i d Kammgriff 3. Riesenfelge vw	<ul style="list-style-type: none"> • Reck hoch • Die Einleitung des Adlers erfolgt gemäss CoP FIG. • Der Adler muss mindestens in 45° Höhe - vgl. Skizze. Der Körper ist hierbei gestreckt. • Die Ellgriffriesenfelge muss mit aktivem Ellgriffstütz und gebücktem oder gestrecktem Körper ausgeführt werden 							



6.5 Abgänge

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK							
			9	10	11	12	13			
6-5-1										
6-5-2										
6-5-3	1. Felgunterschwingung i d Hang 2. Rückschwung, Vorschwing 3. Salto rw gestreckt	• Reck hoch								
6-5-4	1. Felgunterschwingung i d Hang 2. Rückschwung 45°, Vorschwing, Salto rw gestr	• Reck hoch • Die Rückschwunghöhe muss mindestens 45° ab Reckstange sein								
6-5-5	1. Riesenfelge rw 2. Salto rw gestr	• Reck hoch								
6-5-6										
6-5-7	1. Riesenfelge(n) rw 2. Bückumschwung rw 3. Riesenfelge(n) rw 4. Doppelsalto rw geh	• Reck hoch • Die Einleitung des Bückumschwungs erfolgt unten in der Senkrechten								
6-5-8	1. Riesenfelge(n) rw 2. Bückumschwung rw 3. Riesenfelge(n) rw 4. Doppelsalto rw geh in Puck-Position	• Reck hoch • Die Einleitung des Bückumschwungs erfolgt unten in der Senkrechten • Die Arme sind während dem Salto in Seithalte oder in Tiefhalte								
6-5-9	1. Riesenfelge(n) rw 2. Bückumschwung rw 3. Riesenfelge(n) rw 4. Doppelsalto rw geb	• Reck hoch • Die Einleitung des Bückumschwungs erfolgt unten in der Senkrechten								
6-5-10	1. Riesenfelge(n) rw 2. Bückumschwung rw 3. Riesenfelge(n) rw 4. Offener Doppelsalto rw geb	• Reck hoch • Die Einleitung des Bückumschwungs erfolgt unten in der Senkrechten • Der Bein-Rumpf-Winkel beträgt 90° oder mehr • Die Arme sind während dem Salto in Tiefhalte								
6-5-11	1. Riesenfelge(n) rw 2. Bückumschwung rw 3. Riesenfelge(n) rw 4. Doppelsalto rw gestr	• Reck hoch • Die Einleitung des Bückumschwungs erfolgt unten in der Senkrechten								
6-5-12	1. Riesenfelge(n) rw 2. Bückumschwung rw 3. Riesenfelge(n) rw 4. Alle Abgänge mindestens D-Wert gemäss CoP	• Reck hoch • Die Einleitung des Bückumschwungs erfolgt unten in der Senkrechten								

Trampolin

Allgemeines

Aus Sicherheitsgründen sind bei allen Landungen Schiebematten erlaubt.

Es sind maximal 5 Vorbereitungssprünge erlaubt.

Gerätespezifische Bewertung

Die nachfolgende Tabelle ist ein Auszug aus den gerätespezifischen Abzügen der FIG mit nationalen Ergänzungen. Zusammen mit den Tabellen 1, 2, 3 und 4 der Rubrik »Richtlinien und Begriffe zur Berechnung des Endergebnisses« enthält sie alle wesentlichen Abzüge für das Gerät.

Fehler	Klein (0.1)	Mittel (0.3)	Gross (0.5)
Übertreten des Sprungtuches ^{NAT}		+	

7.1 BAD vw

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK					
			9	10	11	12	13	
7-1-1	1. Salto vw geh							
7-1-2	1. Salto vw geb							
7-1-3	1. Salto vw gestr							
7-1-4	1. Salto vw geh 2. Salto vw geh	<ul style="list-style-type: none"> Die Bewegungskombination kann an Ort oder in Vorwärtsbewegung ausgeführt werden 						
7-1-5	1. Salto vw geh 2. Salto vw geb	<ul style="list-style-type: none"> Die Bewegungskombination kann an Ort oder in Vorwärtsbewegung ausgeführt werden 						
7-1-6	1. Salto vw geh 2. Salto vw gestr	<ul style="list-style-type: none"> Die Bewegungskombination kann an Ort oder in Vorwärtsbewegung ausgeführt werden 						
7-1-7								
7-1-8	1. Doppelsalto vw geh							
7-1-9	1. Doppelsalto vw geb							
7-1-10	1. Doppelsalto vw geh mit ½ Drehung							
7-1-11	1. Doppelsalto vw geb mit ½ Drehung							
7-1-12								

7.2 BAD rw

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK					
			9	10	11	12	13	
7-2-1	1. Salto rw geh							
7-2-2	1. Salto rw geb							
7-2-3	1. Salto rw gestr							
7-2-4	1. 1¼ Salto rw geb i d Rückenlage							
7-2-5	1. 1¼ Salto rw gestr i d Rückenlage							
7-2-6	1. Doppelsalto rw geh							
7-2-7	1. Doppelsalto rw geb							
7-2-8	1. Doppelsalto rw geh aus 1 Strecksprung							
7-2-9	1. Doppelsalto rw geb aus 1 Strecksprung							
7-2-10								
7-2-11	1. Doppelsalto rw gestr							
7-2-12								

7.3 Kaboom rw / Cody mit oder ohne LAD

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK				
			9	10	11	12	13
7-3-1	1. Strecksprung i d Bauchlage 2. Strecksprung mit ½ Drehung i d Stand 3. Strecksprung 4. Strecksprung i d Bauchlage 5. Strecksprung mit ½ Drehung i d Stand						
7-3-2	1. Strecksprung i d Bauchlage 2. Strecksprung mit ½ Drehung i d Bauchlage 3. Strecksprung mit ½ Drehung i d Stand						
7-3-3	1. Sprung vw i d Rückenlage 2. Kaboom geh i d Stand						
7-3-4	1. Sprung vw i d Rückenlage 2. Kaboom geb i d Rückenlage						
7-3-5	1. Sprung vw i d Rückenlage 2. Kaboom gestr i d Stand						
7-3-6	1. Sprung vw i d Rückenlage 2. Kaboom gestr mit ½ Drehung i d Stand						
7-3-7	1. Sprung vw i d Rückenlage 2. Kaboom gestr mit 1/1 Drehung i d Stand						
7-3-8	1. ¾ Salto rw i d Bauchlage oder Sprung i d Bauchlage 2. Cody geh i d Stand						
7-3-9	1. ¾ Salto rw i d Bauchlage oder Sprung i d Bauchlage 2. Cody gestr i d Stand						
7-3-10	1. ¾ Salto rw i d Bauchlage oder Sprung i d Bauchlage 2. Cody gestr mit ½ Drehung i d Stand <i>oder</i> Cody in Puck-Position mit 1/1 Drehung i d Stand						
7-3-11	1. ¾ Salto rw i d Bauchlage oder Sprung i d Bauchlage 2. Cody gestr mit 1/1 Drehung i d Stand 3. 1-2 Strecksprung 4. Sprung vw i d Rückenlage 5. Kaboom gestr i d Stand						
7-3-12	1. ¾ Salto rw i d Bauchlage oder Sprung i d Bauchlage 2. Cody gestr mit 1/1 Drehung i d Stand 3. 1-2 Strecksprung 4. Sprung vw i d Rückenlage 5. Kaboom gestr mit 1/1 Drehung i d Stand						

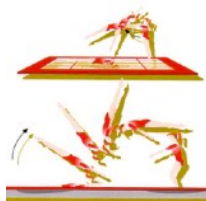
Erläuterungen:



= ¾ Salto rw in die Bauchlage oder Sprung in die Bauchlage



= Cody geh i d Stand



= Sprung vw in die Rückenlage (Darf geh oder gestr ausgeführt werden.)



= Kaboom rw gestr i d Stand

7.4 BAD vw mit LAD

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK					
			9	10	11	12	13	
7-4-1	1. Sprung rw i d Rückenlage geb 2. Strecksprung mit ½ Drehung i d Stand							
7-4-2	1. Piqué américain 2. Strecksprung i d Stand							
7-4-3	1. Piqué américain 2. 1 ¼ Salto vw geh i d Stand							
7-4-4	1. Piqué américain 2. 1 ¼ Salto vw geh mit ½ Drehung i d Stand							
7-4-5	1. Piqué américain 2. 1 ¼ Salto vw geb mit ½ Drehung i d Stand							
7-4-6	1. Piqué américain 2. 1 ¼ Salto vw gestr mit ½ Drehung i d Stand							
7-4-7								
7-4-8	1. Piqué américain 2. 1 ¼ Salto vw gestr mit 1/1 Drehung i d Stand							
7-4-9								
7-4-10	1. Piqué américain 2. 1 ¼ Salto vw gestr mit 1½ Drehung i d Stand							
7-4-11								
7-4-12	1. Piqué américain 2. 1 ¼ Salto vw gestr mit 2/1 Drehung i d Stand							

Erläuterungen:



= Piqué américain

Athletik

Beweglichkeit

Die Überprüfung der Beweglichkeit erfolgt mit den Übungen:

1. Arm-Rumpf-Winkel vl
2. Arm-Rumpf-Winkel rl
3. Ein- und Ausschultern
4. Brücke
5. Rumpfbeugen vw
6. Querspagat
7. Seitspagat

Die Beurteilungskriterien zur Beweglichkeit sind übungsspezifisch festgelegt und bei den betreffenden Übungen ersichtlich.

Die Benotung der Beweglichkeit erfolgt in ganzen Punkten: 12 Punkte bilden dabei das Maximum, 0 Punkte das Minimum.

Der Athlet hat bei jeder Übung 1 Versuch zur Verfügung.

Der Athlet zeigt bei jeder Übung die seinen Möglichkeiten entsprechende maximale Beweglichkeit. Der Kampfrichter bewertet diese gemäss den jeweiligen Beurteilungskriterien.

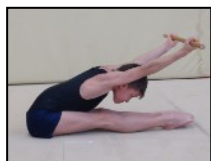
8.1 Arm-Rumpf-Winkel vl

Aufgabe

Der Athlet sitzt und umfasst einen Stab in Schulterbreite mit Kammgriff (1). Er beugt den Oberkörper so weit als möglich nach vorne unten und hebt dabei die gestreckten Arme so weit als möglich nach oben (2).



(1)



(2)

Ziel

Der ARW beträgt $> 180^\circ$ – Der BRW ist möglichst geschlossen – Der Rücken ist gestreckt – Die Arme sind gestreckt – Die Beine und Füße sind gestreckt und geschlossen – Der Kopf ist in Verlängerung des Oberkörpers

Zu erfüllende Bedingungen für ein gültiges Resultat

(a) Der Athlet nimmt die Endposition selbständig ein. (b) Der Athlet hält die für ihn maximal mögliche exakte Endposition 5 Sekunden ruhig, damit der Kampfrichter eine Messung vornehmen kann. (c) Der Kammgriff ist fest und in Schulterbreite. (d) Die Arme, Beine und Füße sind gestreckt. (e) Die Beine sind geschlossen. (f) Der Kopf ist in der Verlängerung des Oberkörpers.

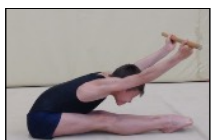
Messung / Resultatermittlung

a) Der Kampfrichter vergleicht die gezeigte ARW-Öffnung mit den Bewertungskriterien der Punkteskala und gibt die entsprechenden Punkte.

Punkteskala



12 und 11 Punkte:
ARW $> 180^\circ$ – Rücken gestreckt – BRW klein



10 und 9 Punkte:
ARW $= 180^\circ$ – Rücken gestreckt – BRW klein



8 und 7 Punkte:
ARW $< 180^\circ$ – Rücken gestreckt – BRW klein



6 und 5 Punkte:
ARW $< 180^\circ$ – Rücken leicht gekrümmt – BRW mittel



4 und 3 Punkte:
ARW $< 180^\circ$ – Rücken gekrümmt – BRW mittel bis gross



2 und 1 Punkte:
ARW $< 180^\circ$ – Rücken stark gekrümmt – BRW gross

Material

- Gymnastikstab

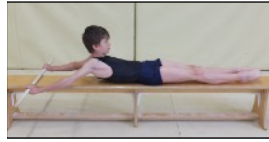
8.2 Arm-Rumpf-Winkel rl

Aufgabe

Der Athlet sitzt in der Ausgangsposition (1), umfasst einen Stab mit Kammgriff hinter dem Rücken in Schulterbreite und rutscht mit dem Körper so weit als möglich nach vorne in die Rückenlage (2).



(1)



(2)

Ziel

Der Athlet versucht die Distanz von der Schulter zur Turnbank möglichst gering halten.

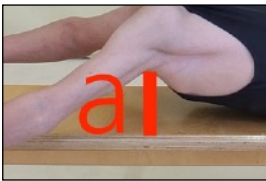
Zu erfüllende Bedingungen für ein gültiges Resultat

(a) Der Athlet nimmt die Endposition selbständig ein. (b) Der Athlet hält die für ihn maximal mögliche exakte Endposition 5 Sekunden ruhig, damit der Kampfrichter eine Messung vornehmen kann. (c) Der Athlet hält den Stab mit einem festen Kammgriff in Schulterbreite d oder weniger. Die Handgelenke sind dabei gestreckt. (d) Die Arme und Beine sind in der Endposition gestreckt.



Messung / Resultatermittlung

(a) Gemessen wird die Distanz a von der Oberkante Turnbank zum Schnittpunkt Oberarm-Rumpf.



Punkteskala

Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Distanz a in cm	≤ 5.0	5.1 -	7.0 -	9.0 -	11.0 -	13.0 -	15.0 -	17.0 -	19.0 -	21.0 -	23.0 -	25.0 -	≥ 27.1
		6.9	8.9	10.9	12.9	14.9	16.9	18.9	20.9	22.9	24.9	27.0	

Material

- Turnbank
- Gymnastikstab mit cm-Einteilung
- Meterstab
- Winkellineal

8.3 Ein- und Ausschultern

Aufgabe

Der Athlet führt von der Ausgangsposition (1) ein 3-maliges möglichst eng gehaltenes Ein- und Ausschultern durch (2), (3). Er hält dabei einen Stab im Ristgriff.



Ziel

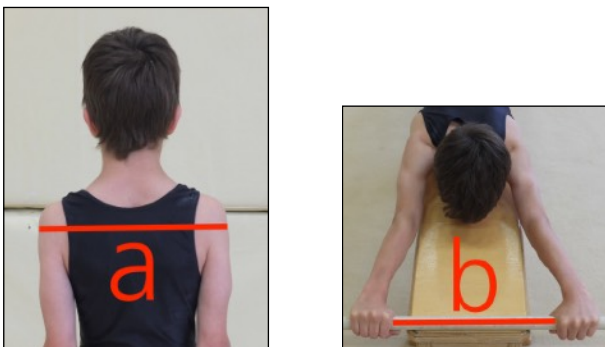
Der Athlet versucht das Ein- und Ausschultern in möglichst enger Ristgriffbreite auszuführen.

Zu erfüllende Bedingungen für ein gültiges Resultat

(a) Der Athlet hält den Stab über die ganze Bewegungsdauer mit einem festen Ristgriff. (b) Die Arme sind gestreckt. (c) Das Ein- und Ausschultern erfolgt langsam, kontinuierlich und in beiden Schultergelenken gleichzeitig. (d) Das Ein- und Ausschultern muss dreimal mit der gleichen Griffbreite ausgeführt werden.

Messung / Resultatermittlung

- Die Schulterbreite a wird mit einem Zirkel an der breitesten Stelle des Oberkörpers gemessen. Die Arme sind hierbei am Körper anliegend in Tiefhalte.
- Der Athlet führt das 3-malige Ein- und Ausschultern korrekt durch und danach misst der Kampfrichter die Griffbreite.
- Die Griffbreite b wird von Innenkante zu Innenkante beider Hände gemessen.
- Von der Griffbreite wird die Schulterbreite subtrahiert, was das Resultat ergibt.
- $b - a = \text{Resultat}$ (Distanz in cm)



Punkteskala

Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Distanz in cm	≤ -3.0	-2.9 0.0	0.1 2.9	3.0 5.9	6.0 8.9	9.0 11.9	12.0 14.9	15.0 17.9	18.0 20.9	21.0 23.9	24.0 26.9	27.0 29.9	≥ 30.0

Material

- Turnbank
- Gymnastikstab mit cm-Einteilung
- Zirkel
- Meterstab

8.4 Brücke

Aufgabe

Der Athlet nimmt die Ausgangsposition (1) ein und hebt den Körper in die bestmögliche Brückenposition (2).



(1)



(2)

Ziel

Der ARW ist weit offen $> 180^\circ$ – Die Schultern befinden sich hinter der Handauflage – Die Distanz Hände bis Füße ist klein – Die Arme und Beine sind gestreckt – Die Beine sind geschlossen – Der Kopf ist in Verlängerung des Oberkörpers - Die Hände sind maximal schulterbreit auseinander und leicht einwärts aufgesetzt

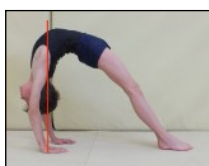
Zu erfüllende Bedingungen für ein gültiges Resultat

(a) Die Endposition muss selbständig eingenommen werden. (b) Die für den Athleten maximal mögliche Endposition muss 5 Sekunden ruhig gehalten werden, damit der Kampfrichter eine Messung vornehmen kann.

Messung / Resultatermittlung

a) Der Kampfrichter vergleicht die gezeigte Brücke mit den Bewertungskriterien der Punkteskala und gibt die entsprechenden Punkte.

Punkteskala



12 und 11 Punkte:

Schulter hinter den Händen – Beine und Arme gestreckt – Beine geschlossen



10 und 9 Punkte:

Schulter über den Händen – Beine und Arme gestreckt – Beine geschlossen



8 und 7 Punkte:

Schulter vor den Händen – Beine und Arme gestreckt – Beine geschlossen



6 und 5 Punkte:

Schulter vor den Händen – Knie und/oder Arme leicht gebeugt – Beine leicht offen



4 und 3 Punkte:

Schulter vor den Händen – Knie und Arme gebeugt – Beine offen



2 und 1 Punkte:

Schulter vor den Händen – Knie und Arme stark gebeugt – Beine offen

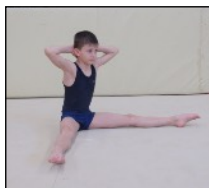
Material

- Matte dünn (± 7 cm)

8.5 Rumpfbeugen vorwärts

Aufgabe

Der Athlet nimmt die gegrätschte Ausgangsposition (1) ein und beugt den Oberkörper so weit als möglich nach vorne unten (2).



(1)



(2)

Ziel

Das gesamte Brustbein berührt den Boden – Die Beine sind gestreckt und 90° geöffnet – Der Rücken ist gestreckt – Der Kopf ist in Verlängerung des Oberkörpers – Die Ellbogen sind nach hinten gedrückt

Zu erfüllende Bedingungen für ein gültiges Resultat

(a) Die Endposition muss selbständig eingenommen werden. (b) Die für den Athleten maximal mögliche Endposition muss 5 Sekunden ruhig gehalten werden, damit der Kampfrichter eine Messung vornehmen kann. (c) Die Beine sind gestreckt und in einem 90° Winkel geöffnet. (d) Die Hände befinden sich im Nacken.

Messung / Resultatermittlung

a) Der Kampfrichter vergleicht das gezeigte Rumpfbeugen mit den Bewertungskriterien der Punkteskala und gibt die entsprechenden Punkte.

Punkteskala



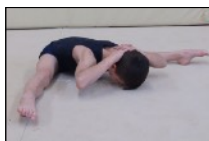
12 und 11 Punkte:

Souveräne Bodenberührung des ganzen Brustbeins – Rücken gestreckt



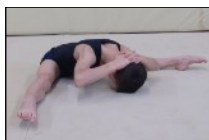
10 und 9 Punkte:

Flüchtige Bodenberührung des Brustbeins – Rücken gestreckt



8 und 7 Punkte:

Knapp keine Bodenberührung des Brustbeins – Rücken gestreckt



6 und 5 Punkte:

Keine Bodenberührung des Brustbeins – Rücken leicht gekrümmt



4 und 3 Punkte:

Brustbein eindeutig vom Boden entfernt – Rücken gekrümmt



2 und 1 Punkte:

Brustbein weit vom Boden entfernt – Rücken stark gekrümmt – Kopf nach vorne geneigt

Material

- Bodenmarkierung mit 90° Winkel

8.6 Querspagat

Aufgabe

Der Athlet nimmt von der Ausgangsposition (1) die bestmögliche Querspagatposition ein (2). Er zeigt die linke und die rechte Seite. Die Endnote ergibt sich aus dem Durchschnitt der beiden Spagatnoten und wird in halben Punkten angegeben.



(1)



(2)

Ziel

Das vordere und hintere Bein bilden eine gerade Linie – Exakte Beckenstellung d.h. das Becken ist in 45° zum hinteren Bein – Vorderes Bein: Das Knie und der Fussspann sind gestreckt und zeigen nach oben; der Ober- und Unterschenkel berühren den Boden – Hinteres Bein: Das Knie und der Fussspann sind gestreckt und zeigen nach unten; der Oberschenkel, der Unterschenkel und der Fussspann berühren den Boden – Kein Schrittspalt – Der Oberkörper ist aufrecht und die Arme befinden sich in Seithalte

Zu erfüllende Bedingungen für ein gültiges Resultat

(a) Die Endposition muss selbständig eingenommen werden. (b) Die für den Athleten maximal mögliche Endposition muss 5 Sekunden ruhig gehalten werden, damit der Kampfrichter eine Messung vornehmen kann.

Messung / Resultatermittlung

a) Der Kampfrichter vergleicht den gezeigten Querspagat mit den Kriterien der Punkteskala und gibt die passenden Punkte.

Punkteskala



12 und 11 Punkte:

Vorderes und hinteres Bein bilden 1 Linie – Vorderes Knie und Fussspann gestreckt – Hinteres Bein zeigt nach unten – Kein oder minimaler Schrittspalt – Hüfte in $90^\circ - 45^\circ$ zur Beinlinie



10 und 9 Punkte:

Vorderes und hinteres Bein bilden 1 Linie – Vorderes Knie und Fussspann gestreckt – Hinteres Bein leicht ausgedreht – Minimaler Schrittspalt – Hüfte in $90^\circ - 45^\circ$ zur Beinlinie



8 und 7 Punkte:

Vorderes und hinteres Bein bilden beinahe 1 Linie – Vorderes Knie und Fussspann gestreckt – Hinteres Bein leicht ausgedreht und leicht gebeugt – Kleiner Schrittspalt – Hüfte in $< 45^\circ$ zur Beinlinie



6 und 5 Punkte:

Vorderes und hinteres Bein sind nicht auf 1 Linie – Vorderes Knie und Fussspann gestreckt – Hinteres Bein leicht ausgedreht und gebeugt – Mittlerer Schrittspalt – Hüfte in $< 45^\circ$ zur Beinlinie



4 und 3 Punkte:

Vorderes und hinteres Bein sind nicht auf 1 Linie – Vorderes Knie und Fussspann gestreckt – Hinteres Bein leicht ausgedreht und gebeugt – Grosser Schrittspalt – Hüfte in $< 45^\circ$ zur Beinlinie



2 und 1 Punkte:

Vorderes und hinteres Bein sind nicht auf 1 Linie – Vorderes Knie und Fussspann gestreckt – Hinteres Bein leicht ausgedreht und stark gebeugt – Grosser Schrittspalt – Hüfte in $< 45^\circ$ zur Beinlinie – Hände stützen am Boden ab

Material

- Linie auf dem Boden

8.7 Seitspagat

Aufgabe

Der Athlet nimmt von der Ausgangsposition (1) die bestmögliche Seitspagatposition ein (2).



(1)



(2)

Ziel

Beide Beine bilden eine gerade Linie – Die Beine sind auswärts gedreht d.h. beide Knie und beide Fussspanne sind gestreckt und zeigen nach oben – Die Ober- und Unterschenkel berühren den Boden – Kein Schrittspalt – Der Oberkörper ist aufrecht und die Arme befinden sich in Seithalte – Der Rücken ist gestreckt

Zu erfüllende Bedingungen für ein gültiges Resultat

(a) Die Endposition muss selbständig eingenommen werden (b) Die für den Athleten maximal mögliche Endposition muss 5 Sekunden ruhig gehalten werden, damit der Kampfrichter eine Messung vornehmen kann.

Messung / Resultatermittlung

a) Der Kampfrichter vergleicht den gezeigten Seitspagat mit den Bewertungskriterien der Punkteskala und gibt die entsprechenden Punkte.

Punkteskala



12 und 11 Punkte:

Beide Beine bilden eine Linie – Beide Beine sind ausgedreht – Knie und Fussspanne sind gestreckt – Kein Schrittspalt – Der Rücken ist gestreckt – Der Oberkörper ist aufrecht – Die Arme sind in Seithalte



10 und 9 Punkte:

Beide Beine bilden eine Linie – Beide Beine sind nicht ausgedreht – Knie und Fussspanne sind gestreckt – Kein Schrittspalt – Der Rücken ist gestreckt – Der Oberkörper ist aufrecht – Die Arme sind in Seithalte



8 und 7 Punkte:

Beide Beine bilden nicht eine Linie – Beide Beine sind nicht ausgedreht – Knie und Fussspanne sind gestreckt – Kleiner Schrittspalt – Der Rücken ist gestreckt – Der Oberkörper neigt nach vorne – Die Hände stützen ev. auf



6 und 5 Punkte:

Beide Beine bilden nicht eine Linie – Beide Beine sind nicht ausgedreht – Knie und Fussspanne sind gestreckt – Kleiner bis mittlerer Schrittspalt – Der Rücken ist gestreckt – Der Oberkörper neigt nach vorne – Die Hände stützen ev. auf



4 und 3 Punkte:

Beide Beine bilden nicht eine Linie – Beide Beine sind nicht ausgedreht – Knie und Fussspanne sind gestreckt – Mittlerer Schrittspalt – Der Oberkörper neigt stark nach vorne – Die Hände stützen auf



2 und 1 Punkte:

Beide Beine bilden nicht eine Linie – Beide Beine sind nicht ausgedreht – Knie und Fussspanne sind gestreckt – Grosser Schrittspalt – Der Oberkörper neigt stark nach vorne – Die Hände stützen auf

Material

- Linie auf dem Boden

Kraft

Die Überprüfung der Kraft erfolgt mit den Übungen:

1. Standweitsprung
2. Klettern / Hangeln am Tau
3. Handstand an den Ringen
4. Kreisflanken am Pauschenpferd
5. Kraftkomplex am Barren
6. Kraftkomplex an den Ringen
7. Rollformen und Elemente der Elementgruppe I CoP am Boden

Die Beurteilungskriterien zur Kraft sind übungsspezifisch festgelegt und dort ersichtlich.

Die Benotung der Kraft erfolgt in ganzen und teilweise in halben Punkten: 12 Punkte bilden dabei das Maximum, 0 Punkte das Minimum.

Der Athlet hat bei jeder Übung 1 Versuch zur Verfügung.

Der Athlet zeigt bei jeder Übung die seinen Möglichkeiten entsprechende maximale Krafftähigkeit. Der Kampfrichter bewertet diese gemäss den jeweiligen Beurteilungskriterien.

9.1 Standweitsprung

Aufgabe & Ziel

Der Athlet springt beidbeinig aus Stand so weit wie möglich nach vorne.



Zu erfüllende Bedingungen für ein gültiges Resultat

(a) Der Absprung erfolgt beidbeinig aus Stand hinter der Absprunglinie.

Messung / Resultatermittlung

a) Gemessen wird die Distanz von der Absprunglinie bis zum hintersten Berührungspunktes des Körpers bei der Landung.

Punkteskala

Punkte	12	11.5	11	10.5	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
Distanz		234	230	226	222	218	214	210	206	202	198	194	190	186	182	178	174	170	166	162	158	154	150
in cm	\geq 238	- 237	- 233	- 229	- 225	- 221	- 217	- 213	- 209	- 205	- 201	- 197	- 193	- 189	- 185	- 181	- 177	- 173	- 169	- 165	- 161	- 157	- 153

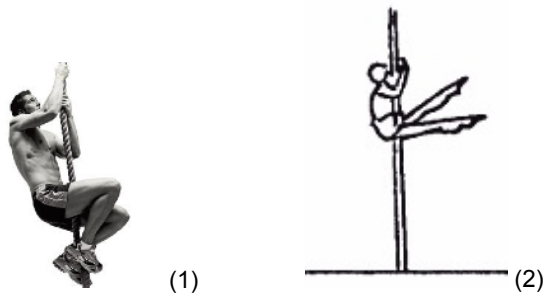
Material

- Meterstab
- Absprunglinie am Boden
- 90° T-Winkel

9.2 Klettern / Hangeln am Tau

Aufgabe & Ziel

Der Athlet klettert (1) oder hangelt (2) an einem Tau die Distanz von vier Metern in möglichst kurzer Zeit hinauf.



Zu erfüllende Bedingungen für ein gültiges Resultat

a) Klettern

- Die Start- und Endposition müssen deutlich erkennbar sein.
- Startposition: Ruhiger Stand. Beide Hände halten das Tau unterhalb der Startmarkierung. Der Athlet darf beim Start nicht vom Boden abspringen.
- Endposition: Beide Hände berühren das Tau oberhalb der Endmarkierung.

b) Hangeln

- Die Start- und Endposition müssen deutlich erkennbar sein.
- Startposition: Grätschsitz. Beide Hände halten das Tau unterhalb der Startmarkierung.
- Endposition: Beide Hände berühren das Tau oberhalb der Endmarkierung.
- Als korrektes Hangeln gilt:
 - Der Athlet darf sich nicht vom Boden abstossen.
 - Während des Hangelns dürfen die Beine das Tau nicht fixieren.
 - Die Beinhaltung ist frei. Allerdings dürfen zur Unterstützung keine Bein- oder Hüftbewegungen durchgeführt werden.

Messung / Resultatermittlung

- Der Athlet nimmt die regungslose Startposition ein. Sobald er sich wieder bewegt, beginnt die Zeitnahme.
- Die Zeitnahme endet, wenn der Athlet mit beiden Händen das Tau oberhalb der Endmarkierung berührt.

Punkteskala

• Hangeln:

Punkte	12	11.5	11	10.5	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	5
Zeit in sec	≤ 6.4	6.9 -	7.4 -	7.9 -	8.4 -	8.9 -	9.4 -	9.9 -	10.4 -	10.9 -	11.4 -	11.9 -	≥ 12.0
		6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	

• Klettern:

Punkte	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
Zeit in sec	≤ 7.9	8.9 -	9.9 -	10.9 -	11.9 -	12.9 -	13.9 -	14.4 -	14.9 -	15.4 -	15.9 -
		8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	14.5	15.0	15.5

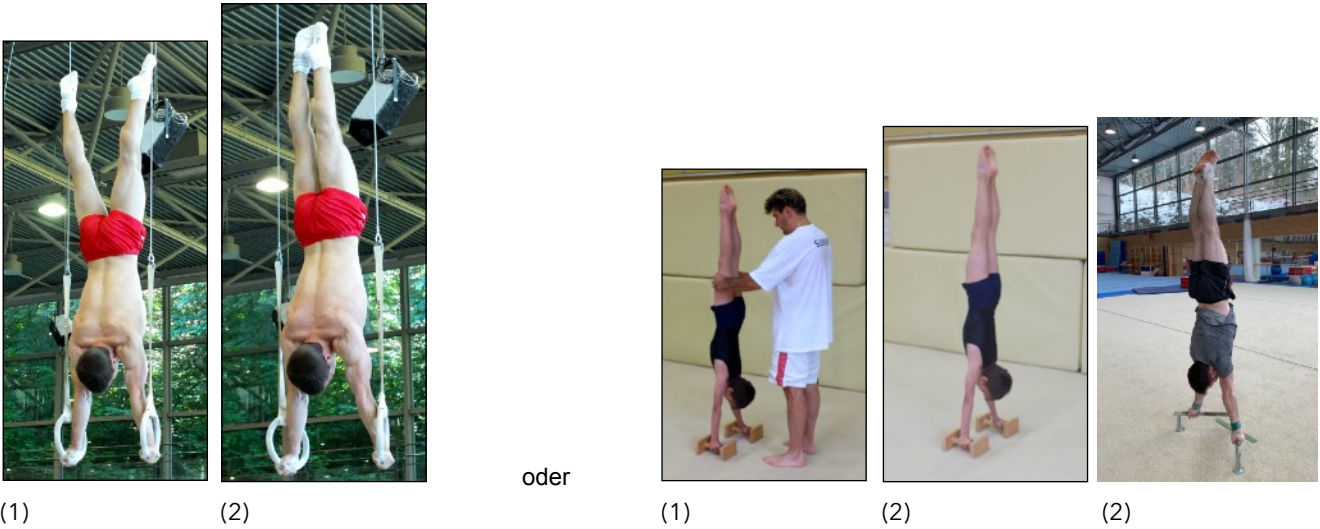
Material

- Tau mit Startmarkierung (0.0 Meter) und Endmarkierung (4.0 Meter). Die Startmarkierung beim Klettern und beim Hangeln befindet sich ca. eine Handbreite oberhalb des Kopfes des Athleten.
- Sicherungsmatten
- Stoppuhr

9.3 Handstand an den Ringen

Aufgabe & Ziel

Der Athlet nimmt von der Ausgangsposition (1) die freie Handstandposition (2) ein. Diese versucht er so lange als möglich ohne Ausführungsfehler zu halten.



Zu erfüllende Bedingungen für ein gültiges Resultat

(a) Die Ringe / Handstandklötze sind parallel oder leicht ausgedreht. (b) Die Handgelenke sind leicht flex. (c) Die Ellbogen sind gestreckt. (d) Der ARW beträgt 180°. (e) Der Körper ist gestreckt in I-Position. (f) Die Beine sind geschlossen, Knie und Füße sind gestreckt. Originalringe: Die Beine befinden sich zwischen den Seilen.

Messung / Resultatermittlung

- Originalringe: Der Athlet nimmt in kontrollierter Weise die Ausgangsposition ein. Sobald er die Beine geschlossen hat beginnt die Zeitmessung.
- Handstandklötze/Winkeleisen: Der Athlet schwingt in den Handstand. In dieser Position darf der Trainer ihn halten. Sobald der Trainer die Beine loslässt, beginnt die Zeitmessung.
- Beim ersten kleinen Verstoss gegen die zu erfüllenden Bedingungen wird der Athlet durch den Kampfrichter verwarnet und er muss unverzüglich wieder die ideale Position einnehmen. Wenn der Athlet ein zweites Mal gegen die Bedingungen verstösst, wenn er stürzt oder wenn er nach der Verwarnung die ideale Position nicht schnell wieder einnimmt, bricht der Kampfrichter die Vorführung ab und misst die Zeit.
- Ist der erste Verstoss gegen die zu erfüllenden Bedingungen bereits gravierend, bricht der Kampfrichter die Vorführung sogleich ab und misst die Zeit.

Punkteskala

	Handstandklötze			Winkeleisen 90°		
Punkte	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5
sec	2.0 - 4.0	4.1 - 6.0	6.1 - 8.0	2.0 - 4.0	4.1 - 6.0	6.1 - 8.0

	Ringe																
Punkte	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0
sec	3.0	4.1	5.1	6.1	7.1	8.1	9.1	10.1	11.1	12.1	13.1	14.1	15.1	16.1	17.1	18.1	≥ 19.1
	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	

Material

- Originalringe
- Handstandklötze
- Winkeleisen 90°
- Sicherungsmatten
- Stoppuhr

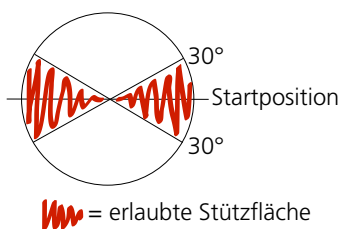
9.4 Kreisflanken am Pauschenpferd

Aufgabe & Ziel

Der Athlet führt am Pilz oder am kurzen Boden-Pauschenpferd so viele Kreisflanken wie möglich aus.

Zu erfüllende Bedingungen für ein gültiges Resultat

- Zur Erreichung eines gültigen Resultats zählt lediglich der Ausdaueraspekt. D.h. die Kreisflanken müssen keine Ausführungskriterien erfüllen, hingegen müssen sie ohne Unterbruch ausgeführt werden.
- Die Stützabweichung von der Startposition auf dem Pilz darf während der ganzen Bewegungsdauer $\pm 30^\circ$ nicht überschreiten.



Messung / Resultatermittlung

- Gezählt wird die Anzahl Kreisflanken vom Start bis zum ersten Unterbruch / Sturz.
- Auf dem Pilz wird die Anzahl Kreisflanken gezählt, welche der Athlet innerhalb der Stützfläche ausführt. Sobald der Athlet 1x mit der ganzen Hand die Stützfläche verlässt, bricht der Kampfrichter den Versuch ab. Es zählt die Anzahl Kreisflanken, welche bis zum Abbruch ausgeführt wurde.

Punkteskala

- Boden-Pauschenpferd kurz (Nr.3):

Punkte	12	11.5	11	10.5	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5	5	4.5
Anzahl Kreisflanken	≥ 75	71	67	63	59	55	51	47	43	39	35	31	27	23	19	15
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		74	70	66	62	58	54	50	46	42	38	34	30	26	22	18

- Turnpilz hoch ohne Pauschen (Nr. 5):

Punkte	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
Anzahl Kreisflanken	≥ 36	31	26	21	16	11	5
		-	-	-	-	-	-
		35	30	25	20	15	10

Material

- Boden-Pauschenpferd kurz mit 2 Pauschen (Nr. 3)
- Turnpilz hoch ohne Pauschen (Nr. 5) mit Stützflächenmarkierung
- 3 - 4 Matten à 7cm Höhe

9.5 Kraftkomplex am Barren

Aufgabe & Ziel

Der Athlet zeigt eine seinem Leistungsniveau entsprechende SKS in einer möglichst guten Technik- und Ausführungsqualität.

Inhalt

<u>SKS ID-Nr.</u>	<u>Element(e)</u>
9-5-1	1. Winkelstütz 2sec 2. Schweizer 3. Wienersenk, Winkelstütz 2sec
9-5-2	1. Winkelstütz 2sec 2. Schweizer 3. Wienersenk, Winkelstütz 2sec 4. Schweizer 5. Wienersenk, Winkelstütz 2sec
9-5-3	1. Winkelstütz 2sec 2. Schweizer, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 3. Schweizer, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 4. Schweizer, Wienersenk, Winkelstütz 2sec
9-5-4	1. Winkelstütz 2sec 2. Wiener, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 3. Schweizer, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 4. Schweizer, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 5. Schweizer, Wienersenk, Winkelstütz 2sec
9-5-5	1. Winkelstütz 2sec, Wiener, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 2. Wiener, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 3. Wiener, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 4. Schweizer, Wienersenk, Winkelstütz 2sec
9-5-6	1. Winkelstütz 2sec, Wiener, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 2. Wiener, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 3. Wiener, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 4. Wiener, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 5. Wiener, Wienersenk, Winkelstütz 2sec
9-5-7	1. Aus dem Grätschsitz vor den Holmen: Heben i d Spitzwinkelstütz 2sec [vgl. Boden: 1, 2], Senken i d Winkelstütz 2. Wiener, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 3. Wiener, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 4. Wiener, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 5. Schweizer, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 6. Schweizer, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 7. Schweizer, Wienersenk, Winkelstütz 2sec
9-5-8	1. Aus dem Grätschsitz vor den Holmen: Heben i d Spitzwinkelstütz 2sec [vgl. Boden: 1, 2], Senken i d Stütz 2. Heben mit gestr Beinen i d Stützwaage geg 2sec, Beine schliessen und senken i d Winkelstütz 2sec 3. Pless gebeugt, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 4. Wiener, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 5. Wiener, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 6. Wiener, Wienersenk, Winkelstütz 2sec 7. Wiener, Wienersenk, Winkelstütz 2sec

9-5-9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aus dem Grätschsitz vor den Holmen: Heben i d Spitzwinkelstütz 2sec [vgl. Boden: 1, 2], Senken i d Stütz 2. Heben mit gestr Beinen i d Stützwaage geg 2sec, Beine schliessen und senken i d Winkelstütz 2sec 3. Pless gebeugt, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 4. Pless gebeugt, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 5. Wiener, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 6. Wiener, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 7. Schweizer, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 8. Schweizer, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec
9-5-10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Winkelstütz 2sec, Heben mit gestr Beinen i d Stützwaage geg 2sec, Beine schliessen und senken i d Winkelstütz 2sec 2. Pless gebeugt, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 3. Pless gebeugt, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 4. Wiener, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 5. Wiener, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 6. Schweizer, Winersenzen, Winkelstütz 2sec 7. Schweizer i d Hstd geg 8. Senken des gestr Körpers mit geg Beinen und gestr Armen i d Stützwaage geg 2sec
9-5-11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Winkelstütz 2sec, Pless gestr, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 2. Pless gebeugt, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 3. Pless gebeugt, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 4. Wiener, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 5. Wiener, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 6. Schweizer, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 7. Schweizer i d Hstd geg 8. Senken des gestr Körpers mit geg Beinen und gestr Armen i d Stützwaage geg 2sec
9-5-12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Winkelstütz 2sec, Pless gestr, Wienersenzen, Winkelstütz 2. Pless gestr, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 3. Pless gebeugt, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 4. Pless gebeugt, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 5. Wiener, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 6. Wiener, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 7. Schweizer, Wienersenzen, Winkelstütz 2sec 8. Schweizer i d Hstd geg 9. Senken des gestr Körpers mit geg Beinen und gestr Armen i d Stützwaage geg 2sec

Legende:

- Schweizer = Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand
- Wiener = Heben des gebückten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand
- Wienersenzen = Aus dem Handstand senken mit gebücktem Körper, geschlossenen Beinen und gestreckten Armen
- Pless gestr = Heben des gestreckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen in den Handstand
- Pless gebeugt = Heben des gestreckten Körpers mit geschlossenen Beinen und gebeugten Armen in den Handstand

Messung / Resultatermittlung

- a) SKS 1 bis 7 werden an Handstandklötzen oder am Bodenbarren durchgeführt; SKS 8 bis 12 werden am Barren tief durchgeführt.
- b) Die Kraftfähigkeit und die Bewegungsqualität sind Bewertungsfaktoren, welche zur Berechnung des Endergebnisses beitragen, deshalb bewertet der Kampfrichter jedes Element der SKS mit einer TAL-Note.

$$\frac{\text{TAL-Note}(1) + \text{TAL-Note}(2) + \text{TAL-Note}(3) + \dots + \text{TAL-Note}(n)}{n} = \varnothing\text{-TAL-Note (auf 0.5 gerundet)}$$

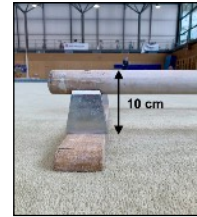
- c) Das Endergebnis des Vortrages ergibt sich aus dem Durchschnitt aller TAL-Noten (\varnothing -TAL-Note) multipliziert mit der SKS-Nummer.

\emptyset -TAL-Note x SKS-Nummer = Endergebnis

- d) Fehlt ein vorgeschriebenes Element oder wird ein anderes Element gezeigt, erhält der Athlet dafür jedes Mal 0.0 Punkte in der entsprechenden TAL-Note. Zusätzlich wird dem Athleten für jedes fehlende oder andere Element in der \emptyset -TAL-Note 1.0 Punkte abgezogen.

Material

- Handstandklötze oder Bodenbarren (Höhe Unterlage bis Oberkante Holm: \pm 10 cm)
- Barren tief
- Rechner



9.6 Kraftkomplex an den Ringen

Aufgabe & Ziel

Der Athlet zeigt eine seinem Leistungsniveau entsprechende SKS in einer möglichst guten Technik- und Ausführungsqualität.

Inhalt

SKS ID-Nr.	Element(e)
9-6-1	1. Zugstemme i d Stütz 2sec 2. Heben i d Winkelstütz 2sec
9-6-2	1. Zugstemme i d Stütz 2sec 2. Heben i d Winkelstütz 2sec 3. Senken i d Sturzhang gestr, Senken i d Hangwaage rl 45° 2sec
9-6-3	1. Zugstemme i d Stütz 2sec 2. Heben i d Winkelstütz 2sec 3. Senken i d Sturzhang gestr, Senken i d Hangwaage rl 2sec
9-6-4	1. Zugstemme i d Stütz 2sec 2. Heben i d Winkelstütz 2sec 3. Senken i d Sturzhang gestr, Senken i d Hangwaage rl 2sec 4. Heben des geb oder gestr Körpers i d Sturzhang gestr, Senken i d Hangwaage vl 45° 2sec
9-6-5	1. Stütz, Heben i d Winkelstütz 2sec 2. Schweizer, Hstd 2sec 3. Wienerensenken i d Stütz
9-6-6	1. Stütz, Heben i d Winkelstütz 2sec 2. Schweizer, Hstd 2sec 3. Plessensenken i d Stütz
9-6-7	1. Stütz, Heben i d Winkelstütz 2sec 2. Schweizer, Hstd 2sec 3. Wienerensenken i d Stütz, Senken i d Sturzhang gestr 4. Senken i d Hangwaage rl 2sec
9-6-8	1. Stütz, Heben i d Winkelstütz 2sec 2. Schweizer, Hstd 2sec 3. Wienerensenken i d Winkelstütz 2sec 4. Schweizer, Hstd 2sec
9-6-9	1. Winkelstütz 2sec <i>oder</i> Grätschwinkelstütz 2sec 2. Heben i d Stützwaage gegr 2sec, Senken i d Winkelstütz 2sec 3. Schweizer, Hstd 2sec 4. Plessensenken i d Stütz, Senken i d Sturzhang gestr 5. Senken i d Hangwaage rl 2sec 6. Heben des gestr Körpers d d Sturzhang gestr 7. Senken i d Hangwaage vl 45° 2sec
9-6-10	1. Kippe mit gestr Armen d d Stütz 2. Heben i d Stützwaage gegr 2sec, Senken i d Winkelstütz 2sec 3. Schweizer, Hstd 2sec 4. Plessensenken d d Stütz, Senken i d Sturzhang gestr 5. Senken i d Hangwaage rl 2sec 6. Heben des gestr Körpers d d Sturzhang gestr 7. Senken i d Hangwaage vl 45° 2sec

9-6-11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kippe i d Kreuzhang 2sec [III, 45], Heben i d Sturzhang gestr 2. Kippe mit gestr Armen i d Stütz, Heben i d Winkelstütz 2sec 3. Schweizer, Hsat 2sec 4. Plessenken d d Stütz, Senken i d Sturzhang gestr 5. Senken i d Hangwaage rl 2sec 6. Heben des gestr Körpers durch den Sturzhang gestr 7. Senken i d Hangwaage vl 45° 2sec
9-6-12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kippe mit gestr Armen d d Stütz 2. Heben i d Stützwage geschl 2sec, Senken i d Winkelstütz 2sec 3. Schweizer, Hstd 2sec 4. Plessenken i d Stütz 5. Senken i d Kreuzhang 2sec

Legende:

- Schweizer = Heben des gebückten Körpers mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Handstand
 Wienersenzen = Aus dem Handstand senken mit gebücktem Körper, geschlossenen Beinen und gestreckten Armen
 Plessenken = Aus dem Handstand senken mit gestrecktem Körper, geschlossenen Beinen und gestreckten Armen

Messung / Resultatermittlung

- a) Die Kraftfähigkeit und die Bewegungsqualität sind Bewertungsfaktoren, welche zur Berechnung des Endergebnisses beitragen, deshalb bewertet der Kampfrichter jedes Element der SKS mit einer TAL-Note.

$$\frac{\text{TAL-Note}(1) + \text{TAL-Note}(2) + \text{TAL-Note}(3) + \dots + \text{TAL-Note}(n)}{n} = \varnothing\text{-TAL-Note (auf 0.5 gerundet)}$$

- b) Das Endergebnis des Vortrages ergibt sich aus dem Durchschnitt aller TAL-Noten (∅-TAL-Note) multipliziert mit der SKS-Nummer.

$$\varnothing\text{-TAL-Note} \times \text{SKS-Nummer} = \text{Endergebnis}$$

- c) Fehlt ein vorgeschriebenes Element oder wird ein anderes Element gezeigt, erhält der Athlet dafür jedes Mal 0.0 Punkte in der entsprechenden TAL-Note. Zusätzlich wird dem Athleten für jedes fehlende oder andere Element in der ∅-TAL-Note 1.0 Punkte abgezogen.

Material

- Originalringe oder Ringe tief
- Rechner

9.7 Rollformen und Elemente der Elementgruppe I CoP am Boden

Aufgabe & Ziel

Der Athlet zeigt eine seinem Leistungsniveau entsprechende SKS in einer möglichst guten Technik- und Ausführungsqualität.

Inhalt

SKS ID-Nr.	Element(e)
9-7-1	1. Aus dem Grätschstand: Endorolle gegr, Hstd 2sec
9-7-2	1. Aus dem Grätschstand: Endorolle gegr, Hstd 2sec 2. ½ Drehung vw im Hstd [I,31], Wienersenzen i d Stand, Streuli gestr
9-7-3	1. Aus dem Grätschstand: Rolle vw i d Grätschwinkelstütz 2. Endorolle gegr, Hstd 2sec 3. ½ Drehung vw im Hstd [I,31], Wienersenzen i d Stand, Streuli gestr
9-7-4	1. Liegestütz vl gegr, 5 Kreisflanken, Liegestütz vl 2. Endorolle gegr, Hstd 2sec 3. ½ Drehung vw im Hstd [I,31], Wienersenzen i d Stand, Streuli gestr
9-7-5	1. Liegestütz vl gegr, 2 Kreisflanken gegr „Thomaskreisen“, Liegestütz vl 2. Endorolle gegr, Hstd 2sec 3. ½ Drehung vw im Hstd [I,31], Wienersenzen i d Stand, Streuli gestr
9-7-6	1. Kreisflanken oder gespreizte Kreisflanken i d Hstd [I, 92] oder Gespreizte Kreisflanken mit 1/1 Spindel [I, 104]
9-7-7	1. C-Element der Elementgruppe I CoP 2. Endorolle gegr, Hstd 2sec 3. ½ Drehung vw im Hstd [I,31], Wienersenzen i d Stand, Streuli gestr mit ½ Dr [I,121] 4. Endorolle gegr mit gesprungener ½ Drehung (mit versetztem Armabdruck)
9-7-8	1. C-Element der Elementgruppe I CoP 2. C-Element der Elementgruppe I CoP 3. Endorolle gegr, Hstd 2sec 4. ½ Drehung vw im Hstd [I,31], Wienersenzen i d Stand, Streuli gestr mit ½ Dr [I,121] 5. Endorolle gegr mit gesprungener ½ Drehung (mit versetztem Armabdruck)
9-7-9	1. D-Element der Elementgruppe I CoP 2. Endorolle gegr, Hstd 2sec 3. ½ Drehung vw im Hstd [I,31], Wienersenzen i d Stand, Streuli gestr mit ½ Dr [I,121] 4. Endorolle gegr mit gesprungener ½ Drehung (mit versetztem Armabdruck)
9-7-10	1. D-Element der Elementgruppe I CoP 2. C-Element der Elementgruppe I CoP (die Reihenfolge des 1.und 2. Elements kann sein D - C oder C - D) 3. Endorolle gegr, Hstd 2sec 4. ½ Drehung vw im Hstd [I,31], Wienersenzen i d Stand, Streuli gestr mit ½ Dr [I,121] 5. Endorolle gegr mit gesprungener ½ Drehung (mit versetztem Armabdruck)
9-7-11	
9-7-12	

Legende:

Endorolle gegr = Aus Handstand/Liegestütz vorlings/Grätschwinkelstütz oder Grätschstand: Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz, Heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand



Wienersenzen = Aus dem Handstand senken mit gebücktem Körper, geschlossenen Beinen und gestreckten Armen

Streuli gestr = Rolle rückwärts mit gestreckten Armen in den Handstand

Messung / Resultatermittlung

a) Die Kraftfähigkeit und die Bewegungsqualität sind Bewertungsfaktoren, welche zur Berechnung des Endergebnisses beitragen, deshalb bewertet der Kampfrichter jedes Element der SKS mit einer TAL-Note.

$$\frac{\text{TAL-Note}(1) + \text{TAL-Note}(2) + \text{TAL-Note}(3) + \dots + \text{TAL-Note}(n)}{n} = \varnothing\text{-TAL-Note (auf 0.5 gerundet)}$$

b) Das Endergebnis des Vortrages ergibt sich aus dem Durchschnitt aller TAL-Noten (\varnothing -TAL-Note) multipliziert mit der SKS-Nummer.

$$\varnothing\text{-TAL-Note} \times \text{SKS-Nummer} = \text{Endergebnis}$$

c) Fehlt ein vorgeschriebenes Element oder wird ein anderes Element gezeigt, erhält der Athlet dafür jedes Mal 0.0 Punkte in der entsprechenden TAL-Note. Zusätzlich wird dem Athleten für jedes fehlende oder andere Element in der \varnothing -TAL-Note 1.0 Punkte abgezogen.

Material

- Matten dünn (± 7 cm) mit einer Rollmatte darauf oder ähnliches
- Rechner

Bekleidungs Vorschriften

Technik

Es gelten die Bekleidungs Vorschriften der Wertungsvorschriften FIG 2022-2024 mit der Ausnahme, dass dunkle Farben der Wettkampfhosen erlaubt sind.

Athletik

Die Athleten müssen bei allen Übungen ein Wettkampfdress und kurze Wettkampfhosen tragen. Dunkle Farben der Wettkampfhosen sind erlaubt. Die Fussbekleidung ist frei.

Zusammenstellung der Maximalpunktzahlen

			Altersklasse						
			9	10	11	12	13		
Technik	Boden	1.1 Akrobatik vw mit BAD	25	30	50	50	60		
		1.2 Akrobatik rw mit BAD	25	30	40	60	60		
		1.3 Akrobatik vw mit BAD/LAD	0	0	25	45	60		
		1.4 Akrobatik rw mitt BAD/LAD, kombiniert mit Akrobatik vw mit BAD/	0	25	40	50	60		
	Pauschenpferd	2.1 Scheren	15	20	30	40	60		
		2.2 Kreisflanken und Thomaskreisflanken an Ort oder mit Wandern im	25	35	50	55	60		
		2.3 Kreisflanken und Elemente auf 1 Pausche	25	45	50	60	60		
		2.4 (Thomas)spindeln	20	40	45	60	60		
		2.5 Abgänge	0	0	40	60	60		
	Ringe	3.1 Vorschwünge, Überschläge rw, Felgaufschwünge	15	30	40	50	60		
		3.2 Rückschwünge, Überschläge vw, Riesenumschwünge vw	15	25	40	50	60		
		3.3 Diverse Schwungelemente	0	0	30	45	60		
		3.4 Abgänge	20	30	40	60	60		
	Sprung	4.1 Überschläge vw	25	45	45	60	60		
		4.2 Tsukahara	0	30	35	55	60		
		4.3 Yurchenko	0	0	40	55	60		
	Barren	5.1 Schwungelemente im Stütz	25	35	45	60	60		
		5.2 Hangelemente	10	30	45	55	60		
		5.3 Felgen	10	25	50	50	60		
		5.4 Abgänge	10	20	30	55	60		
	Reck	6.1 Riesenfelgen mit Längsachsndrehung	20	30	40	50	60		
		6.2 Flugelemente	0	0	0	60	60		
		6.3 Stangennahe Elemente	20	30	35	50	60		
		6.4 Ellgriffelemente, Elemente im Hang rl	0	0	40	50	60		
		6.5 Abgänge	0	25	35	55	60		
	Trampolin	7.1 Breitenachsndrehung vw	15	40	45	55	55		
		7.2 Breitenachsndrehung rw	15	30	35	45	55		
		7.3 Kaboom rw / Cody mit oder ohne Längsachsndrehung	15	25	45	55	60		
		7.4 Breitenachsndrehung vw mit Längsachsndrehung	20	25	40	50	60		
	Total Technik			370	700	1125	1545	1730	
	Athletik	Beweglichkeit	8.1 Arm-Rumpf-Winkel vl	12	12	12	12	12	
			8.2 Arm-Rumpf-Winkel rl	12	12	12	12	12	
			8.3 Ein- und Ausschultern	12	12	12	12	12	
			8.4 Brücke	12	12	12	12	12	
			8.5 Rumpfbeugen vw	12	12	12	12	12	
			8.6 Querspagat	12	12	12	12	12	
			8.7 Seitspagat	12	12	12	12	12	
		Total Beweglichkeit			84	84	84	84	84
		Kraft	9.1 Standweitsprung	12	12	12	12	12	
			9.2 Klettern / Hangeln am Tau	12	12	12	12	12	
			9.3 Handstand an den Ringen	12	12	12	12	12	
			9.4 Kreisflanken am Pauschenpferd	12	12	12	12	12	
			9.5 Kraftkomplex am Barren	60	60	60	60	60	
			9.6 Kraftkomplex an den Ringen	60	60	60	60	60	
9.7 Rollformen und Elemente der Elementgruppe I CoP am Boden		50	50	50	50	50			
Total Kraft			218	218	218	218	218		
Total Technik + Athletik			672	1002	1427	1847	2032		

Glossar

(...)

Die in runden Klammern (...) aufgeführten Elemente des Testprogramms Technik sind fakultativ d.h. der Athlet kann selbst entscheiden, ob er das Element zeigt oder nicht. Werden sie gezeigt, tragen sie über die TAL-Note zum Endergebnis bei.

[...]

In eckigen Klammern [...] aufgeführte Elemente bezeichnen definierte Elemente aus dem CoP.

„...“

In Anführungszeichen „...“ aufgeführte Wörter sind Konventionalausdrücke. Konventionalausdrücke sind Elementnamen, welche nach einem Turner, einem Land oder nach bildlich-anschaulichen Kriterien gebildet worden sind. Diese Bezeichnungen sind in Übereinkunft mit der FIG entstanden.

Elementgruppe

Die Elementgruppe ist eine Ordnung von Elementen gleicher Struktur in systematisch aufsteigender Reihenfolge des Schwierigkeitsgrades von 1 bis 12.

Endergebnis

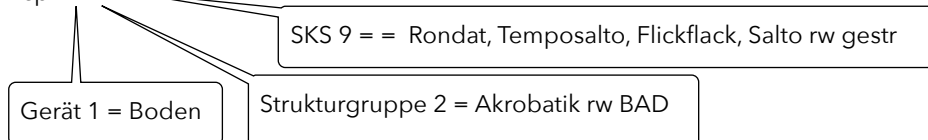
Das Endergebnis berechnet sich aus der Multiplikation der Schwierigkeitsstufen-Nummer mit der TAL-Note und wird in Punkten angegeben.

SKS-Identifikationsnummer

Die SKS-Identifikationsnummer ermöglicht eine genaue Einordnung und Identifikation der Elemente im Testprogramm. Einordnung:

- Die erste Zahl benennt das Gerät (Boden: 1, Pauschenpferd: 2, Ringe: 3, Sprung: 4, Barren: 5, Reck: 6, Trampolin: 7, Athletik: 8 und 9)
- Die zweite Zahl benennt die Elementgruppe innerhalb des Geräts oder die Übungsform der Athletik
- Die dritte Zahl benennt die Schwierigkeitsstufe innerhalb der Elementgruppe

Bsp.: 1-2-9



in

Das Wort in wird verwendet, wenn der Bewegungsablauf eines Elements unmittelbar vor seiner Vollendung in ein anderes Element übergeleitet wird, weil die Schlussbewegung des einen Übungsteils zur Anfangsbewegung des folgenden Übungsteils wird. Oder weil die Übungsfolge in ihrem Bewegungsablauf ein Ineinandergreifen zweier Elemente verlangt. Es kann also ein Weiterführen der Bewegung über die normale Endstellung hinaus oder ein vorzeitiges Unterbrechen und Überführen in einen neuen Übungsteil sein.

mehrere

Das Wort mehrere bedeutet, dass die Forderung ab 3 mal erfüllt und gegen oben unbestimmt ist.

mit

Das Wort mit bedeutet die gleichzeitige Ausführung verschiedener Bewegungen.

Schwierigkeitsstufe

Die Schwierigkeitsstufe bezeichnet den Schwierigkeitsgrad eines Elements innerhalb der Elementgruppe. Schwierigkeitsstufe 1 ist dabei die tiefste Schwierigkeit, Schwierigkeitsstufe 12 die höchste Schwierigkeit.

und / ,

Das Wort und oder ein Komma wird verwendet, wenn das vorangehende Element zur normalen Endstellung führt, das nächste Element sich jedoch direkt, d.h. ohne Unterbruch, anschließt.

Abkürzungen

AK	Altersklasse
ARW	Arm-Rumpf-Winkel
BAD	Breiteanachsendrehung
BRW	Bein-Rumpf-Winkel
Bsp.	Beispiel
cm	Zentimeter
CoP	Code of Points / Wertungsvorschriften
d d	durch den, durch die
ev.	eventuell
d d	durch den/die
d.h.	das heisst
DTB	Deutscher Turner Bund
EG	Elementgruppe
FIG	Fédération internationale de Gymnastique
geb	gebückt
gegr	gegrätscht
geschl	geschlossen
gestr	gestreckt
Hstd	Handstand
LAD	Längenachsendrehung
i d	in die
li	links
max.	maximal
mind.	mindestens
N.A.	Nichtanerkennung
NAT	Nationale Abzugsregelung
re	rechts
rl	rücklings
rw	rückwärts
sec	Sekunden
SKS	Schwierigkeitsstufe
STV	Schweizerischer Turnverband
sw	seitwärts
TAL-Note	Technik-, Ausführungs- und Landungsnote
usw.	und so weiter
vgl.	vergleiche
vl	vorlings
vw	vorwärts
z	zum, zur

Literatur

- Eidgenössischer Turnverein. (1968). *Turnsprache*.
- Arnold, K. & Leirich, J. (2005). *Gerätturnen. Terminologie*. Ebenhausen. Lochner.
- Wertungsvorschriften FIG 2022 - 2024 Kunstturnen Männer

Impressum

Herausgeber	Schweizerischer Turnverband STV, Geschäftsstelle, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau, +41 62 837 82 00, stv@stv-fsg.ch, www.stv-fsg.ch
Erstausgabe	08.08.2014
Projektleiter	Rolf Niederhäuser
Projektgruppe	Domenico Rossi, Martin Weibel, Christoph Schärer, Rolf Thalmann, Sandor Kiraly, Cédric Touzot, Christian Grossniklaus

Mitarbeiter der Arbeitsgruppen	Thomas Stüdeli, Csaba Zsakai, Fulvio Castelletti, Ivelin Kolev, Sergei Maslennikov, Csaba Bordan, Laurent Tricoire, Rolf Müller
Übersetzer ins Französische	Jean-Louis Scheggia
Copyright	© Schweizerischer Turnverband. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung jeder Art oder Verbreitung - auch auszugsweise - nur mit schriftlicher Genehmigung durch den Schweizerischen Turnverband
Aktuelle Ausgabe	22.8.2022

Anhang

Anhang 1



Nr. 1 Originalpauschenpferd FIG



Nr. 1 Verkleinertes Originalpauschenpferd

- 90% der Standardmasse eines Originalpauschenpferdes FIG



Nr. 2 Turnpilz hoch mit 1 Pausche

- Höhe ohne Pausche: ± 40 cm
- Durchmesser der Stützfläche: ± 70 cm

oder



Nr. 3 Boden-Pauschenpferd kurz mit 2 Pauschen

- Höhe ohne Pauschen: ± 17 cm
- Länge: ± 80 cm
- Breite: ± 45 cm



Nr. 4 Boden-Pauschenpferd ohne Pauschen

- Der Korpus ist in seinen Abmessungen identisch mit dem Originalpauschenpferd FIG
- Höhe: ± 35 cm



Nr. 5 Turnpilz hoch ohne Pauschen

- Höhe: ± 40 cm
- Durchmesser der Stützfläche: ± 70 cm

oder



Nr. 6 Turnpilz tief ohne Pauschen

- Höhe: ± 25 cm
- Durchmesser der Stützfläche: ± 70 cm

oder



Mit 3 Turnmatten
à 7 cm

Anhang 2

Tramoplinsprungbretter werden von verschiedenen Geräteherstellern angeboten. Hier ein paar Beispiele:



Eurotramp Booster Board



Gymnova Trampo-Tremp



Spieth Ergotramp