

HANDBUCH – DTB



AUFGABENBUCH

- Technische Tests
- Athletische Tests
- Wettkampfprogramm Pflicht
- Wettkampfprogramm Kür

Gerätturnen - männlich

Leipzig, 06.09.2004

3 Die Leistungsvoraussetzungstests (LVT)

Die Leistungsvoraussetzungstests (LVT) des DTB setzen sich aus den **Technischen** und **Athletischen Tests** zusammen. Sie wurden für den Altersbereich 10 bis 18 Jahre des männlichen Nachwuchses zur Orientierung und Kontrolle der turnerischen Ausbildung erarbeitet.

3.1 Technische Tests (TT)

3.1.1 Hinweise zur Durchführung der Technischen Tests

- Die Tests gelten für die Altersklassen 10 bis 18 Jahre.
- Sie sind in einer totalen Skalierung gefasst, die je nach Leistungsvermögen die Auswahl der jeweils beherrschten Stufe gestattet.
- Im Interesse einer allseitigen turnerischen Ausbildung sollten Testübungen an möglichst allen Linien gezeigt werden.
- In den Linien werden die Testübungen entsprechend ihres Schwierigkeitsgrades in **8 Stufen** geordnet.
Damit wird eine Grundlage für die **Leistungsstandanalysen** und altersbezogene **Anforderungsprofile** geschaffen.
- Als grundsätzliche Regelung gilt für die Leistungsüberprüfungen, dass mit maximal **2 Versuchen** der individuell mögliche Punktwert erreicht wird.
- Bei Rangfolgeermittlungen sind die **Anzahl der Linien** mit einer anerkannten Testleistung und die **Gesamtpunktzahl** aller Testleistungen maßgebend.
Priorität in der Rangfolge hat der Turner, der bei Punktgleichheit eine höhere Anzahl absolvierter Linien aufweist.
- Für die Erfassung der individuellen Wettkampfleistung gilt:
 - Vom Kampfrichter anerkannte Testübungen erhalten den entsprechenden Punktwert;
 - Fehlversuche werden mit dem Zeichen „/“ eingetragen;
 - Eine nicht demonstrierte Linie wird mit dem Zeichen „0“ gekennzeichnet.
- Im Sinne von Orientierungen für die Ausbildung gelten folgende Punktzahlen:

Altersklasse	Hohes Niveau				Mittleres Niveau			
	12	14	16	18	12	14	16	18
Boden	12	14	18	22	9	12	14	18
P.-Pferd	17	21	27	32	13	17	21	27
Ringe	14	17	22	27	11	14	17	22
Sprung	8	9	12	14	6	8	9	12
Barren	14	18	22	27	11	14	17	22
Reck	14	18	22	27	11	14	17	22
Trampolin	11	13	17	21	9	11	13	17
Gesamt	90	110	140	170	70	90	110	140

3.1.2 Gesamtübersicht der Technischen Tests

BODEN

Linie 1

Linie 2

Linie 3

Linie 4

VORWÄRTSAKOBATIK

Überschläge

Saltos

RÜCKWÄRTSAKOBATIK

Überschläge

Saltos

PAUSCHENPFERD

Linie 1

Linie 2

Linie 3

Linie 4

KREISFLANKEN

Kreisflanken auf einer Pausche

Wandern

SPREIZFLANKEN

Spindeln

Spreizflanken, Abgänge

RINGE

Linie 1

Linie 2

Linie 3

Linie 4

VORSCHWÜNGE

Riesenumschwünge rückwärts

Handstand / Abgänge rückwärts

RÜCKSCHWÜNGE

Riesenumschwünge vorwärts

Abgänge vorwärts

SPRUNG

Linie 1

Linie 2

Linie 3

ABSPRÜNGE VORWÄRTS

Überschläge, Saltos

Tsukahara, Kasamatsu

ABSPRÜNGE RÜCKWÄRTS

Rondatsprünge

BARREN

Linie 1

Linie 2

Linie 3

Linie 4

„ÜBER“ - HOLMELEMENTE

Vorschwungelemente

Rückschwungelemente

„UNTER“ - HOLMELEMENTE

Riesenfelgen

Felgen

RECK

Linie 1

Linie 2

Linie 3

Linie 4

VORSCHWÜNGE

Abgänge rückwärts

Flugelemente

RÜCKSCHWÜNGE

Stangennahe Elemente

Ellgriffelemente

TRAMPOLIN

Linie 1

Linie 2

Linie 3

Linie 4

VORWÄRTS

Breitenachsendschneidung

Längenachsendschneidung

RÜCKWÄRTS

Breitenachsendschneidung

Längenachsendschneidung

3.1.3 Hinweise zur Bewertung

Wichtige Merkmale für die Beurteilung der Testleistung sind:

- die Folgerichtigkeit der Testübung lt. Text;
- die Qualität der turnerisch-exakten Ausführung;
- die technische Qualität.

Für die Bewertungspraxis geht es insbesondere darum, technisch richtige Ausführungen von falschen Ausführungen zu unterscheiden.

Als **richtig** gilt:

- Tolerieren leichter Fehler in Übereinstimmung mit dem „Code de Pointage“ bei der Ausführung (Körperpositionen, Bewegungsfluss, Amplitude, Phasengenauigkeit);
- Tolerieren leichter Abweichungen von definierten technischen Anforderungen (Endlagen, Arm-Rumpf-Winkel, Bein-Rumpf-Winkel, Haltezeiten, Körperpositionen).

Als **falsch** gilt:

- Überschreiten von leichten Fehlern und Abweichungen im o. g. Sinne, also mittlere und große Fehler und Abweichungen in Ausführung und Technik.

3.1.4 Beschreibung der Technischen Tests

BODEN – VORWÄRTSAKOBATIK

Linie 1 – Überschläge				
Punkte	1	2	3	4
	Boden: Anhupf, Überschlag auf bd. Beine	Boden: Anhupf, Überschlag auf ein Bein, Überschlag auf bd. Beine	Boden: Anlauf, Überschlag, Hechtüberschlag, Prell- sprung	Boden: Anlauf, Überschlag, Hechtüberschlag 2x, Prellsprung
Punkte	5	6	7	8
	Boden: Anlauf, Überschlag, Hechtüberschlag 2x, Salto vw geh.	Akrobahn: Anlauf, Überschlag, Hechtüberschlag 2x, Salto vw gestr.	Akrobahn: Anlauf, Überschlag, Salto vw gestr. 2x, Sprungrolle	Akrobahn: Anlauf, Überschlag, Salto vw gestr. 3x

Linie 2 - Saltos				
Punkte	1	2	3	4
	Boden: Anlauf, Salto vw geh.	Boden: Anlauf, Salto vw geh., Sprungrolle	Boden: Anlauf, Salto vw geh. 2x, Sprungrolle	Boden: Anlauf, Salto vw geh. 3x, Sprungrolle
Punkte	5	6	7	8
	Boden: Anlauf, Überschlag, Salto vw gestr. (Block 40 cm)	Akrobahn: Anlauf, Überschlag, Doppelsalto vw geh.	Boden: Anlauf, Überschlag, Doppelsalto vw geh.	Akrobahn: Anlauf, Überschlag, Salto vw gestr., Doppel- salto vw geh.

BODEN – RÜCKWÄRTSAKOBATIK

Linie 3 - Überschläge				
Punkte	1	2	3	4
	Boden: Flick-Flack aus dem Stand	Boden: Kleine Rolle rw, Flick- Flack 2x	Boden: Kleine Rolle rw, Flick- Flack 3x	Boden: Anlauf, Rondat, Flick- Flack, Temposalto, Flick-Flack
Punkte	5	6	7	8
	Akrobahn: Anlauf, Rondat, Tempo- salto 2x	Akrobahn: Anlauf, Rondat, Tempo- salto 3x	Boden: Anlauf, Rondat, Tempo- salto 2x	Boden: Anlauf, Rondat, Tempo- salto 3x

Linie 4 - Saltos				
Punkte	1	2	3	4
	Boden: Anlauf Rondat, Flick-Flack, Salto rw geh.	Boden: Anlauf Rondat, Flick- Flack, Salto rw gestr.	Boden: Anlauf Rondat, Flick- Flack, Salto rw gestr. (Block 60 cm)	Boden: Anlauf Rondat, Flick- Flack, Salto rw gestr. mit 1/1 LAD
Punkte	5	6	7	8
	Boden: Anlauf, Rondat, Flick- Flack, Salto rw gestr. mit 2/1 LAD	Akrobahn: Anlauf, Rondat, Flick- Flack, Doppelsalto rw geh.	Boden: Anlauf, Rondat, Flick- Flack, Doppelsalto rw geh.	Boden: Anlauf, Rondat, Flick- Flack, Doppelsalto rw gestr. oder Tsukahara

PAUSCHENPFERD – KREISFLANKEN

Linie 1 – Kreisflanken auf einer Pausche				
Punkte	1	2	3	4
	Pilz: Kreisflanken 10x	Pilz: Gegendrehen (720°) Anzahl Kreisflanken beliebig	Pauschenpferd: Kreisflanken auf den Pauschen 10x	Pilz: Kreisflanken auf einer Pausche 5x
Punkte	5	6	7	8
	Pilz: Kreisflanken auf einer Pausche 10x	Pauschenpferd: 1/3 Wandern im Quer- stütz, Kreisflanken auf einer Pausche 10x	Pauschenpferd: SB-Wandern, Wech- selstützflanke, Kehrs- chwung (90°), Kreis- flanke auf einer Pau- sche, Gesamtablauf 2x oder D-Flop	Pauschenpferd: E-Flop

Linie 2 – Wandern				
Punkte	1	2	3	4
	Pferd ohne Pauschen: Kreisflanken im Querstütz auswärts 10x	Pferd ohne Pauschen: Wandern im Querstütz 3/3 vw, Kreisflanken im Querstütz auswärts 2x	Pferd ohne Pauschen: Wandern im Querstütz 3/3 vw, 2x Kreisflanken im Querstütz auswärts, Wandern im Querstütz 3/3 rw, 2x Kreisflanken im Querstütz	Pauschenpferd: Wandern im Querstütz 3/3 vw mit oder ohne Stütz auf den Pauschen
Punkte	5	6	7	8
	Pauschenpferd: Querflanken auswärts 2x, Querwandern rw 3/3 mit oder ohne Stütz auf den Pauschen	Pauschenpferd: Kreisflanken 3x, Wan- dern, Wechselstütz- flanken 3x, Rückflanken mit ¼ LAD, Querflanken 3x, Vorflanken mit ¼ LAD, Wechselstütz- flanken 3x	Pauschenpferd: Querflanken 2x, Quer- wandern vw 3/3 („Ma- gyar“), Querflanken auswärts 2x, Querwan- dern rw 3/3 („Sivado“)	Pauschenpferd: Querwandern vw 1/3, Kreisflanken auf einer Pausche 2x, Querwan- dern vw 1/3, Kreisflanke im Seitstütz auf einer Pausche 2x, Querwan- dern vw 1/3, Querflan- ken auswärts 3x

PAUSCHENPFERD – SPREIZFLANKEN

Linie 3 – Spindeln				
Punkte	1	2	3	4
	Boden: Spreizkreisflanke 5x	Boden: Kreisflanken 5x	Pilz: Spreizkreisflanke, Ge- genkehren (180°)	Boden: Spreizkreis- flanke, Gegenkehren (180°)
Punkte	5	6	7	8
	Pilz: Spreizkreisflanke, Ge- genkehren (360°)	Boden: Spreizkreis- flanke, Gegenkehren (360°)	Pauschenpferd: Spreizkreisflanke, Ge- genkehren (360°) be- liebige Stützposition	Pauschenpferd: Spreizkreisflanke, Ge- genkehren 360° in 2 Kreisflanken (beliebige Stützposition)

Linie 4 – Spreizflanken, Abgänge				
Punkte	1	2	3	4
	Pilz: Spreizkreisflanke 5x	Pilz: Spreizkreisflanke 10x	Pferd ohne Pauschen: Spreizkreisflanke 5x, Querstütz auswärts	Pferd ohne Pauschen: Spreizkreisflanke 10x, Querstütz auswärts
Punkte	5	6	7	8
	Pauschenpferd: Spreizkreisflanke 5x, Querstütz auswärts	Pauschenpferd: Spreizkreisflanke in den Handstand	Pauschenpferd: Spreizkreisflanke in den Handstand mit Weiter- erhöhung durch Vor- elemente (S _U , S _A , S _B) oder LAD	Pauschenpferd: Abgang durch den Handstand als „D“

RINGE – VORSCHWÜNGE

Linie 1 – Riesenumschwünge rückwärts				
Punkte	1	2	3	4
	Grundschwung (45°) 5x (Schlaufen)	Vorschwung (45°) 2x, Felgschleudern 1x (Schlaufen)	Felgschleudern 3x (3. über Ringeunterkante - Schlaufen)	Felgschleudern 3x (3. über Ringeoberkante - Schlaufen)
Punkte	5	6	7	8
	Felgschleudern 3x (3. über Handstandposition - Schlaufen)	Felgschleudern 2x, Felge in den Handstand (2°)	Aus dem Handstand Riesenfelge rw (2°) 1x	Aus dem Handstand Riesenfelge rw (2°) 3x

Linie 2 – Handstand / Abgänge rückwärts				
Punkte	1	2	3	4
	Handstand (Handstand- schaukel oder Klötzer auf Minitramp -15°)	Handstand (10° -Ringe)	Zugstemme, „Schwei- zer“ (10° - Ringe)	Aus dem Hang, kleine Felge in den Stütz (Schlaufen)
Punkte	5	6	7	8
	Aus dem Hang, kleine Felge gehockt in den Stütz, Senken in die Kipp- lage, Schleudern. Ge- samtablauf 2x	kleine Stützfelge, Salto rw gestr. (Grube/ Block)	Doppelsalto rw gestr. (Grube/ Block)	Tsukahara gestr. (Grube/ Block)

RINGE – RÜCKSCHWÜNGE

Linie 3 – Riesenumschwünge vorwärts				
Punkte	1	2	3	4
	Grundschwung (45°) 5x (Schlaufen)	Rückschwung(45°) 2x Stemmumschwung 1x (Schlaufen)	Stemmumschwung 3x (3. über Ringeunter- kante - Schlaufen)	Stemmumschwung 3x (3. über Ringeoberkante - Schlaufen)
Punkte	5	6	7	8
	Stemmumschwung 3x (3. über Handstandposition – Schlaufen)	Stemmumschwung 2x, Stemmaufschwung i. d. Handstand (2°)	Aus dem Handstand Riesenstemmum- schwung vw (2°) 1x	Aus dem Handstand Riesenstemmum- schwung vw (2°) 3x

Linie 4 – Abgänge vorwärts				
Punkte	1	2	3	4
	-	Zugstemme in den Stütz, Rolle vw in den Stütz	-	Zugstemme in den Stütz, Rolle vw in den Stütz, Heben gebeugt in den Handstand („Drücker“)
Punkte	5	6	7	8
Heben mit gestr. Körper in den Strecksturzhang, Kippe in den Winkelstütz (2“)		Honmastemme in den Stütz	Doppelsalto vw geh. (Grube/ Block)	Doppelsalto vw geb. oder mit ½ LAD (Grube/ Block)

SPRUNG - es müssen 2 der 3 Linien gezeigt werden

ABSPRÜNGE VORWÄRTS

Linie 1 – Überschläge, Saltos				
Punkte	1	2	3	4
Ohne Sprunggerät: Absprung vom Brett, Salto vw geh.		-	Ohne Sprunggerät: Absprung vom Brett, Salto vw gestr. (LH ¹ : 1,00 m)	Sprungtisch ² : Überschlag vw (LH: 0,80 m)
Punkte	5	6	7	8
Sprungtisch: Überschlag, Salto vw geh. (Grube/ Block)		Sprungtisch: Überschlag, Salto vw geh. (LH: 0,80 m)	Sprungtisch: Überschlag, Salto vw gestr. (GH: 1,35 m, Grube/ Block)	Sprungtisch: Überschlag, Salto vw geh. (GH: 1,35 m/ LH: 1,35 m)

Linie 2 – Tsukahara, Kasamatsu				
Punkte	1	2	3	4
	-	Ohne Sprunggerät: Rondat vom Brett über Mattenblock (0,80 m)	Sprungtisch: Überschlag mit ¼ LAD, Abdruck mit ¼ LAD einwärts oder auswärts (LH: 0,80 m)	Sprungtisch: Überschlag mit ¼ LAD, Abdruck mit ¼ LAD einwärts oder auswärts in Bauch- oder Rückenlage (LH: 0,80 m)
Punkte	5	6	7	8
Sprungtisch: Tsukahara geb. oder Kasamatsu geh. (Grube/ Block)		Sprungtisch: Tsukahara geb. oder Kasamatsu geh. (LH: 0,80 m)	Sprungtisch: Tsukahara gestr. mit 1/1 LAD oder Kasamatsu gestr. (GH: 1,35 m - Grube/ Block)	Sprungtisch: Tsukahara gestr. mit 1/1 LAD oder Kasamatsu gestr. (GH: 1,35 m - original)

¹ Landehöhe

² Wenn nicht anders ausgewiesen, entspricht die Geräthöhe (GH) der jeweiligen Altersklasse

SPRUNG - ABSPRÜNGE RÜCKWÄRTS

Linie 3 – Rondatsprünge				
Punkte	1	2	3	4
	Ohne Sprunggerät: Rondat, Temposalto (LH Block: 0,60 m - ohne Sprungbrett)	Ohne Sprunggerät: Rondat, Temposalto (LH: 0,80 m - mit Sprungbrett)	-	Ohne Sprunggerät: Rondat, Flick-Flack(auf Block längs: 1,10-1,20 m), Temposalto vom Block
Punkte	5	6	7	8
	Sprungtisch: Rondat, Flick-Flack, Salto rw geh. oder geb. (GH: 1,25 m – Grube/ Block)	Sprungtisch: Rondat, Flick-Flack, Salto rw gestr. (GH: 1,35 m - Grube/ Block)	Sprungtisch: Rondat, Flick-Flack, Salto rw gestr. 1/1 LAD (GH: 1,35 m - Grube/ Block)	Sprungtisch: Rondat, Flick-Flack, Salto rw geh.(GH: 1,35 m/ LH: 1,35 m)

BARREN - „ÜBER“ – HOLMELEMENTE

Linie 1 – Vorschwungelemente				
Punkte	1	2	3	4
	Stützbarren: Grund- schwung in den Hand- stand 5x	Stützbarren: Kehrwende (45°)	Stützbarren: Kehrwende in den Handstand auf Block (Holmenhöhe)	Stützbarren: Vor- schwungelement „C“ (45° mit Zwischen- schwung möglich) 2x
Punkte	5	6	7	8
	Stützbarren: Vorschwung- elemente „C“ in den Hand- stand (mit Zwischen- schwung möglich) 2x	Hochbarren: Vor- schwungelemente „C“ in den Handstand (mit Zwischenschwung mög- lich) 4x	Hochbarren: Vor- schwungelemente „C“ in den Handstand (min- dest. 2 verschiedene mit Zwischenschwung mög- lich) 5x	Hochbarren: Vor- schwungelemente „C“ in den Handstand (3 ver- schiedene) und Abgang mindest. „C“ (mit Zwi- schenschwung möglich)

Linie 2 – Rückschwungelemente				
Punkte	1	2	3	4
	Handstandbarren: Hand- stand mit ½ LAD vw	Stützbarren: Rückschwung, Beinein- satz mit Springen 5x	Hochbarren: Rück- schwung ½ LAD vw in den Handstand (Schwungdrehung) 3x	Hochbarren: Rück- schwung ½ LAD rw in den Handstand 2x, Rückschwung ½ LAD vw in den Handstand (Schwungdrehung) 2x
Punkte	5	6	7	8
	Hochbarren: Rück- schwung ¼ LAD rw ge- sprungen auf 1 Holm, ¼ LAD in den Handstand	Hochbarren: Rück- schwung ½ LAD ge- sprungen in den Hand- stand	Hochbarren: Aus dem Oberarmstütz Aufstemmen beim Rückschwung in den Handstand	Hochbarren: Healy in den Stütz 2x

BARREN - „UNTER“ - HOLMELEMENTE

Linie 3 – Riesenfelgen				
Punkte	1	2	3	4
	Hochbarren: Sprung in den Hang, Kippe in den Stütz. Rück- schwung in den Hand- stand	Hochbarren: Sprung in den Hang, Kippe in den Stütz, Rückschwung, Ab- schwingen in den Hang, Salto rw geh.	-	Hochbarren: Abschwin- gen in den Hang, Salto rw geh. (Ellgriffstütz)
Punkte	5	6	7	8
	Hochbarren: Riesenfelge (45°)	Hochbarren: Riesen- felge in den Handstand	Hochbarren: Riesen- felge (45°), Riesenfelge in den Handstand	Hochbarren: Abschwin- gen in den Hang, Dop- pelsalto rw geh. in den Stand in der Holmen- gasse

Linie 4 – Felgen				
Punkte	1	2	3	4
	Hochbarren: Strecksturz- hang, Kippfelghang-Pen- del (5x)	Hochbarren: Sprung in den Hang, Kippe in den Stütz, Rückschwung, Kipp- felghang-Pendel , Kippe in den Stütz, Rück- schwung	Hochbarren: Liegestütz auf den Holmen, Unter- schwung auf Mattenlage (20 cm)	Hochbarren: Unter- schwung in den Stütz (Felgansatz - aus Lie- gestütz möglich)
Punkte	5	6	7	4
	Hochbarren: Felgauf- schwung in den Stütz (aus Liegestütz möglich)	Hochbarren: Felgauf- schwung in den Stütz (45° - aus Liegestütz möglich)	Hochbarren: Aus dem Handstand Felgaufschwung in den Stütz (45°)	Hochbarren: Aus dem Handstand Felgaufschwung in den Handstand

RECK - VORSCHWÜNGE

Linie 1 – Abgänge rückwärts				
Punkte	1	2	3	4
	Hochreck: Vorschwünge (Bein- schwungstechnik) 5x (Schlaufen)	Hochreck: Riesenfelgumschwung (RFU), Aufbückum- schwung 3x (Schlaufen)	Hochreck: RFU, Aufbückum- schwung 2x, RFU, Stal- derumschwung (lange Hangposition) 2x	Hochreck: RFU, Aufbückum- schwung, RFU, Doppel- salto rw gestr. (Grube)
Punkte	5	6	7	8
	Hochreck: RFU, Aufbückumschwung, RFU, Doppelsalto rw gestr. (Grube/ Block)	Hochreck: RFU, Aufbückum- schwung, RFU, Doppel- salto rw gestr. (original)	Hochreck: RFU, Aufbückum- schwung. RFU, Tsuka- hara gestr. (Grube/ Block)	Hochreck: RFU, Aufbückum- schwung, RFU, Tsuka- hara gestr. mit 1/1 LAD (Grube/ Block)

Linie 2 – Flugelemente				
Punkte	1	2	3	4
	-	Hochreck: Pendeldrehung (gegriffen) 3x	Hochreck: Pendeldrehung (gesprungen) 3x	Hochreck: Pendeldrehung (gesprungen) 2x, Umspringen in den Kammgriff, direkt Umspringen in den Ristgriff
Punkte	5	6	7	8
	Hochreck: Tkatchev gestr. in den Stand auf der Stange (Trainerhilfe)	Hochreck: Tkatchev gestr. in den Stand auf der Stange (ohne Trainerhilfe) oder Tkatchev geb. oder gegrätscht	Hochreck: Tkatchev gestr. oder Salto rw gestr. in den Stand auf der Stange (Kurbet)	Hochreck: Kovacs geh. (Grube/Block)

RECK - RÜCKSCHWÜNGE

Linie 3 – Stangennahe Elemente				
Punkte	1	2	3	4
	Stütz- oder Hochreck: Aus dem Stütz: Freie Felge in den Handstand (Schlaufen möglich)	Stütz- oder Hochreck: Aus dem Stütz: Freie Felge in den Handstand 3x (Schlaufen möglich)	Hochreck: Unterschwingung, Stemmaufschwung (Beinschwungstechnik), Stalderumschwung rw - Felgansatz, (Schlaufen möglich)	Hochreck: Riesenstemmumschwung (RSU), Endumschwung, RSU, ½ LAD, Riesenfelge rw, Stalderumschwung (Felgansatz)
Punkte	5	6	7	8
	Hochreck: RSU, Endumschwung geb. 3x(Schlaufen möglich)	Hochreck: RSU, Endumschwung geb., RSU, Endumschwung geb. (original)	Hochreck: RSU, Endumschwung geb. 1/2 LAD RFU, 1/2 LAD in den Ellgriff (Grube/Block)	Hochreck: Endumschwung geb., 1/1 LAD in den Ellgriff (Grube/Block)

Linie 4 – Ellgriffelemente				
Punkte	1	2	3	4
	Hochreck: Rückschwung (Beinschwungstechnik – Schlaufen) 5x	Hochreck: Ellgriff-Pendel (Beinschwungstechnik - Schlaufen) 5x	Hochreck: Unterschwingung, Stemmaufschwung (Beinschwungstechnik), freie Felge vor die Stange (Schlaufen) 3x	Hochreck: Aus dem Sitz, Bückumschwung rl vw (30°) in den Ellgriff
Punkte	5	6	7	8
	Hochreck: RSU, Vorbücken, Adlerschwung (45°) in den Ellgriff Russenriesenfelge 2x, (Schlaufen)	Hochreck: RSU, Vorbücken, Adlerschwung (handstandnah) Russenriesenfelge 2x, (Schlaufen)	Hochreck: RSU, Vorbücken, Adlerschwung (handstandnah) in den Ellgriff, Umspringen in den Kammgriff	Hochreck: RSU, Vorbücken, Adlerschwung (handstandnah) in den Ellgriff, Russenriesenfelge 2x, Umspringen in den Kammgriff

TRAMPOLIN - VORWÄRTS

Linie 1 – Breitenachsendrehung				
Punkte	1	2	3	4
	Doppelsalto vw geh. (Grube/ Block)	Doppelsalto vw geb. (Grube/ Block)	Salto vw. gestr., Doppelsalto vw geh. (Grube/ Block)	Salto vw. gestr., Doppelsalto vw geb. (Grube/ Block)
Punkte	5	6	7	8
	Doppelsalto vw geh. mit ½ LAD (Trampolin)	Doppelsalto vw geh. (Block 1 m)	Dreifachsalto vw geh. (Grube/ Block)	Dreifachsalto vw geh. mit ½ LAD oder Dreifachsalto vw geb. (Grube/ Block)





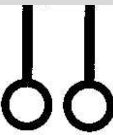


Linie 2 – Längenachsendrehung				
Punkte	1	2	3	4
	Salto vw gestr., Sprungrolle (Grube/ Block)	freies Kurbet 5x	Salto vw gestr., Salto vw gestr. mit 3/2 LAD (Grube/ Block)	Salto vw gestr., Salto vw gestr. mit 2/1 LAD (Grube/ Block)
Punkte	5	6	7	8
	Salto vw gestr., Salto vw gestr. mit 5/2 LAD (Grube/ Block)	Salto vw gestr., Salto vw gestr. mit 3/1 LAD (Grube/ Block)	Doppelsalto vw geh. mit 3/2 LAD (Grube/ Block)	Doppelsalto vw gestr. mit 3/2 LAD (Grube/ Block)

TRAMPOLIN - RÜCKWÄRTS

Linie 3 – Breitenachsendrehung				
Punkte	1	2	3	4
	¼, ½, ¾, 1/1 - 2x	¾ Salto rw Bauchlage, ¼ Salto (¼, ½, ¾, 1/1)	¾ Salto rw Bauchlage, 5/4 Salto in den Stand	Salto rw gestr., Doppelsalto rw geh. (Trampolin)
Punkte	5	6	7	8
	Salto rw gestr., Doppelsalto rw geh. (Block 1m)	Doppelsalto rw gestr. (Trampolin)	Salto rw gestr., Doppelsalto rw gestr. (Trampolin)	Dreifachsalto rw geh. (Grube/ Block oder Schiebematte)

Linie 4 – Längenachsendrehung				
Punkte	1	2	3	4
	Salto rw geh. (je ein Zwischensprung möglich) 5x	Salto rw gestr. (ohne Zwischensprünge) 3x	Salto rw gestr., ¾ Salto rw gestr. in Bauchlage, ½ LAD in die Rückenlage (geschlossene Position)	Salto rw gestr., Salto rw gestr. mit 1/1 LAD (Trampolin)
Punkte	5	6	7	8
	Salto rw gestr., Salto rw gestr. mit 2/1 LAD (Trampolin)	Salto rw gestr., Salto rw gestr. mit 5/2 LAD (Grube/ Block)	Salto rw gestr., Tsukahara gestr. (Grube/ Block)	Salto rw gestr., Tsukahara gestr., (Trampolin, Schiebematte)

3.1.5 Testkarte - Technik

TESTKARTE - TECHNIK																																													
Name:									Geb.-Datum:																																				
Vorname:									Altersklasse:																																				
Verein:									Datum/ Ort:																																				
Gerät		Linie		Versuch		Teststufe = Punkte								Σ	Gerät		Linie		Versuch		Teststufe = Punkte								Σ																
						1		2		3		4		5		6		7		8									1		2		3		4		5		6		7		8		
	1	1																						1	1																				
		2																							2	1																			
	2	1																						3		1																			
		2																							4	1																			
																								Σ																		Σ			
		1	1																							1	1																		
			2																								2	1																	
		2	1																							3		1																	
2																						4	1																						
																				Σ																		Σ							
		1	1																							1	1																		
			2																								2	1																	
		2	1																							3		1																	
	2																					4	1																						
																					Σ																Σ								
		1	1																						Gesamtsumme (Pkt.)		Rang:		Bemerkungen:																
			2																																										
		2	1																																										
2																																													
3		1																																											
		2																																											
																		Σ															Σ												

3.2 Athletische Tests (AT)

3.2.1 Hinweise zur Durchführung der Athletischen Tests

- Zur Abnahme der AT-Anforderungen sind 2 Versuche mit Konzentration auf den Erstversuch gestattet.
- Die Anerkennung der Einzelanforderung ist grundsätzlich an Folgerichtigkeit, Qualitätsmerkmalen, Haltezeiten und Anzahl von Wiederholungen gebunden.
- Als Qualitätsmerkmal wird die haltungsmäßig und technisch „richtige“ und „noch ausreichende“ Ausführung beurteilt.
- Die Nichteinhaltung von geforderten Haltezeiten bzw. Verlassen der vorgesehenen Qualitätsbereiche führt zur Minderung der Leistung bzw. zur Nichtanerkennung.
- Bei den Anforderungen 1-4 und 7 schließen die verbal gekennzeichneten Abweichungen einer Leistungsstufe, als Grundlage für die Beurteilung und Vergabe der entsprechenden Punktzahl, immer die Abweichung der vorhergehenden Leistungsstufe ein.
- Bei im Wettkampf auftretenden Interpretationsfragen sind durch die Kampfrichter eigene Entscheidungen auf der Grundlage der formulierten Abnahmebedingungen zur Durchsetzung des Bewegungszieles, aber in jedem Falle einheitlich, zu treffen.
- Altersklasseneinteilung:
 - AK 10
 - AK 11/12
 - AK 13/14
 - AK 15/16
 - AK 17/18

3.2.2 Gesamtübersicht der Athletischen Tests (AK 10 – 18)

Nr.	Anforderungen	Gerät	AK 10	11/12	13/14	15/16	17/18
Komplex 1							
Bein-Rumpf-Winkel (BRW) passiv							
1	„BRÜCKE“ (Bogengang) vorwärts und rückwärts – Mittelwert –	Boden	x	x	x	x	x
2	SPAGAT SEIT, 10 sec. Halte	Boden	x	x	x	x	x
3	SPAGAT QUER, links und rechts, 10 sec. Halte – Mittelwert –	Fersen auf Doppelmatte (16 cm)	x	x	x	x	x
4	RUMPFBEUGEN VORWÄRTS im Grätschsitz 90°. 10 sec. Halte (siehe auch Nr. 7)	Fersen auf Doppelmatte (16 cm)	x	x	x	x	x

Nr.	Anforderungen	Gerät	AK 10	11/12	13/14	15/16	17/18
Komplex 2							
Bein-Rumpf-Winkel (BRW) aktiv							
5	VORSPREIZEN links und rechts, 10 sec. Halte – Mittelwert –	Boden	x	x	x	x	x
6	SEITSPREIZEN links und rechts, 10 sec. Halte – Mittelwert –	Boden	x	x	x	x	x
7	ARM-RUMPF-WINKEL-ÖFFNEN (mit Gymnastikstab, schulterbreit, Kammgriff), 10 sec. Halte	Mit Nr. 4 abnehmen, getrennt werten	x	x	x	x	x

Nr.	Anforderungen	Gerät	AK 10	11/12	13/14	15/16	17/18
Komplex 3							
Kraft – Halten							
8 a	SPITZWINKELSTÜTZ, 15 sec. Halte	Stützbarren	x	x	-	-	-
8 b	SPITZWINKELSTÜTZ, 4x5 sec. Halte	Stützbarren	-	-	x	x	x
9 a	STÜTZWAAGE, 10 sec. Halte	Hockergasse	x	-	-	-	-
9 b	STÜTZWAAGE GEGRÄTSCHT, 10 sec. Halte, Heben aus dem Grätschwinkelstütz	Handstandklötzer oder Handstandbarren	-	x	x	-	-
9 c	STÜTZWAAGE, 10 sec. Halte, Heben aus dem Stütz	Stützbarren	-	-	-	x	x
10 a	HANGWAAGE RÜCKLINGS, 10 sec. Halte (Rist- oder Kammgriff)	Barren oder Reck	x	x	-	-	-
10 b	Hangwaage rücklings, 10 sec. Halte	Ringe	-	-	x	-	-
10 c	HANGWAAGE VORLINGS, 10 sec. Halte	Ringe	-	-	-	x	x
11 a	ZUGSTEMME, direkte Folge	Ringe	x	x	x	-	-
11 b	KREUZHANG, 10 sec. Halte	Ringe	-	-	-	x	x
12 a	HANGELN-SEIL (4,50 m, aus dem Grätschsitz, Beine in Vorhalte)	Seil	x	x	x	-	-
12 b	KOPFKREUZSTÜTZ, 10 sec. Halte	Boden	-	-	-	x	-
12 c	KOPFKREUZSTÜTZ, 10 sec. Halte	Ringe	-	-	-	-	x

Nr.	Anforderungen	Gerät	AK 10	11/12	13/14	15/16	17/18
Komplex 4							
Kraft – Handstände							
13 a	SCHWINGEN in den HANDSTAND, 10 sec. Halte	Boden	x	-	-	-	-
13 b	10 x VOR- und RÜCKSCHWUNG in den HANDSTAND, jeweils 1 sec. Halte	Barren	-	x	-	-	-
13 c	5 x VOR- und RÜCKSCHWUNG gestreckt in den Handstand und „SCHIEBER“ in/aus 90° Armbeuge	Barren	-	-	x	-	-
13 d	10 x in direkter Folge Beugestütz-Rückschwung, Handstand, Senken, Beugestütz-Vorschwung, Stemme	Barren	-	-	-	x	-
13 e	AUFSTEMMEN in den HANDSTAND	Barren	-	-	-	-	x
14 a	HANDSTAND-HALTE, 15 sec.	Minitrampolin	x	-	-	-	-
14 b	HANDSTAND-HALTE, 15 sec.	Ringe	-	x	x	-	-
14 c	HANDSTAND-HALTE, 30 sec.	Ringe	-	-	-	x	x
15 a	HANDSTAND-HEBEN, 10 x mit gebeugten Armen und Hüften in Halte von 1 sec.	Handstandbarren	x	x	x	-	-
15 b	PLESS	Barren	-	-	-	x	-
15 c	PLESS GESTRECKT	Barren	-	-	-	-	x

Nr.	Anforderungen	Gerät	AK 10	11/12	13/14	15/16	17/18
Komplex 4 Kraft – Handstände							
16 a	SCHWEIZER, 10 x aus dem Winkelstütz	Handstandbarren	x	x	x	-	-
16 b	WIENER, 10 x aus dem Winkelstütz	Handstandbarren	-	-	-	x	-
16 c	WIENER, 5 x aus dem Winkelstütz	Ringe	-	-	-	-	x

Nr.	Anforderungen	Gerät	AK 10	11/12	13/14	15/16	17/18
Komplex 5 allgemein							
17	30-M-SPRINT, Hochstart	Zeitmessanlage	x	x	x	x	x
18 a	SCHLUSSWEITSPRUNG, aus dem Stand	Anlaufbahn	x	x	-	-	-
18 b	SALTO VORWÄRTS, Folge	Boden	-	-	x	x	x
19 a	KREISFLANKEN maximal	Pilz	x	x	-	-	-
19 b	KREISFLANKEN maximal	Pauschenpferd			x		
19 c	KREISFLANKEN maximal	Pauschenpferd				x	x
20 a	KIPPHANG 30 sec.	Sprossenwand	x	x	-	-	-
20 b	KURBET 30 sec.	Halbmond	-	-	x	x	x
	GESAMTZAHL		20	20	20	20	20

3.2.3 Hinweise zur Bewertung

Grundlegende Merkmale für die Beurteilung der Leistung bei Testwettkämpfen sind in engstem Zusammenhang:

- die Folgerichtigkeit der Interpretation der Testübungen lt. Text und Bild
- die Qualität der turnerisch-exakten Ausführung
- die technische Qualität.

Für die Bewertungspraxis geht es insbesondere um das Erkennen und Anerkennen der richtigen Ausführung gegenüber falscher Ausführung einer Technik.

Als richtig gilt:

- Tolerieren leichter Fehler in Übereinstimmung mit dem „Code de Pointage“ bei allgemeinen Forderungen an die Ausführung (Körperpositionen, Bewegungsfluss)
- Tolerieren leichter Abweichungen von speziellen (lt. Text/Zeichnung) definierten technischen Kriterien der einzelnen Anforderungen (Körperpositionen, wie Arm-Rumpf-Winkel/ Bein-Rumpf-Winkel, Ellenbogengelenk u. a. +/- 15° Endlage, Haltezeit)
- überwiegend „richtige“ Ausführung.

Als falsch gilt:

- das Überschreiten von leichten Fehlern und Abweichungen im o. g. Sinne, also mittlere und grobe Fehler und Abweichungen.

3.2.4 Muster der Testkarten

TESTKARTE - ATHLETIK											
Name:					Geb.-Datum:						
Vorname:					Altersklasse: AK 10						
Verein:					Datum/ Ort:						
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 1	1										
	2										
	3										
	4										
										Σ	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 2	5										
	6										
	7										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 3	8 a										
	9 a										
	10 a										
	11 a										
	12 a										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 4	13 a										
	14 a										
	15 a										
	16 a										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 5	17										
	18 a										
	19 a										
	20 a										
											Σ
										Σ GES.	

Unterschrift:

TESTKARTE - ATHLETIK											
Name:					Geb.-Datum:						
Vorname:					Altersklasse: AK 11/12						
Verein:					Datum/ Ort:						
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 1	1										
	2										
	3										
	4										
										Σ	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 2	5										
	6										
	7										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 3	8 a										
	9 b										
	10 a										
	11 a										
	12 a										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 4	13 b										
	14 b										
	15 a										
	16 a										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 5	17										
	18 a										
	19 a										
	20 a										
											Σ
										Σ GES.	

Unterschrift:

TESTKARTE - ATHLETIK											
Name:					Geb.-Datum:						
Vorname:					Altersklasse: AK 13/14						
Verein:					Datum/ Ort:						
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 1	1										
	2										
	3										
	4										
										Σ	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 2	5										
	6										
	7										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 3	8 b										
	9 b										
	10 b										
	11 a										
	12 a										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 4	13 c										
	14 b										
	15 a										
	16 a										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 5	17										
	18 b										
	19 b										
	20 b										
											Σ
										Σ GES.	

Unterschrift:

TESTKARTE - ATHLETIK

Name:					Geb.-Datum:					
Vorname:					Altersklasse: AK 15/16					
Verein:					Datum/ Ort:					

Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
--------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

K 1	1									
	2									
	3									
	4									
										Σ

Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
--------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

K 2	5									
	6									
	7									
										Σ

Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
--------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

K 3	8 b									
	9 c									
	10 c									
	11 b									
	12 b									
										Σ

Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
--------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

K 4	13 d									
	14 c									
	15 b									
	16 b									
										Σ

Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
--------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

K 5	17									
	18 b									
	19 c									
	20 b									
										Σ

									Σ	Σ GES.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--------

Unterschrift:

TESTKARTE - ATHLETIK											
Name:					Geb.-Datum:						
Vorname:					Altersklasse: AK 17/18						
Verein:					Datum/ Ort:						
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 1	1										
	2										
	3										
	4										
										Σ	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 2	5										
	6										
	7										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 3	8 b										
	9 c										
	10 c										
	11 b										
	12 c										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 4	13 e										
	14 c										
	15 c										
	16 c										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 5	17										
	18 b										
	19 c										
	20 b										
											Σ
										Σ GES.	

Unterschrift:

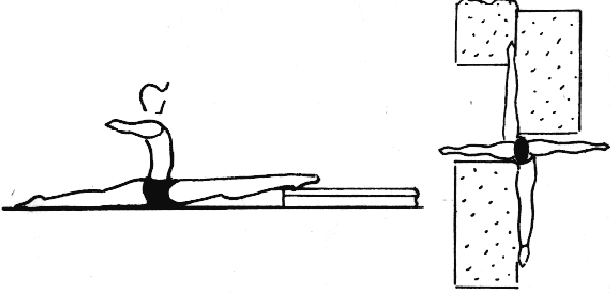
3.2.5 Beschreibung der Athletischen Tests

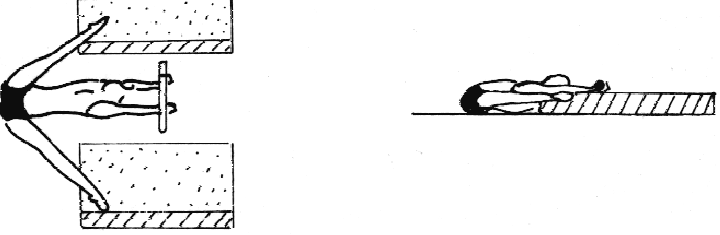
Komplex I

1 a	Brücke vorwärts					
AK 10 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - auf fester Stützunterlage - aus der Grundstellung in die Grundstellung 					
<u>Beschreibung:</u>	- wie Zeichnung	- A über 90°	- A ≥ 90°			zu schnell
Position	- Spielbein A + E aktiv	- E über 60°	- E ≥ 60°		- S ≥ 90°	
<u>Bewegungsablauf</u>	- langsam ohne Rhythmusstörung	- geringe Rhythmusstörung	- mittlere Rhythmusstörung		- starke Rhythmusstörung	
Punkte	10	8	6	4	2	
<u>Bemerkungen</u>	Abnahme Brücke vw und rw und Bildung des Mittelwertes					

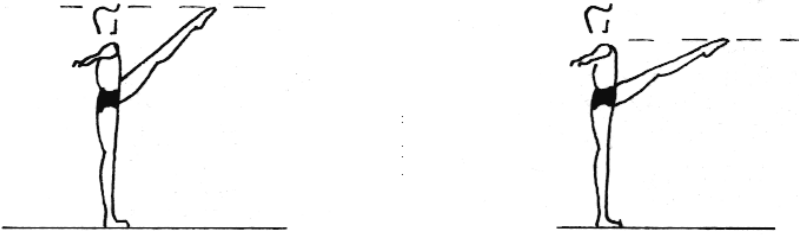
1 b	Brücke rückwärts					
AK 10 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - auf fester Stützunterlage - aus der Grundstellung in die Grundstellung 					
<u>Beschreibung:</u>	- wie Zeichnung	- A über 90°	- A ≥ 90°			
Position	- Spielbein A + E aktiv	- E ≥ 45°	- E um 45°		- S ≥ 90°	
<u>Bewegungsablauf</u>	- gestreckte Arme					- gebeugte Arme
	- langsam	- geringe Rhythmusstörung	- mittlere Rhythmusstörung		- starke Rhythmusstörung	- zu schnell
	- ohne Rhythmusstörung					
Punkte	10	8	6	4	2	

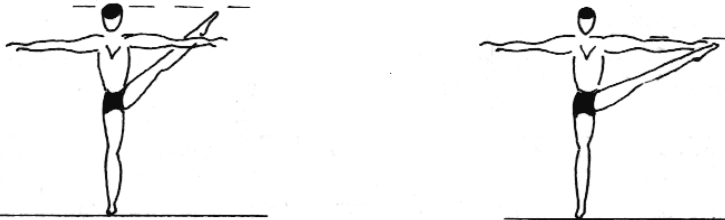
2	Spagat seit					
AK 10 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. 					
<u>Beschreibung:</u>	- wie Zeichnung	- leichte Abweichungen in der Körperhaltung				
Position	- gestreckter Fußspann aufgedreht		- leichte Abweichung von 180°	- mittlere Abweichung von 180°	- kein Schrittspalt	
	- Linie Fuß – Hüfte – Fuß 180°				- Schrittspalt bis 5 cm	
Punkte	10	8	6	4	2	

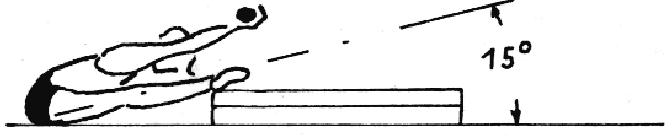
3	Spagat quer					
AK 10 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - vordere Ferse auf doppelter Verbundmatte - Markierung mit Band - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. 					
<u>Beschreibung:</u> Position	<ul style="list-style-type: none"> - wie Zeichnung - Fußspann des hinteren Beines liegt auf 	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichung von einwandfreier Körperhaltung - ohne Schrittspalt 	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichung von der Markierung 	<ul style="list-style-type: none"> - Schrittspalt im Bereich der unteren Matte 	<ul style="list-style-type: none"> - Schrittspalt im Bereich der oberen Matte 	
Punkte	10	8	6	4	2	
Bemerkungen	Abnahme von Spagat links und rechts und Bildung des Mittelwertes					

4	Rumpfbeugen vorwärts					
AK 10 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - im Zusammenhang mit ARW-Öffnen, aber getrennte Wertung - bei einem Versuch möglich - Spreizwinkel 90° - Fersen auf doppelter Verbundmatte - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. 					
<u>Beschreibung:</u> Position	<ul style="list-style-type: none"> - wie Zeichnung - Bodenberührung souverän 	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichung von Körperhaltung - Bodenberührung der Brust 	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenberührung flüchtig 	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenberührung im Bereich der unteren Matte 	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenberührung im Bereich der oberen Matte 	
Punkte	10	8	6	4	2	



Komplex II



5	Vorspreizen links und rechts										
AK 10 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei) - Halte Endposition 10 sec. - Endzeitnahme bei Verlassen der noch ausreichenden Position 										
Punkte	Haltezeit (sec.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
	Kopfhöhe	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
	Schulterhöhe	8	7	6	5	4	3				
	über Hüfthöhe	6	5	4	3	2	1				
	Hüfthöhe	4	3	2	1						
	unter Hüfthöhe		2			1					

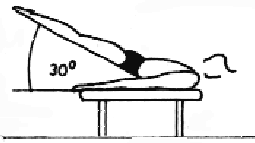
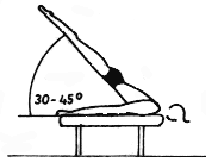
6	Seitspreizen links und rechts										
AK 10 bis 18	- wie Vorspreizen										
Punkte	Haltezeit (sec.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
	Kopfhöhe	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
	Schulterhöhe	8	7	6	5	4	3				
	über Hüfthöhe	6	5	4	3	2	1				
	Hüfthöhe	4	3	2	1						
	unter Hüfthöhe		2			1					


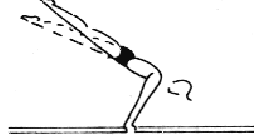
7	ARW-Öffnen					
AK 10 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - im Zusammenhang mit Rumpfbeugen, aber getrennte Wertung - bei einem Versuch möglich - Fersen auf doppelter Verbundmatte - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. - Spreizwinkel 90° 					
<u>Beschreibung:</u> Position	- wie Zeichnung - ARW überstreckt	- ARW 180°	- leichte Abweichungen von geradem Rücken oder Kammgriff - ARW 180°	- leichte Abweichung von 180°	- leichte Abweichungen ARW BRW Kammgriff gerader Rücken	
Punkte	10	8	6	4	2	



Komplex III

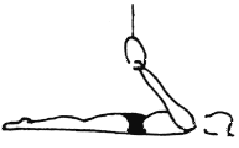
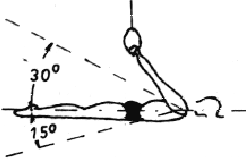
8 a	Spitzwinkelstütz	richtig						noch ausreichend				
AK 10 bis 12	Stützbarren: - selbständiges Einnehmen der Endposition durch Heben oder Schwingen											
	Haltezeit (sec.)	15	13	11	9	7	5	15	13	11	8	5
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1


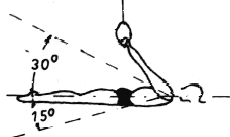
8 b	Spitzwinkelstütz	richtig						noch ausreichend				
AK 13 bis 18	Stützbarren: - selbständiges Einnehmen der Endposition durch Heben oder Schwingen											
	Wiederholungen (sec.)	5x4	4x4	3x4	2x4	1x4	15	13	11	8	5 sec.	
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

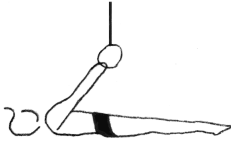
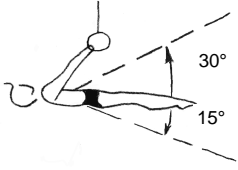
9 a	Stützwaage	richtig						noch ausreichend				
AK 10	Hockergasse: - Heben in die Stützwaageposition											
		30°						30° – 45°				
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

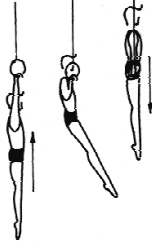
9 b	Stützwaage	richtig						noch ausreichend				
AK 11 bis 14	Handstandklötzer oder methodischer Barren: - Heben aus dem Grätschinkelstütz in die gegrätschte Stützwaage											
		leichte Abweichungen (15°) des BRW						leichte Abweichungen (15°) des BRW von der Waagerechten				
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1


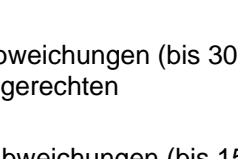
9 c	Stützwaage	richtig						noch ausreichend				
AK 15 bis 18	Stützbarren oder Handstandklötzer: - Heben aus dem Stütz in die Stützwaage											
		leichte Abweichungen (15°) des BRW						leichte Abweichungen (15°) des BRW von der Waagerechten				
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

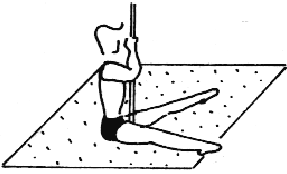
10 a	Hangwaage rücklings	richtig						noch ausreichend				
AK 10 bis 12	Barren / Reck: - Rist- oder Kammgriff											
		leichte Abweichungen (15°) des BRW						leichte Abweichungen (15°) des BRW und von der Waagerechten				
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

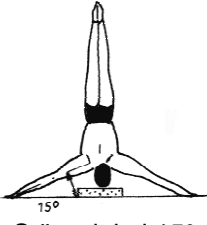
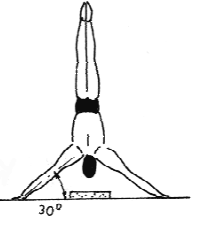
10 b	Hangwaage rücklings	richtig						noch ausreichend				
AK 13 bis 14	Ringe: - Senken aus dem Strecksturzhang											
		leichte Abweichungen (15°) des BRW						leichte Abweichungen (15°) des BRW und von der Waagerechten				
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

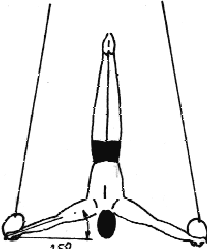
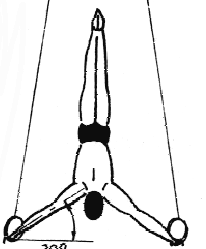
10 c	Hangwaage vorlings											
AK 15 bis 18	Ringe: - Heben aus dem Hang											
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

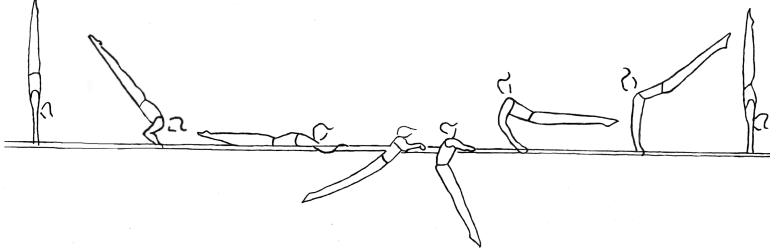
11 a	Zugstemme											
AK 10 bis 14	Ringe: - Heben aus dem ruhigen Hang in den Streckstütz - Senken in den ruhigen Hang - direkte Folge											
	Wiederholungen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	


11 b	Kreuzhang	richtig						noch ausreichend				
AK 15 bis 18	Ringe: - selbständiges, beliebiges Einnehmen der Endposition											
		leichte Abweichungen (15°)						grobe Abweichungen (bis 30°) von der Waagerechten leichte Abweichungen (bis 15°) im BRW				
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

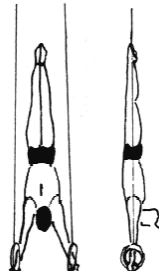
12 a	Hangeln										
AK 10 bis 14	<ul style="list-style-type: none"> - 1 x aufwärts 4,50 m - gegrätschte Beine - Beginn Zeitabnahme: Abheben vom Boden - Endzeitnahme: 1 Hand Anschlag über 4,50-m-Markierung 										
	Zeit (sec.)	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	10,0	11,0	12,0	14,0
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

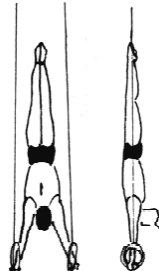
12 b	Kopfkreuzstütz	richtig					noch ausreichend					
AK 15 bis 16	Boden: <ul style="list-style-type: none"> - selbständiges Einnehmen der Endposition 	 15° Stützwinkel 15° Schaumstoffwürfel					 30°					
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

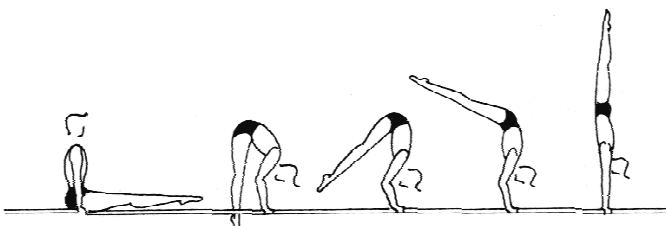
12 c	Kopfkreuzstütz	richtig					noch ausreichend					
AK 17 bis 18	Ringe: <ul style="list-style-type: none"> - Senken aus dem Handstand 	 15°					 30°					
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

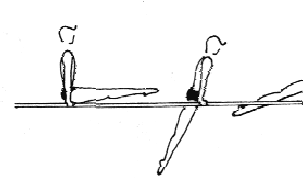
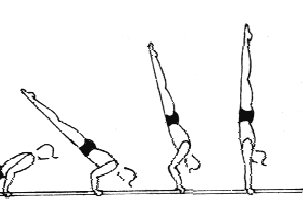
13 e AK 17 bis 18	Stemme – Handstand Barren: Aus dem Oberarmstütz Aufstemmen beim Rück- schwung in den Hand- stand										
Wiederholungen		5		4		3		2		1	
Punkte		10		8		6		4		2	

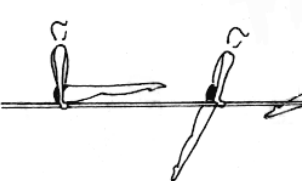
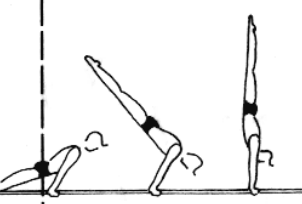
14 a	Handstand - Halte	wie Ringe									
AK 10	Minitramp mit Pauschenbrett/ Handstandklötzer: - Einnahme der Endposition beliebig (mit Trainerhilfe möglich) - Endzeitnahme bei Verlassen der Position „richtig“										
	Haltezeit (sec.)	15	13	11	8	5	8	7	6	5	4
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

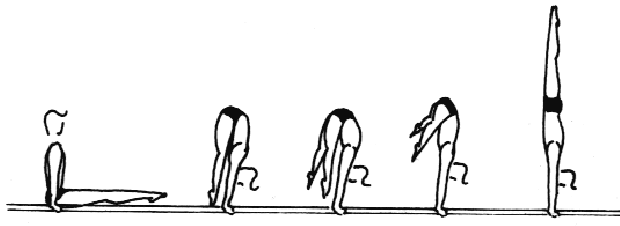
14 b	Handstand - Halte	richtig					noch ausreichend				
AK 11 bis 14	Ringe: - selbständiges Einnehmen des Handstandes aus dem Winkelstütz - Endzeitnahme bei Verlassen der Position „richtig“ oder „noch ausreichend“						Korrektur im Bereich leichter Abweichungen im ARW, BRW und Ellenbogengelenk ohne Anlehnen an die Ringeseile				
		gestreckt mit leichten Abweichungen (+ / - 15°) im ARW und BRW									
		gestreckte Arme									
	Haltezeit (sec.)	15	13	11	8	5	8	7	6	5	4
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

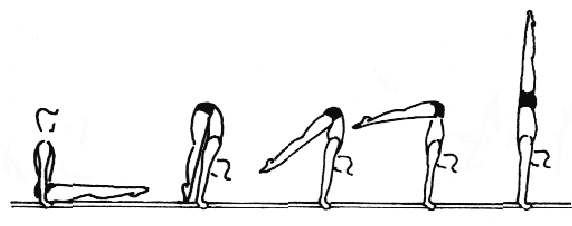
14 c	Handstand - Halte	richtig					noch ausreichend						
AK 15 bis 18	Ringe: - selbständiges Einnehmen des Handstandes aus dem Winkelstütz - Endzeitnahme bei Verlassen der Position „richtig“ oder „noch ausreichend“						Korrektur im Bereich leichter Abweichungen im ARW, BRW und Ellenbogengelenk ohne Anlehnen an die Ringeseile						
		gestreckt mit leichten Abweichungen (+ / - 15°) im ARW und BRW											
		gestreckte Arme											
	Haltezeit (sec.)	30	25	20	15	10	5	30	25	20	15	10	5
	Punkte	10	9	8	7	6	5	6	5	4	3	2	1

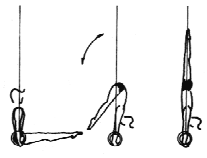
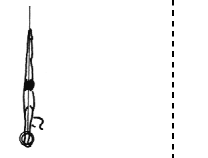
15 a	Handstand - Heben										
AK 10 bis 14	Handstandbarren mit 2 Verbundmatten: - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.										
		- gleichmäßiger Bewegungsablauf - ohne deutliches Berühren der Matte - Wiederholung der richtigen Ausführung									
	Wiederholungen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

15 b	Pless	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>richtig</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>noch ausreichend</p>  </div> </div>										
AK 15 bis 16	Barren: - Heben mit gebeugten Armen und gestrecktem Körper - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.											
		- Ellenbogen nicht unter 90° - gleichmäßiger Bewegungsablauf - ohne Schwungteil beim Ansatz - leichte Abweichung im BRW (15°)					- leichte Rhythmusstörungen - geringer Schwungteil beim Ansatz - mittlere Abweichung im BRW (30°)					
	Wiederholungen	5	4	3	2	1	4					2
	Punkte	10	8	6	4	2	2					1

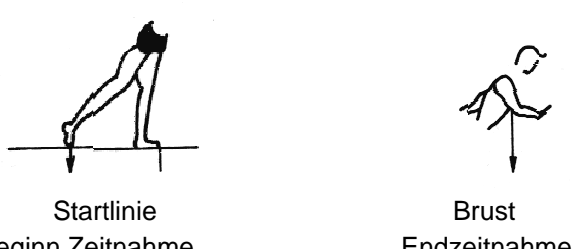
15 c	Pless gestreckt	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>richtig</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>noch ausreichend</p>  </div> </div>									
AK 17 bis 18	Barren: - gestreckte Armen und gestreckter Körper - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.										
		- gleichmäßiger Bewegungsablauf - leichter Schwungteil beim Ansatz - leichte Abweichung im BRW (15°)					- geringe Rhythmusstörungen - geringer Schwungteil beim Ansatz - mittlere Abweichung im BRW (30°)				
	Wiederholungen	3	2	1				3	2	1	
	Punkte	10	7	4				6	4	2	

16 a	Handstand - Schweizer	 <p>- gleichmäßiger Bewegungsablauf bzw. ohne deutliche Rhythmusstörung - leichte Abweichung (+ / - 15°)</p>									
AK 10 bis 14	Handstandbarren mit 2 Verbundmatten: - gestreckte Arme und gebeugter BRW - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.										
Wiederholungen		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

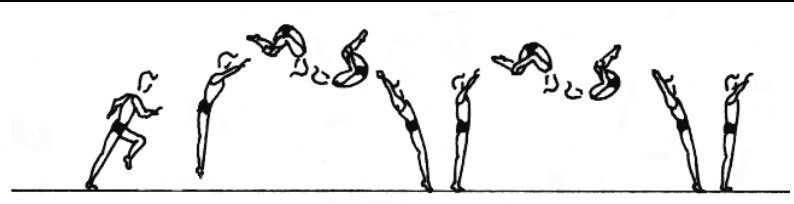
16 b	Handstand - Wiener	 <p>- gleichmäßiger Bewegungsablauf bzw. ohne deutliche Rhythmusstörung - leichte Abweichung (+ / - 15°)</p>									
AK 15 bis 16	Handstandbarren mit 2 Verbundmatten: - gestreckte Arme und gebeugter BRW - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.										
Wiederholungen		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

16 c	Handstand - Wiener	richtig					noch ausreichend				
AK 17 bis 18	Ringe: - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.	 <p>- gleichmäßiger Bewegungsablauf - kein Anlehnen an die Seile - leichte Abweichung im ARW (15°), wenn Hüfte zwischen den Seilen</p>					 <p>- geringe Rhythmusstörungen - leichtes Anlehnen an die Seile - mittlere Abweichung im ARW (30°)</p>				
Wiederholungen											
Punkte		10	8	6	4	2	2	1			

Komplex V

17	30-m-Lauf										
AK 10 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - Hochstart - Beginn der Zeitnahme: Lösen des hinteren Fußes - Endzeitnahme: Lichtschranke – Brust - Zeitmessanlage 										
AK 10	Zeit (sec.)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
AK 11/12	Zeit (sec.)	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
AK 13/14	Zeit (sec.)	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
AK 15/16	Zeit (sec.)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
AK 17/18	Zeit (sec.)	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

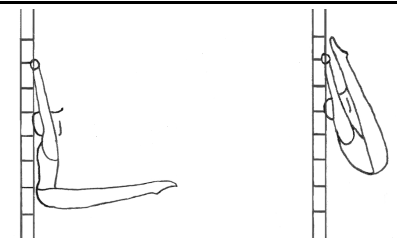
18 a	Schlussweitsprung										
AK 10 bis 12	Sprungläufer: <ul style="list-style-type: none"> - aus dem Stand - 2 Versuche - Bestwert 										
	Weite [cm]	220	210	200	190	180	170	160	150	140	130
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

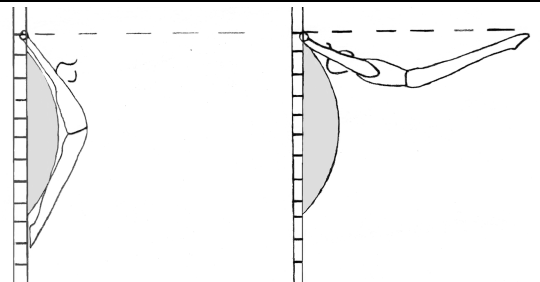
18 b	Salto vorwärts				
AK 13 bis 18	Boden: <ul style="list-style-type: none"> - 2 Schritt Anlauf - Salto vorwärts gehockt in direkter Folge 				
	Anzahl	4	3	2	1
	Punkte	10	8	5	2

19 a	Kreisflanken maximal										
AK 10 bis 12	Pilz: maximale Anzahl Kreisflanken										
	Anzahl	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

19 b	Kreisflanken maximal										
AK 13 bis 14	Pauschenpferd: maximale Anzahl Kreisflanken										
	Anzahl	60	54	48	42	36	30	24	18	12	6
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

19 c	Kreisflanken maximal										
AK 15 bis 18	Pauschenpferd: maximale Anzahl Kreisflanken										
	Anzahl	90	81	72	63	54	45	36	27	18	9
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

20 a	halbe Kipphänge										
AK 10 bis 12	nach Zeit 30" aus dem Winkelhang (90°) Heben der Füße bis zum Griffpunkt										
	Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

20 b	Kurbetbewegung am Halbmond										
AK 13 bis 18	nach Zeit 30" aus dem überstrecktem Hang Kurbetbewegung – Füße in Höhe des Griff- punktes										
	Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

3.2.6 Orientierungswerte für die alters- und leistungsbezogene Erfüllung der Athletischen Tests

Gerät		LK/VK AK 11	LK/VK AK 12	LK/VK AK 13	LK/VK AK 14	LK/VK AK 15	LK/VK AK 16	LK/VK AK 17/18
KOMPLEX I								
Test	1	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8
	2	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8
	3	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8
	4	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8
Komplexvorgabe		22/30	22/30	22/30	22/30	22/30	22/30	22/30
KOMPLEX II								
Test	5	6/7	6/7	6/7	6/7	6/7	6/7	6/7
	6	6/7	6/7	6/7	6/7	6/7	6/7	6/7
	7	6/7	6/7	6/7	6/7	6/7	6/7	6/7
Komplexvorgabe		16/20	16/20	16/20	16/20	16/20	16/20	16/20
KOMPLEX III								
Test	8	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6
	9	1/5	2/6	3/6	4/6	2/4	3/5	4/6
	10	4/6	5/7	5/7	5/7	2/3	2/5	3/6
	11	4/6	6/8	7/8	8/9	1/2	2/5	5/6
	12	3/4	4/5	5/6	6/6	3/5	4/6	1/5
Komplexvorgabe		14/24	19/29	22/27	23/35	11/18	15/25	15/26
KOMPLEX IV								
Test	13	5/6	7/8	6/8	6/8	4/8	6/8	6/8
	14	1/4	2/5	3/6	4/6	5/7	5/8	6/8
	15	2/4	3/5	4/6	5/8	1/4	2/6	1/7
	16	3/5	4/6	5/7	6/8	4/7	5/8	2/4
Komplexvorgabe		10/17	15/20	16/24	18/25	12/20	14/25	11/23
KOMPLEX V								
Test	17	7/8	8/9	8/9	8/9	8/9	8/9	8/9
	18	7/8	8/9	2/5	2/8	5/8	5/10	8/10
	19	3/5	5/8	5/7	6/8	5/6	5/7	6/8
	20	6/8	7/9	3/5	4/6	5/7	6/8	7/9
Komplexvorgabe		20/25	25/30	16/23	18/28	20/26	20/30	25/32
Gesamtvorgabe		75/100	90/120	85/115	90/125	70/100	75/115	80/120

Abkürzungen:

LV = Landeskader V = Verbandskader

Anzahl „0“	Komplex I	Komplex II	Komplex III	Komplex IV	Komplex V	Gesamt
AK 11	keine „0“	keine „0“	1/0	1/0	keine „0“	2/0
AK 12	keine „0“	keine „0“	1/0	0/0	keine „0“	1/0
AK 13	keine „0“	keine „0“	0/0	1/1	keine „0“	1/1
AK 14	keine „0“	keine „0“	0/0	1/0	keine „0“	1/0
AK 15	keine „0“	keine „0“	2/1	1/0	keine „0“	3/1
AK 16	keine „0“	keine „0“	2/1	0/0	keine „0“	2/1
AK 17/18	keine „0“	keine „0“	2/1	2/0	keine „0“	4/2

4 Wettkampfprogramm Pflicht

4.1 Vorbemerkungen

4.1.1 Wettkampfklassen

- Die Programme der Pflichtübungen für den männlichen Nachwuchsbereich gliedern sich in 4 Wettkampfklassen:
 - AK 9/10 (Jugend E)
 - AK 11/12 (Jugend D)
 - AK 13/14 (Jugend C)
 - AK 15/16 (Jugend B)
- Das Pflichtprogramm wird von den Athletischen und Technischen Tests – beginnend mit der AK 10 – flankiert bzw. inhaltlich ergänzt und erhält mit Beginn der AK 13 durch das Kürprogramm die entsprechende Wettkampfvollständigkeit.
- Die Athletischen und Technischen Tests bilden neben den Wettkampfergebnissen bei den Landesmeisterschaften zugleich die Zulassungsgrundlage für die Deutschen Schüler- und Jugendmeisterschaften.

4.1.2 Allgemeine Hinweise

- Wenn es keine spezielle Regelungen gibt, gelten immer die Bestimmungen der internationalen Wertungsvorschriften.
- Die Übungen werden mit maximale 10,00 Punkten bewertet. Die Wertung wird anhand folgender Wertungsfaktoren ermittelt:
 - a) Interpretation der Übung gemäß der Ausschreibung und
 - b) Ausführung (technisch/haltungsmäßig) zusammen 9,80 Punkte
 - c) Gutpunkte für Virtuosität der Ausführung bis zu 0,20 Punkte
Total 10,00 Punkte
- d) ohne die Endnote von maximal 10,00 Punkten zu überschreiten, muss für den sicheren Stand nach dem Abgang/ Sprung ein Bonus von 0,20 Punkten vergeben werden. (Der sichere Stand beinhaltet eine Landung mit geschlossenen Beinen/ Füßen – maximal fußbreit geöffnet – und eine aufrechte Körperhaltung mit schräg vorhoch fixierten Armen im Zeitpunkt der Landung.)
- Gutpunkte für bessere als die beschriebene technisch-richtige, turnerisch-exakte Ausführung werden für Einzelelemente, Übungsabschnitte oder die Gesamtübung vergeben. Dabei liegt das Ausmaß der Vergabe der 0,20 Punkte beim Kampfrichter.
- Gutpunkte sollen vor allem dann vergeben werden, wenn die beschriebenen technischen Ausführungskriterien erreicht bzw. übertroffen werden und dabei teilweise oder überwiegend sehr gute Haltung und Technik sichtbar wird.
- Abzüge für Fehler werden entsprechend des Code de pointage vorgenommen:
 - klein (K) 0,10 Punkte
 - mittel (M) 0,20 Punkte
 - groß (G) 0,30 Punkte
 - Sturz/ Unterbrechung 0,50 Punkte
- Grundsätzlich ist zu beachten, dass Abzüge sowohl durch Handlungsfehler verursacht werden können (schlechte Fuß-, Bein-, Arm-, Kopf- und Körperhaltung) als auch durch Abweichungen vom technischen Leitbild bzw. definierten Ausführungsmerkmalen (Hinweise zur Endlage, Höhe, Körperhaltung wie gehockt, gegrätscht usw.)
Im letzteren Fall sollten im Interesse der Wertungsvereinfachung und der Motivation der Turner gleichfalls nur Abzüge klein, mittel und schwer vom Taxationswert vorgenommen werden. Die Höhe der Abzüge für Fehler muss stets im Verhältnis zum Punktwert des betreffenden Übungsteils erfolgen.

Der Abzug des gesamten Taxationswertes sollt nur dann erfolgen, wenn das Kernelement nicht oder nicht entsprechend der Ausschreibung ausgeführt wurde oder ein spezieller Hinweis den Totalabzug vorschreibt.

Bei Hilfeleistungen wird der ganze Punktwert des betreffenden Übungsteiles abgezogen.

Abzüge für allgemeine Fehler und Verstöße, wie die nachstehend aufgeführten Beispiele, sind in der in den ITB-Wertungsvorschriften angegebenen Höhe von Gesamtwert der Übung abzuziehen, also unabhängig von der Zuordnung zu einzelnen Übungsabschnitten.

Fehler/ Verstöße:

- Verlassen des Gerätes
 - Fallen auf das Gerät
 - Sitzen, Liegen auf dem Gerät
 - Übungshalt
 - Zwischenschwung
 - zusätzlicher Teil
 - eventuelle Erleichterung durch Weglassen eines Teils oder Turnen eines zusätzlichen Teiles.
- Sämtliche Übungen können widergleich vorgetragen werden. Dies betrifft auch einzelne Übungsabschnitte, soweit damit der Gesamt Ablauf der Übungen nicht beeinträchtigt wird.

4.1.3 Spezielle Hinweise

- Die in den Pflichtprogrammen der AK 9-14 geteilten Geräte (Pauschenpferd/ Pilz und Sprung/ Minitramp) werden im Wettkampf zu **einem** Wert des jeweiligen Gerätes (Pauschenpferd bzw. Sprung) addiert und anschließend durch 2 dividiert: Bei Mannschaftswettkämpfen wird dann die niedrigste **Gesamtnote** gestrichen.
- Die mögliche Bonifikation für den sicheren Stand ist an diesen Geräten am „**originalen**“ Wettkampfgerät (Pauschenpferd bzw. Tisch) zu vergeben.

Pflichtübungen AK 9/10

BODEN

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand: Handstützüberschlag seitwärts mit ¼ Drehung vorwärts (Rad) zum Handstützüberschlag seitwärts mit ¼ Drehung links (Rondat);	1.50	– keine geschlossene Körperposition im Rondatansprung – seitliche Auslenkung im Rondat	x	x	-
2.	Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack), Streck sprung zum Stand ; ½ Drehung und Fallen in den flüchtigen Liegestütz	1.50 0.30	– fehlende Körperstreckung – Tempoverlust	x x	x x	x -
3.	Auffedern in den Grätschwinkelstand (Arme in Schrägvorhalte) - Halte – Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen (Schweizer) - Halte - Abrollen vorwärts in den flüchtigen Grätsch-sitz, Rumpfbeugen vorwärts bis die Brust den Boden berührt, Rückführen und Schließen der Beine zur Bauchlage (Schwimmer); Heben in den Liegestütz, Anhocken der Beine und Streck sprung mit 3/8 Drehung in den Stand mit Innenarmkreis	1.00 0.50	– gebeugte Arme – Schultervorlage – Überstreckung – zu kurze Haltezeit – keine Bodenberührung – Abheben des Beckens	x x x x x x	x x x x x x	x - - n.g.* - -
4.	Ansprung zum Handstützüberschlag vorwärts auf das rechte Bein, Aufsetzen links und sofortiges Schwingen in den Handstand mit Stützhüpfen und Abrollen vorwärts in den Hockstand (Beine hintereinander, Arme in Hochhalte), ½ Drehung im Hockstand, Aufrichten in den Stand;	1.00 0.50	– keine geschlossene Körperposition – Kopf auf der Brust – keine Streckung im Schulterwinkel	x x x	x x x	- - -
5.	Vorspreizen links und langsamer Handstützüberschlag rückwärts in den Handstand, Durchbücken links in den Querspagat - Halte -, Armkreis links in den Stütz beider Hände vor dem Körper, Rückspreizen links in den flüchtigen Liegestütz, Anhocken beider Beine, Aufrichten mit 1/4 Drehung in den Stand und Hochschwingen der Arme	0.50 0.50	– Standbein gebeugt – geringer Spreizwinkel in der Handstand-position – durchhocken – Schrittspalt	- x - x	x x x x	- - - -

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
6.	Vorspreizen links und Handstützüberschlag seitwärts (Rad) links in den Seitgrätschstand, ¼ Drehung in die Bewegungsrichtung, Vorspreizen rechts und Handstützüberschlag seitwärts (Rad) rechts mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung (Arme in Hochhalte)	0.50	– Abweichung aus der Bewegungsebene	x	-	-
7.	Rumpfbeugen vorwärts und Senken zur Felgrolle rückwärts durch den Handstand, Abbücken und Aufrichten mit 1/8 Drehung in den Stand (Arme in Hochhalte)	0.50	– gebeugte Arme – Überstreckung im Handstand	x x	x x	- -
8.	Seitspreizen zur Standwaage (Standspagat) seitlings (Handfassung von innen) - Halte - , Senken zum Stand, Arme in Tiefhalte	0.50	– zu kurze Haltezeit – ungenügender Spreizwinkel	x x	x x	- -
9.	3 Schritte Anlauf, Sprungrolle vorwärts (Hechtrolle möglich) und	0.50	– geringe Höhe – zeitiges Anhocken der Beine	x x	x x	- -
	sofortiger Strecksprung mit 1/1 Drehung (Arme in Hochhalte) in den Stand, Senken der Arme in die Tiefhalte	0.50	– nicht ausgedreht	x	x	-
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

* n. g. nicht gehalten

PAUSCHENPFERD - 1. Übung

Gerät: Pauschenpferd

Geräthöhe: 105 cm

Matten: 400 x 300 x 10 cm (2 zusätzliche Matten je 10 cm möglich)

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Sprung in den Stütz vorlings mit leichtem Anschwingen nach links (Beine geschlossen), Seitschwingen nach rechts und Vorspreizen des rechten Beines, Seitschwingen der gegrätschten Beine nach links mit Lösen der linken Hand, Rückschwingen und Rückspreizen des rechten Beines in den Seitstütz vorlings,	2.00	– geringe Amplitude – geringer Spreizwinkel – kein Lösen der Hand	x x -	x x x	- - -
2.	Vorspreizen des linken Beines, Seitschwingen der gegrätschten Beine nach rechts mit Lösen der rechten Hand, Rückschwingen und Rückspreizen des linken Beines in den Seitstütz vorlings;	2.00	– siehe 1. – kein Lösen der Hand	x -	x x	- -
3.	Vorspreizen des rechten Beines, Vorspreizen des linken Beines in den Seitstütz rücklings;	1.00	– geringer Spreizwinkel	x	x	-
4.	Seitspreizen und Schwingen nach rechts, Seitspreizen und Schwingen nach links, Seitspreizen und Schwingen nach rechts im Stütz rücklings;	2.00	– siehe 3.	x	x	-
5.	Schwingen nach links und Rückspreizen des linken Beines, Rückspreizen des rechten Beines in den Seitstütz vorlings;	1.50	– geringe Amplitude	x	x	-
6.	Vorspreizen des linken Beines, Vorspreizen des rechten Beines mit ¼ Drehung links zum Niedersprung in den Querstand seitlings.	1.30	– geringe Amplitude – Standunsicherheit	x x	x x	- -
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

PAUSCHENPFERD - 2. Übung

Gerät: Pilz
 Geräthöhe: 40 cm
 Pilzdurchmesser: 100 cm
 Matten: 300 x 300 x 10 cm

	Ausschreibung	Punkt wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings mit geschlossenen Beinen: Vorflanken in den Stütz rücklings und 15 x Kreisflanken mit geschlossenen Beinen in den Stütz rücklings, Rückflanken und Niedersprung in den Stand	9.80	<ul style="list-style-type: none"> – gebeugte, geöffnete, überscherte Beine – wandernde Stützposition – gebeugte Hüfte 	x	x	x
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

Anmerkung: Bei Übungsunterbrechung Abzug von **0,5 Pkt.** für die Flanke und **0,5 Pkt.** Abzug für die Unterbrechung

RINGE

Geräthöhe: 260 cm

Matten: 600 x 200 x 20 cm (im Landebereich 60 cm hoch)

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Streckhang: Zugstemme mit gestrecktem Körper in den Streckstütz;	1.50	– gebeugter Körper – Beinschlag – Rhythmusstörung	x - x	x - x	- x -
2.	Heben der Beine in den Winkelstütz - Halte - (3 sec.);	1.00	– Hüftwinkel < 90 ° – zu kurze Haltezeit	x x	x x	- n.g.*
3.	Senken der Beine in den Streckstütz;	0.50	– gebeugte Arme	x	x	-
4.	Beugen der Arme und langsames Senken des gestreckten Körpers in den Streckhang;	0.50	– Rhythmusstörung	x	x	-
5.	Heben des gestreckten Körpers mit gebeugten Armen in den Strecksturzhang;	1.00	– gebeugter Körper	-	x	x
6.	Senken des gestreckten Körpers in den Hang rücklings - Halte - ;	1.00	– Fallen in den Hang rücklings	x	x	-
7.	Heben des Körpers in den Kipphang, Strecken zum Strecksturzhang;	1.50	– Rhythmusstörung	x	x	-
8.	Schnelles Beugen des Körpers zum Kipphang und Abschwingen vorwärts in den Hang;	0.50	– Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante	-	x	-
9.	Rückschwung, Vorschwung - 2x;	1.50	– geringe Amplitude	-	x	x
10.	Rückschwung und Niedersprung in den Stand	0.80	– Standunsicherheit	x	x	x
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

* n. g. nicht gehalten

SPRUNG - 1. Übung

Gerät: Tisch
 Geräthöhe: 110 cm
 Anlauf: max. 25 m
 Matten: 600 x 300 x 20 cm + 10 cm Zusatzmatte

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
	Handstütz- Sprungüberschlag vorwärts 1. Flugphase	4.00	– keine geschlossenen Beine – keine gestreckten Arme – keine gestreckte Hüfte	x x x	x x x	- - -
	2. Flugphase	5.80	– kein sichtbarer Abdruck – deutlich gebeugter Körper im Hüftgelenk	- -	x x	x x
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

SPRUNG - 2. Übung

Gerät: Minitrampolin (schräg)
 Geräthöhe: 40 cm
 Anlauflänge: max. 10 m auf Podest
 Höhe des Anlaufs: 30 cm
 Breite des Anlaufs: 100 cm
 Matten: 600 x 200 x 40 cm - Weichbodenblock -)

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
	Sprungrolle gestreckt 1. Absprung/ Fluggestaltung	6.80	– flache Flugkurve – gebeugter Körper – zeitiges Hocken	x x x	x x x	x x -
	2. Landung	3.00	– kein rundes Abrollen – Standunsicherheit	x x	x x	x x
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

BARREN

Geräthöhe: stützhoch; Sprungbrett möglich

Matten: 600 x 200 x 20 cm (beidseitig)

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Sprung in den Stütz (Barrenmitte) und Heben der Beine zum Vorschwing, Rückschwung(mind. 45° *), Vorschwing, Rückschwung(mind. 45°)	1.30	– Füße unterhalb der Holme – Überstreckung im Rückschwung – Hüftwinkel > 30 ° beim Vorschwing	x	-	-
2.	Vorschwing zum Spitzwinkelstütz - Halte -	2.00	– „tiefe,, Lage – zu kurze Haltezeit	x	x	x
3.	Rückschwung, Vorschwing - 2x -	1.00	– siehe 1.	x	x	x
4.	Rückschwung und Vorgrätschen der Beine in den Grätschwinkelstütz - Halte -	1.00	– Beine nicht parallel zum Holm – zu kurze Haltezeit	x	x	-
5.	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gebeugten Hüften mit Grätschen und Schließen der Beine (Schweizer) - Halte -	2.00	– Schultervorlage – Überstreckung – zu kurze Haltezeit	x	x	-
6.	Senken zum Vorschwing im Stütz, Rückschwung, Vorschwing,	1.00	– siehe 1.	x	x	x
7.	Rückschwung mit ¼ Drehung in den flüchtigen Handstand auf einem Holm und Niedersprung mit ¼ Drehung in der gleichen Richtung in den freien Außenquerstand.	1.50	– keine Handstandposition auf einem Holm – zusätzlicher Stütz nach Niedersprung	-	x	-
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

*) die gestreckte Körperhaltung gilt für alle Schwünge

* n.g. nicht gehalten

RECK

Geräthöhe: 260 cm

Matten: 1200 x 200 x 20 cm (im Landebereich 60 cm hoch)

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Sprung in den Hang mit Ristgriff, Hüftaufzug in den Streckstütz vorlings;	1.00	– Rhythmusstörung	x	x	-
2.	Ausholbewegung der Beine und Rückschwung in eine handstandnahe Position ($> 45^\circ$);	1.00	– Rückschwung $< 45^\circ$ – Rückschwung unter Waagerechte	- -	x -	- x
3.	Senken in den Stütz und Unterschwing in den Hang;	0.50	– Hüfte unter Stangenwaagerechte	-	x	-
4.	Rückschwung, Vorschwing und Rückschwung im Hang;	1.00	– Endpositionen $< 60^\circ$ – Rhythmusstörung	- x	x x	- -
5.	Vorschwing mit $\frac{1}{2}$ Drehung um den linken Arm zum Vorschwing mit Zwiagriff;	1.00	– $\frac{1}{2}$ Drehung unter 60°	-	x	-
6.	Rückschwung mit Zwiagriff und Umgreifen in den Ristgriff;	0.50	– Endpositionen $< 60^\circ$	x	x	-
7.	Vorschwing mit Ristgriff, Kippe in den Stütz;	1.30	– gebeugte Arme – gebeugte Knie	x x	x x	- x
8.	Rückschwung in eine handstandnahe Endlage(mind. 45°);	1.50	– Rückschwung $< 45^\circ$	-	x	-
9.	Aufbücken und Bückunterschwing in den Stand.	0.50 1.50	– gebeugte Knie – Hüfte unter Stangenwaagerechte	x -	x x	- x
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

Pflichtübungen AK 11/12

BODEN

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand: 3 Schritte Anlauf, Handstützüberschlag seitwärts mit ¼ Dre- hung (Rondat), Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack), Salto rückwärts verzögert gehockt in den Stand;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> – keine geschlossene Körperposition im Ron-datansprung – zeitiges Vordrehen – seitliche Auslenkung – fehlende Körperstreckung – Tempoverlust – geringe Sprunghöhe – Kopf im Nacken – geringe oder keine Verzögerung 	<ul style="list-style-type: none"> x x x x x x x x 	<ul style="list-style-type: none"> x x x x x x x x 	<ul style="list-style-type: none"> - - - - - x - x
2.	½ Drehung und Fallen in den flüchtigen Lie- gestütz, Auffedern in den Seitspagat - Halte- Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen (Schweizer) - Halte -, Abrollen vorwärts in den flüchtigen Grätsch- sitz, Rumpfbeugen vorwärts bis die Brust den Boden berührt, Rückführen und Schlie- ßen der Beine zur Bauchlage (Schwimmer), Heben in den Liegestütz, Anhocken der Beine und Streck sprung mit 3/8 Drehung in den Stand mit Innenarmkreis;	1.30	<ul style="list-style-type: none"> – Schrittpalt – gebeugte Arme – Schultervorlage – Überstreckung – zu kurze Haltezeit – keine Bodenberührung – Abheben des Beckens 	<ul style="list-style-type: none"> - x x x x x x 	<ul style="list-style-type: none"> x x - - x x x 	<ul style="list-style-type: none"> x x - - n.g.* - -
3.	2-3 Schritte Anlauf, Salto vorwärts gehockt, Absprung und Sprungrolle vorwärts (Hecht- rolle möglich), Abrollen in den Stand;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> – geringe Sprunghöhe – geöffnete Knie – zeitiges Hocken 	<ul style="list-style-type: none"> x x x 	<ul style="list-style-type: none"> x x - 	<ul style="list-style-type: none"> - - -
4.	Streck sprung mit ½ Drehung in den Stand, Arme in Hochhalte, Vorspreizen des linken Beines und langsa- mer Handstützüberschlag rückwärts in den Handstand, Durchbücken links in den Querspagat -Halte- -Armkreis links in den Stütz beider Hände vor dem Körper, Rückspreizen links in den flüchtigen Liege- stütz, Anhocken beider Beine in den Hockstand;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> – Standbein gebeugt – geringer Spreizwinkel in der Handstandposi- tion – durchhocken – Schrittpalt 	<ul style="list-style-type: none"> x x - - 	<ul style="list-style-type: none"> x - x x 	<ul style="list-style-type: none"> - - - x
5.	Abrollen zur Felgrolle rückwärts durch den Handstand und Abbücken und Aufrichten mit 1/8 Drehung links in den Stand;	0.50	<ul style="list-style-type: none"> – Abweichung von der Handstandposition – gebeugte Arme 	<ul style="list-style-type: none"> x x 	<ul style="list-style-type: none"> x x 	<ul style="list-style-type: none"> - -

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
6.	2 - 3 Schritte Anlauf und Handstützüberschlag vorwärts auf das rechte Bein, Handstützüberschlag vorwärts auf beide Beine, Sprungrolle vorwärts (Hechtrolle möglich) mit sofortigem Streck sprung mit ½ Drehung zum Stand;	1.50	<ul style="list-style-type: none"> – keine geschlossene Körperposition – Kopf auf der Brust – Arme nicht in Hochhalte 	x	x	-
7.	Seitspreizen zur Standwaage (Standspagat) seitlings (Handfassung von innen) - Halte - , Senken zum Stand, Arme in Hochhalte	0,50	<ul style="list-style-type: none"> zu kurze Haltezeit – ungenügender Spreizwinkel 	x	x	-
8.	Aus dem Stand: Anhupf zum Handstützüberschlag seitwärts mit ¼ Drehung (Rondat), 3x Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack) und Streck sprung zum Stand.	2.00	<ul style="list-style-type: none"> – keine geschlossene Körperposition im Rondatansprung – zeitiges Vordrehen – seitliche Auslenkung – fehlende Körperstreckung – Tempoverlust 	x	x	-
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

* n. g. nicht gehalten

PAUSCHENPFERD - 1. Übung

Gerät: Pauschenpferd

Geräthöhe: 105 cm

Matten: 400 x 300 x10 cm (2 zusätzliche Matten je 10 cm möglich)

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Sprung in den Stütz vorlings mit leichtem Anschwingen nach links (Beine geschlossen), Seitschwingen nach rechts und Vorspreizen des rechten Beines, Seitschwingen der gegrätschten Beine nach links mit Grifflösen der linken Hand, Rückschwingen und Rückspreizen des rechten Beines in den Seitstütz vorlings,	2.00	– geringe Amplitude – geringer Spreizwinkel – fehlendes Grifflösen	x x -	x x -	- - x
2.	Vorspreizen des linken Beines, Seitschwingen der gegrätschten Beine nach rechts mit Grifflösen der rechten Hand, Rückschwingen und Rückspreizen des linken Beines in den Seitstütz vorlings;	2.00	– siehe 1.			
3.	Vorspreizen des rechten Beines, Rückspreizen des rechten Beines unter dem linken Bein in den Seitstütz vorlings (Unterkreisen) und Seitschwingen im Stütz vorlings nach rechts;	1.00	– geringer Spreizwinkel – Rhythmusstörung – Berühren des Pferdes	x x x	x x x	- - x
4.	Seitschwingen nach links, Vorspreizen des linken Beines, Rückspreizen des linken Beines unter dem rechten Bein in den Seitstütz vorlings (Unterkreisen) und Seitschwingen im Stütz vorlings nach links mit sofortigem Überspreizen des linken Beines über die linke Pausche ohne Grifflösen;	2.00	– siehe 3.			
5.	Rückschwingen des linken Beines in den Stütz vorlings und Vorflanken in den Stütz rücklings, 5 x Kreisflanke in den Stütz rücklings;	1.50	– geringe Amplitude – geöffnete, überscherte Beine	x x	x x	- x
6.	Rückflanken mit ¼ Drehung einwärts (gegendrehen) zum Niedersprung in den Querstand seitlings.	1.30	– gebeugte Beine – Standunsicherheit	x x	x x	- -
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

PAUSCHENPFERD - 2. Übung

Gerät: Pilz
 Geräthöhe: 40 cm
 Pilzdurchmesser: 100 cm
 Matten: 300 x 300 x 10 cm

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings: Seitstellen eines Beines zum Vorflanken mit gespreizten Beinen in den Stütz rücklings und 4 x Spreiz-Kreisflanken („Thomas„flanken) in den Stütz rücklings;	2.00	– wandernde Stützposition – ungenügender Spreizwinkel (in °)	x x <120	x x <90	- x <60
2.	4 x Kreisflanken mit geschlossenen Beinen in den Stütz rücklings;	1.60	– gebeugte, geöffnete, überscherte Beine – wandernde Stützposition – gebeugte Hüfte	x x x	x x x	x - -
3.	4 x Kreisflanken mit geschlossenen Beinen mit Gegendrehen um 360° in den Stütz rücklings;	2.60	– wandernde Stützposition – fehlende Gegendrehung (in °)	x x bis30	x x bis60	- x bis90
4.	4 x Kreisflanken mit geschlossenen Beinen in den Stütz rücklings;	1.60	– gebeugte, geöffnete, überscherte Beine – wandernde Stützposition – gebeugte Hüfte	x x x	x x x	x - -
5.	4 x Spreiz-Kreisflanken („Thomas„flanken) in den Stütz rücklings und Rückflanken in den Stand.	2.00	– wandernde Stützposition – ungenügender Spreizwinkel (in °)	x x <120	x x <90	- x <60
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

Anmerkung: Bei Übungsunterbrechung Abzug von **0,4 Pkt.** für die Flanke und **0,5 Pkt.** Abzug für die Unterbrechung

RINGE

Geräthöhe: 260 cm

Matten: 600 x 200 x 20 cm (im Landebereich 60 cm hoch)

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Streckhang: Zugstemme mit gestrecktem Körper in den Streckstütz, Heben der Beine in den Winkelstütz -Halte -	1,30	– gebeugter Körper – Beinschlag – Rhythmusstörung – Hüftwinkel < 90 ° – zu kurze Haltezeit	x - x x x	x - x x x	- x x - n.g.*
2.	Rückführen der Beine in den Grätschwinkelstütz („Schweizer“ansatz) - Halte -;	0,50	– zu kurze Haltezeit – kein freier Stütz	x -	x x	n.g.* x
3.	Heben mit gebeugten Armen und gebeugten Hüften in den Handstand - Halte -;	2,50	– Rhythmusstörung – zu kurze Haltezeit – Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen	x x x	x x x	x n.g.* x
4.	Senken in den Stütz und sofortiges Drehen des gestreckten Körpers über die Hangwaageposition rücklings in den Hang rücklings - Halte - ;	2,00	– gebeugter Körper – Rhythmusstörung – Fallen in den Hang rücklings	x x x	x x x	- - x
5.	Heben des Körpers in den Kipphang, Strecken zum Strecksturzhang;	0,50	– Rhythmusstörung	-	x	-
6.	Schnelles Beugen des Körpers zum Kipphang und Abschwingen vorwärts in den Hang;	0,50	– Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante	x	x	-
7.	Rückschwung, Vorschwung zum Felgumschwung rückwärts gestreckt (Schleudern) ;	1,50	– geringe Amplitude	-	x	x
8.	Vorschwung und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	1,00	– geringe Höhe – gebeugte Hüfte – Standunsicherheit	x x x	x x x	- x x
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

* n.g. nicht gehalten

SPRUNG - 1. Übung

Gerät: Tisch
 Geräthöhe: 120 cm
 Anlauf: max. 25 m
 Matten: 600 x 300 x 20 cm + 10 cm Zusatzmatte

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
	Handstütz- Sprungüberschlag vorwärts 1. Flugphase	4.00	– keine geschlossenen Beine – keine gestreckten Arme – keine gestreckte Hüfte	x x x	x x x	- - -
	2. Flugphase	5.80	– kein sichtbarer Abdruck – deutlich gebeugter Körper im Hüftgelenk	- -	x x	x x
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

SPRUNG - 2. Übung

Gerät: Minitrampolin (schräg)
 Geräthöhe: 40 cm
 Anlauflänge: max. 10 m auf Podest
 Höhe des Anlaufs: 30 cm
 Breite des Anlaufs: 100 cm
 Matten: 600 x 200 x 40 cm - Weichbodenblock -)

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehler- hinweise	Abzug		
				k	m	g
	Salto vorwärts gestreckt und	8.00	– flache Flugkurve – gebeugter Körper – Hüftwinkel > 45 °	x 15 ° -	x 30 ° -	x 45 ° 0 Punkte
	Sprungrolle vorwärts in den Stand	1.80	– zeitiges Hocken – kein rundes Abrollen – unsicherer Stand	x x x	x x x	- x x
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

BARREN

Geräthöhe: 170 cm

Sprungbrett möglich

Matten: 600 x 200 x 20 cm (beidseitig)

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Sprung in den Eilhang, Vorschweben und Eilhang-Kippaufschwung vorwärts in den Stütz, Rückschwung mit gestrecktem Körper (mind. 45 °) über die Waagerechte *);	1.50	– gebeugte Arme – unzureichende Höhe der Hüfte – geringe Höhe beim Rückschwung	x x x	x x x	x x x
2.	Vorschwung, Rückschwung *) (mind. 45°);	1.30	– geringe Höhe beim Rückschwung – Überstreckung im Rückschwung	x x	x x	x x
3.	Grätschen der Beine und Senken über die gegrätschte Stützwaageposition (keine Halte) in den Grätschwinkelstütz (Halte);	1.50	– Abstützen auf den Unterarmen – Rhythmusstörung	x x	x x	x -
4.	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gebeugten Hüften mit Grätschen und Schließen der Beine (Schweizer) -Halte-	1.50	– zu kurze Haltezeit – Schultervorlage – Überstreckung – zu kurze Haltezeit	x x x x	x x x x	n.g.* - - n.g.*
5.	Vorschwung zur hohen Spitzwinkelstützposition (Hüfte in Schulterhöhe - keine Halte);	1.00	– „tiefe,, Lage – gebeugte Beine	x x	x x	- -
6.	Rückschwung, Vorschwung und Rückschwung mit sofortiger ½ Drehung vorwärts (Schwungdrehung) in den Handstand;	2.00	– siehe 2. – Überstreckung	x -	x x	x x
7.	Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung und Kehrwende in den freien Außenquerstand	1.00	– siehe 2. – geringe Höhe – Standunsicherheit – Abstützen nach Niedersprung	x x x -	x x x x	x - x -
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

*) die gestreckte Körperhaltung gilt für alle Schwünge

* n.g. nicht gehalten

RECK

Geräthöhe: 260 cm

Matten: 1200 x 200 x 20 cm (im Landebereich 60 cm hoch)

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Sprung in den Hang mit Ristgriff, „Kontern,, und Unterschwing, Rückschwung, Vorschwing und Kippaufschwung vorwärts in den Stütz zum Rückschwung (mind. 45 °)	1.30	– Rhythmusstörung – gebeugte Arme – geringe Höhe beim Rückschwung	x x x	x x x	- x -
2.	Freie Felge (mind. 45° über Waagerechte);	2.00	– flache Endposition – gebeugte Arme	x -	x x	x -
3.	Abschwingen zum Riesenfelgumschwung rückwärts in den Handstand- 2 x -;	2.00	– Überstreckung in der oberen Senkrechte – fehlende Überstreckung im Hang	x x	x x	- -
4.	Abschwingen zum Vorschwing mit ½ Drehung, Umgreifen beider Hände in den Ristgriff;	1.00	– Drehung flach – gebeugter Dreharm	- x	x x	x -
5.	Abschwingen zum Vorschwing mit ½ Drehung, Umgreifen beider Hände in den Ristgriff;	1.00	Drehung flach – gebeugter Dreharm	- x	x x	x -
6.	Abschwingen zum Riesenfelgumschwung rückwärts in den Handstand;	1.00	– Überstreckung in der oberen Senkrechte – fehlende Überstreckung im Hang	x x	x x	- -
7.	Abschwingen und Vorschwing zum Aufbückunterschwing in den Stand.	1.50	– fehlende Überstreckung im Hang – Kopf im Nacken – Standunsicherheit	x - x	x x x	- x x
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

Pflichtübungen AK 13/14

BODEN

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand: Strecksprung zum Handstützüberschlag seitwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehung (Rondat), Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack), beschleunigter Überschlag rückwärts (Tempo- salto), Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack), Salto rückwärts verzögert gehockt in den Stand;	2.50	<ul style="list-style-type: none"> – keine geschlossene Körperposition im Rondatansprung – zeitiges Vordrehen – seitliche Auslenkung – fehlende Körperstreckung – Tempoverlust – fehlende Körperstreckung – geringe oder keine Verzögerung – geringe Sprunghöhe – Kopf im Nacken 	x x x x x x x x	x x x x x x x x	- - - - - x x -
2.	$\frac{1}{2}$ Drehung und Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Seitstellen eines Beines und 2 x Kreisflanken mit geschlossenen Beinen	0.50	<ul style="list-style-type: none"> – Bodenberührung 	x	x	-
3.	in den Seitspagat - Halte -; Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen (Schweizer) - Halte -, $\frac{3}{8}$ Drehung rückwärts und Abbücken in den Stand;	0.50	<ul style="list-style-type: none"> – Schrittpalt – gebeugte Arme – Schultervorlage – Überstreckung – zu kurze Haltezeit 	x x x x x	x x x x x	- x - - n.g.*
4.	2 - 3 Schritte Anlauf, Salto vorwärts gehockt, Absprung und Sprungrolle vorwärts gestreckt (Hechtrolle), Abrollen in den Stand;	1.30	<ul style="list-style-type: none"> – geringe Sprunghöhe – geöffnete Knie – geringe Sprunghöhe – zeitiges Hocken 	x x x x	x x x -	- - - -
5.	Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Stand, Arme in Hochhalte, Vorspreizen des linken Beines und langsamer Handstützüberschlag rückwärts in den Handstand, Durchbücken links in den Querspagat - Halte -, Armkreis links in den Stütz beider Hände vor dem Körper,	1.00	<ul style="list-style-type: none"> – Standbein gebeugt – geringer Spreizwinkel in der Handstandposition – durchhocken – Schrittpalt 	x x x	x x x x	- - - -
6.	Rückspreizen links in den flüchtigen Liegestütz, Anhocken beider Beine in den Hockstand; Abrollen zur Felgrolle rückwärts durch den Handstand und Abbücken mit $\frac{1}{8}$ Drehung links in den Stand;	0.50	<ul style="list-style-type: none"> – Abweichung von der Handstandposition – gebeugte Arme 	x x	x x	- -

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
7.	2-3 Schritte Anlauf, Handstützüberschlag vorwärts auf beide Beine, Handstützüberschlag vorwärts gehechtet (Hechtüberschlag) und Sprungrolle vorwärts (Hechtrolle möglich), Abrollen und Streck sprung mit ½ Drehung in den Stand (Arme in Hochhalte);	1.50	<ul style="list-style-type: none"> – keine geschlossene Körperposition – Kopf auf der Brust – gebeugte Beine – Arme nicht in Hochhalte – zeitiges Hocken 	X	X	-
8.	Seitspreizen eines Beines mit Innenarmkreis zur Standwaage (Standspagat) seitlings (Handfassung von innen) - Halte -, Senken zum Stand, Arme in Hochhalte;	0.50	<ul style="list-style-type: none"> – geringer Spreizwinkel – zu kurze Haltezeit 	X	X	-
9.	2-3 Schritte Anlauf, Anhupf zum Handstützüberschlag seitwärts mit ¼ Drehung (Rondat), Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack) und Salto rückwärts gestreckt zum Stand.	1.50	<ul style="list-style-type: none"> – keine geschlossene Körperposition im Rondatansprung – zeitiges Vordrehen – seitliche Auslenkung – fehlende Körperstreckung – geringe Sprunghöhe – Standunsicherheit 	X	X	-
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

* n.g. nicht gehalten

PAUSCHENPFERD - 1. Übung

Geräthöhe: 105 cm

Stützzonen: 45 cm - 70 cm - 45 cm

Matten: 400 x 300 x 10 cm (2 zusätzliche Matten je 10 cm möglich)

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings, rechte Hand auf der linken Pausche, linke Hand auf dem Pferdkörper: Sprung in den Wechselstütz vorlings mit geschlossenen Beinen und leichtem Anschwingen nach rechts, Seitschwingen nach links und Vorspreizen des linken Beines, Vorspreizen des rechten Beines ohne Grifflösen der rechten Hand, Rückspreizen des linken Beines, Transport (Wanderspreizen) und Rückspreizen des rechten Beines in den Seitstütz vorlings auf den Pauschen;	0.80	– gespreizte Beine – geringe Amplitude – Rhythmusstörung – geringes Hüftpendel	x x x x	x x x x	- - - -
2.	Vorspreizen des linken Beines, 2 x Scherspreizen (Schere) vorwärts, Vorspreizen des rechten Beines in den Stütz rücklings;	1.50	– geringe Amplitude – geringes Hüftpendel	x x	x x	- x
3.	3 x Kreisflanke in den Seitstütz rücklings;	1.50	– gebeugte, geöffnete, überscherte Beine – geringe Hüftstreckung	x x	x x	x x
4.	Rückflanken und Vorflanken mit Transport (Wandern) nach rechts in den Wechselstütz rücklings;	1.50	– zusätzlicher Stütz beim Wandern	-	-	x
5.	3 x Wechselstützflanken in den Wechselstütz rücklings;	2.00	– siehe 3. – gebeugter Stützarm	x x	x x	- -
6.	Rückflanken mit ¼ Drehung in den Querstütz vorlings;	0.50	– schlechter Querstütz (versetzte Handstellung)	x	x	x
7.	3 x Querstützflanken in den Querstütz vorlings;	1.50	– schlechter Querstütz (versetzte Handstellung)	x	x	x
8.	Vorflanken zur Wende in den freien Querstand seitlings.	0.50	– flache Wende – Nachstützen	x x	x x	- -
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

PAUSCHENPFERD - 2. Übung

Gerät: Pferd ohne Pauschen
 Geräthöhe: 105 cm
 Stützzone: 45 cm - 70 cm - 45 cm
 Matten: 400 x 300 x 10 cm (2 zusätzliche Matten je 10 cm möglich)

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Querstand vorlings: Sprung in den Stütz und Vorflanken in den Stütz rücklings, 5 x Querflanken (1. Stützzone) in den Stütz rücklings;	1.80	<ul style="list-style-type: none"> - geringe Amplitude - kein Querstütz - mehr geturnte Querflanke - Überfassen über die Stützzone 	x	x	-
2.	Wandern vorwärts im Querverhalten mit 5 x Querflanken (2. Stützzone) in den Stütz rücklings;	5.00	<ul style="list-style-type: none"> - geringe Amplitude - kein Querstütz - mehr geturnte Querflanke - Überfassen über die Stützzone 	x	x	-
3.	Wandern vorwärts im Querverhalten mit 5 x Querflanken (3. Stützzone) in den Stütz rücklings, Rückflanken über das Pferd und Niedersprung in den Querstand seitlings.	3.00	<ul style="list-style-type: none"> - geringe Amplitude - kein Querstütz - mehr geturnte Querflanke - Überfassen über die Stützzone 	x	x	-
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

Anmerkung:

Die Begrenzungslinien dürfen in allen Stütz-
bereichen beturnt aber nicht überturnt wer-
den.

RINGE

Geräthöhe: 260 cm

Matten: 600 x 200 x 20 cm (im Landebereich 60 cm hoch)

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Streckhang: Felgaufschwung in den Stütz, Heben der Beine zum Winkelstütz - Halte -;	1.00	– gebeugter Körper – Hüftwinkel < 90 ° – zu kurze Haltezeit	x x x	x x x	- - n.g.*
2.	Senken der Beine und Rückführen in den Grätschwinkelstütz („Schweizer“ansatz) - Halte -;	0.80	– kein freier Stütz – zu kurze Haltezeit	- x	x x	x n.g.*
3.	Heben mit gebeugten Armen und gebeugten Hüften in den Handstand - Halte -;	2.00	– Rhythmusstörung – Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen – zu kurze Haltezeit	x x x	x x x	x x n.g.*
4.	Grätschen der Beine und Senken über die Stützwaageposition in den Stütz und sofor- tiges Drehsenken des gestreckten Körpers in die Hangwaage rücklings - Halte -, Senken in den Hang rücklings;	2.50	– Fallen in den Hang rücklings – gebeugter Körper – zu kurze Haltezeit	x x x	x x x	x - n.g.*
5.	Vorschwing, Rückschwung im Hang rück- lings und Ausschultern in den Hang, Vor- schwung zum Strecksturzhang;	0.50	– geringe Amplitude – gebeugter Körper	x x	x x	- -
6.	Schnelles Beugen des Körpers zum Kipp- hang, Abschwingen vorwärts in den Hang, Rückschwung zum Stemmumschwung vor- wärts gestreckt in den Hang, Rückschwung;	1.00	– Schulter unter Ringe- unterkante – gebeugte Arme	x x	x x	- -
7.	Vorschwing zum Felgumschwung rück- wärts gestreckt- 2 x - (Doppelschleudern) in den Hang;	1.00	– Schulter unter Ringe- unterkante	x	x	-
8.	Vorschwing und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	1.00	– geringe Höhe – gebeugter Körper – Standunsicherheit	x x x	x x x	- x x
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

* n.g. nicht gehalten

SPRUNG - 1. Übung

Gerät: Tisch
 Geräthöhe: 125 cm
 Anlauf: max. 25 m
 Matten: 600 x 300 x 20 cm +
 10 cm Zusatzmatte

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
	Handstütz- Sprungüberschlag vorwärts 1. Flugphase	4.00	<ul style="list-style-type: none"> - keine geschlossenen Beine - keine gestreckten Arme - keine gestreckte Hüfte 	x x x	x x x	- - -
	2. Flugphase	5.80	<ul style="list-style-type: none"> - geringe Flughöhe - deutlich gebeugter Körper im Hüftgelenk - Standunsicherheit 	x - x	x x x	x x x
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

SPRUNG - 2. Übung

Gerät: Mattenstapel mit fester Stützfläche
 Geräthöhe: 120 cm
 Anlauf: max. 25 m
 Matten: 600 x 300 x 20 cm (Stützmatte für Rondat erlaubt)

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
	Rondat, Handstützüberschlag rückwärts, Kurbet auf den Mattenstapel (90 cm Höhe, 300 cm Länge, 200 cm Breite) und Handstützüberschlag rückwärts(Flick-Flack) in den Stand		<ul style="list-style-type: none"> - keine geschlossene Körperposition im Rondatansprung - zeitiges Vordrehen - Landung mit Körpervorlage auf dem Mattenstapel - gebeugte Arme im Kurbet - Hüftwinkel im Kurbet - Abweichung in der Längsachse 	x x x x x siehe	x x x x x C d P	- - x x - -
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

BARREN

Geräthöhe: 180 cm
 Sprungbrett möglich
 Matten: 600 x 200 x 20 cm (beidseitig)

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Sprung in den Eilhang, Vorschweben und Eilhang-Kippaufschwung vorwärts in den Stütz, Rückschwung mit gestrecktem Körper (mind. 45 ° über die Waagerechte *);	1.00	– gebeugte Arme – unzureichende Höhe der Hüfte – geringe Höhe beim Rückschwung	x	x	x
2.	Abschwingen in den Langhang und Stemmaufschwung vorwärts in den Oberarmstütz („Moy“);	1.50	– Bodenberührung – Füße unter Holmhöhe	x	x	x
3.	Rückschwung im Oberarmstütz und Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz;	0.50	– Füße unter Holmhöhe	x	x	x
4.	Vorschung, Rückschwung in den Handstand - Halte - ,	1.00	– Überstreckung im Rückschwung – zu kurze Haltezeit	x	x	x
5.	Grätschen der Beine und Senken über die Stützwaageposition in den Grätschwinkelstütz - Halte - ;	0.80	– Abschwingen – Abstützen auf den Unterarmen – zu kurze Haltezeit	x	x	- x n.g.*
6.	Heben mit gestreckten Armen und gebeugten Hüften in den Handstand (Schweizer) - Halte - ;	1.00	– Schultervorlage – Überstreckung – zu kurze Haltezeit	x	x	- - n.g.*
7.	Abschwingen zum Vorschung im Stütz in die hohe Spitzwinkelposition (keine Halte, Hüfte in Schulterhöhe);	1.00	– „tiefe„ Lage – gebeugte Beine	x	x	- -
8.	Rückschwung , Vorschung, Rückschwung mit ½ Drehung in den Handstand - Halte - ;	1.50	– Überstreckung im Rückschwung – Überstreckung in der Drehung – zu kurze Haltezeit	x	x	x x n.g.*
9.	Abschwingen zum Vorschung im Stütz und Salto rückwärts gestreckt in den Außenquerstand seitlings.	1.50	– geringe Höhe – gebeugter Körper – Standunsicherheit	x	x	x x x
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

*) die gestreckte Körperhaltung gilt für alle Schwünge

* n.g. nicht gehalten

RECK

Geräthöhe: 260 cm

Matten: 1200 x 200 x 20 cm + 10 cm Zusatzmatte

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Sprung in den Hang mit Ristgriff, „Kontern,, und Unterschwing, Rückschwung und Stemmaufschwung in den freien Stütz;	1.00	– Rhythmusstörung – gebeugte Arme – kein peitschenartiger Einsatz beim Rück- schwung	x x -	x x x	- x x
2.	Freie Felge (mind. 45° über Waagerechte);	1.00	– flache Endposition – gebeugte Arme	x -	x x	x -
3.	Abschwingen zum Riesenfelgumschwung rückwärts in den Handstand;	0.50	– Überstreckung in der oberen Senkrechte – fehlende Überstre- ckung im Hang	x x	x x	- -
4.	Vorgrätschen zum Vorgrätschumschwung rückwärts (Stalder) in den Handstand;	1.50	– Stangenberührung – keine Handstandposi- tion	x x	x x	x x
5.	Abschwingen zum Riesenfelgumschwung mit ½ Drehung in den flüchtigen Handstand mit Kammgriff;	1.00	– späte Drehung – gebeugter Stützarm	- -	x x	x x
6.	Riesen-Stemmumschwung;	0.50	– Überstreckung in der oberen Senkrechte – späte Drehung	x -	x x	- x
7.	Vorgrätschen zum Vorgrätschumschwung vorwärts (Endo) in den Handstand, Ab- schwingen vorwärts, Rückschwung und Umspringen zum Ristgriff;	1.80	– Stangenberührung – keine Handstandposi- tion – gebeugte Arme	x x x	x x x	x x -
8.	Riesenfelgumschwung rückwärts in den Handstand, Abschwingen und Vorschwing zum Aufbückumschwung rückwärts in den Handstand;	1.50	– fehlende Überstre- ckung im Hang – Kopf im Nacken	x -	x x	- x
9.	Riesenfelgumschwung rückwärts in den Handstand - 2 x -, Abschwingen in den Hang und Salto rückwärts gestreckt in den Seitstand rücklings.	1.00	– fehlende Überstre- ckung im Hang – geringe Höhe – Kopf im Nacken – Standunsicherheit	x x -x x	x x x x	- x x x
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

Pflichtübungen AK 15/16

Allgemeine Hinweise:

Sämtliche Übungen können widergleich vorgetragen werden. Dies betrifft auch einzelne Übungsabschnitte, soweit damit der Gesamtablauf der Übungen nicht beeinträchtigt wird.

BODEN

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand: Strecksprung zum Handstützüberschlag seitwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehung (Rondat), Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack), beschleunigter Überschlag rückwärts (Tem- posalto), Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack), Salto rückwärts gestreckt in den Stand;	2.50	<ul style="list-style-type: none"> – keine geschlossene Körperposition im Rondatansprung – zeitiges Vordrehen – seitliche Auslenkung – fehlende Körperstreckung – Tempoverlust – fehlende Körperstreckung – geringe Sprunghöhe – Kopf im Nacken 	x	x	-
2.	$\frac{1}{2}$ Drehung und Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Seitstellen eines Beines und 2 x Kreisflanken mit gespreizten Beinen („Thomas„flanken) in den Seitspagat -Halte-;	0.80	<ul style="list-style-type: none"> – Bodenberührung – Schrittspalt 	x	x	-
3.	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen (Schweizer) - Halte -,	0.50	<ul style="list-style-type: none"> – gebeugte Arme – Schultervorlage – Überstreckung – zu kurze Haltezeit 	x	x	x
4.	$\frac{1}{8}$ Drehung und Abbücken, Senken zur Felgrolle rückwärts durch den Handstand mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Abrollen vorwärts und Strecksprung mit $\frac{3}{8}$ Drehung in den Stand;	0.50	<ul style="list-style-type: none"> – Abweichung von der Handstandposition – gebeugte Arme – Abweichung von der Längsachse 	x	x	-
5.	2 - 3 Schritte Anlauf, Handstützüberschlag vorwärts auf beide Beine, Salto vorwärts gestreckt und Sprungrolle vorwärts (Hechtrolle möglich), Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Stand, Arme in Hochhalte;	1.50	<ul style="list-style-type: none"> – keine geschlossene Körperposition – Kopf auf der Brust – geringe Sprunghöhe – geöffnete Knie 	x	x	x
6.	Vorspreizen rechts mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Stand, 2 - 3 Schritte Anlauf, Handstützüberschlag vorwärts auf beide Beine, Handstützüberschlag vorwärts gehechtet (Hechtüberschlag), Salto vorwärts gehockt, Aufrichten und Vorspreizen rechts mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Stand; Arme in Hochhalte	2.00	<ul style="list-style-type: none"> – keine geschlossene Körperposition – Kopf auf der Brust – gebeugte Beine – geringe Sprunghöhe – zeitiges Hocken 	x	x	-

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
7.	Seitspreizen eines Beines mit Innenarmkreis zur Standwaage (Standspagat) seitlings (Handfassung von innen) - Halte -, Senken zum Stand, Arme in Hochhalte;	0.50	<ul style="list-style-type: none"> - geringer Spreizwinkel - zu kurze Haltezeit 	x	x	-
8.	2-3 Schritte Anlauf, Anhupf zum Handstütz-überschlag seitwärts mit ¼ Drehung (Rondat), Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack) und Salto rückwärts gestreckt zum Stand.	1.50	<ul style="list-style-type: none"> - keine geschlossene Körperposition im Rondatansprung - zeitiges Vordrehen - seitliche Auslenkung - fehlende Körperstreckung - geringe Sprunghöhe - Standunsicherheit 	x	x	-
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

* n.g. nicht gehalten

PAUSCHENPFERD

Geräthöhe: 105 cm

Matten: 400 x 300 x 10 cm

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Querstand vorlings: Sprung in den Stütz und zwei Kreisflanken im Querstütz in den Stütz vorlings;	0.80	– geringe Amplitude – kein Querstütz	x x	x x	- -
2.	Vorflanken in den Stütz rücklings, eine Kreisflanke mit Transport (Wandern) im Querstütz auf die Pausche, Rückflanken und Vorflanken mit ¼ Drehung in den Stütz rück- lings auf beiden Pauschen;	1.50	– gebeugte Arme	x	x	-
3.	zwei Kreisflanken in den Seitstütz rücklings, Rückflanken mit ¼ Drehung in den Quer- stütz vorlings auf einer Pausche und eine Kreisflanke in den Querstütz vorlings auf einer Pausche;	2.50	– geringe Amplitude – Rhythmusstörung	x x	x x	- -
4.	eine Kreisflanke mit Transport (Wandern) rückwärts in den Querstütz vorlings am Pfer- dende, Vorflanken mit ¼ Drehung in den Wechselstütz rücklings, eine Kreisflanke im Wechselstütz;	1.50	– kein Querstütz – geringe Amplitude – Rhythmusstörung	x x x	x x x	- - -
5.	Kreisen des rechten Beines unter dem linken Bein (Unterkreisen)*), Vorspreizen des rechten Beines über die Pausche ohne Grifflösen der rechten Hand, Rückspreizen des linken Beines, Scherspreizen mit Transport (Wander- schere) rückwärts nach rechts in den Seit- stütz auf den Pauschen (quergegrätscht), Rückspreizen des linken Beines in den Seit- stütz vorlings, Vorspreizen des rechten Beines und Scherspreizen (Schere) vorwärts nach links, Vorspreizen des rechten Beines in den Seit- stütz rücklings;	1.50	– Berührung des Pferdes – geringe Spreizhöhe – geringes Hüftpendel	x x x	x x x	- - x
6.	eine Kreisflanke in den Seitstütz rücklings;	0.50	– geringe Amplitude	x	x	-
7.	zwei Spreizflanken („Thomas„flanken) in den Seitstütz rücklings, Rückflanken mit Schlies- sen der Beine zur Wende in den Querstand seitlings.	1.50	– geringer Spreizwinkel – flache Wende	x x	x x	- -
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

*) als Spreiz-Kreisflanke („Thomas“) möglich

RINGE

Geräthöhe: 260 cm

Matten: 600 x 200 x 20 cm

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Streckhang: Heben mit gestrecktem Körper in den Strecksturzhang, schnelles Beugen zum Kipphang und Kippaufschwung vorwärts in den Winkelstütz - Halte -;	1.00	– gebeugter Körper – gebeugte Arme – Korrektur im Winkelstütz – zu kurze Haltezeit	x x x x	x x x x	- x x n.g.*
2.	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gebeugten Hüften mit Grätschen und Schliessen der Beine (Schweizer) - Halte -;	1.00	– gebeugte Arme – Anlegen an die Schlaufen – zu kurze Haltezeit	x - x	x x x	x x n.g.*
3.	Senken der gegrätschten Beine in die gegrätschte Stützwaage - Halte -;	1.50	– gebeugte Arme – Hüftwinkel – zu kurze Haltezeit	x x x	x x x	x x n.g.*
4.	Schliessen der Beine und Senken zum flüchtigen Stütz, Senken rückwärts über den Strecksturzhang in die Hangwaage rücklings - Halte -, Senken in den Hang rücklings;	1.00	– Fallen in den Strecksturzhang – Winkelabweichung – zu kurze Haltezeit	- x x	x x x	- - n.g.*
5.	Heben in den Kipphang, hohes Abschwingen vorwärts zum Rückschwung im Hang, Stemmumschwung (Überschlag vorwärts gestreckt) , Stemmaufschwung in den Grätschwinkelstütz - Halte -;	2.00	– Schulter unter Rin-geunterkante – gebeugte Arme – kein freier Stütz – zu kurze Haltezeit	- x x x	x x x x	- - - n.g.*
6.	Heben mit gebeugten Armen und gebeugten Hüften in den Handstand;	0.80	– Rhythmusstörung	x	x	x
7.	Abschwingen zum Vorschwung im Hang, Felgumschwung (Schleudern) in den Hang;	1.50	– Schulter unter Rin-geunterkante	-	x	-
8.	Doppelsalto rückwärts gehockt in den Stand.	1.00	– geringe Höhe – offene Hockhaltung – Standunsicherheit	x x x	x x x	- - x
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

* n.g. nicht gehalten

SPRUNG

Gerät: Tisch
 Geräthöhe: 135 cm
 Anlauf: max. 25 m
 Matten: 600 x 300 x 20 cm + 10 cm Zusatzmatte

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
	Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts mit Salto vorwärts gehockt 1. Flugphase	2.80	<ul style="list-style-type: none"> - geöffnete Beine - gebeugte Knie - späte Stützaufnahme - zeitiges Hocken 	x	x	-
	2. Flugphase	7.00	<ul style="list-style-type: none"> - ungenügende Höhe - offene Hockhaltung - Landeweite: <ul style="list-style-type: none"> unter 2,00 m unter 1,50 m unter 1,00 m - Standunsicherheit 	x	x	x
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

BARREN

Geräthöhe: 180 cm

Sprungbrett möglich

Matten: 600 x 200 x 20 cm (beidseitig)

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Sprung in den Eillhang, Vorschweben und Eillhang-Kippaufschwung vorwärts in den Stütz, Rückschwung mit gestrecktem Körper (mind. 45 ° über die Waagerechte *);	1.00	– gebeugte Arme – unzureichende Höhe der Hüfte – geringe Höhe beim Rückschwung	x x x	x x x	x x x
2.	Abschwingen in den Langhang und Stemmaufschwung vorwärts in den Stütz („Moy“);	1.50	– Bodenberührung – FüÙe unter Holmhöhe	x x	x x	x x
3.	Rückschwung mit ½ Drehung rückwärts in den Handstand (Schwungdrehung);	0,80	– Rhythmusstörung – gebeugte Arme	x x	x x	x x
4.	Vorschung, Rückschwung in den Handstand - Halte -;	0,50	– Überstreckung – zu kurze Haltezeit	x x	x x	- n.g.*
5.	Abschwingen und Vorschung mit ½ Drehung (Stützkehre vorwärts - mind. 45 °);	1,50	– < 45 ° – < 30 ° – Kopf im Nacken	- - x	x - x	- x -
6.	Vorschung, Rückschwung in den Handstand, Abschwingen und Felgunterschwung (Felgansatz) in den Oberarmstütz; Aufstemmen beim Rückschwung in den Stütz, Vorschung in den Winkelstütz - Halte -;	1,50	– Überstreckung im Rückschwung – kein Felgansatz – FüÙe unter Schulterwaagerechte – zu kurze Haltezeit	x - x x	x - x x	- x - n.g.*
7.	Heben mit gestreckten Armen und gebeugten Hüften in den Handstand (Schweizer) - Halte -;	1.00	– Schultervorlage – Überstreckung – zu kurze Haltezeit	x x x	x x x	- - n.g.*
8.	Vorschung, Rückschwung mit ½ Drehung vorwärts in den Handstand (Schwungdrehung);	0,50	– Rhythmusstörung – gebeugte Arme	x x	x x	x x
9.	Abschwingen zum Vorschung im Stütz und Salto rückwärts gestreckt in den Außenquerstand seitlings.	1.50	– geringe Höhe – gebeugter Körper – Standunsicherheit	x x x	x x x	x x x
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

*) die gestreckte Körperhaltung gilt für alle Schwünge

* n.g. nicht gehalten

RECK

Geräthöhe: 260 cm

Matten: 1200 x 200 x 20 cm + 10 cm Zusatzmatte

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Sprung in den Hang mit Ristgriff, „Kontern,, und Unterschwing, Rückschwung und Stemmaufschwung in den freien Stütz;	0.80	– Rhythmusstörung – gebeugte Arme – kein peitschenartiger Einsatz beim Rück- schwung	x x -	x x x	- x x
2.	Vorgrätschen zum Vorgrätschumschwung rückwärts (Stalder) in den Handstand;	1.50	– Stangenberührung – keine Handstandposi- tion	x x	x x	x x
3.	Abschwingen zum Vorschwing mit gesprun- gener ½ Drehung in den flüchtigen Hand- stand mit Ristgriff, Riesenfelgumschwung;	1.00	– geringe Höhe – Umgreifen – Überstreckung in der Handstandposition	x - x	x - x	x x -
4.	Abschwingen zum Riesenfelgumschwung mit ½ Drehung in den flüchtigen Handstand mit Kammgriff;	1.00	– späte Drehung – gebeugter Stützarm	- -	x x	x x
5.	Riesen- Stemmumschwung zum Vorbück- Kippumschwung rücklings vorwärts mit Stre- cken und Ausschultern in den Ellgriff (Adlerschwung), Abschwingen, Stemmauf- schwung (Ellgriffschwungstemme rückwärts) mit Umspringen in den Stütz mit Ristgriff;	2.00	– Vorhocken – Vorbücken nicht aus dem Handstand – Adler unter 45 ° – flache Endposition – gebeugte Arme	- - x x -	- x x x x	x x x - -
6.	Freie Felge in den Handstand;	0.50	– flache Endposition – gebeugte Arme	x -	x x	x -
7.	Riesenfelgumschwung rückwärts in den Handstand, Abschwingen und Vorschwing zum Aufbückumschwung rückwärts in den Handstand;	1.50	– fehlende Überstre- ckung im Hang – Kopf im Nacken	x -	x x	- x
8.	Riesenfelgumschwung rückwärts in den Handstand - 2 x -, Abschwingen in den Hang und Salto rückwärts gestreckt in den Seitstand rücklings.	1.50	– fehlende Überstre- ckung im Hang – geringe Höhe – Kopf im Nacken – Standunsicherheit	x x - x	x x x x	- x x x
9.80 + 0.20 Punkte Virtuosität						

5 Wettkampfprogramm Kür

5.1 Wettkampfklassen

Kürübungsprogramme (Kür - 6 - Kampf) werden in **vier Wettkampfklassen** des Nachwuchsbereichs geturnt:

- AK 12
- AK 13 / 14
- AK 15 / 16
- AK 17 / 18

5.2 Allgemeine Hinweise

Sofern es keine speziellen Regelungen gibt, gelten die Bestimmungen der aktuell gültigen internationalen Wertungsvorschriften (Code de pointage).

5.3 Spezielle Hinweise

5.3.1 Schwierigkeitsanforderungen

WK-Klasse	WK-Format	Anzahl Elemente	Ausgangswert	Wertteile			Grundwert
				A	B	C	
AK 12	Mehrkampf	8	8,8	5	3	0	1,6
	kein Finale	-	-	-	-	-	-
AK 13/14	Mehrkampf	8	8,8	4	4	0	1,4
	Finale	8	8,8	3	4	1	1,0
AK 15/16	Mehrkampf	9	8,8	4	4	1	0,9
	Finale	9	8,8	3	4	2	0,5
AK 17/18	Mehrkampf	10	8,8	4	4	2	0,4
	Finale	10	8,8	3	4	3	0

5.3.2 Elementgruppenanforderungen

	Boden	Pauschenpferd	Ringe	Barren	Reck
AK 12	3 (mind. 2 B)	3 (mind. 2 B)	3 (mind. 2 B)	3 (mind. 2 B)	3 (mind. 2 B)
AK 13/14	3 (mind. B)	3 (mind. B)	3 (mind. B)	3 (mind. B)	3 (mind. B)
AK 15/16	wie CdP ^{*)}	3 (mind. B)	3 (mind. B)	3 (mind. B)	3 (mind. B)
AK 17/18	wie CdP ^{*)}	wie CdP ^{*)}	wie CdP ^{*)}	wie CdP ^{*)}	wie CdP ^{*)}

*) Code de pointage 2005

5.3.3 Abgangs-anforderung

	Mindestanforderung	ohne Abgang	Abgang „A“	Abgang „B“
AK 12	A	- 0,2	-	-
AK 13/14	B	-0,2	- 0,1	-
AK 15/16	B	- 0,2	- 0,1	-
AK 17/18	C	- 0,3	- 0,2	- 0,1

5.3.4 Sprunganforderung

Die Wettkampfklassen **AK 13/14, AK 15/16 und 17/18** absolvieren für die Finalqualifikation **einen Sprung im Mehrkampf**.

Im **Finale** gilt für die **Jugend B und A** der **Code de Pointage 2005**, für die **Jugend C** werden **2 verschiedene Sprünge** gefordert.

5.3.5 Bonifikation

Für die Wettkampfklasse **AK 12 und AK 13/14** (Mehrkampf und Gerätfinale) können ausgewählte Wertteile bonifiziert werden, wenn keine groben technischen Mängel und / oder Ausführungsfehler vorliegen.

Die ausgewählten Wertteile erhalten 0,1 Punkte Bonifikation.

D – Teile erhalten 0,2 Punkte Bonifikation.

E – Teile erhalten 0,3 Punkte Bonifikation.

Für die Verbindungsbonifikation gelten die Regelungen des CdP 2005.

Die ausgewählten Wertteile unterliegen hinsichtlich der Gewährung der Bonifikation den gleichen Kriterien wie D/E - Teile (Wiederholung, Werterhöhung).

Folgende Elemente können bonifiziert werden:

Boden

- Doppelsalto gehockt oder gebückt
- Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 Drehung

Pauschenpferd

- alle C - Elemente auf einer Pausche
- Wandern im Querverhalten (3/3) vorwärts und rückwärts (Pausche-Pausche)
- Schwunghafte Handstandabgänge

Ringe

- Riesenumschwünge mit gestreckten Armen in den Handstand
- Kopfkreuzstütz, Stützwaage mit geschlossenen Beinen, Kreuzstütz
- Doppelsalto rückwärts gestreckt

Barren

- Vorschwungelemente in den Handstand
- Riesenumschwünge in den Handstand
- Doppelsalto rückwärts gehockt

Reck

- Flugelemente (C-Teil)
- „Adler“ zum Handstand
- Russenriesenfelge
- Doppelsalto rückwärts gestreckt

5.3.6 Elementeinstufungen

Für die Wettkampfklasse **AK 12 und AK 13/14** (Mehrkampf und Gerätfinale) gelten zuzüglich zum CdP 2005 folgende Elementeinstufungen:

Boden:	siehe CdP 2005	
Pauschenpferd:	siehe CdP 2005	
Ringe:	Zugstemme in den Stütz	A-Teil
	Riesenumschwünge mit gebeugten Armen in den Handstand	B-Teil
Barren:	Aufstemmen beim Rückschwung in den Grätschwinkelstütz	A-Teil
	Moy gebückt in den Oberarmstütz	A-Teil
	Felge in den Stütz (mind. 45°)	B-Teil
	Riesenumschwung rückwärts in den Stütz	B-Teil
	Stützkehre vorwärts in den Stütz (mind. 45°)	B-Teil
	Luftrolle rückwärts in den Stütz	B-Teil
Reck:	gesprungene Pendeldrehung (mind.45°)	A-Teil
	Salto rückwärts gestreckt (Abgang)	A-Teil