

INFORMATIONEN

- Altersstufe bis 7 Jahre
- Das Programm zielt darauf ab, die Turnerinnen auf das Programm 1 vorzubereiten.
- Das Schwergewicht muss auf eine optimale Technik und eine perfekte Ausführung gelegt werden. Die gesundheitsgefährdende Ausführung muss unbedingt vermieden werden.
- Wo nötig, erfolgen technikspezifische Anmerkungen in der Beschreibung der Elemente. Zur Veranschaulichung verweisen wir auch auf das Video, welches zur Verfügung gestellt wird.
- Der Text zählt vor dem Bild.

BEWERTUNG DER ÜBUNGEN

- Die Übungen bestehen aus Basiselementen mit verschiedenen Bonusvarianten in Anlehnung an das Nationale Wettkampfprogramm 2025–2028.
- Grundlage der Bewertung bilden die gültigen Wertungsvorschriften der FIG (Code de Pointage 2025-2028). Zusätzlich gelten die in diesem Dokument festgehaltenen Spezifikationen und Anpassungen der Abzüge.

ALLGEMEINE REGELN

- Alle Basiselemente werden anerkannt, sofern sie die entsprechenden Kriterien erfüllen.
- Bonusvarianten werden nur anerkannt, wenn sie technisch korrekt und ohne Sturz ausgeführt werden; ansonsten zählt das Basiselement.
- Abzüge werden auch bei nicht anerkannten Bonusvarianten gemacht.
- Bonusvarianten können/dürfen nicht wiederholt werden.
- Zusätzliche geturnte Elemente werden bezüglich Ausführung bewertet, erhalten aber keinen weiteren Abzug.
- Die Reihenfolge der Elemente muss an der Reckstange, am Schwebebalken und Boden eingehalten werden.
- Der Aufenthalt des Trainers auf dem Podium ist an allen Geräten erlaubt. Bei Trainerhilfe wird das Element nicht anerkannt (gem. CdP 2025 - 2028)
- Neutrale Abzüge:

Allgemeine Regeln	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	Neutraler Abzug
Trainerhilfe				1.0 P.
Reihenfolge nicht eingehalten (Reckstange, Schwebebalken, Boden)				1.0 P.
zusätzlicher Versuch am Sprung				1.0 P.

REGELN BETREFFEND D-NOTE

- Wird eine Bonusvariante anerkannt, wird der entsprechende Bonus in der D-Note angerechnet:
 - Beispiele:
 - 1) Sprung: 2. Sprung: Sprung in den Handstand zur RL (S.2, Bonusvariante 0.5) → D-Note = $4.0 + 0.5 = 4.5$ Punkte
 - 2) Barren: Element 4: Rückschwung über Horizontale → D-Wert = $0.5 + 1.0 = 1.5$ Punkte
- Das Basiselement wird anerkannt, wenn alle Teile gezeigt werden.

REGELN BETREFFEND E-NOTE

- Reckstange: Die Abzüge setzen sich aus folgenden Komponenten zusammen:
 - Haltungsabzüge gemäss modifizierter Tabelle (siehe unter Reckstange)
 - Höhe
 - Präzision
 - Elemente-spezifische Abzüge, welche jeweils unter dem entsprechenden Element beschrieben sind
- Schwebebalken/Boden: Die Abzüge aller gymnastischen und akrobatischen Elemente setzen sich aus folgenden Komponenten zusammen:
 - Bodyshape-Abzüge
 - Höhe
 - Landung
 - Präzision
 - Element-spezifische Abzüge, welche jeweils unter dem entsprechenden Element beschrieben sind

- Spezifikation für Bodyshape:
 - Kleiner Fehler = 0.1 Punkte Abzug
 - Jede kleine oder leichte Abweichung von der perfekten Endposition oder von der perfekten technischen Ausführung
 - Jede kleine Korrektur der Hand-, Fuss- oder Körperhaltung
 - Jeder andere kleine Verstoss der haltungsmässigen oder technischen Ausführungsanforderungen
 - Mittlere Fehler = 0.3 Punkte Abzug
 - Jede deutliche Abweichung von der perfekten Endposition oder von der perfekten technischen Ausführung
 - Jede deutliche Korrektur der Hand-, Fuss- oder Körperhaltung
 - Jeder andere deutliche Verstoss der haltungsmässigen oder technischen Ausführungsanforderungen
 - Schwere Fehler = 0.5 Punkte Abzug
 - Jede grosse Abweichung von der perfekten Endposition oder von der perfekten technischen Ausführung
 - Jede grosse Korrektur der Hand-, Fuss- oder Körperhaltung
 - Jeder andere grosse Verstoss der haltungsmässigen oder technischen Ausführungsanforderungen
- Haltelemente:
 - müssen immer 2 sec. gehalten werden.
 - Bonusvarianten müssen 2 sec. gehalten werden, um anerkannt zu werden.
 - Der Abzug für fehlendes Halten erfolgt maximal 1x pro Element.

SPRUNG

ALLGEMEINES

- Bewertung: Endnote Sprung = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) ÷ 2
- Die maximale D-Note beträgt für den 1. Sprung 4.0 P. und für den 2. Sprung 5.0 P.
- Stoppt die Turnerin auf dem Booster (kein Absprung erkennbar), ist ein erneuter Versuch mit Abzug 1.0 P. möglich
- Falsche Reihenfolge: kein Abzug. Durch TrainerIn darf interveniert werden.
- Berechnung Endnote Spezialfälle:
 - 2x gleicher Sprung: Endnote Sprung = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung – 2.00 P.) ÷ 2
 - S.1 wird nicht geturnt, dafür 2 Sprünge aus S.2: Endnote Sprung = Endwert 2. Sprung ÷ 2
- Es gibt keinen Abzug für Dynamik.
- Fällt die Turnerin auf den Booster zurück oder landet darauf, erfolgt ein Abzug von 1.00 Punkte für Sturz. Die Bonusvariante wird nur als Basis gezählt.

S.1 Basissprung – Strecksprung auf Mattenstapel / Strecksprung mit Landung vom Mattenstapel

- Beim Strecksprung auf den Mattenstapel wird das Augenmerk auf den Absprung mit Armzug und die korrekte Körperposition in der Luft gelegt. Höhe und Weite werden nicht bewertet.
- Landung beim Strecksprung auf den Mattenstapel:
 - Die Landung muss auf den Füßen erfolgen, ansonsten zählt der Sprung nicht.
 - Beim ersten Mattenkontakt müssen die Arme in der Hochhalte sein.
 - Die möglichen Landeabzüge sind unten definiert, entsprechend gibt es keine Abzüge für zusätzliche Schritte, falsche Körperposition, etc.

Strecksprung auf Mattenstapel	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	größerer Abzug
fehlender Armzug		x		
einbeiniger Absprung			x	
Körperposition	x	x		
geöffnete Beine	x	x		
gebeugte Beine	x	x		
Landung:				
• Arme nicht in Hochhalte bei Landung		x		

• Landung nicht auf beiden Füßen gleichzeitig (alternatives Aufsetzen)		x		
• Sturz				1.0 P.

Strecksprung vom Mattenstapel mit Landung	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
fehlender Armzug		x		
Körperposition	x	x		
geöffnete Beine	x	x		
gebeugte Beine	x	x		
Arme nicht in Hochhalte in der Luft	x			
Höhe	x	x		
Weite	x			
Landung				
• kleiner Schritt	x			
• grosser Schritt (= grösser als Hüftbreite)		x		
• Körperposition	x	x		
• Sturz				1.0 P.
KEIN Strecksprung gezeigt				2.0 P.

S.2 Basissprung – Sprungrolle zur Rückenlage

- Die Landung erfolgt in die flache Rückenlage = i-Position.

Sprungrolle zur Rückenlage	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
Absprung:				
• fehlender Armzug		x		
• einbeiniger Absprung			x	
Flugphase:				
• Hüftwinkel	x	x		
• Überstreckung/Hohlkreuz	x			

Sprungrolle zur Rückenlage	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
• geöffnete Beine	x	x		
• gebeugte Beine	x	x		
• Körperposition entspannt	x	x		
• Höhe	x	x		
• Weite	x			
Landung:				
• Hüftwinkel: < 90° (Sitz)			x	
• nicht offener Arm-Rumpf-Winkel	x	x		
• Körperposition entspannt	x	x		

S.2 Bonusvariante 0.5 – Überschlag vw zur Rückenlage

- Die Landung erfolgt in die flache Rückenlage = i-Position.

Überschlag vw zur Rückenlage	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
Absprung:				
• fehlender Armzug		x		
• einbeiniger Absprung			x	
1. Flugphase:				
• Hüftwinkel	x	x		
• Überstreckung/Hohlkreuz	x	x		
• geöffnete Beine	x	x		
• gebeugte Beine	x	x		
Stützphase:				
• keine Handstandposition			x	
• Schulterwinkel	x	x		
• ungenügender Abdruck	x	x		

Überschlag vw zur Rückenlage	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
• gebeugte Arme	x	x		
2. Flugphase:				
• Höhe	x	x		
• Körperposition	x	x		
• geöffnete Beine	x	x		
• gebeugte Beine	x	x		
Landung:				
• Hüftwinkel: < 90° (Sitz)			x	
• nicht offener Arm-Rumpf-Winkel	x	x		
• Körperposition entspannt	x	x		

S.2 Bonusvariante 1.0 – Salto vw gehockt zur Rückenlage

- Ein Armzug ist nicht obligat.
- In der Flugphase muss eine klare Hockposition mit aktivem Öffnen gezeigt werden.
- Die Landung erfolgt in die flache Rückenlage = i-Position.

Salto vw gehockt zur Rückenlage	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
Absprung:				
• einbeiniger Absprung			x	
Flugphase:				
• Höhe	x	x		
• Weite	x			
• ungenügendes Hocken	x	x		
• zu spätes Öffnen in der Luft	x	x		
• fehlendes Öffnen in der Luft			x	
• Unterrotation	x	x		

Salto vw gehockt zur Rückenlage	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
Landung:				
• Hüftwinkel: < 90° (Sitz)			x	
• nicht offener Arm-Rumpf-Winkel	x	x		
• Körperposition entspannt	x	x		

RECKSTANGE

ALLGEMEINES

- Die Übung besteht aus 7 Pflichtelementen mit 3 Bonusvarianten.
- Die maximale D-Note beträgt 5.50 P.
- Der Niedersprung zur Landung wird nicht bewertet. Ausnahme bei Sturz.
- Der maximale Haltungsabzug pro Element beträgt 0.8 Punkte.
- Wo nicht anders vermerkt, wird die untenstehende Abzugstabelle pro Element angewendet.

Allgemeine Abzüge Reckstange	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
geöffnete Beine	x	x		
gebeugte Beine	x	x		
gebeugte Arme	x	x		
Körperposition	x	x		
Zwischenschwung			x	
Sturz während der Übung				1.0 P.
Sturz bei Landung			x	

Elemente 1 und 2: Basis – Klimmzug im Kamm-/Ristgriff

- Das Kinn muss sich über Reckhöhe befinden.
- Beim Griffwechsel ist eine gespannte Körperposition mit geschlossenen Beinen verlangt. Die Arme können gebeugt werden.

Klimmzug	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
Stirn unter Reckhöhe	Element nicht anerkannt			
Stirn auf Reckhöhe			x	
Augen auf Reckhöhe		x		

Kinn auf Reckhöhe	x			
Stirn-/Kinnberührung mit der Reckstange	x	x		
kein gleichzeitiges Beugen und Ziehen mit den Armen	x			

Element 3: Basis – Felgaufzug in den Stütz

- Der Felgaufzug muss direkt aus dem Klimmzug erfolgen.
- Im Stütz ist kein Pendeln der Beine erlaubt → Zwischenschwung.

Felgaufzug	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
Felgaufzug nicht direkt aus Klimmzug			x	

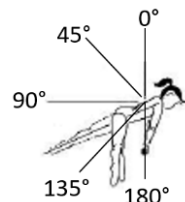
Element 3: Bonusvariante 1.0 – Felgaufzug-Felge

- Der Felgaufzug muss direkt aus dem Klimmzug erfolgen.
- Die Felge muss mit gestreckten Armen und geschlossenen, gestreckten Beinen gezeigt werden.
- Die Bonusvariante wird nur anerkannt, wenn die Bewegung dynamisch, fliegend und ohne Zwischenschwung geturnt wird.
- Im Stütz ist kein Pendeln der Beine erlaubt – Zwischenschwung.

Felgaufzug-Felge	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
Felgaufzug nicht direkt aus Klimmzug			x	
keine fließende Bewegung bzw. Halt vor/in der Felgbewegung	Bonusvariante nicht anerkannt			
Felge:				
• Hüftwinkel < 90°			x	
• Hüftwinkel 90° - 135°		x		

Element 4: Basis – Rückschwung

- Das Element zählt, sobald der Körper ohne Reckberührung ist.
- Für die Höhe zählen die Hüfte und Füsse, wobei das tiefere Körperteil entscheidend ist.
- Zur Veranschaulichung der Winkel:



- Nach dem Element ist ein Zwischenschwung erlaubt.

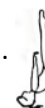
Rückschwung	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	größerer Abzug
Höhe				
• 135° - 180°		x		
• 90° - 135°	kein Abzug			

Element 4: Bonusvariante 1.0 – Rückschwung über Horizontale

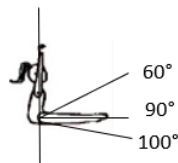
- Für die Höhe zählen die Hüfte und Füsse, wobei das tiefere Körperteil entscheidend ist.
- Die Bonusvariante zählt nur, wenn Hüfte und Füsse über der Horizontalen sind.

Element 5: Basis – Senken über Kerzenposition, Halten der Beine auf der Horizontalen

- Kerzenposition = gestreckter Körper, runder Rücken, C+-Position, Arme gestreckt, Hüftwinkel offen.



- Verlangt ist eine korrekte Vorhalteposition (+/- 10° von der Horizontalen). Das Element wird anerkannt, wenn die Vorhalteposition zwischen 60° und 90° kurz gehalten wird.



Senken mit Beinvorhalten auf Horizontale	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
nicht 2 sec. gehalten		x		
Vorhalteposition nicht zwischen 60-100° gezeigt	Element nicht anerkannt			

Element 5: Bonusvariante 1.0 – Senken über Kerzenposition, Halten der Kerzenposition, Halten der Beine auf der Horizontalen

- Kerzenposition = gestreckter Körper, runder Rücken, C+-Position, Arme gestreckt, Hüftwinkel offen.
- Die Bonusvariante zählt nur, wenn beide Positionen 2 sec. gehalten werden.
 - Beispiele:
 - 1) Kerzenposition 2 sec. gehalten, Vorhalteposition nicht kurz gehalten → Basiselement nicht anerkannt
 - 2) Kerzenposition nicht 2 sec. gehalten, Vorhalteposition kurz gehalten → Basiselement anerkannt
- Der Abzug für fehlendes Halten von 0.3 P. erfolgt einmal pro Element.

Senken mit Halten Kerzenposition, Beinvorhalten auf Horizontale	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
nicht 2 sec. gehalten		x		
Vorhalteposition nicht zwischen 60-100° gezeigt	Element nicht anerkannt			

Element 6: Basis – Stalderposition, Senken in C+-Position

- Stalderposition: Die Füße sollten mit der Hüfte eine Horizontale bilden. 
- Während des ganzen Elementes darf sich der Kopf nie im Nacken befinden.
- Wird für das Erreichen der Stalderposition mit den Füßen an der Reckstange abgestossen, zählt das Element nicht.

Stalderposition, Senken in C+-Position	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
nicht korrekte Stalderposition	x			
nicht 2 sec. gehalten		x		
Kopf im Nacken		x		
keine C+-Position		x		
unkontrollierter Hang, Hin- und Herpendeln im Hang = Zwischenschwung			x	

Element 7: Basis – 5 C-/C+-Schwünge

- Die Haltungsabzüge werden für das gesamte Element (also 5 Schwünge) gemacht und betragen maximal 0.8 P.

C-/C+-Schwünge	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
ungenügende C-/C+-Position	x	x		
zu viele Schwünge (einmaliger Abzug)	x			
zu wenig Schwünge	Element nicht anerkannt			

SCHWEBEBALKEN

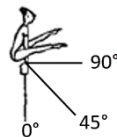
ALLGEMEINES

- Die Übung besteht aus 8 Pflichtelementen mit 4 Bonusvarianten.
- Die maximale D-Note beträgt 4.20 P.
- Ein Basiselement wird trotz Sturz anerkannt, wenn alle Teile/Anforderungen geturnt werden.
- Wie bereits beschrieben, wird pro geturntes Element ein Bodyshape-Abzug vorgenommen. Dabei soll der Gesamteindruck bewertet werden. Zusätzlich kommen Abzüge für Höhe, Landung, Präzision sowie für Element-spezifische Anforderungen dazu.
- Wird ein Halteelement nicht 2 sec. gehalten, gibt es einen einmaligen Abzug pro Element.

Allgemeine Abzugstabelle Schwebebalken	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grosser Abzug
Bodyshape	x	x	x	
Höhe in Elementen	x	x		
Präzision	x			
Landung				
• kleiner Schritt/ Hüpfen	x			
• grosser Schritt/ Hüpfen (= grösser als Hüftbreite)		x		
• Körperposition	x	x		
• Sturz				1.0 P.
Element-spezifischer Abzug	x	x		

Element 1: Basis – Grätschwinkelstütz im Querverhalten

- Das Element wird anerkannt, wenn der Winkel $> 45^\circ$ ist und das Gesäss den Schwebebalken nicht berührt.
- Winkelspezifikation:



Grätschwinkelstütz	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
nicht 2 sec. gehalten		x		
Winkel:				
• 45°-90°		x		
• < 45°	Element nicht anerkannt			

Element 2: Basis – Stütz rücklings

- Das Element wird anerkannt, wenn das Gesäss den Schwebebalken nicht berührt und die Arme gestreckt sind.
- Wie stark die Hüfte vom Balken abgehoben wird, wird nicht bewertet.

Bezeichnung	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
gebeugte Arme	Element nicht anerkannt			
nicht 2 sec. gehalten		x		
nicht korrekter Kniestand	x			

Element 2: Bonusvariante 0.5 – Brücke 2 sec.

- Die Bonusvariante zählt nur, wenn sie 2 sec. gehalten wird und die Arme und Beine müssen gestreckt sein.
- Wird die Bonusvariante nicht 2 sec. gehalten, zählt das Basiselement.

Bezeichnung	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
gebeugte Arme und Beine	Bonusvariante nicht anerkannt			
nicht 2 sec. gehalten		x		
nicht korrekter Kniestand	x			

Element 2: Bonusvariante 1.0 – Brücke mit Aufstehen

- Diese Bonusvariante muss nicht 2 sec. gehalten werden.
- Damit die Bonusvariante zählt, muss sich die Turnerin über den Kniestand aufrichten.
- Stürzt die Turnerin bei dieser Bonusvariante, zählt das Basiselement, sofern eine Brücke und ein Kniestand gezeigt wurden.

Bezeichnung	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
nicht korrekter Kniestand	x			

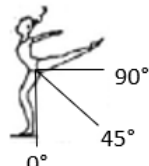
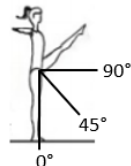
Element 3: Basis – Strecksprung re /Strecksprung li oder umgekehrt

- Die Bodyshape-Abzüge werden für das gesamte Element einmal bestimmt.
- Die Abzüge für Landung und Höhe werden pro Strecksprung bestimmt.

Bezeichnung	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
Arme nicht eingestützt	x			

Element 4 und 5: Basis – Beinhalten, Arme in Seithalte

- Beinhalten vw und rw rechts, Schritt, Beinhalten vw und rw links oder umgekehrt
- Das Element wird anerkannt, wenn die Höhe > 45° beträgt und kein zusätzliches Tippen mit dem Fuss auf dem Balken erfolgt.
- Der Halteabzug erfolgt einmal pro Element.
- Spezifikation Höhe:



Beinhalten	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
Höhe:				
• 0° - 45°	Element nicht anerkannt			
• 45° - 90°	x			
• > 90°	Kein Abzug			
nicht 2 sec. halten (1x pro Element)		x		
falsche Armhaltung	x			
Beinwechsel innerhalb des Elementes	Element nicht anerkannt			

Element 6: Basis – Schritt-Passé-Ballenstand

- Die Passé-Position im Ballenstand muss nur gezeigt, aber nicht gehalten werden. Das Ziel ist eine rhythmische Abfolge der Positionen.

Schritt-Passé-Ballenstand	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
falsche Armhaltung	x			
Ballenstand nicht gezeigt	Element nicht anerkannt			

Element 7: Basis – C+-Position, kleiner offener Handstand

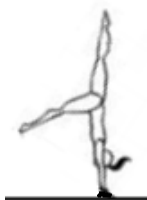
- Die C+-Position muss kurz gehalten werden.
- Der kleine offene Handstand zählt, sobald eine Phase erkennbar ist, in welcher sich beide Füße in der Luft befinden.
- Das Basiselement wird anerkannt, wenn alle Teile gezeigt werden.

- Beispiel:
 - Stürzt die Turnerin beim kleinen Handstand, muss sie einen Kniestand zeigen, damit das Element anerkannt wird.

C+-Position, kleiner offener Handstand	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
C+-Position nicht gehalten	Element nicht anerkannt			
nicht korrekte C+-Position	x	x		
zusätzliche Fusskorrektur (um in Handstand zu schwingen)		x		
Kniestand nicht gezeigt	Element nicht anerkannt			
nicht korrekter Kniestand	x			

Element 7: Bonusvariante 0.5 – C+-Position, Handstandposition

- Die Bonusvariante wird anerkannt, wenn Hände, Schulter, Hüfte und das obere Bein eine senkrechte Linie zeigen.



- Weicht die Linie mehr als 10° von der Vertikalen ab, zählt das Basiselement, sofern die Anforderungen dafür erfüllt werden.

C+-Position, Handstandposition	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
C+-Position nicht gehalten	Element nicht anerkannt			
nicht korrekte C+-Position	x	x		
zusätzliche Fusskorrektur (um in Handstand zu schwingen)		x		
Kniestand nicht gezeigt	Element nicht anerkannt			
nicht korrekter Kniestand	x			

Abweichung von Vertikale > 10°	Bonusvariante nicht anerkannt
--------------------------------	-------------------------------

Element 7: Bonusvariante 1.0 – C+-Position, Handstand

- Weicht die Handstandposition (geschlossene Beine) mehr als 10° von der Vertikalen ab, zählt das Basiselement, sofern die Anforderungen dafür erfüllt werden.

C+-Position, Handstand	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	größerer Abzug
C+-Position nicht gehalten	Element nicht anerkannt			
nicht korrekte C+-Position	x	x		
zusätzliche Fusskorrektur (um in Handstand zu schwingen)		x		
Kniestand nicht gezeigt	Element nicht anerkannt			
nicht korrekter Kniestand	x			
Abweichung von Vertikale > 10°	Bonusvariante nicht anerkannt			

Element 8: Basis – Abgang Strecksprung

- Es wird kein Abzug für die Weite gemacht.

Abgang Strecksprung	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	größerer Abzug
Strecksprung				
• Höhe	x	x		
• Arme nicht in Hochhalte	x			

BODEN

ALLGEMEINES

- Die Übung besteht aus 8 Pflichtelementen mit 6 Bonusvarianten.
- Die maximale D-Note beträgt 5.20 P.
- Wie bereits beschrieben, wird pro geturntes Element ein Bodyshape-Abzug vorgenommen. Dabei soll der Gesamteindruck bewertet werden. Zusätzlich kommen Abzüge für Höhe, Landung, Präzision sowie für Element-spezifische Anforderungen dazu.
- Wird ein Halteelement nicht 2 sec. gehalten, gibt es einen einmaligen Abzug pro Element.

Allgemeine Abzugstabelle Boden	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grosser Abzug
Bodyshape	x	x	x	
Höhe in Elementen	x	x		
Präzision	x			
Landung				
• kleiner Schritt/ Hüpfen	x			
• grosser Schritt/ Hüpfen (= grösser als Hüftbreite)		x		
• Körperposition	x	x		
• Sturz				1.0 P.
Element-spezifischer Abzug	x	x		

Element 1: Basis – Brücke, kleine Kerze

- Sinn der kleinen Kerze ist, das Schwungholen für die Hockstellung.

Brücke, kleine Kerze	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
nicht 2 sec. gehalten		x		

Element 1: Bonusvariante 0.5 – Brücke, Aufstehen über Spagathandstand

- Die Bonusvariante zählt nur, wenn die Brücke 2 sec. gehalten und im Kniestand beendet wird.
- Stürzt die Turnerin beim Versuch über den Spagathandstand aufzustehen, wird die Bonusvariante nicht anerkannt. Das Basiselement wird anerkannt.

Brücke, Aufstehen über Spagathandstand	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
nicht 2 sec. gehalten		x		
nicht korrekter Kniestand	x			
kontrolliertes Abrollen		x		
Sturz				1.0 P.

Element 2: Basis – Päckli-Handstand

- Die Hände sind ab Fersensitz bis zur Handstandposition auf dem Boden (kein Schwungholen).
- Weicht die Päckli-Handstandposition (Hände/Schulter/Hüfte) mehr als 10° von der Vertikalen ab, zählt das Basiselement nicht.

Päckli-Handstand	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
Schwungholen, Heben der Hände vom Boden	Element nicht anerkannt			
fehlende Päckli-Handstandposition (+/- 10°)	Element nicht anerkannt			
fehlendes Abrollen	x			
Aufstehen nach Abrollen mit Abstützen der Hände			x	

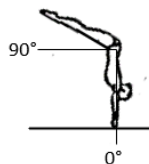
Element 2: Bonusvariante 0.5 – Päckli, Strecken zur Handstandposition

- Die Hände sind ab Fersensitz bis zur Handstandposition auf dem Boden (kein Schwungholen).
- Weicht die Handstandposition mehr als 10° von der Vertikalen ab, zählt die Bonusvariante nicht.
- Das Basiselement wird nur anerkannt, wenn die entsprechenden technischen Anforderungen erfüllt sind (Päckli-Handstandposition).

Päckli, Strecken zur Handstandposition	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
Schwungholen, Heben der Hände vom Boden	Element nicht anerkannt			
fehlende Handstandposition (+/- 10°)	Element nicht anerkannt			
fehlendes Abrollen	x			
Aufstehen nach Abrollen mit Abstützen der Hände			x	

Element 2: Bonusvariante 1.0 – Gebückt in die Handstandposition

- Die Hände sind ab Fersensitz bis zur Handstandposition auf dem Boden (kein Schwungholen).
- Weicht die Handstandposition mehr als 10° von der Vertikalen ab, zählt die Bonusvariante nicht.
- Die Bonusvariante zählt nur mit gestreckten und geschlossenen Beinen.
- Erreicht die Turnerin die Handstandposition (+/- 10°) nicht, zählt das Basiselement, sofern die Hände/Schulter/Hüfte eine Vertikale zeigen und die Füße $\geq 90^\circ$ sind.
- Spezifikation Winkel:



Gebückt in die Handstandposition	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
Schwungholen, Heben der Hände vom Boden	Element nicht anerkannt			
fehlende Handstandposition (+/- 10°)	Element nicht anerkannt			
nicht korrekte Beinhaltung	Bonusvariante nicht anerkannt			
fehlendes Abrollen	x			
Aufstehen nach Abrollen mit Abstützen der Hände			x	

Element 3: Basis – Rad

- Das Element wird nur anerkannt, wenn das Rad in den Stand seitwärts geturnt wird.

Rad	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
Rad nicht über Vertikale	x			

Element 4: Basis – kleiner offener Handstand

- Der kleine offene Handstand zählt, sobald eine Phase erkennbar ist, in welcher sich beide Füße in der Luft befinden.

kleiner offener Handstand	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
Abrollen nach Handstandposition		x		

Element 4: Bonusvariante 0.5 – perfekter Handstand

- Weicht die Handstandposition mehr als 10° von der Vertikalen ab, zählt die Bonusvariante nicht.
- Wird die Bonusvariante nicht anerkannt, dann zählt das Basiselement.

perfekter Handstand	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
Abrollen nach Handstandposition		x		

Element 4: Bonusvariante 1.0 – Handstand 2 sec.

- Weicht die Handstandposition mehr als 10° von der Vertikalen ab und wird sie nicht 2 sec. gehalten, zählt diese Bonusvariante nicht.
- Steht die Turnerin im Handstand (+/- 10°) weniger als 2 sec. zählt die Bonusvariante 0.5.

- Wird keine Bonusvariante anerkannt, dann zählt das Basiselement.

Handstand 2 sec.	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
Abrollen nach Handstandposition		x		
nicht 2 sec. gehalten	Bonusvariante 1.0 nicht anerkannt			

Element 5: Basis – Rolle rw mit gebeugten Armen

- Keine Element-spezifischen Abzüge

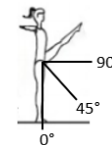
Element 5: Bonusvariante 0.5 – Streuli in die Liegestützposition

- Die Bonusvariante wird nur anerkannt, wenn sie mit gestreckten Armen und einer klar ersichtlichen Streulibewegung gezeigt wird.
 - Beispiel:
 - 1) Eine Rolle rw (keine Streulibewegung) mit gestreckten Armen in die Liegestützposition zählt als Basiselement.
- Wird die Endposition nicht gezeigt, zählt weder die Bonusvariante noch das Basiselement.

Streuli in die Liegestützposition	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
Arme nicht gestreckt	Bonusvariante nicht anerkannt			
keine Streulibewegung ersichtlich	Bonusvariante nicht anerkannt			

Element 6: Basis – Spreizen

- Das Basiselement wird anerkannt, wenn der Spreizwinkel vw > 45°, der Spreizwinkel rw > 90° ist.
- Die Abzüge für Bodyshape erfolgen einmal für das Spreizen vw und einmal für das Spreizen rw.
- Im Abzug Bodyshape ist der Spreizwinkel mit inbegriffen.



Spreizen	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
Spreizwinkel vw < 45°	Element nicht anerkannt			
Spreizwinkel rw < 90°	Element nicht anerkannt			

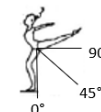
Element 7: Basis – ½ Pirouette

- Für die Drehung sind Hüfte und Schulter ausschlaggebend.
- Die Drehung muss exakt beendet sein.

½ Pirouette	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
grosser Schritt zum Schliessen (> Hüftbreite)		x		

Element 8: Basis – Streck sprung mit Landung in der Arabesque im Demi-Plié

- Absprung/Streck sprung mit geschlossenen Beinen. Das Öffnen der Beine erfolgt für die Landung in der Arabesque



Streck sprung mit Landung in der Arabesque im Demi-Plié	Abzug 0.1 Punkte	Abzug 0.3 Punkte	Abzug 0.5 Punkte	grösserer Abzug
• Endposition Arabesque Spreizwinkel < 45°		x		
• Berührung des Bodens mit dem hinteren Fuss	Element nicht anerkannt			
• Keine geschlossenen Füße im höchsten Punkt des Streck sprungs	x			