

ZÜRCHER KANTONALER JUGENDSPORTTAG

8. & 9. Mai 2027

Wertungsbestimmungen & Übungsvorschläge Geräteturnen

Hauptsponsorin

Zürcher Kantonalbank

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis ..... **I**

Anmerkung 2

1 Bodenturnen (BO) **3**
1.1 Pflicht-Elemente (P) 3
1.2 Musterübung Stufe 1, Variante 1 4
1.3 Musterübung Stufe 1, Variante 2 5
1.4 Musterübung Stufe 2, Variante 1 6
1.5 Musterübung Stufe 2, Variante 2 7
1.6 Musterübung Stufe 3, Variante 1 8
1.7 Musterübung Stufe 3, Variante 2 9
1.8 Weitere Wahlelemente Boden 10

2 Schulstufenbarren (SSB) **11**
2.1 Pflicht-Elemente (P) 11
2.2 Musterübung Stufe 1 12
2.3 Musterübung Stufe 2 13
2.4 Musterübung Stufe 3 14
2.5 Weitere Wahlelemente Stufenbarren 15
2.6 Material Schulstufenbarren 16

3 Sprung (SP) **17**
3.1 Stufe 1 17
3.2 Stufe 2 17
3.3 Stufe 3 18

4 Benotung und Abzüge allgemein **19**
4.1 Notenbegriffe Juspo 19
4.2 Allgemeine Abzüge Boden, Stufenbarren, Sprung: 19
4.3 Gerätespezifische Abzüge 20
4.4 Wertungsrichtenden Informationen 20
4.5 Symbole – Schreibweise Bewertungsblatt 20
4.6 Muster: Schreibweise auf Notenblatt 21
4.7 Fuss-, Arm- und Beinhaltung 22

5 Diverse Definitionen **23**
5.1 Allgemein 23
5.2 Bodenturnen (BO) 24
Fortsetzung Bodenturnen (BO) 25
5.3 Schulstufenbarren (SSB) 26
5.4 Sprung (SP) 27

Anmerkung

Liebe Leiterinnen und Leiter

Diese Übungsbeispiele sollen euch das Training in der Turnhalle erleichtern.
Kopiert es und verteilt es an euer Leiterteam.

Boden (BO) und Schulstufenbarren (SSB) haben pro Stufe 2 Pflicht-Elemente.
Beim Sprung (SP) gibt es 1 Pflichtelement, welches 2-mal geturnt werden muss.

Jede Turnübung MUSS die PFLICHTELEMENTE enthalten.
Eine Übung besteht aus 6 verschiedenen Elementen.
Alle Wahlelemente können beliebig ausgetauscht werden. Die hier im Büchlein aufgeführten Wahlelemente sind nicht vollständig.
Alle Elemente aus der Turnsprache, Einstufungstabelle EGT (Einzel-Geräteturnen) und in diesem Heft zusätzliche, speziell aufgeführte Elemente sind erlaubt. Die Weisungen wurden speziell für den Zürcher Kantonaler Jugendsporttag erstellt.

Turnsprache/Weisungen
Die Turnsprache kann im Shop auf der STV-Website bestellt werden: https://www.stv-fsg.ch

Link Einstufungstabelle EGT:
https://www.stv-fsg.ch/de/sportarten/geraeteturnen/weisungen-reglemente

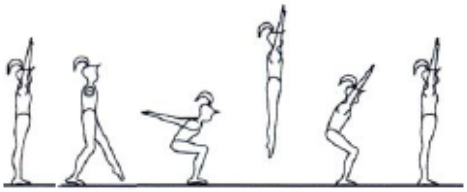
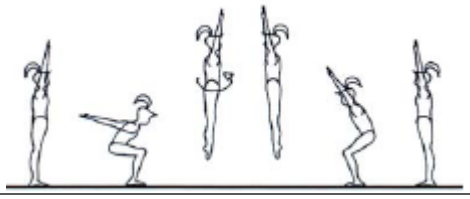
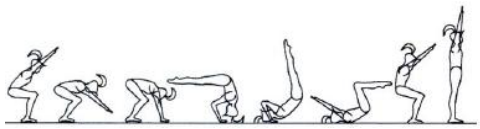
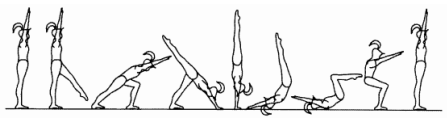
JUSPO	**Mädchen**	**Knaben**
Stufe 1= Kategorie	D / E	I / K
Stufe 2= Kategorie	B / C	G / H
Stufe 3= Kategorie	A	F

Abkürzungen:
P1 = Pflicht-Element Stufe 1
P2 = Pflicht-Element Stufe 2
P3 = Pflicht-Element Stufe 3

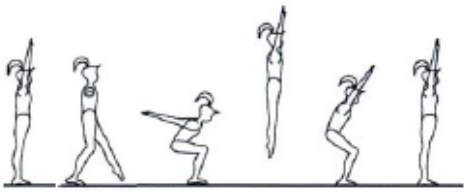
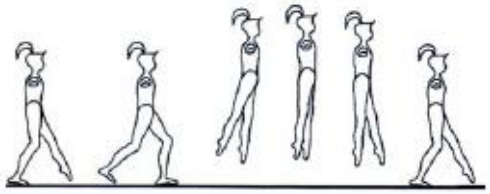
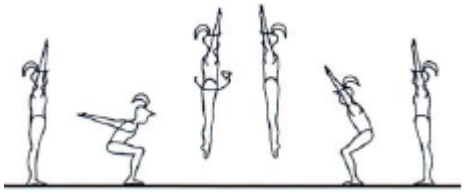
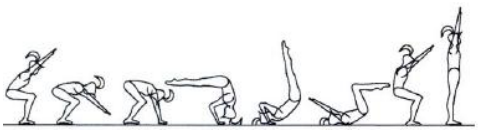
1 Bodenturnen (BO)

Mädchen und Knaben

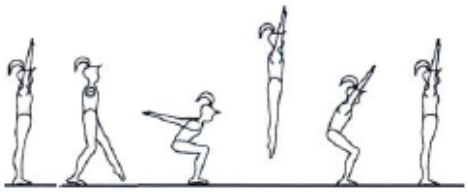
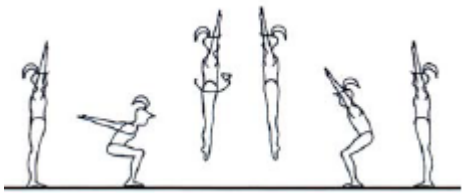
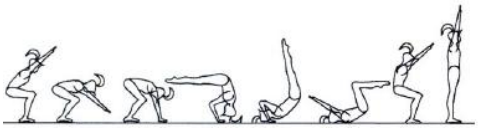
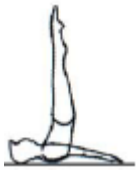
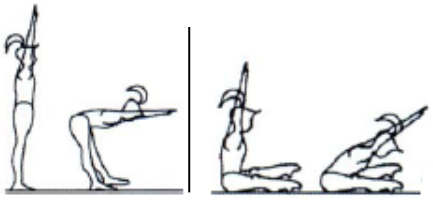
1.1 Pflicht-Elemente (P)

BO	Stufen 1 - 3	Elemente
P1		**<u>3-5 Schritte Anlauf und Strecksprung</u>** - dynamischer Anlauf, Armhaltung frei (Rennen oder Gehen, aber es muss DYNAMISCH sein! 3-5 Schritte Pflicht) - beidbeiniger Absprung (klarer Absprung ersichtlich!) - Strecksprung in I Pose mit Armen in Vor-Hochhalte
P1		**<u>Kerze --</u>** - Hüfte in der Kerze gestreckt (C+) - Haltezeit 2 Sekunden in Endposition - Armhaltung frei - Abrollen ohne Unterstützung der Hände (gefordert) Endposition in Stand oder Grätschsitz/Langsitz möglich
P2		**<u>Strecksprung mit ½ Drehung</u>** - im Sprung: I-Pose - Drehung um 180° - Absprung und Landung am gleichen Ort - genügende Höhe (klarer Absprung ersichtlich!)
P2		**<u>Rolle vw</u>** - harmonisches Abrollen über C+Pose, Hüftwinkel mind. 90° Beine gestreckt (muss nicht über die Kerze geturnt werden) - Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen **(ohne Aufstützen der Hände)**
P3		**<u>Sprungrolle</u>** - Absprung beidbeinig - Hüftwinkel gleichbleibend mind. 120° - Flugphase in C+ Pose - Abrollen über C+ Pose - Arme gebeugt oder gestreckt - Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen (ohne Aufstützen der Hände)
P3		**Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind.80°) <u>oder</u> abrollen zum Stand <u>oder</u> Grätschstand** - Aufschwung in C+Pose - Kopf zwischen den Armen (I-Pose) - Abrollen/Aufstehen: Arme in Vor-Hochhalte (ohne Aufstützen der Hände) - Armhaltung beim Abrollen gebeugt oder gestreckt

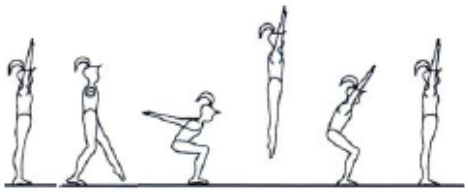
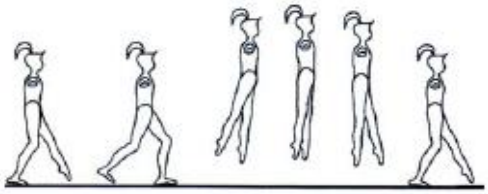
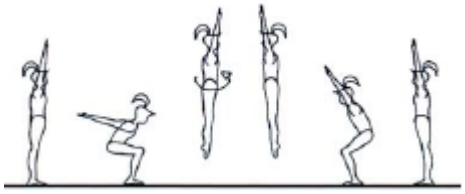
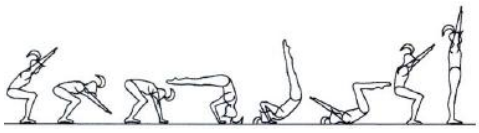
1.2 Musterübung Stufe 1, Variante 1

BO	Stufe 1	Elemente
		**Arabeske --** - gestreckte Körperhaltung - Arme und Bein: Verlängerung der Wirbelsäule (beide Arme in Hochhalte) - Fuss leicht ab Boden - Haltezeit mind. 2 Sekunden **Dieses Element ist nicht in der Turnsprache und Weisungen EGT (Einzel-Geräteturnen) enthalten!**
P1		**<u>3-5 Schritte Anlauf und Strecksprung</u>** - dynamischer Anlauf, Armhaltung frei (Rennen oder Gehen, aber es muss DYNAMISCH sein! 3-5 Schritte Pflicht) - beidbeiniger Absprung (klarer Absprung ersichtlich!) - Strecksprung in I Pose mit Armen in Vor-Hochhalte
		**Nachstellhüpfer** - dynamische Bewegung - Im Sprung: schliessen der Beine hintereinander - genügende Höhe - Armhaltung frei
		**<u>Strecksprung mit ½ Drehung</u>** - im Sprung: I-Pose - Drehung um 180° - Absprung und Landung am gleichen Ort - genügende Höhe (klarer Absprung ersichtlich!)
		**<u>Rolle vw</u>** - harmonisches Abrollen über C+Pose, Hüftwinkel mind. 90° Beine gestreckt (muss nicht über die Kerze geturnt werden) - Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen (ohne Aufstützen der Hände)
P1		**<u>Kerze --</u>** - Hüfte in der Kerze gestreckt (C+) - Haltezeit 2 Sekunden in Endposition - Armhaltung frei - Abrollen ohne Unterstützung der Hände (gefordert) Endposition in Stand oder Grätschsitz/Langsitz möglich

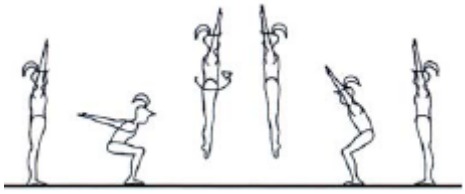
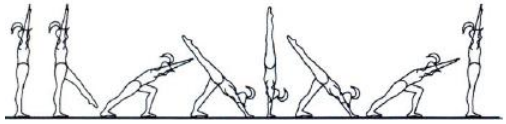
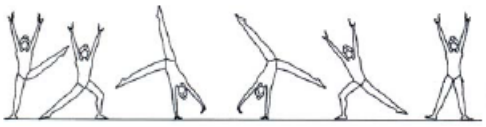
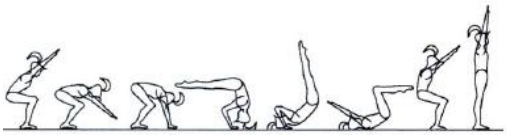
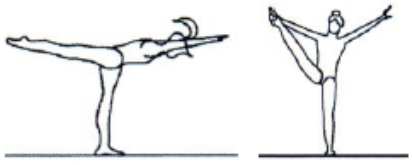
1.3 Musterübung Stufe 1, Variante 2

BO	Stufe 1	Elemente
		**Arabeske --** - gestreckte Körperhaltung - Arme und Bein: Verlängerung der Wirbelsäule (beide Arme in Hochhalte) - Fuss leicht ab Boden - Haltezeit mind. 2 Sekunden **Dieses Element ist nicht in der Turnsprache und Weisungen EGT (Einzel-Geräteturnen) enthalten!**
P1		**<u>3-5 Schritte Anlauf und Strecksprung</u>** - dynamischer Anlauf, Armhaltung frei (Rennen oder Gehen, aber es muss DYNAMISCH sein! 3-5 Schritte Pflicht) - beidbeiniger Absprung (klarer Absprung ersichtlich!) - Strecksprung in I Pose mit Armen in Vor-Hochhalte
		**<u>Strecksprung mit ½ Drehung</u>** - im Sprung: I-Pose - Drehung um 180° - Absprung und Landung am gleichen Ort - genügende Höhe (klarer Absprung ersichtlich!)
		**<u>Rolle vw</u>** - harmonisches Abrollen über C+Pose, Hüftwinkel mind. 90° - Beine gestreckt (muss nicht über die Kerze geturnt werden) - Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen (ohne Aufstützen der Hände)
P1		**<u>Kerze --</u>** - Hüfte in der Kerze gestreckt (C+) - Haltezeit 2 Sekunden in Endposition - Armhaltung frei - Abrollen ohne Unterstützung der Hände (gefordert) Endposition in Stand oder Grätschsitz/Langsitz möglich
		**Rumpfbeuge – (mind. 90°)/ Langsitz oder Grätschsitz – (mind.45°)** - Harmonische fliessende Bewegung (Heben / Senken) - Rumpfbeugen genügend beweglich - Gerade Beine und Rücken - Arme Verlängerung des Oberkörpers - Haltezeit mind. 2 Sekunden

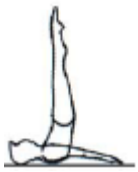
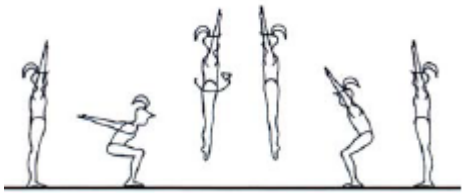
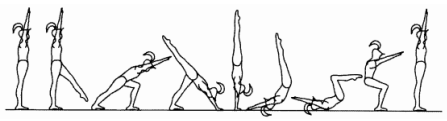
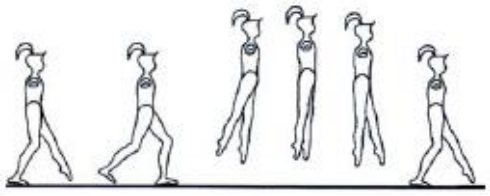
1.4 Musterübung Stufe 2, Variante 1

BO	Stufe 2	Elemente
		**Arabeske --** - gestreckte Körperhaltung - Arme und Bein: Verlängerung der Wirbelsäule (beide Arme in Hochhalte) - Fuss leicht ab Boden - Haltezeit mind. 2 Sekunden **Dieses Element ist nicht in der Turnsprache und Weisungen EGT (Einzel-Geräteturnen) enthalten!**
		**<u>3-5 Schritte Anlauf und Strecksprung</u>** - dynamischer Anlauf, Armhaltung frei (Rennen oder Gehen, aber es muss DYNAMISCH sein! 3-5 Schritte Pflicht) - beidbeiniger Absprung (klarer Absprung ersichtlich!) - Strecksprung in I Pose mit Armen in Vor-Hochhalte
		**Nachstellhüpfer** - dynamische Bewegung - im Sprung: schliessen der Beine hintereinander - genügende Höhe - Armhaltung frei
P2		**<u>Strecksprung mit ½ Drehung</u>** - im Sprung: I-Pose - Drehung um 180° - Absprung und Landung am gleichen Ort - genügende Höhe (klarer Absprung ersichtlich!)
P2		**<u>Rolle vw</u>** - harmonisches Abrollen über C+Pose, Hüftwinkel mind. 90° - Beine gestreckt (muss nicht über die Kerze geturnt werden) - Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen (ohne Aufstützen der Hände)
		**Kerze --** - Hüfte in der Kerze gestreckt (C+) - Haltezeit 2 Sekunden in Endposition - Armhaltung frei - Abrollen ohne Unterstützung der Hände (gefordert) Endposition in Stand oder Grätschsitz/Langsitz möglich

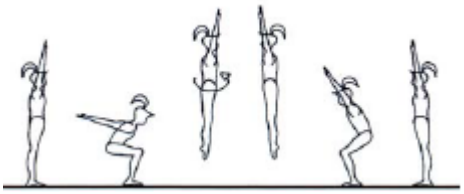
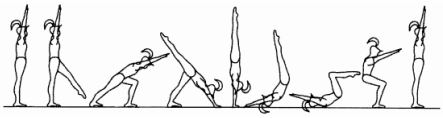
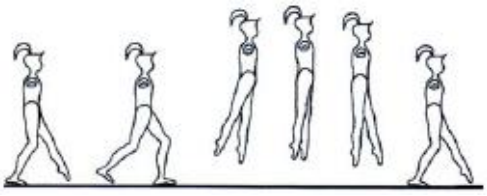
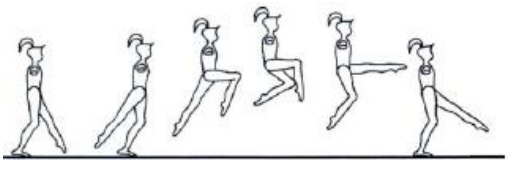
1.5 Musterübung Stufe 2, Variante 2

BO	Stufe 2	Elemente
		**Rolle rw**, **gehockt oder gestreckt** - Armhaltung frei - harmonische Rollbewegung - Füsse nah hinter die Hände - Blick Richtung Knie, runder Rücken
P2		**<u>Strecksprung mit ½ Drehung</u>** - im Sprung: I-Pose - Drehung um 180° - Absprung und Landung am gleichen Ort - genügende Höhe (klarer Absprung ersichtlich!)
		**Hochschwingen zum Handstand und zurück mind. 80° (flüchtiger Handstand)** - Aufschwung in C+Pose - beim Erreichen der Endposition von mind. 80°: Beine geschlossen - Kopf zwischen den Armen - Abschwung in C+Pose
		**Rad** - Ausgangsposition frei - Beinwinkel beim Rad mind. 90° - Rad durch die Handstandposition (Vertikale) - beim ersten Fusskontakt Körper noch seitwärts
P2		**<u>Rolle vw</u>** - harmonisches Abrollen über C+Pose, Hüftwinkel mind. 90° - Beine gestreckt (muss nicht über die Kerze geturnt werden) - Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen (ohne Aufstützen der Hände)
		**Standwaage vl -- / Spreizwaage sl -- Spreizwaage vl --** - Bei Standwaage vl. Heben und senken über Arabeske - Fuss mind. Schulterhöhe - Bei Standwaage vl. In C-Pose, bei Spreizwaage sl. In I-Pose - Armhaltung frei - Haltezeit mind. 2 Sekunden

1.6 Musterübung Stufe 3, Variante 1

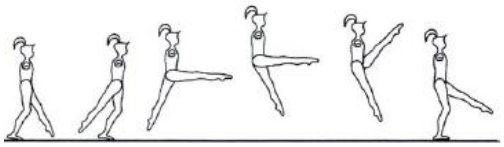
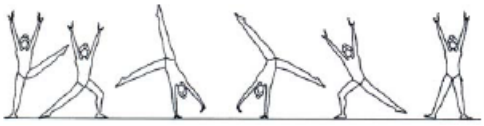
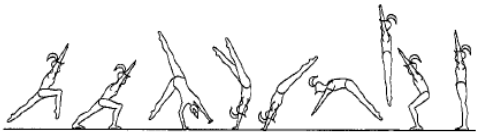
BO	Stufe 3	Elemente
		**Arabeske --** - gestreckte Körperhaltung - Arme und Bein: Verlängerung der Wirbelsäule (beide Arme in Hochhalte) - Fuss leicht ab Boden - Haltezeit mind. 2 Sekunden **Dieses Element ist nicht in der Turnsprache und Weisungen EGT (Einzel-Geräteturnen) enthalten!**
		**Kerze --** - Hüfte in der Kerze gestreckt (C+) - Haltezeit 2 Sekunden in Endposition - Armhaltung frei - Abrollen ohne Unterstützung der Hände (gefordert) Endposition in Stand oder Grätschsitz/Langsitz möglich
P3		**<u>Sprungrolle</u>** - Absprung beidbeinig - Hüftwinkel gleichbleibend mind. 120° - Flugphase in C+ Pose - Abrollen über C+ Pose - Arme gebeugt oder gestreckt - Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen (ohne Aufstützen der Hände)
		**<u>Strecksprung mit ½ Drehung</u>** - im Sprung: I-Pose - Drehung um 180° - Absprung und Landung am gleichen Ort - genügende Höhe (klarer Absprung ersichtlich!)
P3		**Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind.80°) <u>oder</u> abrollen zum Stand <u>oder</u> Grätschstand** - Aufschwung in C+Pose - Kopf zwischen den Armen (I-Pose) - Abrollen/Aufstehen: Arme in Vor-Hochhalte (ohne Aufstützen der Hände) - Armhaltung beim Abrollen gebeugt oder gestreckt
		**Nachstellhüpfer** - dynamische Bewegung - im Sprung: schliessen der Beine hintereinander - genügende Höhe - Armhaltung frei

1.7 Musterübung Stufe 3, Variante 2

BO	Stufe 3	Elemente
		**Kopfstand --** - I-Pose - Haltezeit 2 Sekunden in Endposition - Senken oder Abrollen erlaubt Tipp: Kopf und Hände „Dreieck“
P3		**<u>Sprungrolle</u>** - Absprung beidbeinig - Hüftwinkel gleichbleibend mind. 120° - Flugphase in C+ Pose - Abrollen über C+ Pose - Arme gebeugt oder gestreckt - Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen (ohne Aufstützen der Hände)
		**<u>Strecksprung mit ½ Drehung</u>** - im Sprung: I-Pose - Drehung um 180° - Absprung und Landung am gleichen Ort - genügende Höhe (klarer Absprung ersichtlich!)
P3		**Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind.80°) <u>oder</u> abrollen zum Stand <u>oder</u> Grätschstand** - Aufschwung in C+Pose - Kopf zwischen den Armen (I-Pose) - Abrollen/Aufstehen: Arme in Vor-Hochhalte (ohne Aufstützen der Hände) - Armhaltung beim Abrollen gebeugt oder gestreckt
		**Nachstellhüpfer** - dynamische Bewegung - im Sprung: schliessen der Beine hintereinander - genügende Höhe - Armhaltung frei
		**Rösslisprung** - dynamische Bewegung - beide Knie mind. Hüfthöhe - 2. Spielbein mind. 45° ausstrecken - genügend Höhe - Armhaltung frei

1.8 Weitere Wahlelemente Boden

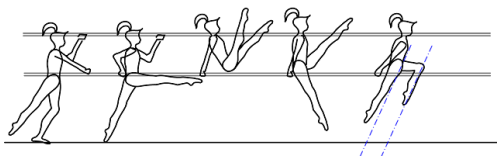
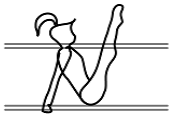
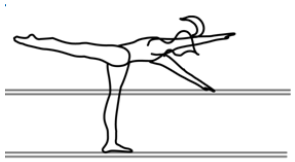
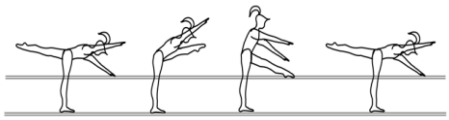
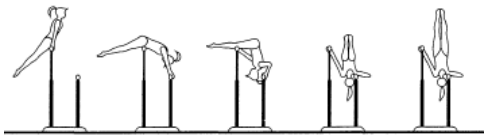
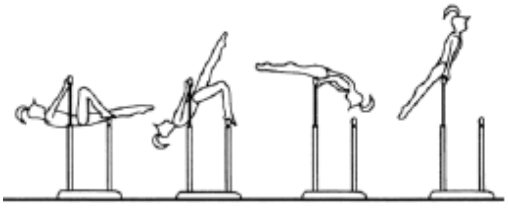
Weitere Elemente gemäss Einstufungstabelle EGT (Einzel-Geräteturnen) erlaubt

BO		Elemente
		**Seitspagat -- / Querspagat –** - fliessende Bewegung zum Spagat - Beine verlaufen auf einer Geraden - Haltezeit mind. 2 Sekunden
		**Schersprung** - 1. Bein bei der Ausholbewegung mind. horizontal - Scheren mind. 120° - Oberkörper aufrecht - Armhaltung frei
		**Rolle rw in Kniestand --** - Armhaltung frei - harmonische Rollbewegung - Haltezeit mind. 2 Sekunden - Ferse mind. auf Schulterhöhe - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule **Dieses Element ist nicht in der Turnsprache und Weisungen EGT (Einzel-Geräteturnen) enthalten!**
		**Rösslisprung mit ½ Drehung** - dynamische Bewegung - Drehung um 180° - beide Knie mind. Hüfthöhe - 2. Spielbein mind. 45°nach vorne ausstrecken - Armhaltung frei
		**Rad** - Ausgangsposition frei - Beinwinkel beim Rad mind. 90° - Rad durch die Handstandposition (Vertikale) - beim ersten Fusskontakt Körper noch seitwärts
		**Radwende (Rondat), Strecksprung** - dynamischer Bewegungsablauf - Stützaufnahme mit mind. ¼ Drehung - Beine vor der Vertikalen geschlossen - Kurbetbewegung zum Strecksprung in I-Pose - Arme führen in die Vor-Hochhalte

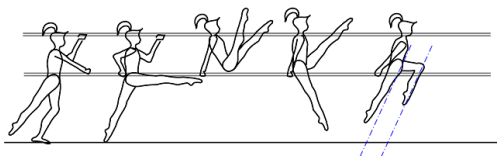
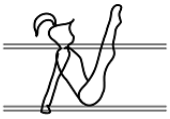
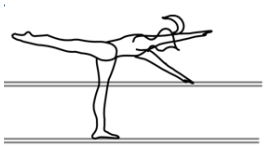
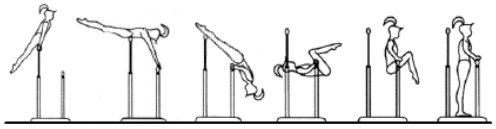
2 Schulstufenbarren (SSB)

Mädchen

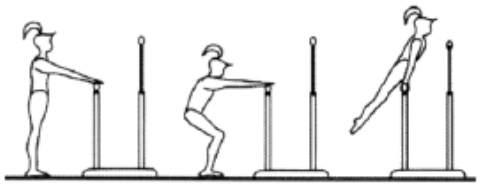
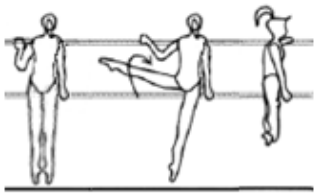
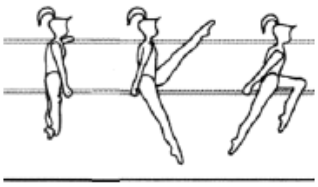
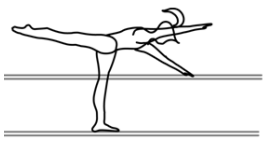
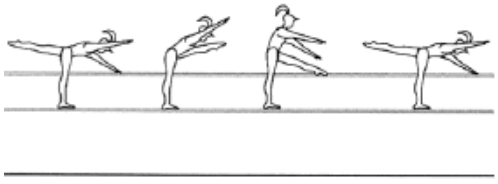
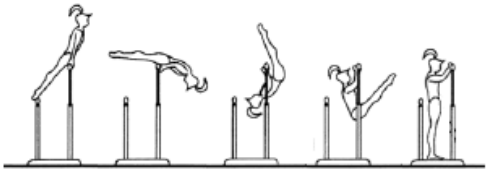
2.1 Pflicht-Elemente (P)

SSB	Stufen 1 - 3	Elemente
P1		**<u>Fechtkehre zum Aussenquersitz</u>** - hohes Scheren der Beine (Ferse mind. Hoher Holm) - Fuss bis Kopf bilden eine gerade Linie - Beine parallel (beim Aussenquersitz) - Armhaltung beim Aussenquersitz frei
P1		**<u>Schwebesitz gestreckt --</u>** - gerader Rücken - Winkel Körper - Beine mind. 45° - Haltezeit: 2 Sekunden - beide Beine gestreckt (gefordert sonst Element nicht erfüllt) - Armhaltung frei (angewinkelt erlaubt)
P2		**<u>Standwaage --</u>** - Ferse mind. auf Schulterhöhe - Armhaltung frei - Haltezeit mind. 2 Sekunden - Achtung: Becken nicht ausdrehen! - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
P2		**<u>Aus Standwaage Beinkreisen vw oder rw zur Standwaage</u>** - harmonische Bewegung - beim Kreisen: Keine Holmen Berührung des Spielbeines - fertig austurnen bis zur Standwaage
P3		**<u>Schulterstand --</u>** **(in allen Varianten möglich)** - I-Position - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule - Haltezeit 2 Sekunden (kann über Päckli geturnt werden, dynamisch aufrollen)
P3		**<u>Felgaufschwung</u>** **(in allen Varianten möglich)** - Aufschwung in C+ Pose - Kopf in Verlängerung Wirbelsäule - Beine in der Vertikalen geschlossen - Endposition im Stütz

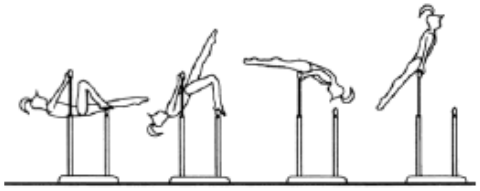
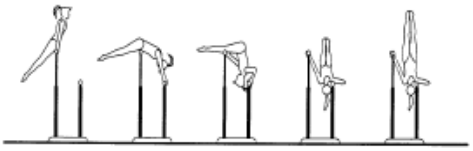
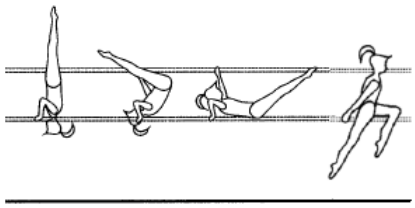
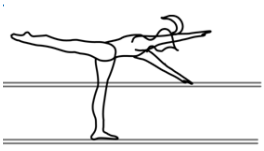
2.2 Musterübung Stufe 1

SSB	Stufe 1	Elemente
P1		**<u>Fechtkehre zum Aussenquersitz</u>** - hohes Scheren der Beine (Ferse mind. Hoher Holm) - Fuss bis Kopf bilden eine gerade Linie - Beine parallel (beim Aussenquersitz) - Armhaltung beim Aussenquersitz frei
		**Aussenquersitz --** - Fuss bis Kopf bilden eine gerade Linie - Kopf aus den Schultern gehoben - vorderes Bein parallel zum hinteren Bein - Armhaltung frei - Oberkörper leicht nach vorne gebeugt - **Haltezeit mind. 2 Sekunden**
P1		**<u>Schwebesitz gestreckt --</u>** - gerader Rücken - Winkel Körper - Beine mind. 45° - Haltezeit: 2 Sekunden - beide Beine gestreckt (gefordert sonst Element nicht erfüllt) - Armhaltung frei (angewinkelt erlaubt)
		**Standwaage --** - Ferse mind. auf Schulterhöhe - Armhaltung frei - Haltezeit mind. 2 Sekunden - Achtung: Becken nicht ausdrehen! - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
		Übergrätschen über hohen Holm zum **Stütz am hohen Holmen --** - Beine und Arme gestreckt im Stütz - Fuss darf hohen Holm nicht berühren - **Haltezeit im Stütz mind. 2 Sekunden** - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (aus den Schultern gehoben)
		**Stütz vl. am hohen Holm hinuntergleiten über niederen Holm zum Stand oder zum Hockstand oder zum Sitz** - hinuntergleiten in C+ Pose - harmonische Bewegung - Führt das Element in den Stand, Landung erfolgt hinter dem Holmen

2.3 Musterübung Stufe 2

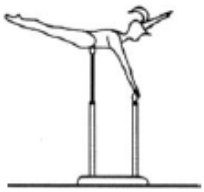
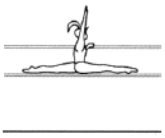
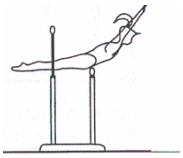
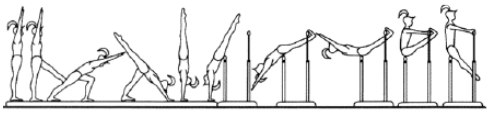
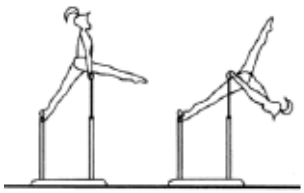
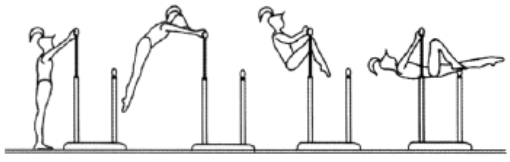
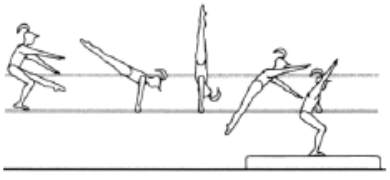
SSB	Stufe 2	Elemente
		**Sprung zum Stütz auf niederen Holm --** - aus Stand: Sprung zum Stütz vl - Arme im Stütz gestreckt - I-Position, Kopf aus Schultern gehoben - kein Wackeln - Haltezeit mind. 2 Sekunden
		**Einspreizen eines Beines zum Reitsitz --** - Beine gestreckt - Haltezeit mind. 2 Sekunden - Kopf aus Schultern gehoben - Körper im Reitsitz gestreckt
		Aus Reitsitz **zum Aussenquersitz --** - Fuss bis Kopf bilden eine gerade Linie - vorderes Bein parallel zum hinteren Bein - Armhaltung frei - **Haltezeit mind. 2 Sekunden** - Oberkörper leicht nach vorne gebeugt - Kopf aus den Schultern gehoben
P2		**<u>Standwaage --</u>** - Ferse mind. auf Schulterhöhe - Armhaltung frei - Haltezeit mind. 2 Sekunden - Achtung: Becken nicht ausdrehen! - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
P2		**<u>Aus Standwaage Beinkreisen vw oder rw zur Standwaage</u>** - harmonische Bewegung - beim Kreisen: keine Holmen Berührung mit dem Spielbein - fertig austurnen bis zur Standwaage
		**Abrollen über hohen Holm zum Stand** - rund Abrollen (C+Pose) - harmonische Bewegung - Endposition Stand zwischen den Holmen

2.4 Musterübung Stufe 3

SSB	Stufe 3	Elemente
P3		**<u>Felgaufschwung</u> mit Abstossen eines Beines (in allen Varianten möglich)** - Schwungbein gestreckt - beim Aufschwung C+ Pose: spät., wenn Kopf niederer Holm passiert hat - Beine in der vertikalen geschlossen - Endposition im Stütz, I-Pose
		**Stütz am hohen Holmen --** - Beine und Arme gestreckt - Haltezeit im Stütz **mind. 2 Sekunden** - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (aus den Schultern gehoben)
P3		**<u>Schulterstand --</u>** **(in allen Varianten möglich)** - I-Position - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule - Haltezeit mind. 2 Sekunden (Kann über Päckli geturnt werden, dynamisch aufrollen)
		**Schulterstand, Abrollen über niederen Holm zum Aussenquersitz --** - harmonisches Abrollen über C+Pose - Hüftwinkel mind. 120° - Beine gestreckt - Haltezeit mind. 2 Sekunden
		**<u>Standwaage --</u>** - Ferse mind. auf Schulterhöhe - Armhaltung frei - Haltezeit mind. 2 Sekunden - Achtung: Becken nicht ausdrehen! - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
		**Abrollen über hohen Holm zum Stand** - rund Abrollen (C+Pose) - harmonische Bewegung - Endposition Stand zwischen den Holmen

2.5 Weitere Wahlelemente Stufenbarren

Weitere Elemente gemäss Einstufungstabelle EGT (Einzel-Geräteturnen) erlaubt

SSB		Elemente
		**Liegewaage mit Aufstützen am niederen Holm --** - Arme gestreckt - Füsse mind. auf Holmenhöhe - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule - Haltezeit mind. 2 Sekunden
		**Querspagat auf niederen Holm –** - fliessende Bewegung zum Spagat - Beine verlaufen auf einer Geraden - Haltezeit mind. 2 Sekunden
		**Freie Liegewaage –** **(am niederen oder hohen Holm)** - Arme in Hochhalte - C- Pose - Haltezeit mind. 2 Sekunden
		**Hstand vor nH, Einhängen der Füsse am hH und Heben zum Innenseitsitz** - Aufschwung in C+ Pose - Handstand in I-Pose - Einhängen der Füsse in C- Pose - Heben des Oberkörpers, Arme in Hochhalte - Kurbet zum Innenseitsitz in C+ Pose auf nH
		**Hangstandwaage --** - kontrolliertes, harmonisches Senken - beim Senken: Hüfte möglichst parallel zum Holmen - Arme und Beine gestreckt - Endposition: Beinwinkel mind. 135° - Haltezeit mind. 2 Sekunden
		**Sprung zum Einbeinkauerhang** - harmonische Bewegung - Absprung in C+ Pose - Hüfte mind. auf nH-höhe - Gestreckte Bein waagrecht - Einbeinkauerhang in C+ Pose - Arme gebeugt oder gestreckt
		**Stand auf nH, Hochwende über nH zum Niedersprung (mind. 80°)** - Aufschwung in C+ Pose - Stütz Arm gestreckt - Rückschwung mind. 80° (I / C- Pose) - über C+ Pose zur Landung - loslassen des Holms erlaubt

2.6 Material Schulstufenbarren

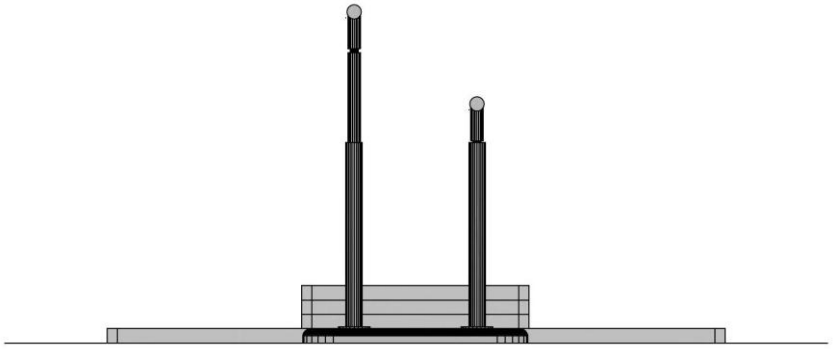
Material pro Anlage (Grundmaterial)

1x Schulstufenbarren mit Bodenbrett
1x Reuther - Sprungbrett
1x Niedersprungmatte (16 cm)
6x Normalmatten (110 x 160 x 7 cm)
2x Normalmatten (110 x 160 x 7 cm) zusätzlich nur für Stufe 1

Pro Schulstufenbarren dürfen 6 Normalmatten benutzt werden, die Aufstellung ist frei.

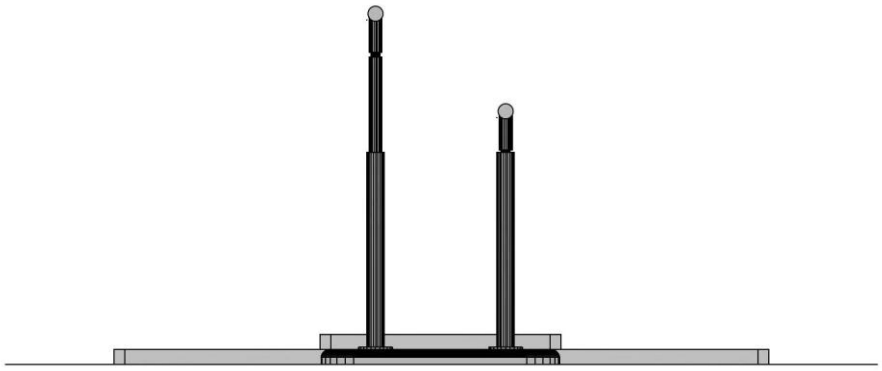
Die zusätzlichen Normalmatten (2 Stk.) für Stufe 1 gemäss Zeichnung.

Stufe 1
Mittig des Schulstufenbarrens dürfen für die Stufe 1 max. 3 Normalmatten aufeinandergelegt werden (siehe Bild unten).
Für die Fechtkehre zum Aussenquersitz darf das Reuther-Sprungbrett nicht verwendet werden.



Stufe 2 + 3

Mittig des Schulstufenbarrens dürfen für die Stufe 2 + 3 max. 1 Normalmatte verwendet werden (siehe Bild unten).
Für die Fechtkehre zum Aussenquersitz darf das Reuter-Sprungbrett nicht verwendet werden.



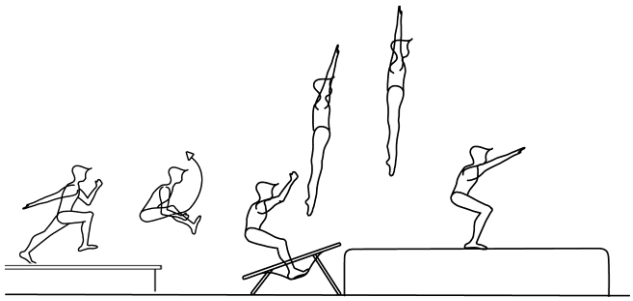
3 Sprung (SP)

Mädchen und Knaben

3.1 Stufe 1

Strecksprung

Anlauf erfolgt **mit oder ohne** Langbank
Landung auf 40cm Sprungkissen



Zu beachten:

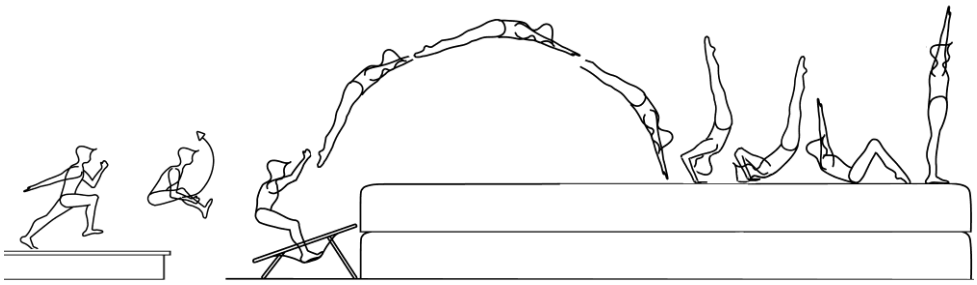
Einsprung:	:	Armzug frei		
Steigphase	:	Absprung	:	Im Minitrampolin sind die Arme in Vor-Hochhalte
		Steigphase	:	Leichte C+ Pose mit Armen in Vor-Hochhalte
Aktionsphase	:	Streckung zur I Pose		
Höhe, Weite, Richtung	:	Höhe	:	Hüfte mind. Schulterhöhe (ab Absprungpunkt)
		Weite	:	max. 1 Körperlänge (ab Absprungpunkt)
		Richtung	:	Beibehalten der Richtung
Landung	:	Durch I-Pose Durch Beugen der Beine Schwung abfedern (S-Pose) zum Stand		

Aufstellung der Sprung-Anlage darf nicht verändert werden!
Die Neigung des Minitrampolins wird durch die durchführenden Organisatoren auf die maximale Neigung/Stufe eingestellt und darf nicht mehr verändert werden.

3.2 Stufe 2

Sprungrolle

Anlauf erfolgt **mit oder ohne** Langbank
Landung auf Mattenberg (80cm) (hinter Mattenberg zur Sicherheit der Turnenden noch zwei 16er Matten)



Zu beachten:

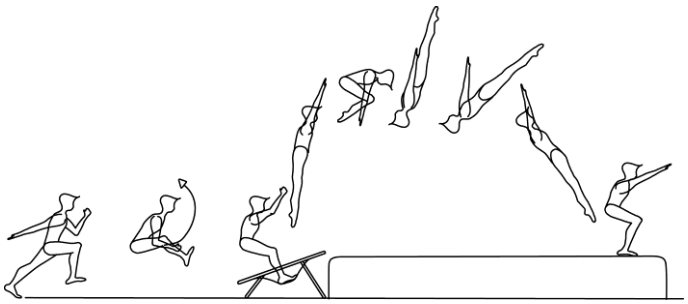
Einsprung:	:	Armzug frei		
Steigphase	:	Absprung Steigphase	: :	Im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte Arme in Hochhalte (C+ Pose)
Aktionsphase	:	Gleichbleibende C+ Pose		
Höhe, Weite, Richtung	:	Höhe Weite Richtung	: : :	Hüfte mind. Kopfhöhe (ab Absprungpunkt) Harmonische Flugkurve Beibehalten der Richtung
Landung	:	Abrollen über die C+ Pose, Hüftwinkel **mind. 90°** (beim Abrollen) Beugen der Arme erlaubt Arme in der Vor-Hochhalte beim Aufstehen Aufstehen: **ohne Hilfe und Abstützen der Hände**		

Aufstellung der Sprung-Anlage darf nicht verändert werden! ➔ Ausnahme Minitramp darf auf eigenes Risiko etwas von Mattenberg weggezogen werden, muss anschliessend wieder zurück an Ausgangsposition gestellt werden!
Die Neigung des Minitrampolins wird durch die durchführenden Organisatoren auf die maximale Neigung/Stufe eingestellt und darf nicht mehr verändert werden.

3.3 Stufe 3

Salto vw. Gehockt

Anlauf erfolgt **ohne** Langbank
Landung auf 40cm Sprungkissen (hinten nochmals 40cm Sprungkissen anhängen zur Sicherheit der Turnenden)



Zu beachten:

Einsprung:	:	Armzug frei		
Steigphase	:	Absprung Steigphase	: :	Im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte Arme in Hochhalte (C+ Pose)
Aktionsphase	:	Aktives Einrollen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Anfersen der Beine Der Körper dreht um die Breitenachse der Schultern Aktives Strecken des Körpers nach oben		
Höhe, Weite, Richtung	:	Höhe Weite Richtung	: : :	Drehachse mind. Kopfhöhe (ab Absprungspunkt) Harmonische Flugkurve Beibehalten der Richtung
Landung	:	Über I-Pose Durch Beugen der Beine Schwung abfedern (S-Pose) zum Stand		

4 Benotung und Abzüge allgemein

Mädchen und Knaben

4.1 Notenbegriffe Juspo

ausgezeichnet	**9.70 – 10.00**
sehr gut	**9.00 – 9.60**
gut	**8.40 – 8.90**
genügend	**7.50 – 8.30**
Tiefstnote	**6.50**

4.2 Allgemeine Abzüge Boden, Stufenbarren, Sprung:

Abzug pro gezeigtes Element ohne Sturz	max.	0.60 *Technik: 0.30* *Haltung: 0.30*
Abzug pro gezeigtes Element mit Sturz	max.	1.00 *Technik: 0.30* *Haltung: 0.30* *Sturz: 0.40*
Fehlendes Pflichtelement	je	1.20
Fehlendes Wahlelement	je	1.00
Halt ⇨ Unterbruch in der Übung	je	0.20
Halteelement nicht 2 Sekunden gehalten	je	0.20
Hilfe geben aktiv (Trainerhilfe)	je	0.40
Hilfe geben verbal	je	0.20
Hilfestellung verbal und aktiv (Trainerhilfe)	je	0.60
Landungen	max.	0.40
Sturz vom oder aufs Gerät (an allen Geräten), auch wenn Hände beim Aufstehen als Hilfe benutzt werden	je	0.40
Unsportliches Verhalten von Turnenden, Leitenden oder Eltern	je	0.50
Verhaltens- und Ordnungsabzüge (wenn Schmuck an, oder Kleider nicht anliegend sind -> Bewegungsfreiheit wird eingeschränkt)	je	0.20

4.3 Gerätespezifische Abzüge

Touchieren des Gerätes -> wird nicht als Sturz gewertet, sofern der Bewegungsfluss des Elementes nicht sichtbar unterbrochen wird SSB: -> Beispiel: Beinkreisen vw oder rw zur Standwaage	je	0.10 – 0.30
SSB: 1x Bodenberührung erlaubt, für jede weitere	je	0.20
BO: Übertretung Bodenbahn (Elemente werden angerechnet)	je	0.20
SP: Steigphase	max.	1.00
SP: Aktionsphase	max.	1.00
SP: Höhe, Weite, Richtung	max.	1.00
SP: Landung	max.	0.40
SP: Haltung	max.	0.50
SP: Sturz (nach hinten fallen oder nachhelfen mit Händen beim Aufstehen)		0.40
SP: Sprung einer falschen Kategorie	je	3.00 Abzug
SP: Wird der Anlauf abgebrochen, darf das Minitrampolin und das Sprungkissen nicht berührt werden sonst	=	0.00

4.4 Wertungsrichtenden Informationen

Notendifferenzen für die Wertungsrichtenden:

unter 9.00 mit 0.5 Differenz
über 9.00 mit 0.3 Differenz

Beispiel (WR = Wertungsrichtenden):

WR1: 9.40 WR2: 9.10 Note = 9.25
WR1: 8.50 WR2: 8.00 Note = 8.25
WR1: 9.10 WR2: 8.80 Note = 8.95 ab Note 9.00 zählt die Differenz 0.30

⇨ Keine Diskussionen sofern in Toleranz!

4.5 Symbole – Schreibweise Bewertungsblatt

✓	Pflichtelement	H	Halt ⇨ Unterbruch in der Übung
•	Wahlelement	W	Wiederholung
-	Verbindungselement	T	Trainer Hilfe
S	Sturz	V	Verbale Trainer Hilfe

4.6 Muster: Schreibweise auf Notenblatt

Sprung

Zürcher Kantonaler Jugendsporttag

Hilfsblatt Wertungsrichter / Innen Einzelgeräteturnen (EGT) **Gerät: SPRUNG (SP)**

Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Notendifferenzen für die Wertungsrichter:
Kategorie D / I Kategorie E / K **Strecksprung** Anlauf erfolgt mit oder ohne Langbank Landung auf 40 cm Sprungkissen	Kategorie B / G Kategorie C / H **Sprungrolle** Anlauf erfolgt mit oder ohne Langbank Landung auf 80 cm Mattenberg	Kategorie A / F **Salto vw gehockt** Anlauf **ohne** Langbank Landung auf 40 cm Sprungkissen	unter 9.00 max. 0.50 Differenz über 9.00 max. 0.30 Differenz **Weitere Abzüge** - Unsportliches Verhalten von TN, Leiter od. Eltern je 0.50 - Verhaltens- und Ordnungsabzüge je 0.20 (wenn Schmuck an, oder Kleider nicht anliegend sind -> Bewegungsfreiheit wird eingeschränkt) - Wird ein Sprung der falschen Kategorie gezeigt je 3.00 - Wird der Anlauf abgebrochen, darf das Minitrampolin und das Sprungkissen nicht berührt werden 0.00

Kat. JG	Vorname / Name JG / ev. Verein	Erfüllt	Steigphase 1.00	Aktionsphase 1.00	Höhe / Weite Richtung 1.00	Landung 0.40	Haltung 0.50	Sturz 0.40	Weitere Abzüge	Total Abzüge	meine Note	Endnote
2	Knabe	X	HH	IIII	IIII	I	I			15	8,50	8,60
		X	II	III	II	I				9	9,10	9,20
3	Mädchen	X	HH II	HH	III	II	I			18	8,20	8,20
		X	II	II	III	I	II	IIII		15	8,50	8,65

Ist der 2. Sprung klar tiefer als der erste, muss dieser nicht mehr gewertet werden und kann direkt tiefer benotet werden ohne genaue Detailbenotung (Zeitersparnis).

Boden

Zürcher Kantonaler Jugendsporttag

Hilfsblatt Wertungsrichter / Innen Einzelgeräteturnen (EGT) **Gerät: BODEN (BO)**

Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Notendifferenzen für die Wertungsrichter:
Kategorie D / I Kategorie E / K - 3-5 Schritte Anlauf, Strecksprung - Kerze --	Kategorie B / G Kategorie C / H - Rolle vw. (Hüftwinkel mind 90°) - Strecksprung mit 1/2 Drehung	Kategorie A / F - Handstand und zurück oder Handstandabrollen oder Handstandabrollen in Grätschstand - Sprungrolle	unter 9.00 mit 0.5 Differenz über 9.00 mit 0.3 Differenz

Abzüge :						Kat. JG	Vorname / Name ev. Verein	Bemerkungen Element fehlt, zu leicht, Kombination usw.	meine Note	Endnote
- Abzug Element ohne Sturz max.	0.60	- Fehlendes Pflichtelement	1.20							
- Abzug Element mit Sturz max.	1.00	- Fehlendes Wahlelement	1.00							
- Abzug Technik max.	0.30	- Ordnungsabzug (Kleidung, usw.)	je 0.20							
- Abzug Haltung max.	0.30	- Unsp. Verhalten TN oder Trainer	je 0.50							
- Landungen max.	0.40	- Hilfeleistung verbal od. zeichen	je 0.20							
- Nicht vorgesehener Halt der Übung	je 0.20	- Aktive Trainerhilfe	je 0.40							
- Halteelemente weniger als 2 sec.	je 0.20	- Aktive und verbale Trainerhilfe	je 0.60							
- Sturz (Aufstehen m. Hände) max.	je 0.40	- Übertretung der Bodenbahn (Elemente werden angerechnet)	je 0.20							
						3	Mädchen	S=0,40	8,30	8,30
						1	Knabe	H=0,20	8,80	8,90

Stufenbarren

Zürcher Kantonaler Jugendsporttag

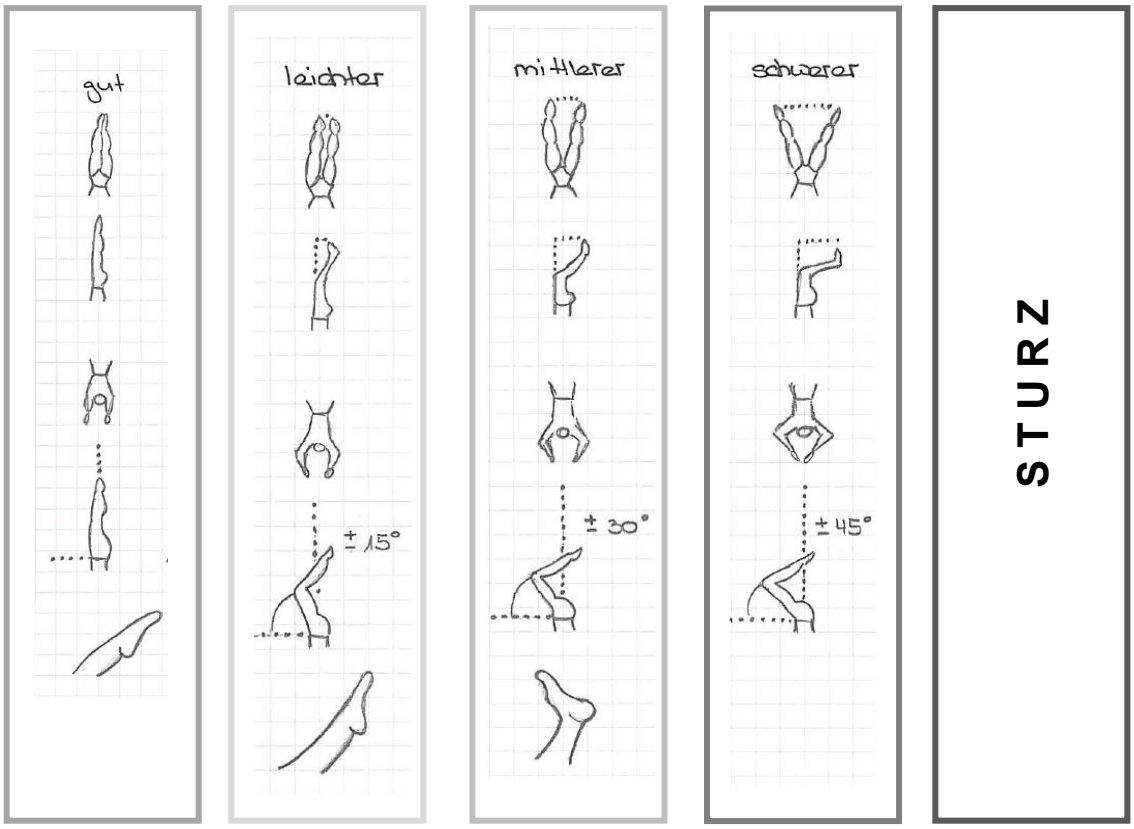
Hilfsblatt Wertungsrichter / Innen Einzelgeräteturnen (EGT) **Gerät: SCHULSTUFENBARREN (SSB)**

Stufe 1 Kategorie D Kategorie E - Fechtkehre zum Aussenquersitz - Schwebesitz gestreckt --	Stufe 2 Kategorie B Kategorie C - Standwaage -- - aus Standwaage, Beinkreisen vw oder rw zur Standwaage	Stufe 3 Kategorie A - Schulterstand -- (alle Varianten erlaubt) - Felgenaufschwung (alle Varianten erlaubt)	Notendifferenzen für die Wertungsrichter: unter 9.00 mit 0.5 Differenz über 9.00 mit 0.3 Differenz

Kat. JG	Vorname / Name ev. Verein	Abzüge :				Bemerkungen Element fehlt, zu leicht, Kombination usw.	meine Note	Endnote
		- Abzug Element ohne Sturz max.	0.60	- Fehlendes Pflichtelement	1.20			
		- Abzug Element mit Sturz max.	1.00	- Fehlendes Wahlelement	1.00			
		- Abzug Technik max.	0.30	- Ordnungsabzug (Kleidung, usw.)	je 0.20			
		- Abzug Haltung max.	0.30	- Unsp. Verhalten TN oder Trainer	je 0.50			
		- Landungen (pro Fussabdruck je 0.10) max.	0.40	- Hilfeleistung verbal od. zeichen	je 0.20			
				- Aktive Trainerhilfe	je 0.40			
		- Nicht vorgesehener Halt der Übung	je 0.20	- Aktive und verbale Trainerhilfe	je 0.60			
		- Halteelemente weniger als 2 sec.	je 0.20	- Bodenberührung (erlaubt 1x)	je 0.20			
		- Sturz (ab oder am Gerät) max.	je 0.40	- Touchieren (leichte Berührung)	je 0.10-0.30			
1	Mädchen	√II I ∘I √III ∘I ∘III II ∘II S				S = 0,40	8,20	8,30
2	Mädchen	∘I ∘II ∘I √II √I ∘II					9,10	9,10

4.7 Fuss-, Arm- und Beinhaltung

Abzüge



Abzüge Haltung	0.10	0.20	0.30
Abzüge Technik	0.10	0.20	0.30
Abzüge Sturz	0.40		

5 Diverse Definitionen

5.1 Allgemein

Frage:	Darf den Turnenden das schnelle Turnen der Übung abgezogen werden?
Antwort:	Wenn die Übung sauber, aber „sehr flüssig geturnt wird“, nicht. Wenn die Turnenden jedoch „hastig / gestresst turnen“ und somit die Elemente nicht richtig aus turnt erfolgt ein Abzug (Technik / Haltung).
Frage:	Zählen wiederholte Elemente? (dürfen Turnende z.B. 4-mal eine Rolle turnen und haben somit 4 Elemente?)
Antwort:	Wiederholungselemente werden bewertet in Technik und Haltung, zählen jedoch NICHT als Elemente. Es müssen total **6 verschiedene Elemente** geturnt werden.
Frage:	Gibt es einen Abzug, wenn sich die Turnenden nicht An- bzw. Abmelden?
Antwort:	Das An- bzw. Abmelden ist nicht erforderlich (jedoch empfohlen, damit es ein klarer Start/Schluss für Kind und Wertungsrichter gibt)
Frage:	Gibt es einen Abzug, wenn die Turnenden mit Turnschuhen Geräteturnen?
Antwort:	Ja, Ordnungsabzug von 0.20. Turnschuhe sind für das Geräteturnen nicht optimal. Empfohlen sind Geräteschuhe oder Barfuss.
Frage:	Dürfen die Turnenden eine höhere Kategorie turnen, wenn sie diese schon können aber noch nicht so alt sind?
Antwort:	Nein, die Pflichtelemente der entsprechenden Kategorie müssen eingehalten werden.

5.2 Bodenturnen (BO)

-	Handstand – (2 sec. gehalten), abrollen vw	1 Element		
-	Muss Handstand abrollen vw 2 sec. gehalten werden	Nein		
-	Ist Arabesk am Boden ein zählendes Element	Ja		
-	Spagat quer und Spagat längs	2 Elemente		
-	Handstand abrollen / Kopfstand abrollen	je 1 Element		
-	Handstand abrollen mit gebeugten Armen erlaubt	Ja		
-	Flüchtiger Handstand (mind. 80° muss nicht 2 sec. gehalten werden)	Ja		
-	Rad natural, ½ Drehung Rad unnatural (nur in Verbindung geturnt)	2 Elemente		
-	Rad seitwärts; Armhaltung in der Endposition frei	Ja		
-	Rad ¼ Drehung und anschliessend Rad seitwärts	2 Elemente		
-	Rolle vw zum Handstand, abrollen vw (aufstehen ohne Hilfe der Hände) -> Pflichtelement Rolle vw erfüllt, wenn Rolle in korrekter Ausführung geturnt wird	2 Elemente		
-	Alle Elemente, die aus der Rückenlage in den Stand geturnt werden, müssen ohne Hilfe / Unterstützung der Hände ausgeführt werden	mit Hilfe der Hände = Sturz 0.40		
-	Standwaage – (2 sec. gehalten) zur Rolle vw (Rolle vw als Pflichtelement nicht erfüllt)	1 Element		
-	Standwaage – (2 sec. gehalten) zum Handstand	2 Elemente		
-	Wird ein Element (z.B. Sprungrolle) komplett ausserhalb der Mattenbahn geturnt	Abzug:	bei Wahlelement bei Pflichtelement	1.00 1.20
-	Beginnt das Element (z.B. Sprungrolle) auf der Mattenbahn und endet ausserhalb, wird das Element gezählt und bewertet	Abzug:	Bodenübertretung	0.20
-	Für die Rolle rw dürfen keine Hilfsmittel (z.B. Reuterbrett) benutzt werden			

Fortsetzung Bodenturnen (BO)

- Rolle vw in Grätschstand -- oder Grätschsitz -- oder Langsitz – (2 sec. gehalten)	2 Elemente
- Rolle vw mit aufstützen der Hände als Hilfe in den Stand	0.40 Abzug (Sturz, aufstützen der Hände nicht erlaubt)
- Kerze – (2 sec. gehalten), abrollen zum Stand / Vor-Hochhalte	1 Element
- Die Armhaltung beim Aufstehen in den Stand aus Kerze oder Rolle vw führt in die Vor-Hochhalte	
- Kerze: Endposition entweder Stand oder Langsitz/Grätschsitz oder in den Spagat ➔ normaler Sitz als Schlusspose ist nicht erlaubt	
- Muss bei Standwaage vl -- / Spreizwaage vl -- / Spreizwaage sl -- die Arabeske gehalten werden?	Nein
- Zählt die Schrittdrehung als zählendes Element?	Nein ist ein Verbindungselement
- Die Arme beim Nachstellhüpfer dürfen seitlich ausgestreckt oder in der Hüfte ein gestützt werden	
- Zählt die Brücke als Element?	Nein
- Langsitz -- oder Grätschsitz -- oder Rumpfbeuge – (2 sec. gehalten) (Rest zählt als Wiederholung, gleiches Element wird nur einmal gezählt)	1 Element
- Grätschstand: Füsse neben der Mattenbahn erlaubt	
- Rolle rw in Kniestand – (2 sec. Gehalten / nur Kniestand zählt nicht)	1 Element
- Ist der Galopphüpfer sw. (Nachstellschritt sw.) ein zählendes Element?	Ja
- Zählt 3-5 Schritte zum Strecksprung und Strecksprung ohne Schritte als 2 Elemente?	Nein (Wiederholung)
- **Achtung: Stufe 1 ist das Pflichtelement mit 3-5 Schritten Anlauf obligatorisch**	ohne Schritte fehlendes Pflichtelement Abzug 1.20
- Wie viele Elemente zählen 3-5 Schritte zum Strecksprung und Strecksprung mit ½ Drehung	2 Elemente
- Strecksprung ohne 3-5 Schritte ist in den Stufen 2 und 3 ein zählendes Element. Stufe 1 nur mit 3-5 Schritten.	
- Pflichtelement Stufe 3 Handstand: Entweder hochschwingen zum Handstand und zurück (mind. 80 Grad) oder abrollen zum Stand/Grätschstand	
- Pflichtelement Stufe 3 Handstand: muss nicht 2 Sekunden gehalten werden	
- Rolle seitwärts mit gegrätschten Beinen (EGT 10633 /Ausführung aus Stand in den Stand)	1 Element (aus Päckli in Päckli => Technikabzug)

- Handstandabrollen in Grätschstand – (Grätschstand muss 2 Sekunden gehalten werden)	2 Elemente
- Wird in Stufe 2 die Rolle vw. (Pflichtelement) eher als Sprungrolle geturnt (oder so gesehen) => zugunsten der Turnenden wird Pflichtelement gezählt jedoch muss zwingend mind. ein Technikabzug von 0.30 und ev. Haltungs-Abzug bis Total 0.60 je nach Ausführung gemacht werden!	

5.3 Schulstufenbarren (SSB)

- Standwaage längs zum Stufenbarren und Standwaage quer zum Stufenbarren	2 Elemente
- Stütz am hohen Holm – (2 sec. gehalten), senken zur Rolle vw.	2 Elemente
- Ist eine Bodenberührung während der Übung erlaubt?	Ja, 1x erlaubt jede weitere Bodenberührung 0.20 Abzug
- Zählt das Senken aus Stütz am hohen Holm zum Liegehang am niederen Holm?	Ja
- Ist Felgaufschwung vom niederen auf den hohen Holmen mit Bodenberührungen erlaubt	Ja (Bodenberührung gehört zu Element)
- Die Bewegung in die Standwaage aus Schwebesitz oder anderem Element, erfolgt in einer fliessenden Bewegung. Wenn nicht, kann ein Haltungsabzug erfolgen.	Abzug: bis 0.30 je nach Fehler
- Aussenquersitz – (2 sec. gehalten)	1 Element
- Aussenquersitz (nicht 2 sec. gehalten)	Verbindungselement (zählt nicht)
- Übergrätschen über hohen Holm zum Stütz – (2 sec. gehalten) am hohen Holm	1 Element
- Übergrätschen über hohen Holm zum Stütz (**nicht 2 sec. gehalten)** am hohen Holm	Verbindungselement (zählt nicht)
- Schwebesitz -- (2 sec. gehalten) beide Beine gestreckt, wird ein Bein abgestellt gibt es einen Abzug	Abzug: bei Pflichtelement 1.20 bei Wahlelement 1.00
- Aus Stütz am hohen Holm, Abgrätschen (gleiten) in Aussenquersitz auf niederem Holm	1 Element
- Innenquersitz – (2 sec. gehalten) (Innenquersitz und Aussenquersitz gleiches Element, wird nur einmal gezählt)	1 Element
- Felgabschwung vw. mit Abfedern zum Felgaufschwung (Pflichtelement Stufe 3 erfüllt)	1 Element
- Schulterstand – (2 sec. gehalten) am niederen oder hohen Holm, Rad sw. oder Überschlag sw. zum Stand	2 Elemente
- Felgaufschwung als Pflichtelement: Es zählen alle Felgaufschwung-Varianten aus der Turnsprache	

- Darf das Reuterbrett für die Fechtkehre (Pflichtelement Stufe 1) benutzt werden?	Nein, (max. 2 zus. Matten nur Stufe 1)

5.4 Sprung (SP)

- Wenn Sprung nicht der verlangten Stufe entspricht oder anderer Sprung	Abzug 3.00 Pt. pro falschen Sprung
- Sprungrolle: Aufstehen ist ohne Hilfe der Hände gefordert ➔ Abzug von 0.40 (Sturz)	Unterstützung der Hände ergibt einen
- Wird das Trampolin berührt, der Sprung jedoch abgebrochen oder einfach übers Trampolin gelaufen	Sprung wird mit 0 bewertet
- Ein zusätzlicher Anlauf ist erlaubt, sofern das Trampolin nicht berührt wurde (siehe oben)	
- Die Neigung des Trampolins wird von den Organisatoren auf die maximale Neigung eingestellt und darf nicht verändert werden	

Für Fragen, Wünsche oder Feedback stehen wir euch gerne zur Verfügung -> getu-jugend@ztv.ch
Änderungen unter Vorbehalt.