



ZÜRCHER KANTONALER JUGENDSPORTTAG

09. & 10. Mai 2026

Wertungsbestimmungen & Übungsvorschläge Geräteturnen

Hauptsponsorin



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 18 |
| 3.3 | Stufe 3 19 |
| 4 | Benotung und Abzüge allgemein 20 |
| 4.1 | Notenbegriffe Juspo 20 |
| 4.2 | Allgemeine Abzüge Boden, Stufenbarren, Sprung: 20 |
| 4.3 | Gerätespezifische Abzüge..... 21 |
| 4.4 | Wertungsrichtenden Informationen 21 |
| 4.5 | Symbole – Schreibweise Bewertungsblatt 21 |
| 4.6 | Muster: Schreibweise auf Notenblatt..... 22 |
| 4.7 | Fuss-, Arm- und Beinhaltung..... 23 |
| 5 | Diverse Definitionen 24 |
| 5.1 | Allgemein 24 |
| 5.2 | Bodenturnen (BO) 25 |
| | Fortsetzung Bodenturnen (BO) 26 |
| 5.3 | Schulstufenbarren (SSB)..... 27 |
| 5.4 | Sprung (SP) 28 |

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 Kantonalen 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 |




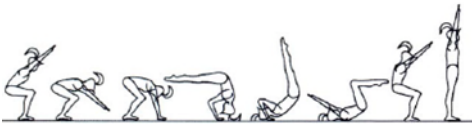


Abkürzungen:

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



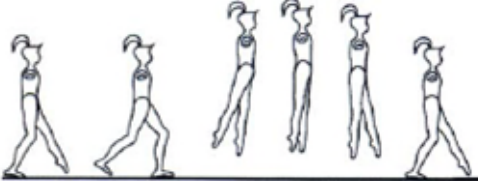
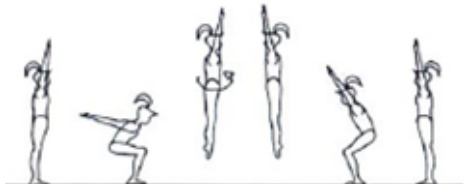
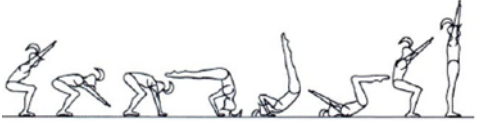

1 Bodenturnen (BO)

Mädchen und Knaben



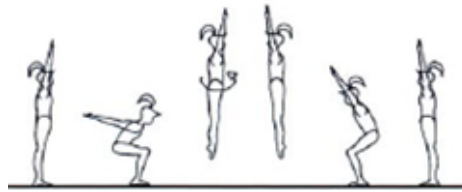
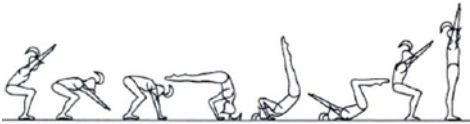


1.1 Pflicht-Elemente (P)

| BO | Stufen 1 - 3 | Elemente |
|----|---|--|
| P1 |  | <p>3-5 Schritte Anlauf und Strecksprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |  | <p>Kerze --</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüfte in der Kerze gestreckt (C+) - Haltezeit 2 Sekunden in Endposition - Armhaltung frei - Abrollen ohne Unterstützung der Hände (gefordert) Endposition in Stand oder Grätschsit/Langsit möglich |
| P2 |  | <p>Strecksprung mit 1/2 Drehung</p> <ul style="list-style-type: none"> - im Sprung: I-Pose - Drehung um 180° - Absprung und Landung am gleichen Ort - genügende Höhe (klarer Absprung ersichtlich!) |
| P2 |  | <p>Rolle vw</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |  | <p>Sprungrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |  | <p>Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind.80°) oder abrollen zum Stand oder Grätschstand</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |



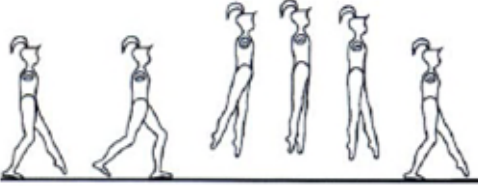
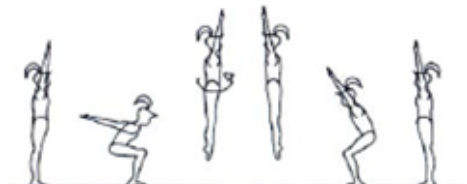
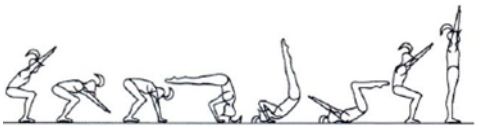

1.2 Musterübung Stufe 1, Variante 1

| BO | Stufe 1 | Elemente |
|----|---|--|
| |  | <p>Arabeske --</p> <ul style="list-style-type: none"> - gestreckte Körperhaltung - Arme und Bein: Verlängerung der Wirbelsäule (beide Arme in Hochhalte) - Fuss leicht ab Boden - Haltezeit mind. 2 Sekunden <p>Dieses Element ist nicht in der Turnsprache und Weisungen EGT (Einzel-Geräteturnen) enthalten!</p> |
| P1 |  | <p>3-5 Schritte Anlauf und Strecksprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
| |  | <p>Nachstellhüpfer</p> <ul style="list-style-type: none"> - dynamische Bewegung - Im Sprung: schliessen der Beine hintereinander - genügende Höhe - Armhaltung frei |
| |  | <p>Strecksprung mit ½ Drehung</p> <ul style="list-style-type: none"> - im Sprung: I-Pose - Drehung um 180° - Absprung und Landung am gleichen Ort - genügende Höhe (klarer Absprung ersichtlich!) |
| |  | <p>Rolle vw</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |  | <p>Kerze --</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |


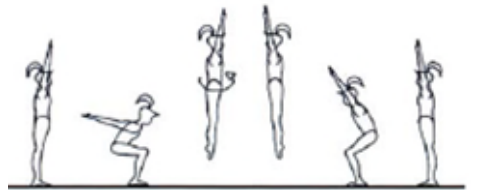
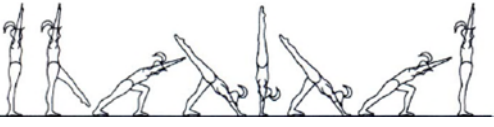
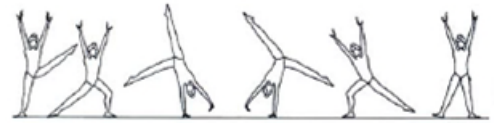
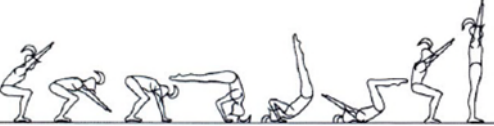

1.3 Musterübung Stufe 1, Variante 2

| BO | Stufe 1 | Elemente |
|----|---|--|
| |  | <p>Arabeske --</p> <ul style="list-style-type: none"> - gestreckte Körperhaltung - Arme und Bein: Verlängerung der Wirbelsäule (beide Arme in Hochhalte) - Fuss leicht ab Boden - Haltezeit mind. 2 Sekunden <p>Dieses Element ist nicht in der Turnsprache und Weisungen EGT (Einzel-Geräteturnen) enthalten!</p> |
| P1 |  | <p>3-5 Schritte Anlauf und Strecksprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
| |  | <p>Strecksprung mit ½ Drehung</p> <ul style="list-style-type: none"> - im Sprung: I-Pose - Drehung um 180° - Absprung und Landung am gleichen Ort - genügende Höhe (klarer Absprung ersichtlich!) |
| |  | <p>Rolle vw</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |  | <p>Kerze --</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüfte in der Kerze gestreckt (C+) - Haltezeit 2 Sekunden in Endposition - Armhaltung frei - Abrollen ohne Unterstützung der Hände (gefordert) Endposition in Stand oder Grätschsitz/Langsit möglich |
| |  | <p>Rumpfbeuge – (mind. 90°)/ Langsitz oder Grätschsitz – (mind.45°)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harmonische fließende Bewegung (Heben / Senken) - Rumpfbeugen genügend beweglich - Gerade Beine und Rücken - Arme Verlängerung des Oberkörpers - Haltezeit mind. 2 Sekunden |




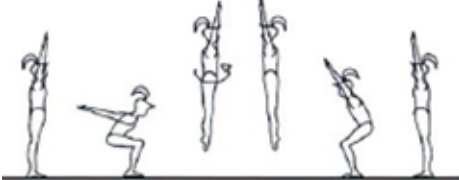


1.4 Musterübung Stufe 2, Variante 1

| BO | Stufe 2 | Elemente |
|----|---|--|
| |  | <p>Arabeske --</p> <ul style="list-style-type: none"> - gestreckte Körperhaltung - Arme und Bein: Verlängerung der Wirbelsäule (beide Arme in Hochhalte) - Fuss leicht ab Boden - Haltezeit mind. 2 Sekunden <p>Dieses Element ist nicht in der Turnsprache und Weisungen EGT (Einzel-Geräteturnen) enthalten!</p> |
| |  | <p>3-5 Schritte Anlauf und Strecksprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
| |  | <p>Nachstellhüpfer</p> <ul style="list-style-type: none"> - dynamische Bewegung - im Sprung: schliessen der Beine hintereinander - genügende Höhe - Armhaltung frei |
| P2 |  | <p>Strecksprung mit 1/2 Drehung</p> <ul style="list-style-type: none"> - im Sprung: I-Pose - Drehung um 180° - Absprung und Landung am gleichen Ort - genügende Höhe (klarer Absprung ersichtlich!) |
| P2 |  | <p>Rolle vw</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) |
| |  | <p>Kerze --</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |



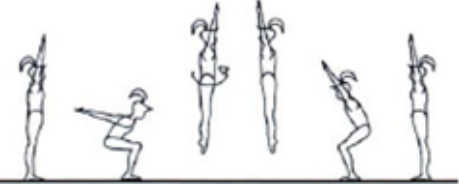

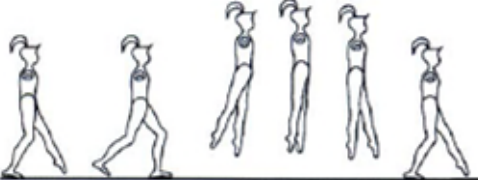

1.5 Musterübung Stufe 2, Variante 2

| BO | Stufe 2 | Elemente |
|----|---|---|
| |  | <p>Rolle rw, gehockt oder gestreckt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armhaltung frei - harmonische Rollbewegung - Füsse nah hinter die Hände - Blick Richtung Knie, runder Rücken |
| P2 |  | <p>Strecksprung mit 1/2 Drehung</p> <ul style="list-style-type: none"> - im Sprung: I-Pose - Drehung um 180° - Absprung und Landung am gleichen Ort - genügende Höhe (klarer Absprung ersichtlich!) |
| |  | <p>Hochschwingen zum Handstand und zurück mind. 80° (flüchtiger Handstand)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufschwung in C+Pose - beim Erreichen der Endposition von mind. 80°: Beine geschlossen - Kopf zwischen den Armen - Abschwung in C+Pose |
| |  | <p>Rad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition frei - Beinwinkel beim Rad mind. 90° - Rad durch die Handstandposition (Vertikale) - beim ersten Fusskontakt Körper noch seitwärts |
| P2 |  | <p>Rolle vw</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) |
| |  | <p>Standwaage vl -- / Spreizwaage sl -- Spreizwaage vl --</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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


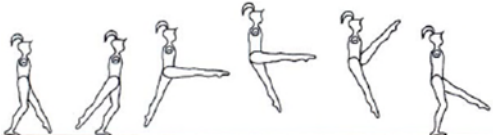



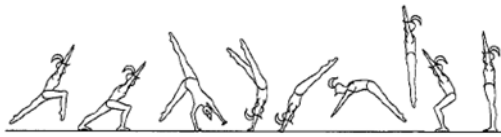
| BO | Stufe 3 | Elemente |
|------------------|---|--|
| |  | <p>Arabeske --</p> <ul style="list-style-type: none"> - gestreckte Körperhaltung - Arme und Bein: Verlängerung der Wirbelsäule (beide Arme in Hochhalte) - Fuss leicht ab Boden - Haltezeit mind. 2 Sekunden <p>Dieses Element ist nicht in der Turnsprache und Weisungen EGT (Einzel-Geräteturnen) enthalten!</p> |
| |  | <p>Kerze --</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüfte in der Kerze gestreckt (C+) - Haltezeit 2 Sekunden in Endposition - Armhaltung frei - Abrollen ohne Unterstützung der Hände (gefordert) Endposition in Stand oder Grätschsitz/Langsit möglich |
| <p>P3</p> |  | <p>Sprungrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) |
| |  | <p>Streck sprung mit 1/2 Drehung</p> <ul style="list-style-type: none"> - im Sprung: I-Pose - Drehung um 180° - Absprung und Landung am gleichen Ort - genügende Höhe (klarer Absprung ersichtlich!) |
| <p>P3</p> |  | <p>Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind.80°) oder abrollen zum Stand oder Grätschstand</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
| |  | <p>Nachstellhüpfer</p> <ul style="list-style-type: none"> - dynamische Bewegung - im Sprung: schliessen der Beine hintereinander - genügende Höhe - Armhaltung frei |

1.7 Musterübung Stufe 3, Variante 2

| BO | Stufe 3 | Elemente |
|----|---|--|
| |  | <p>Kopfstand --</p> <ul style="list-style-type: none"> - I-Pose - Haltezeit 2 Sekunden in Endposition - Senken oder Abrollen erlaubt <p>Tipp: Kopf und Hände „Dreieck“</p> |
| P3 |  | <p>Sprungrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) |
| |  | <p>Strecksprung mit 1/2 Drehung</p> <ul style="list-style-type: none"> - im Sprung: I-Pose - Drehung um 180° - Absprung und Landung am gleichen Ort - genügende Höhe (klarer Absprung ersichtlich!) |
| P3 |  | <p>Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind.80°) oder abrollen zum Stand oder Grätschstand</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
| |  | <p>Nachstellhüpfer</p> <ul style="list-style-type: none"> - dynamische Bewegung - im Sprung: schliessen der Beine hintereinander - genügende Höhe - Armhaltung frei |
| |  | <p>Rösslisprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - dynamische Bewegung - beide Knie mind. Hüfthöhe - 2. Spielbein mind. 45° ausstrecken - genügend Höhe - Armhaltung frei |

1.8 Weitere Wahlelemente Boden

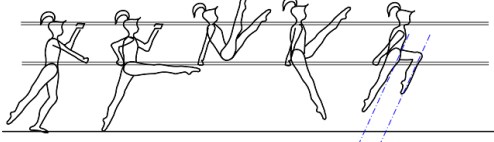

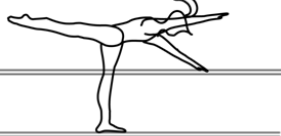



Weitere Elemente gemäss Einstufungstabelle EGT (Einzel-Geräteturnen) erlaubt

| BO | Elemente |
|---|---|
|  | <p>Seitspagat -- / Querspagat –</p> <ul style="list-style-type: none"> - fließende Bewegung zum Spagat - Beine verlaufen auf einer Geraden - Haltezeit mind. 2 Sekunden |
|  | <p>Schersprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. Bein bei der Ausholbewegung mind. horizontal - Scheren mind. 120° - Oberkörper aufrecht - Armhaltung frei |
|  | <p>Rolle rw in Kniestand --</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armhaltung frei - harmonische Rollbewegung - Haltezeit mind. 2 Sekunden - Ferse mind. auf Schulterhöhe - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule <p>Dieses Element ist nicht in der Turnsprache und Weisungen EGT (Einzel-Geräteturnen) enthalten!</p> |
|  | <p>Rösslisprung mit ½ Drehung</p> <ul style="list-style-type: none"> - dynamische Bewegung - Drehung um 180° - beide Knie mind. Hüfthöhe - 2. Spielbein mind. 45° nach vorne ausstrecken - Armhaltung frei |
|  | <p>Rad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition frei - Beinwinkel beim Rad mind. 90° - Rad durch die Handstandposition (Vertikale) - beim ersten Fusskontakt Körper noch seitwärts |
|  | <p>Radwende (Rondat), Strecksprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - dynamischer Bewegungsablauf - Stützaufnahme mit mind. ¼ Drehung - Beine vor der Vertikalen geschlossen - Kurbetbewegung zum Strecksprung in I-Pose - Arme führen in die Vor-Hochhalte |



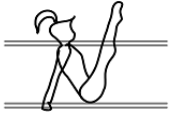
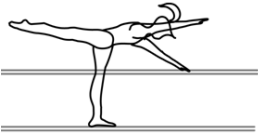

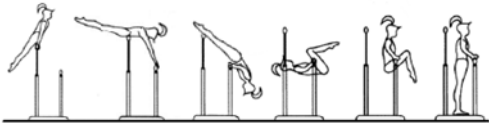
2 Schulstufenbarren (SSB)

Mädchen


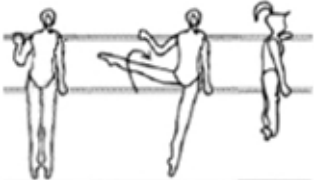
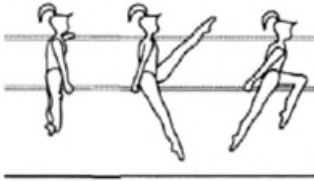
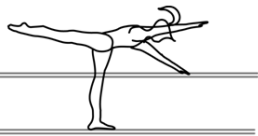
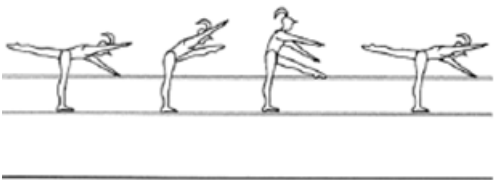

2.1 Pflicht-Elemente (P)

| SSB Stufen 1 - 3 | Elemente |
|--|--|
| <p>P1</p>  | <p><u>Fechtkehre zum Aussenquersitz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hohes Scheren der Beine (Ferse mind. Hoher Holm) - Fuss bis Kopf bilden eine gerade Linie - Beine parallel (beim Aussenquersitz) - Armhaltung beim Aussenquersitz frei |
| <p>P1</p>  | <p><u>Schwebesitz gestreckt --</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - gerader Rücken - Winkel Körper - Beine mind. 45° - Haltezeit: 2 Sekunden - beide Beine gestreckt (gefordert sonst Element nicht erfüllt) - Armhaltung frei (angewinkelt erlaubt) |
| <p>P2</p>  | <p><u>Standwaage --</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ferse mind. auf Schulterhöhe - Armhaltung frei - Haltezeit mind. 2 Sekunden - Achtung: Becken nicht ausdrehen! - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule |
| <p>P2</p>  | <p><u>Aus Standwaage Beinkreisen vw oder rw zur Standwaage</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - harmonische Bewegung - beim Kreisen: Keine Holmen Berührung des Spielbeines - fertig austurnen bis zur Standwaage |
| <p>P3</p>  | <p><u>Schulterstand --</u> (in allen Varianten möglich)</p> <ul style="list-style-type: none"> - I-Position - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule - Haltezeit 2 Sekunden (kann über Päckli geturnt werden, dynamisch aufrollen) |
| <p>P3</p>  | <p><u>Felgaufschwung</u> (in allen Varianten möglich)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufschwung in C+ Pose - Kopf in Verlängerung Wirbelsäule - Beine in der Vertikalen geschlossen - Endposition im Stütz |

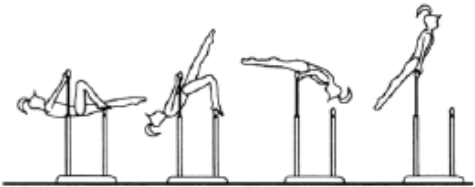


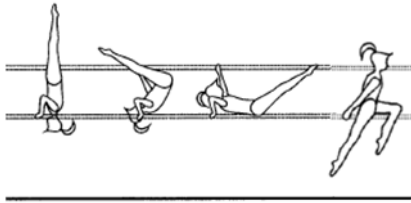
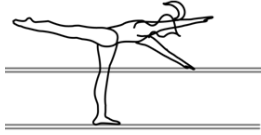

2.2 Musterübung Stufe 1

| SSB Stufe 1 | Elemente |
|--|--|
| <p>P1</p>  | <p><u>Fechtkehre zum Aussenquersitz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hohes Scheren der Beine (Ferse mind. Hoher Holm) - Fuss bis Kopf bilden eine gerade Linie - Beine parallel (beim Aussenquersitz) - Armhaltung beim Aussenquersitz frei |
|  | <p>Aussenquersitz --</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
| <p>P1</p>  | <p><u>Schwebesitz gestreckt --</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - gerader Rücken - Winkel Körper - Beine mind. 45° - Haltezeit: 2 Sekunden - beide Beine gestreckt (gefordert sonst Element nicht erfüllt) - Armhaltung frei (angewinkelt erlaubt) |
|  | <p>Standwaage --</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ferse mind. auf Schulterhöhe - Armhaltung frei - Haltezeit mind. 2 Sekunden - Achtung: Becken nicht ausdrehen! - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule |
|  | <p>Übergrätschen über hohen Holm zum Stütz am hohen Holmen --</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) |
|  | <p>Stütz vl. am hohen Holm hinuntergleiten über niederen Holm zum Stand oder zum Hockstand oder zum Sitz</p> <ul style="list-style-type: none"> - hinuntergleiten in C+ Pose - harmonische Bewegung - Führt das Element in den Stand, Landung erfolgt hinter dem Holmen |

2.3 Musterübung Stufe 2


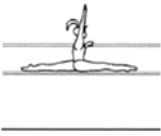
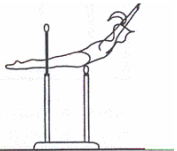
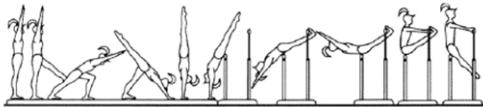
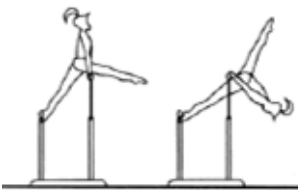
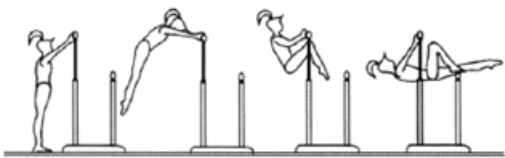
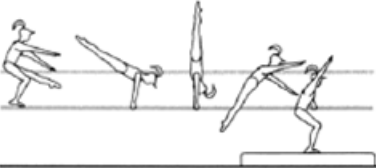
| SSB | Stufe 2 | Elemente |
|-----|---|---|
| |  | <p>Sprung zum Stütz auf niederen Holm --</p> <ul style="list-style-type: none"> - aus Stand: Sprung zum Stütz vl - Arme im Stütz gestreckt - I-Position, Kopf aus Schultern gehoben - kein Wackeln - Haltezeit mind. 2 Sekunden |
| |  | <p>Einspreizen eines Beines zum Reitsitz --</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beine gestreckt - Haltezeit mind. 2 Sekunden - Kopf aus Schultern gehoben - Körper im Reitsitz gestreckt |
| |  | <p>Aus Reitsitz zum Aussenquersitz --</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |  | <p>Standwaage --</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ferse mind. auf Schulterhöhe - Armhaltung frei - Haltezeit mind. 2 Sekunden - Achtung: Becken nicht ausdrehen! - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule |
| P2 |  | <p>Aus Standwaage Beinkreisen vw oder rw zur Standwaage</p> <ul style="list-style-type: none"> - harmonische Bewegung - beim Kreisen: keine Holmen Berührung mit dem Spielbein - fertig austurnen bis zur Standwaage |
| |  | <p>Abrollen über hohen Holm zum Stand</p> <ul style="list-style-type: none"> - rund Abrollen (C+Pose) - harmonische Bewegung - Endposition Stand zwischen den Holmen |

2.4 Musterübung Stufe 3

| SSB Stufe 3 | | Elemente |
|-------------|---|--|
| P3 |  | <p>Felgaufschwung mit Abstossen eines Beines (in allen Varianten möglich)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schwungbein gestreckt - beim Aufschwung C+ Pose: spät., wenn Kopf niedriger Holm passiert hat - Beine in der vertikalen geschlossen - Endposition im Stütz, I-Pose |
| |  | <p>Stütz am hohen Holmen --</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beine und Arme gestreckt - Haltezeit im Stütz mind. 2 Sekunden - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (aus den Schultern gehoben) |
| P3 |  | <p>Schulterstand -- (in allen Varianten möglich)</p> <ul style="list-style-type: none"> - I-Position - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule - Haltezeit mind. 2 Sekunden (Kann über Päckli geturnt werden, dynamisch aufrollen) |
| |  | <p>Schulterstand, Abrollen über niederen Holm zum Aussenquersitz --</p> <ul style="list-style-type: none"> - harmonisches Abrollen über C+Pose - Hüftwinkel mind. 120° - Beine gestreckt - Haltezeit mind. 2 Sekunden |
| |  | <p>Standwaage --</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ferse mind. auf Schulterhöhe - Armhaltung frei - Haltezeit mind. 2 Sekunden - Achtung: Becken nicht ausdrehen! - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule |
| |  | <p>Abrollen über hohen Holm zum Stand</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | Elemente |
|-----|---|---|
| |  | <p>Liegewaage mit Aufstützen am niederen Holm --</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arme gestreckt - Füsse mind. auf Holmenhöhe - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule - Haltezeit mind. 2 Sekunden |
| |  | <p>Querspagat auf niederen Holm –</p> <ul style="list-style-type: none"> - fließende Bewegung zum Spagat - Beine verlaufen auf einer Geraden - Haltezeit mind. 2 Sekunden |
| |  | <p>Freie Liegewaage – (am niederen oder hohen Holm)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arme in Hochhalte - C- Pose - Haltezeit mind. 2 Sekunden |
| |  | <p>Hstand vor nH, Einhängen der Füsse am hH und Heben zum Innenseitsitz</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
| |  | <p>Hangstandwaage --</p> <ul style="list-style-type: none"> - kontrolliertes, harmonisches Senken - beim Senken: Hüfte möglichst parallel zum Holmen - Arme und Beine gestreckt - Endposition: Beinwinkel mind. 135° - Haltezeit mind. 2 Sekunden |
| |  | <p>Sprung zum Einbeinkauerhang</p> <ul style="list-style-type: none"> - harmonische Bewegung - Absprung in C+ Pose - Hüfte mind. auf nH-höhe - Gestreckte Bein waagrecht - Einbeinkauerhang in C+ Pose - Arme gebeugt oder gestreckt |
| |  | <p>Stand auf nH, Hochwende über nH zum Niedersprung (mind. 80°)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

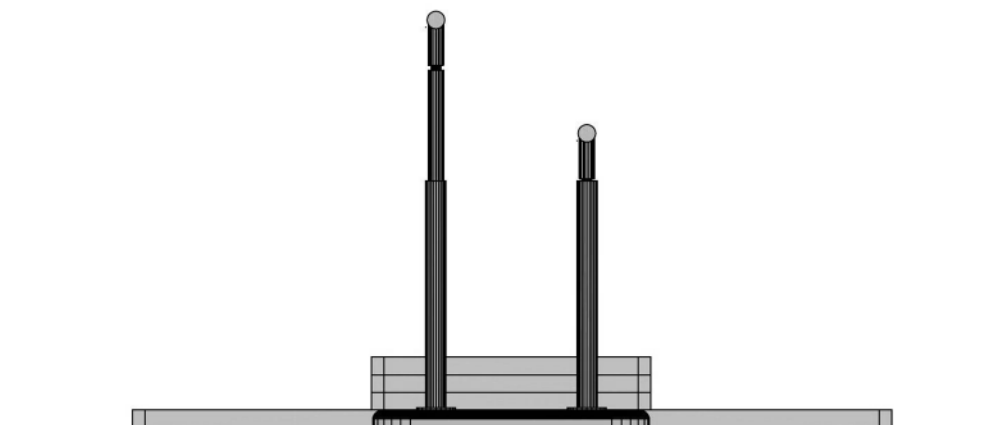
Material pro Anlage (Grundmaterial)

- 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.

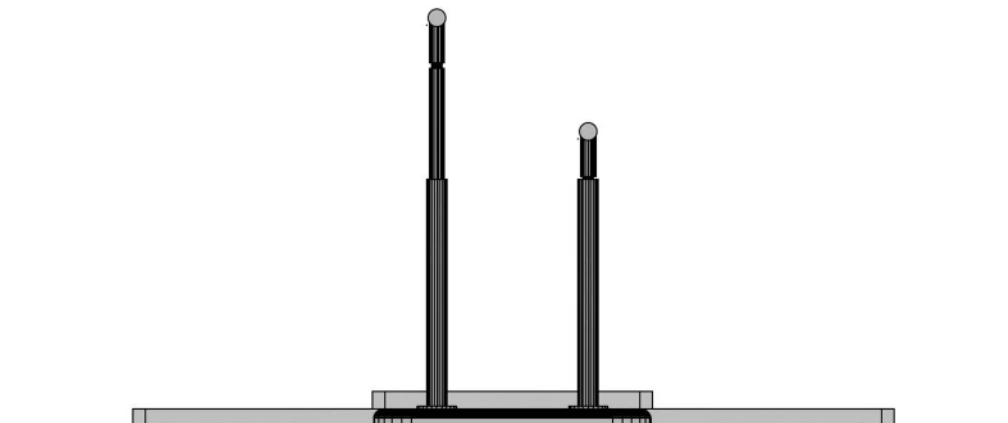
Stufe 1

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.

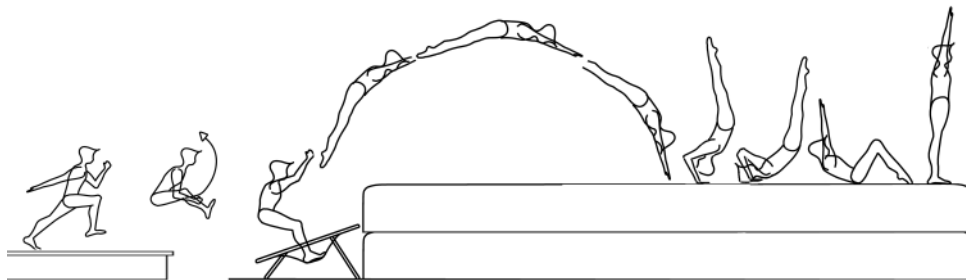


3.2 Stufe 2

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 : Im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte |
| | : | Steigphase : Arme in Hochhalte (C+ Pose) |
| Aktionsphase | : | Gleichbleibende C+ Pose |
| Höhe, Weite, Richtung | : | Höhe : Hüfte mind. Kopfhöhe (ab Absprungpunkt) |
| | : | Weite : Harmonische Flugkurve |
| | : | Richtung : 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!

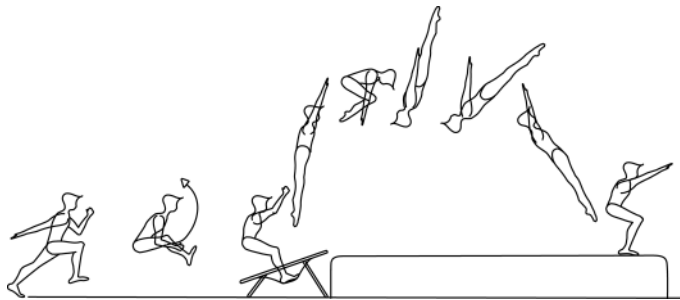
Die Neigung des Minitrampolins wird durch die durchführenden Organisatoren auf die maximale Neigung/Stufe eingestellt und darf nicht mehr verändert werden.

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 : Im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte Steigphase : 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 | : Drehachse mind. Kopfhöhe (ab Absprungspunkt) |
| | Weite | : Harmonische Flugkurve |
| | Richtung | : Beibehalten der Richtung |
| Landung | : | Über 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.

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 <i>Technik: 0.30</i> <i>Haltung: 0.30</i> |
| Abzug pro gezeigtes Element mit Sturz | max. | 1.00 <i>Technik: 0.30</i> <i>Haltung: 0.30</i> <i>Sturz: 0.40</i> |
| 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

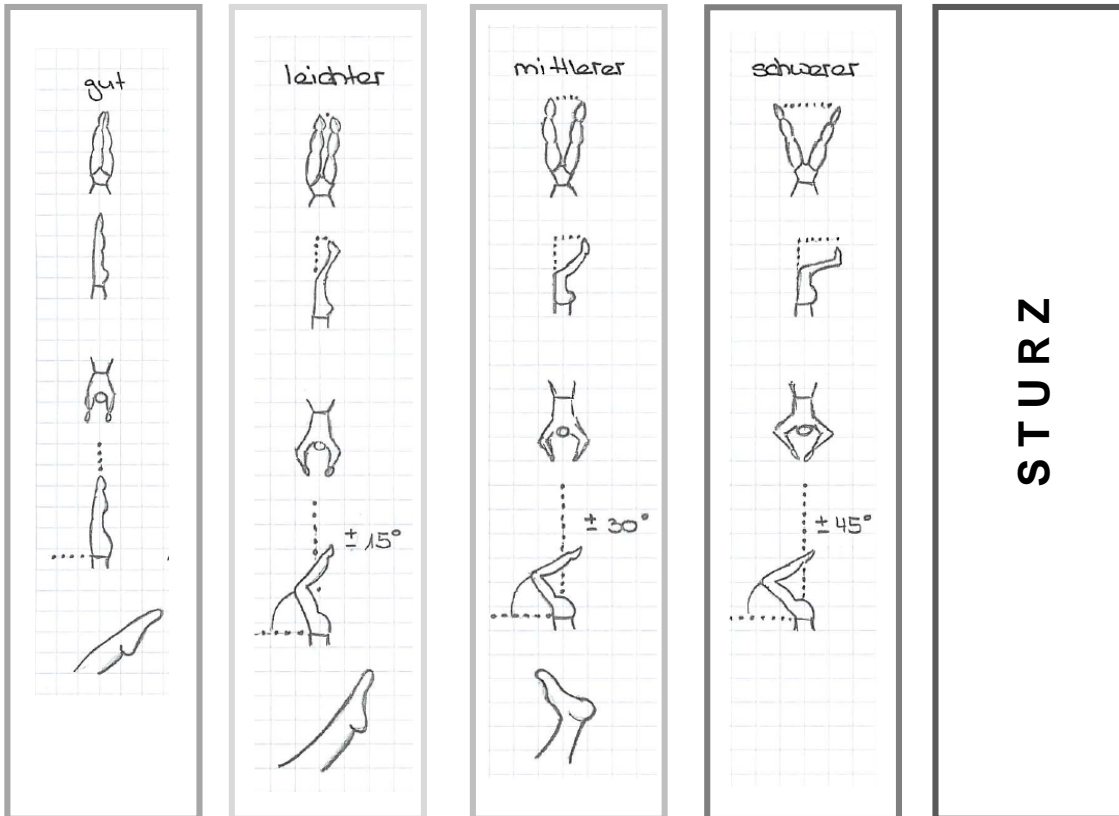
⇒ Keine Diskussionen sofern in Toleranz!

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 |

4.7 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 1.00 bei Pflichtelement 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 → Unterstützung der Hände ergibt einen Abzug von 0.40 (Sturz) | |
| - 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.**