

Kunstturnen Männer

Nationales Wettkampfprogramm EP - P6

Ausgabe 2024

1. Impressum	3
2. Dokumentenpriorität	4
3. Terminologie	4
4. Alterszulassung zu nationalen Wettkämpfen	4
5. Empfohlene Alterszulassung zu regionalen Wettkämpfen.....	5
6. Wertungsvorschriften Einführungsprogramm bis Programm 4.....	6
6.1 Übungsbewertung	6
6.1.1 Zusammensetzung der Endnote	6
6.1.2 D-Note	6
6.1.3 E-Note	6
6.1.4 Bedingungen zur Bonusvergabe	7
6.1.5 Gerätespezifische Notenzusammensetzung	8
6.2 Abzugsrichtlinien	11
6.2.1 FIG Richtlinien	11
6.2.2 Nationale Richtlinien	14
6.3 Übungsinhalte, technische Hinweise, gerätespezifische Abzüge und Geräte- und Mattennorm	15
6.3.1 Boden	15
6.3.2 Pauschenpferd	23
6.3.3 Ringe	33
6.3.4 Sprung	41
6.3.5 Barren	48
6.3.6 Reck	56
6.4 Rechte und Pflichten für Trainer	64
7. Wertungsvorschriften Programm 5	65
7.1 Bonus	65
7.1.1 Elementebonus	65
7.1.2 Standbonus	67
7.2 Anerkennung der Elemente und des Bonus	67
7.3 Geräte- und Mattennorm	67
8. Wertungsvorschriften Programm 6	68
9. Wertungsvorschriften Offenes Programm	68
10. Bekleidungsvorschriften	68
11. Literaturverzeichnis.....	68
12. Abkürzungen.....	69

1. Impressum

Herausgeber: Schweizerischer Turnverband, 5001 Aarau
© Copyright Text und Bild: Schweizerischer Turnverband, 5001 Aarau
Erstausgabe: 6. Dezember 2010
Autor: Rolf Niederhäuser
Mitglieder der Arbeitsgruppe: Domenico Rossi, Christian Grossniklaus, Andreas Kuoni, RLZ-Trainer
Übersetzung ins Französische: Jean-Louis Scheggia
Korrektoren französisch: Joachim von Büren, Laurent Bovet

Ausgabe 2024

2. Dokumentenpriorität

Die Wertungsvorschriften FIG 2022-2024 bilden die Grundlage für das vorliegende Wettkampfprogramm. Diese gelangen zur Anwendung, ausser sie werden durch Regelungen im vorliegenden Wettkampfprogramm ersetzt.

Bei Konflikten der Regelanwendung wird folgende Dokumentenpriorität verwendet:

- Nationales Wettkampfprogramm EP - P6, inklusive Aktualisierungen.
- Wertungsvorschriften FIG 2022-2024, inklusive Aktualisierungen.
- Geräte- und Mattennorm FIG.

Die Dokumente, sowie deren Aktualisierungen, sind auf der Homepage des STV, resp. FIG, publiziert.

Im Streitfall gilt die deutsche Version des vorliegenden Dokuments vor der französischen Version und Text gilt vor Bild.

3. Terminologie

Es gilt die Bezeichnung der Elemente entsprechend dem Handbuch Turnsprache des Eidgenössischen Turnvereins und den Wertungsvorschriften FIG. Zur Erläuterung und zum besseren Verständnis werden bei bestimmten Elementen zusätzlich Konventionalausdrücke verwendet.

4. Alterszulassung zu nationalen Wettkämpfen

Programm 1	Programm 2	Programm 3	Programm 4	Programm 5	Programm 6
bis 10 Jahre	bis 11 Jahre	bis 13 Jahre	bis 14 Jahre	offen (SMJ: bis 16 Jahre)	offen (SMJ: bis 18 Jahre)

Dasjenige Jahr, in welchem ein Athlet das oben genannte Alter erreicht, ist das letzte Jahr für eine Startberechtigung im entsprechenden Programm. Es gelten die Wettkampfreglemente des STV.

Für eine Kaderqualifikation - **Regionalkader**, **Nationalkader U15**, **Nationalkader U18** - gelten folgende Alterslimiten bei nationalen Wettkämpfen:

- Programm 1 bis 10 Jahre
- Programm 2 bis 11 Jahre
- Programm 3 bis 12 Jahre
- Programm 4 bis 13 Jahre
- Programm 5 bis 15 Jahre
- Programm 6 bis 18 Jahre

5. Empfohlene Alterszulassung zu regionalen Wettkämpfen

Offenes Programm	Einführungsprogramm	Programm 1	Programm 2	Programm 3	Programm 4	Programm 5	Programm 6
ab 14 Jahren	bis 12 Jahre	bis 13 Jahre	bis 14 Jahre	bis 15 Jahre	bis 16 Jahre	offen	offen

Dasjenige Jahr, in welchem ein Athlet das oben genannte Alter erreicht, ist das letzte Jahr für eine Startberechtigung im entsprechenden Programm.

6. Wertungsvorschriften Einführungsprogramm bis Programm 4

6.1 Übungsbewertung

6.1.1 Zusammensetzung der Endnote

Für die Bewertung der Übungen gilt generell:

Endnote = D-Note + E-Note

6.1.2 D-Note

Die D-Note ergibt sich aus der Addition folgender Bewertungsfaktoren:

- a. Basiswert der Übung
- b. Schwierigkeitsbonus
- c. Standbonus

Basiswert der Übung

Der Basiswert der Übung ist der Punktwert einer Übung ohne Schwierigkeitsbonus und Standbonus. Er bildet sich aus der Summe aller Übungsabschnitte und beträgt 3.0 Punkte, unabhängig von der Anzahl der Übungsabschnitte. Eine Ausnahme bildet das Gerät Sprung: Hier existieren Sprünge mit einem Basiswert von weniger als 3.0 Punkten.

Schwierigkeitsbonus

Der Athlet hat die Möglichkeit, an bestimmten Stellen der Basisübung schwierigere Elemente zu zeigen. Diese Elemente werden als Schwierigkeitsbonuselemente (SBE) bezeichnet und können jedes Mal mit 0.5 Punkten belohnt werden, falls sie den Ausführungsbestimmungen entsprechen.

Im Interesse der Ausbildungsabsicht dürfen jedoch nur die in der Übungsbeschreibung erwähnten SBE gezeigt werden.

Standbonus

- Boden, Ringe, Barren und Reck

Für einen sicheren Stand beim Abgang kann ein Standbonus von 0.3 Punkten gegeben werden. Dies jedoch nur, wenn es sich um einen anerkannten Schwierigkeitsbonusabgang handelt. Für alle Basisabgänge wird kein Standbonus gegeben.

- Sprung

Bei allen Sprüngen, welche einen Salto vorwärts oder rückwärts beinhalten, kann für einen sicheren Stand ein Standbonus vergeben werden. Bei allen anderen Sprüngen ist dies nicht möglich.

- Pauschenpferd

Kein Standbonus möglich.

6.1.3 E-Note

Mit der E-Note werden alle Aspekte der technischen, haltungsmässigen und ästhetischen Ausführung bewertet. Die E-Note startet bei 10.0 Punkten und wird um Zehntelpunkte für Abzüge verkleinert.

6.1.4 Bedingungen zur Bonusvergabe

Schwierigkeitsbonuselement

Ein SBE ist ein Element, welches ein Basiselement der Übung ersetzt oder es handelt sich um ein zusätzliches Element der Übung. Die Bewertung der SBE erfolgt nach den Regeln der Wertungsvorschriften FIG. Allerdings müssen folgende, abweichende Forderungen zur Anerkennung erfüllt sein:

Ein SBE wird anerkannt, wenn ...

- kein k.o.-Kriterium* zur Anwendung kommt
- die FIG-Kriterien zur Anerkennung erfüllt sind
- der Gesamtabzug nicht mehr als 0.8 Punkte beträgt

* = Ein k.o.-Kriterium ist eine genau bestimmte Bedingung, welche zur Nichtanerkennung des SBE führt, auch wenn das Element ansonsten einwandfrei gezeigt wird. Die k.o.-Kriterien sind von Element zu Element unterschiedlich festgelegt und finden sich im Übungsbescrieb.

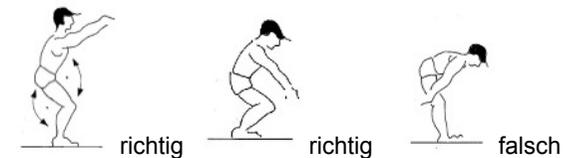
Ergänzende Anmerkungen:

- Kann ein SBE nicht anerkannt werden, gelangt das dazu gehörende Basiselement in die Wertung. Es gibt keinen Abzug für ein „Fehlendes Element“.
- Kann ein SBE nicht anerkannt werden, erfolgt kein Abzug für die geforderte Endlage oder Zeit (Ausnahme: siehe unten)
- Wenn das Basiselement und das SBE einen Halt von 3“ fordern, gelten zwei Grundsätze:
 1. Wird das SBE gezeigt und nicht 3“ gehalten, ist dies ein k.o.-Kriterium. Das SBE wird nicht anerkannt. Hingegen wird das Basiselement, mit dem entsprechenden Zeitfehlerabzug, gewertet.
 2. Wird das Basiselement gezeigt und nicht 3“ gehalten, wird es mit dem entsprechenden Zeitfehlerabzug gewertet.
- Das SBE muss vollständig gemäss Übungstext gezeigt werden. (D. h. Es können keine prozentualen Abzüge für fehlende Teilelemente des SBE gemacht werden. Falls Teile des SBE fehlen, wird der SBE nicht anerkannt.)
- Alle Abzüge für mangelnde Technik, Ausführung, Landung, etc. gelangen in die Wertung, unabhängig davon, ob ein SBE anerkannt wird oder nicht.

Standbonus

Der Standbonus von 0.3 Punkten für den Abgang wird gegeben, wenn alle folgenden Bedingungen erfüllt sind:

- Stand ohne Gleichgewichtsunsicherheit.
- Aufrechter Oberkörper, ohne Armschwünge (Landungsvorbereitung).
- Beinöffnung bis maximal Schulterbreite.



6.1.5 Gerätespezifische Notenzusammensetzung

Boden

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus				
Wert der Basisübung	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
Schwierigkeitsbonus	1 × 0.5	2 × 0.5	3 × 0.5	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	0.3	0.3	0.3
Max. D-Note	3.5	4.0	4.8	5.3	5.8
E-Note	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Maximalnote	13.50	14.00	14.80	15.30	15.80

Pauschenpferd

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	1 Pflichtübung aus gegebener Übungsauswahl	1 Pflichtübung aus gegebener Übungsauswahl + 1 Zusatzübung	1 Pflichtübung aus gegebener Übungsauswahl + 1 Zusatzübung	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus + 1 Zusatzübung	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus + 1 Zusatzübung
Wert der (Basis)übung	3.0 - 4.0 - 5.0	3.0 - 3.5 - 4.0	3.0 - 3.5 - 4.0 - 5.0	3.0	3.0
Schwierigkeitsbonus	-	-	-	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	-	-	-
Max. D-Note	5.0	4.0	5.0	5.0	5.5
E-Note	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Maximalnote	15.0	14.0	15.0	15.0	15.5
Wert der Zusatzübung	-	1.0 - 2.0 - 2.5	1.0 - 1.5 - 2.5	1.5 - 2.0 - 2.5 - 3.0	1.0 - 2.0 - 2.5
Maximalnote mit Zusatzübung	15.00	16.50	17.50	18.00	18.00

Ringe

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus				
Wert der Basisübung	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
Schwierigkeitsbonus	1 × 0.5	2 × 0.5	3 × 0.5	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	-	0.3	0.3
Max. D-Note	3.5	4.0	4.5	5.3	5.8
E-Note	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Maximalnote	13.50	14.00	14.50	15.30	15.80

Sprung

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	2 Sprünge aus gegebener Sprungauswahl	2 Sprünge aus gegebener Sprungauswahl			
Wert der Sprünge	1.5 - 2.0 - 3.0 - 4.0	3.0 - 4.0 - 5.0	3.5 - 4.5 - 5.0	1.0 - 2.0 - 3.0 - 3.5 - 4.0 - 4.5 - 5.0 - 5.5 - 6.0	1.0 - 1.5 - 3.0 - 3.5 - 4.0 - 4.5 - 5.5 - 6.0 - 6.5
Standbonus	(0.3)	(0.3)	0.3	0.3	0.3
Max. D-Note	4.3	5.3	5.3	6.3	6.8
E-Note	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Maximalnote	12.90	14.15	15.05	15.80	16.55

Die Endwerte der zwei Sprünge werden durch 2 dividiert. Somit können Maximalnoten auf eine Genauigkeit von 0.05 Punkte entstehen.

Barren

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus				
Wert der Basisübung	3	3	3	3	3
Schwierigkeitsbonus	1 × 0.5	2 × 0.5	3 × 0.5	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	-	-	0.3
Max. D-Note	3.5	4.0	4.5	5.0	5.8
E-Note	10	10	10	10	10
Maximalnote	13.50	14.00	14.50	15.00	15.80

Reck

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus				
Wert der Basisübung	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
Schwierigkeitsbonus	1 × 0.5	2 × 0.5	3 × 0.5	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	0.3	0.3	0.3
Max. D-Note	3.5	4.0	4.8	5.3	5.8
E-Note	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Maximalnote	13.50	14.00	14.80	15.30	15.80

Zusammenfassung: maximal mögliche Punktezahlen

	EP	P1	P2	P3	P4
Boden	13.50	14.00	14.80	15.30	15.80
Pauschenpferd	15.00	16.50	17.50	18.00	18.00
Ringe	13.50	14.00	14.50	15.30	15.80
Sprung	12.90	14.15	15.05	15.80	16.55
Barren	13.50	14.00	14.50	15.00	15.80
Reck	13.50	14.00	14.80	15.30	15.80
Summe	81.90	86.65	91.15	94.70	97.75

6.2 Abzugsrichtlinien

Für die Beurteilung der technisch und haltungsmässig richtigen Ausführung der Elemente wird vom Technikleitbild der FIG und den Schweizerischen Ausbildungsabsichten ausgegangen.

Abzüge werden entsprechend den Wertungsvorschriften FIG, resp. den Nationalen Richtlinien, vorgenommen.

6.2.1 FIG Richtlinien

Fehlerkategorien

Jedes Element ist mit einer perfekten Endposition oder mit perfekter Ausführung definiert. Alle Abweichungen von dieser Position werden als technische oder haltungsmässige Ausführungsfehler betrachtet und müssen von den Kampfrichtern abgezogen werden. Folgende Abzugskategorien werden angewendet:

Kleine Fehler = 0.1 Punkte Abzug

- Jede kleine oder leichte Abweichung von der perfekten Endposition oder von der perfekten technischen Ausführung
- Jede kleine Korrektur der Hand-, Fuss- oder Körperhaltung
- Jeder andere kleine Verstoss der haltungsmässigen oder technischen Ausführungsanforderungen

Mittlere Fehler = 0.3 Punkte Abzug

- Jede deutliche Abweichung von der perfekten Endposition oder von der perfekten technischen Ausführung
- Jede deutliche Korrektur der Hand-, Fuss- oder Körperhaltung
- Jeder andere deutliche Verstoss der haltungsmässigen oder technischen Ausführungsanforderungen

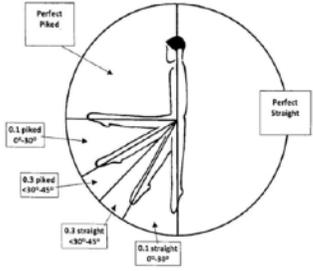
Schwere Fehler = 0.5 Punkte Abzug

- Jede grosse Abweichung von der perfekten Endposition oder von der perfekten technischen Ausführung
- Jede grosse Korrektur der Hand-, Fuss- oder Körperhaltung
- Jeder andere grosse Verstoss der haltungsmässigen oder technischen Ausführungsanforderungen

Stürze oder Hilfeleistung eines Helfers = 1.0 Punkte Abzug

- Jeder Sturz auf das oder vom Gerät während eines Elements, ohne dass eine Endposition erreicht wurde, welche die Fortsetzung mit wenigstens einem Schwung ermöglicht (d.h. deutliche Hangphase am Reck oder eine deutliche Stützphase am Pauschenpferd nach dem betreffenden Element) oder wenn andere Fehler die unmittelbare Kontrolle des Elements zum Zeitpunkt der Landung oder des Wiedererfassens nicht gestatten
- Jegliche Hilfeleistung durch einen Helfer, die zur Ausführung eines Elements beiträgt

Allgemeine E-Abzüge gemäss Wertungsvorschriften FIG 2022-2024

Fehler	0.1 Pkte. Abzug	0.3 Pkte. Abzug	0.5 Pkte. Abzug
Undeutliche Position (gehockt, gebückt, gestreckt) 	x	x	
Korrektur der Hand- oder Griffposition, jedes Mal	x		
Laufen im Handstand oder Hüpfen (pro Schritt oder Hüpfen)	x		
Berühren des Gerätes oder des Bodens mit den Beinen / Füßen	x		
Anschlagen an das Gerät oder am Boden			x
Berühren des Turners durch den Trainer während der Übung ohne ihn zu unterstützen		x	
Unterbrechung der Übung ohne Sturz			x
Gebeugte Arme, gebeugte oder geöffnete Beine	x	x	x
Schlechte Haltung oder Körperposition oder Haltungskorrekturen in der Endposition	x	x	
Saltos mit geöffneten Knien oder Beinen	\leq Schulterbreite	$>$ Schulterbreite	
Landung: Die Distanz zwischen den Füßen beträgt mehr als 10 cm (Der Abzug kann gemacht werden, auch wenn die Fersen danach zusammen gebracht werden können)	x	x	
Tiefe Landung: Die Hüften sind tiefer als die Knie			x
Unsicherheit, kleinere Korrekturen der Füße oder übermässige Armschwünge bei der Landung	x		
Verlust des Gleichgewichts während der Landung ohne Sturz oder Abstützen (Maximal - 1.0 in Summe für Schritte und Hüpfen)	Kleines Gleichgewicht, kleiner Schritt oder Hüpfen 0.1 pro Schritt	Grosse Schritte oder Hüpfen oder Berührung der Matte mit 1 oder 2 Händen	
Sturz oder Abstützen mit einer oder beiden Händen bei der Landung			1.0
Sturz während der Landung, ohne dass die Füße zuerst die Mattenlage berühren			1.0 + NA (D-Note)
Untypisches Grätschen		x	
Andere ästhetische Fehler	x	x	x

Abzüge für technische Fehler gemäss Wertungsvorschriften FIG 2022 - 2024

Fehler	0.1 Pkte. Abzug	0.3 Pkte. Abzug	0.5 Pkte. Abzug
Abweichungen bei Schwüngen zum oder durch den Handstand oder bei Kreisflanken	15° - 30°	31° - 45°	> 45° + NA
Winkelabweichungen von perfekten Haltepositionen	bis 15°	16° - 30°	a) 31° - 45° b) > 45° + NA
Heben aus einer unkorrekten Halteposition	Gleiche Abzüge wie beim vorangehenden Krafthalteteil (max. 0.3)		
Unvollständige Drehungen	bis 30°	31° - 60°	61° - 90° > 90° + NA
Fehlende Höhe oder Amplitude bei Salto- und Flugelementen	x	x	
Zusätzlicher Stütz oder Zwischenstütz mit der Hand	x		
Schwung mit Kraft oder umgekehrt	x	x	x
Unterbrechung der Aufwärtsbewegung	x	x	
Senken der Beine bei Elementen zum Handstand oder Halteelementen (ab der Ausgangsposition)	0 - 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° + NA
Unsicherheit im oder Überfallen aus dem Handstand	x	Schwüngen oder grosse Unsicherheit	
Sturz vom oder auf das Gerät			1.0
Zwischenschwung oder Abschwüngen		Halber Zwischenschwung oder Abschwüngen	Ganzer Zwischenschwung
Hilfeleistung durch den Trainer bei der Ausführung eines Elements			1.0 + NA (D-Note)
Fehlende Streckung während der Vorbereitung auf die Landung	x	x	
Andere technische Fehler	x	x	x

6.2.2 Nationale Richtlinien

Fehler	0.1 Pkte. Abzug	0.3 Pkte. Abzug	0.5 Pkte. Abzug
Fehlendes Element: Das geforderte Element wird nicht geturnt und nicht mit einem anderen Element ersetzt			- 1.0 Punkte (D-Note)
Anderes Element:			
a. Das Element führt zu einer Übungserleichterung			x (D-Note)
• Strukturverwandtes Element			• 1.0 Punkte (D-Note)
• Nicht strukturverwandtes Element			
b. Das Element führt zu einer Übungerschwerung			
• Strukturverwandtes Element	Ausführungs- und Technikfehler		
• Nicht strukturverwandtes Element			x (D-Note)
Nicht anerkanntes Element: Der Athlet versucht das geforderte Element zu turnen, aber es kann aus verschiedenen Gründen (Sturz, Winkelabweichung, Zeit, etc.) nicht anerkannt werden			x (D-Note)
Zusätzliches Element: Der Athlet zeigt ein zusätzliches Element, welches gemäss Text und Folgerichtigkeit nicht zur Übung gehört			x (E-Note)
Die gezeigte Übung enthält ≤ 50% aller Übungsabschnitte	0.0 Punkte Endnote für das Gerät		
Verbale Unterstützung (Der Trainer darf während der Übungsausführung nicht mit dem Athleten sprechen)		x	
Dauer der Halteteile bei Basiselementen (EP bis P4)		< 3 Sekunden	Kein Halt
Bewegungsunterbruch		x	x

6.3 Übungsinhalte, technische Hinweise, gerätespezifische Abzüge und Geräte- und Mattennorm

6.3.1 Boden

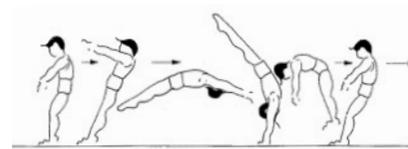
Informationen zu den gymnastischen Verbindungen

Unter einer gymnastischen Verbindung versteht man eine fließende Bewegungskomposition von mindestens drei verschiedenen Elementen (z.B. Hüfter, Drehungen, Stände, Kreisen beider Beine, Schrittfolgen mit oder ohne Richtungswechsel), die unter anderem Gleichgewicht, Beweglichkeit und Dynamik des Kunstturnens und den persönlichen Stil des Athleten zeigen. Sie sollen einen Kontrast zu den akrobatischen Elementen darstellen, jedoch helfen, diese harmonisch miteinander zu verbinden.

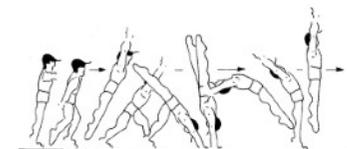
Technische Hinweise

Als korrekte Bewegungsausführung bei Überschlügen vw und rw gilt:

- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Gestreckte Arme im Stütz, Hände im Stütz gerade oder leicht nach innen gedreht



richtig



richtig

Als fehlerhafte Bewegungsausführung wird bei Rondat und bei Überschlügen vw und rw angesehen:

- Im Einsprung zum Rondat frühzeitiges Ausdrehen des Oberkörpers
- Kopf im Nacken, gebeugte Arme / Beine
- Nach aussen gedrehte Hände im Stütz



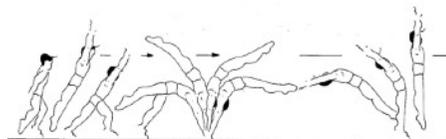
falsch



richtig

Als korrekte Bewegungsausführung bei Kurbets gilt:

- Hoch aufgerichteter Oberkörper in der Endlage
- Gestreckte Beine
- Runder Rücken, deutliche C+ / C- Position
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte



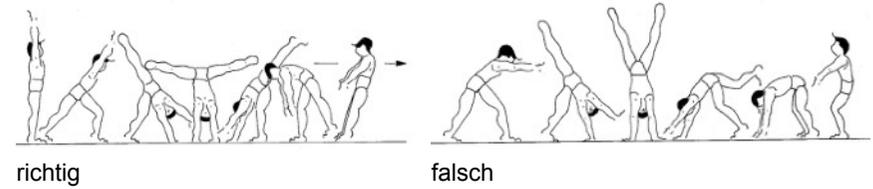
richtig



richtig

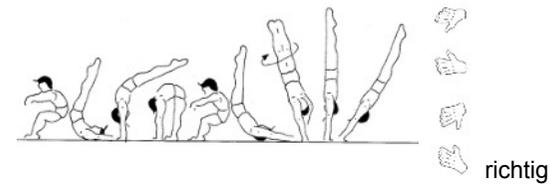
Als korrekte Bewegungsausführung beim Rad im P1 gilt:

- Vorschrift (kein Anhüpfen)
- Weit gespreizte Beine im Rad seitwärts ($> 120^\circ$)
- Betontes Heranführen des gespreizten Beines zum geschlossenen Stand (keine versetzten Füsse / Beine) und gleichzeitig akzentuiertes, hohes Aufrichten des Oberkörpers
- Arme parallel, Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte



Als korrekte Bewegungsausführung bei Rolle rw oder Streuli gilt:

- Gestreckte Arme, Hände leicht einwärts
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Bei Streuli mit $\frac{1}{2}$ Drehung, kein Kreuzen der Arme



Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Ungenügende Höhe bei akrobatischen Elementen ^{FIG}	x	x	
Ungenügende Beweglichkeit bei gymnastischen und statischen Elementen ^{FIG}	x	x	
Akrobatische Elemente mit Abrollen ohne Aufstützen der Hände ^{FIG}		auf den Handrücken	ohne Aufstützen
Pause \geq 2 Sekunden vor akrobatischen Elementen ^{FIG}	x		
Unkontrollierte Landungen (auch bei Verbindungen) ^{FIG}	x	x	x
Einfache Schritte oder Verbindungen zum Erreichen der Ecke ^{FIG}	x		
Sprung (oder Fallen) zur Bauchlage nach Saltos ^{FIG}			x
Fehlende Elemente innerhalb einer gymnastischen Verbindung ^{NAT}		x pro fehlendes Element	

Boden — Einführungsprogramm

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Stand: Spreizen li vw mit Armheben z Seithalte und ¼ Drehung nach re, Rad nach li	Die Verbindung darf auch gegengleich ausgeführt werden.				
2	¼ Drehung nach li z Stand i d Hochhalte	Link: https://youtu.be/Y1_3xgh1MAs				
3	Vorschritt und Rad nach re, ¼ Drehung nach re z Stand i d Hochhalte					
4	Vorschritt und schwingen i d Handstand		• Handstandposition 0-15° nicht erreicht			x
5	Senken i d Kauerstellung	• Arme gestreckt, Beinhaltung frei.				
6	Rolle rw i d Grätschstand					
7	Heben mit gestr Beinen i d Kopfstand 3"					
8	Senken mit gestr Beinen i d Seitspagat 3"					
9	Heben des geb Körpers mit gegr Beinen und gestr Armen i d Beugestand, Aufrichten i d Stand					
10	Arabesque 3" <i>oder</i> Standwaage 3" (SB1)	Anforderung Standwaage: Arme, Rumpf und Bein horizontal	<u>k.o.-Kriterien SB1</u> • Haltezeit < 3" • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
11	Vorspreizen mit ½ Drehung i d Stand					
12	Anlauf, Sprungrolle/Hechtrolle, Strecksprung					

Geräte- und Mattennorm

- Gerät: Bodenbahn 2 m x 17 m *oder* Bodenfläche 12 m x 12 m.
- Matten: FIG Norm. Es sind keine zusätzlichen Matten erlaubt.
- Ausführung: Auf der Bodenfläche werden die Bahnen der Übung in der Diagonalen hin und her geturnt. Auf der Bodenbahn werden die Bahnen der Übung hin und her geturnt. Das Übertreten der Linie wird nicht geahndet.

Boden — Programm 1

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Stand: Rolle rw mit gestr Armen d d Handstand		• Handstandposition 0-15° nicht erreicht			x
2	Senken i d Seitspagat 3“					
3	Heben des geb Körpers mit gegr Beinen und gestr Armen i d Beugestand, Aufrichten i d Stand					
4	Arme in Hochhalte, Vorschrift, Rad mit betontem Spreizen und deutlichem Nachstellen der Beine d d aufrechten Stand <i>oder</i> Arme in Hochhalte, Vorschrift, Rondat, Flickflack, Strecksprung (SB1)		• Beine nicht geschlossen im Stand • Rad mit viel Schwung <u>k.o.-Kriterien SB1</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P		x x	
5	Anlauf, Sprungrolle/Hechtrolle i d Stand					
6	Standwaage vl 3“					
7	Vorspreizen mit ½ Drehung i d Stand					
8	Vorschrift mit Heben der Arme i d Hochhalte, Aufschwingen i d Handstand mit Handstandhüpfen, abrollen <i>oder</i> Anlauf, Überschlag vw, Sprungrolle/Hechtrolle (SB2)		• Bewegungsunterbruch, jedes Mal <u>k.o.-Kriterien SB2</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P		x	x
9	Strecksprung					

Geräte- und Mattennorm

- Gerät: Bodenbahn 2 m x 17 m *oder* Bodenfläche 12 m x 12 m.
- Matten: FIG Norm. Es sind keine zusätzlichen Matten erlaubt.
- Ausführung: Auf der Bodenfläche werden die Bahnen der Übung in der Diagonalen hin und her geturnt. Auf der Bodenbahn werden die Bahnen der Übung hin und her geturnt. Das Übertreten der Linie wird nicht geahndet.

Boden — Programm 2

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Stand: Rolle rw mit gestr Armen d d Handstand		• Handstandposition 0-15° nicht erreicht			x
2	Senken i d Seitspagat 3“					
3	Rolle vw d d Grätschwinkelstütz, Heben des geb Körpers mit gestr Armen und gegr Beinen i d Beugestand, Aufrichten i d Stand <i>oder</i> Rolle vw d d Grätschwinkelstütz, Heben des geb Körpers mit gestr Armen und gegr Beinen i d Handstand, Senken i d Stand (SB1)		<u>k.o.-Kriterien SB1</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
4	Beidbeiniger Anhupf, Rondat		• Anlauf anstelle Anhupf • Bewegungsunterbruch, jedes Mal		x	
5	Flickflack				x	x
6	Flickflack, Streck sprung					
7	Anlauf, Überschlag auf 1 Bein	<i>oder</i> Anlauf, Überschlag, Salto vw gehockt, Sprungrolle/Hechtrolle (SB2)	<u>k.o.-Kriterien SB2</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
8	Überschlag, Sprungrolle/Hechtrolle					
9	Gymnastische Verbindung					
10	Anlauf, Rondat		• Bewegungsunterbruch, jedes Mal		x	x
11	Flickflack					
12	Salto rw geh <i>oder</i> Salto rw gestr (SB3)		<u>k.o.-Kriterien SB3</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			

Geräte- und Mattennorm

- Gerät: Bodenbahn 2 m x 17 m *oder* Bodenfläche 12 m x 12 m.
- Matten: FIG Norm. Es sind keine zusätzlichen Matten erlaubt.
- Ausführung: Auf der Bodenfläche werden die Bahnen der Übung in der Diagonalen hin und her geturnt. Auf der Bodenbahn werden die Bahnen der Übung hin und her geturnt. Das Übertreten der Linie wird nicht geahndet.

Boden — Programm 3

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Stand: Rolle rw mit gestr Armen und ½ Drehung d d Handstand		• Handstandposition 0-15° nicht erreicht			x
2	Abrollen vw i d Seitspagat 3“					
3	Rolle vw d d Grätschwinkelstütz, Heben des geb Körpers mit gestr Armen und gegr Beinen i d Handstand 3“, Senken i d Stand, ½ Drehung <i>oder</i> Rolle vw d d Grätschwinkelstütz, Heben des geb Körpers mit gestr Armen und gegr Beinen i d Handstand 3“, ½ Drehung, Senken i d Stand					
4	Anlauf, Rondat		• Bewegungsunterbruch, jedes Mal	x	x	
5	Flickflack					
6	Salto rw gestr <i>oder</i> Salto rw gestr mit ½ Drehung, Sprungrolle/Hechtrolle, Strecksprung mit ½ Drehung (SB1)		<u>k.o.-Kriterien SB1</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
7	Anlauf, Überschlag vw		• Bewegungsunterbruch, jedes Mal	x	x	
8	Salto vw geh, Sprungrolle/Hechtrolle <i>oder</i> Salto vw gestr, Sprungrolle/Hechtrolle oder Salto vw geh, Salto vw geh, Sprungrolle/Hechtrolle (SB2)		<u>k.o.-Kriterien SB2</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
9	Gymnastische Verbindung <i>oder</i> Gymnastische Verbindung mit C-Element und Höhereinstufung aus EG I oder 4 Kreisflanken oder 2 Thomaskreisen (SB3)		<u>k.o.-Kriterien SB3</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
10	Anlauf, Rondat		• Bewegungsunterbruch, jedes Mal	x	x	
11	Flickflack	<i>oder</i> Temposalto rw, Flickflack, Salto rw geh (SB4)	<u>k.o.-Kriterien SB4</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
12	Flickflack					
13	Salto rw geh					

Geräte- und Mattennorm

- Gerät: Bodenbahn 2 m x 17 m *oder* Bodenfläche 12 m x 12 m.
- Matten: FIG Norm. Es sind keine zusätzlichen Matten erlaubt.
- Ausführung: Auf der Bodenfläche werden die Bahnen der Übung in der Diagonalen hin und her geturnt. Auf der Bodenbahn werden die Bahnen der Übung hin und her geturnt. Das Übertreten der Linie wird nicht geahndet.

Boden — Programm 4

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Stand: Anlauf, Rondat		• Bewegungsunterbruch, jedes Mal		x	x
2	Temposalto	<i>oder</i> Flickflack, Doppelsalto rw geh (SB1)	<u>k.o.-Kriterien SB1</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
3	Flickflack					
4	Salto rw gestr					
5	Anlauf, Überschlag vw		• Bewegungsunterbruch, jedes Mal		x	x
6	Salto vw gestr, Sprungrolle/Hechtrolle, (½ Drehung) <i>oder</i> Salto vw gestr mit 1/1 Drehung, (½ Drehung) (SB2)		<u>k.o.-Kriterien SB2</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
7	Rolle vw d d Grätschwinkelstütz, Heben des geb Körpers mit gestr Armen und gegr Beinen i d Handstand 3“, Senken i d Stand oder Liegestütz vl <i>oder</i> Rolle vw d d Winkelstütz, Heben des geb Körpers mit gestr Armen i d Handstand 3“ [CoP I, 45], Senken i d Stand oder Liegestütz vl (SB3)		<u>k.o.-Kriterien SB3</u> • Haltezeit < 3“ • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P Atypisches Grätschen der Beine im SB3		x	
	Zusatzelement: Thomaskreisen i d Handstand [CoP I, 80] oder C-Element und Höhereinstufung aus EG 1 (SB4)	Wird der SB3 geturnt, darf das Element <i>Endorolle i d Handstand</i> [CoP I, 45] nicht gezeigt werden (= Wiederholung)	<u>k.o.-Kriterien SB4</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
8	Anlauf, Rondat		• Bewegungsunterbruch, jedes Mal		x	x
9	Flickflack					
10	Salto rw gestr mit 1/1 Drehung <i>oder</i> Salto rw gestr mit 2/1 Drehung (SB5)		<u>k.o.-Kriterien SB5</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			

Eine **gymnastische Verbindung mit Spagat** ist obligatorisch. Wo diese in der Übung eingefügt wird, ob mit oder ohne Richtungswechsel, steht dem Athleten frei.

Geräte- und Mattennorm

- Gerät: Bodenbahn 2 m x 17 m *oder* Bodenfläche 12 m x 12 m.
- Matten: FIG Norm. Es sind keine zusätzlichen Matten erlaubt.
- Ausführung auf der Bodenfläche: Der Athlet kann die Raumaufteilung (Diagonalen, Querbahnen, etc.) der Übung frei wählen. Linienübertretungen werden gemäss den Wertungsvorschriften FIG geahndet.
- Ausführung auf der Bodenbahn: Der Athlet muss die Bahnen hin und her turnen, wobei das Übertreten der 17 m Linie nicht geahndet wird.

6.3.2 Pauschenpferd

Allgemeine Informationen

1. Alle Pauschenpferdübungen können als Ganzes gegengleich ausgeführt werden.
2. Übungsbeginn
Alle Übungen am Originalpauschenpferd oder Pauschenpferd 90% müssen gemäss CoP mit geschlossenen Beinen beginnen. Ein Auftaktschritt oder -sprung ist gestattet. Die Bewegung beginnt, sobald die Füsse den Boden verlassen. (Artikel 11.2.1 Punkt 1 der Wertungsvorschriften FIG)

Normalübungen

1. Anzahl Kreisflanken
 - Steht im Übungstext das Wort *Kreisflanke*, muss der Athlet mindestens eine Kreisflanke zeigen, aber auch mehrere Kreisflanken sind erlaubt.
 - Wenn der Athlet eine oder mehrere Kreisflanken zeigt, werden ihm auftretende Technik- und Ausführungsfehler bei jeder Kreisflanke abgezogen.
 - Wird eine bestimmte Anzahl Kreisflanken verlangt, ist dies im Text mit einer Zahl beschrieben.
 - Wenn der Athlet die geforderte oder mehr als die geforderte Anzahl Kreisflanken zeigt, werden ihm auftretende Technik- und Ausführungsfehler bei jeder Kreisflanke abgezogen.
 - Wenn der Athlet weniger Kreisflanken als verlangt zeigt, wird jede fehlende Kreisflanke gemäss Abzugstabelle als „Fehlendes Element“ eingestuft und bei den gezeigten Kreisflanken werden auftretende Technik- und Ausführungsfehler abgezogen.

Zusatzübungen

In den Programmen P1 bis P4 hat der Athlet die Möglichkeit nach der Wettkampfübung eine Zusatzübung zu zeigen, um zusätzliche Punkte zu erhalten. Er kann aus drei verschiedenen schwierigen Übungen auswählen und eine davon zeigen.

Ausgehend vom Wert dieser Zusatzübung werden durch den Kampfrichter die Abzüge nach FIG-Grundsätzen vorgenommen und die erreichte Punktezahl wird zur D-Note addiert.

1. Die Wertstufe der Zusatzübung muss dem Kampfrichter nicht angesagt werden.
2. Anzahl Kreisflanken
 - Steht bei den Zusatzübungen im Übungstext das Wort *Kreisflanke*, muss der Athlet mindestens eine Kreisflanke zeigen, aber auch mehrere Kreisflanken sind erlaubt.
 - Wenn der Athlet eine Kreisflanke zeigt, werden ihm auftretende Technik- und Ausführungsfehler bei dieser Kreisflanke abgezogen.
 - Wenn der Athlet mehrere Kreisflanken zeigt, werden ihm auftretende Technik- und Ausführungsfehler bei jeder Kreisflanke abgezogen.
 - Wird eine bestimmte Anzahl Kreisflanken verlangt, ist dies im Text mit einer Zahl beschrieben.
 - Wenn der Athlet mehr als die geforderte Anzahl Kreisflanken zeigt, werden ihm auftretende Technik- und Ausführungsfehler sowohl bei den geforderten, als auch bei den zusätzlichen Kreisflanken abgezogen.
 - Wenn der Athlet weniger Kreisflanken als verlangt zeigt, wird die Regel des Abschnitts „Übungsabbruch“ resp. „Sturz“ angewandt.
3. Übungsabbruch
Bricht der Athlet seine Übung ab, kann ihm eine untere Stufe anerkannt werden. Dies unter der Voraussetzung, dass die untere Stufe gemäss Übungstext folgerichtig und vollständig erfüllt wurde. Dem Athleten werden alle Technik- und Ausführungsfehler bis zum Zeitpunkt des Abbruchs in Abzug gebracht. Nach dem Abbruch darf die Übung nicht fortgesetzt werden.
4. Sturz
Stürzt der Athlet während der Übung, kann ihm eine untere Stufe anerkannt werden. Dies unter der Voraussetzung, dass die untere Stufe gemäss Übungstext vollständig erfüllt wurde. Dem Athleten werden alle Technik- und Ausführungsfehler bis zum Zeitpunkt des Sturzes abgezogen. Für den Sturz selbst erhält er keine Abzüge. Nach dem Sturz darf die Übung nicht fortgesetzt werden.

5. Wandern 3/3

Ein Wandern 3/3 ist erfüllt, wenn nach der letzten Kreisflanke beide Hände eindeutig auf dem letzten Drittel des Pferdleibes platziert worden sind.

6. Kreisflanken im Querstütz rl

Der Pferdleib muss bei der letzten Kreisflanke überquert werden. Erst dann ist die Kreisflanke beendet.

7. Bewertung

Übersteigen die Abzüge den Wert der Zusatzübung, wird dem Athleten kein Abzug von der Gesamtnote gemacht.

Technische Hinweise

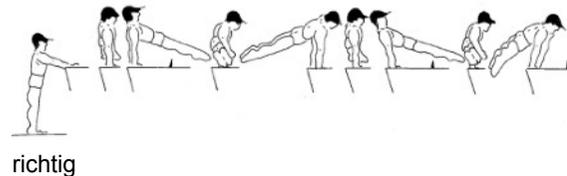
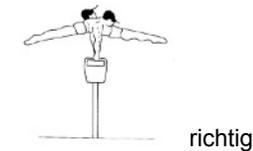
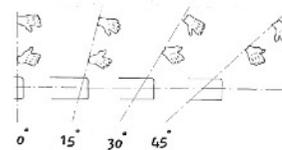
Als korrekte Bewegungsausführung bei sämtlichen Seitschwingen im Seitstütz, bei Vor- und Rückspreizen sowie Scheren gilt:

- Deutliches Hochschwingen und ein grosser Spreizwinkel der Beine



Die korrekte Bewegungsausführung und Hauptkriterien der Kreisflanke sind:

- Hüftstreckung
- Offener Arm-Rumpfwinkel
- Schulterkreisen exzentrisch
- Gleichmässiger ungestörter Rhythmus während des Kreisens
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte, Blick leicht nach vorne
- Kein Verlassen der Stützrichtung beim Kreisen
- Kein Mit- oder Gegendrehen, wo nicht ausdrücklich gefordert



Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Mangelnde Amplitude bei Scheren und Einbeinschwüngen ^{FIG}	x	x	
Handstand mit sichtbarem Krafteinsatz ^{FIG}	x	x	x
Pause oder Halt im Handstand ^{FIG}	x	x	x
Veränderungen des Hüftwinkels bei Kreisflanken ^{FIG}	x	x	
Mangelnde Amplitude bei Kreisflanken mit geschlossenen oder gespreizten Beinen. Je Element ^{FIG}	x		
Geöffnete Beine bei Elementen ^{FIG}	0°-30°	> 30°-60°	> 60°-90°
Winkelabweichungen im Querstütz bei Kreisschwüngen und Wandern ^{FIG}	> 15 - 30°	> 30 - 45°	> 45° + NA
Schräge Landung, Nichtübereinstimmung mit der Längsachse des Pferdes ^{FIG}	x Abweichung > 45°	x Abweichung 90°	
Abgänge nicht über den Handstand, Körperposition unterhalb 30° über der Schulterhorizontalen ^{FIG}		x	
Unsicherheit im Handstand zum Abgang, Probleme bei der Drehung ^{FIG}	x	x	
Extra ½ Schwung zum Anschwingen ohne dass ein Bein die Seite wechselt ^{FIG}		x	
Senken der Beine bei Elementen zum Handstand (von der ursprünglichen Position aus) ^{FIG}	0°-15°	16°-30°	31°-45° > 45° + NA
Schere zum Handstand mit gebeugten Hüften ^{FIG}	x	x	x + NA
Scheren zum Handstand ohne Schliessen der Beine ^{FIG}	≤ Schulterbreite	> Schulterbreite	
Ungleichmässiger Rhythmus während der Übung ^{NAT}	x	x	
Kopf nicht in Normalhalte ^{NAT}	x		

Illustration zu „Mangelnde Amplitude bei Scheren und Einbeinschwüngen“:



Amplitude:	Abzüge:
Über Schulterhöhe	0.0
Zwischen Schulter und Horizontale	0.1
Unter Horizontale	0.3

Pauschenpferd — Normalübung Einführungsprogramm

Basisübung mit Wert 3.0	Übung mit Wert 4.0	Übung mit Wert 5.0
Gerät: Pilz mit Kübel	Gerät: Pilz	Gerät: Pilz
1) 8 Kreisflanken im Stütz vl	1) 3 Kreisflanken im Stütz vl	1) 5 Kreisflanken im Stütz vl

Geräte- und Mattennorm

Siehe Anhang 1: e)

Pauschenpferd — Normalübung Programm 1

Basisübung mit Wert 3.0	Übung mit Wert 3.5	Übung mit Wert 4.0
Gerät: Pilz	Gerät: Pilz	Gerät: Pilz
1) 5 Kreisflanken im Stütz vl	1) Kreisflanke im Stütz vl 2) Direktes Stöckli A 3) Kreisflanke im Stütz vl	1) Kreisflanke im Stütz vl 2) Direktes Stöckli A 3) Kreisflanke im Stütz vl 4) Tschechenkehre 5) Kreisflanke im Stütz vl Link: https://youtu.be/Yu-it2TkgCM

Geräte- und Mattennorm

Siehe Anhang 1: e)

Pauschenpferd — Zusatzübung Programm 1

Zusatzübung 1	Zusatzübung 2	Zusatzübung 3
Wert: 1.0 Punkte	Wert: 2.0 Punkte	Wert: 2.5 Punkte
Pauschenpferd tief ohne Pauschen	Pauschenpferd tief ohne Pauschen	Pauschenpferd tief ohne Pauschen
1) 4 Kreisflanken im Querstütz vl	1) 8 Kreisflanken im Querstütz vl	1) 8 Kreisflanken im Querstütz rl

Geräte- und Mattennorm

Siehe Anhang 1: d)

Pauschenpferd — Normalübung Programm 2

Basisübung mit Wert 3.0	Übung mit Wert 3.5	Übung mit Wert 4.0	Übung mit Wert 5.0
Gerät: Bodenpilz	Gerät: Pilz mit 1 Pausche	Gerät: Pilz mit 1 Pausche	Gerät: Pilz mit 1 Pausche
1) 4 Kreisflanken im Stütz vl	1) 3 Kreisflanken im Querstütz vl auf 1 Pausche	1) 2 Kreisflanken im Querstütz vl auf 1 Pausche 2) Vorflanke i d Querstütz rl auf 1 Pausche 3) Rückflanke mit ¼ (Gegen)Drehung i d Wechselstütz vl 4) 2 Kreisflanken im Seitstütz vl (Hände li und re neben der Pausche) <i>Link: https://www.youtube.com/watch?v=ce3qQGALoHs</i> <i>oder</i> 1) 2 Kreisflanken im Querstütz vl auf 1 Pausche 2) Vorflanke mit ¼ (Gegen)Drehung i d Wechselstütz rl 3) Rückflanke i d Seitstütz vl (Hände li und re neben der Pausche) 4) 2 Kreisflanken im Seitstütz vl (Hände li und re neben der Pausche) <i>Link: https://www.youtube.com/watch?v=RVGeCiojw_w</i>	1) 2 Kreisflanken im Querstütz vl auf 1 Pausche 2) Vorflanke im Querstütz auf 1 Pausche i d Stütz rl auf 1 Pausche 3) Rückflanke mit ¼ Drehung i d Seitstütz vl auf 1 Pausche 4) Vorflanke mit ¼ Drehung i d Querstütz rl auf 1 Pausche 5) Rückflanke mit ¼ Drehung i d Wechselstütz vl 6) 2 Kreisflanken im Seitstütz vl (Hände li und re neben der Pausche)

Geräte- und Mattennorm

Siehe Anhang 1: f) und c)

Pauschenüferd — Zusatzübung Programm 2

Zusatzübung 1	Zusatzübung 2	Zusatzübung 3
Wert: 1.0 Punkte	Wert: 1.5 Punkte	Wert: 2.5 Punkte
Pauschenpferd tief ohne Pauschen	Pauschenpferd tief ohne Pauschen	Pauschenpferd tief ohne Pauschen
1) 8 Kreisflanken im Querstütz rl	1) Kreisflanke im Querstütz vl 2) Wanderkreisflanken vw im Querstütz auf das andere Pferdende (= 3/3, Magyar) 3) Kreisflanke im Querstütz rl	1) Kreisflanke im Querstütz vl 2) Wanderkreisflanken vw im Querstütz auf das andere Pferdende (= 3/3, Magyar) 3) Wanderkreisflanken rw im Querstütz auf das andere Pferdende (= 3/3, Sivado) 4) Kreisflanke im Querstütz vl Die Übung kann auch gegengleich ausgeführt werden. (Kreisflanke im Querstütz rl - Sivado - Magyar - Kreisflanke im Querstütz rl)

Geräte- und Mattennorm

Siehe Anhang 1: d)

Pauschenpferd — Normalübung Programm 3

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Sprung i d Seitstütz vl mit Spreizen li auswärts i d Seitgrätschstütz		• Eingang mit gespreizten Beinen oder Doppelhupf		x	
2	Schere re vw					
3	Schere li vw					
4	Seitschwingen im Seitgrätschstütz nach re mit Rückspreizen des li Beines i d Stütz vl auf 2 Pauschen					
5	Ausholen li					
6	Kreisflanke					
	Zusatzelement: Tschechenkehre (SB1) — danach optional Kreisflanke		<u>k.o.-Kriterien SB1</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
7	Wanderkreisflanken im Seitstütz nach re mit ¼ Drehung i d Querstütz vl auf das Pferdende <i>oder</i> Wanderkreisflanken im Seitstütz nach re i d Wechselstütz vl, 1 Kreisflanke im Wechselstütz, 1 Kreisflanke im Wechselstütz mit ¼ Drehung i d Querstütz vl auf das Pferdende (SB2)		<u>k.o.-Kriterien SB2</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
	Zusatzelement: 2 Kreisflanken im Querstütz vl auf dem Pferdende (SB3)		<u>k.o.-Kriterien SB3</u> • Winkelabweichung > 45° • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
8	Schwabenwende i d Querstand <i>oder</i> Russenwendeschwung 360° zur Wende i d Querstand (SB4)	Der Russenwendeschwung darf vorwärts oder rückwärts begonnen werden.	• Körperposition unterhalb 30° über der Schulterhorizontalen <u>k.o.-Kriterien SB4</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P		x	

Geräte- und Mattennorm

Siehe Anhang 1: a) und b)

Pauschenpferd — Zusatzübung Programm 3

Zusatzübung 1	Zusatzübung 2	Zusatzübung 3	Zusatzübung 4
Wert: 1.5 Punkte	Wert: 2.0 Punkte	Wert: 2.5 Punkte	Wert: 3.0 Punkte
Pauschenpferd tief ohne Pauschen	Pauschenpferd original oder 90%	Pauschenpferd original oder 90%	Pauschenpferd original oder 90%
1) Kreisflanke im Querstütz vl 2) Wanderkreisflanken vw im Querstütz auf das andere Pferdende (= 3/3, Magyar) 3) Wanderkreisflanken rw im Querstütz auf das andere Pferdende (= 3/3, Sivado) 4) Kreisflanke im Querstütz vl Die Übung kann auch gegengleich ausgeführt werden. (Kreisflanke(n) im Querstütz rl - Sivado - Magyar - Kreisflanke(n) im Querstütz rl)	1) Kreisflanke im Querstütz vl 2) Wanderkreisflanken vw im Querstütz: Pferdende-Pausche-Pausche-Pferdende (3/3) (1-2-4-5) [CoP III, 39] 3) Kreisflanke im Querstütz rl	1) Kreisflanke im Querstütz vl 2) Wanderkreisflanken vw im Querstütz von einem Pferdende auf das andere Pferdende (3/3) (1-3-5) [CoP III, 40; Variante] 3) Kreisflanke im Querstütz rl	1) Kreisflanke im Querstütz vl 2) Wanderkreisflanken vw im Querstütz von einem Pferdende auf das andere Pferdende (3/3) (1-2-3-4-5) [CoP III, 40; Variante] 3) Kreisflanke im Querstütz rl

Erläuterung zur Stützposition:



Geräte- und Mattennorm

Siehe Anhang 1: a), b) und d)

Pauschenpferd — Normalübung Programm 4

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
	Zusatzelement: Kreisflanke im Querstütz vl, Kreisflanke i Querstütz auf 1 Pausche [CoP II, 14], Vorflanke mit ¼ Drehung i d Seitstütz rl auf beiden Pauschen und Rückflanke i d Seitstütz vl (SB1)		<ul style="list-style-type: none"> • Eingang mit gespreizten Beinen oder Doppelhupf <u>k.o.-Kriterien SB1</u> <ul style="list-style-type: none"> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P 		x	
1	Vorflanke re i d Seitstütz rl mit Spreizen li auswärts i d Seitquerstütz					
2	Spreizen re auswärts i d Seitstütz vl					
3	Spreizen li auswärts, Schere re vw					
4	Schere li vw					
5	Spreizen re auswärts i d Seitstütz rl					
6	Rückflanke i d Seitstütz vl, Kreisflanke					
7	Tschechenkehre — danach optional Kreisflanke <i>oder</i> Vorflanke i d Seitstütz rl, Rückflanke mit ¼ Drehung i d Querstütz vl auf 1 Pausche, 1 Kreisflanke im Querstütz auf 1 Pausche, Vorflanke mit ¼ Drehung i d Seitstütz rl auf beiden Pauschen, Rückflanke i d Seitstütz vl auf beiden Pauschen (SB2) — danach optional Kreisflanke		<u>k.o.-Kriterien SB2</u> <ul style="list-style-type: none"> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P 			
	Zusatzelement: Direktes Stöckli A, Kreisflanke (SB3)		<u>k.o.-Kriterien SB3</u> <ul style="list-style-type: none"> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P 			
8	Wanderkreisflanken im Seitstütz nach re mit ¼ Drehung i d Querstütz vl auf das Pferdende (+ 1 Kreisflanke im Wechselstütz und/oder Querstütz erlaubt) <i>oder</i> Wanderkreisflanken rw im Querstütz auf das Pferdende (Wandern 1/2 oder 2/3, B-Wandern gemäss CoP FIG) (SB4)		<u>k.o.-Kriterien SB4</u> <ul style="list-style-type: none"> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P 			
9	Schwabenwende i d Querstand <i>oder</i> Russenwendeschwung 720° zur Wende i d Querstand <i>oder</i> Wanderflanke vw im Querstütz auf 1 Pausche i d Querstütz rl, Rückflanke mit ¼ Drehung i d Wechselstütz d d Handstand i d Querstand (SB5)		<ul style="list-style-type: none"> • Körperposition unterhalb 30° über der Schulterhorizontalen <u>k.o.-Kriterien SB5</u> <ul style="list-style-type: none"> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P 		x	

Geräte- und Mattennorm

Siehe Anhang 1: a)

Pauschenpferd — Zusatzübung Programm 4

Zusatzübung 1	Zusatzübung 2	Zusatzübung 3
Wert: 1.0 Punkte	Wert: 2.0 Punkte	Wert: 2.5 Punkte
Pauschenpferd original	Pauschenpferd original	Pauschenpferd original
1) Kreisflanke im Querstütz vl 2) Wanderkreisflanken vw im Querstütz von einem Pferdende auf das andere Pferdende (3/3) [CoP III, 40] 3) Kreisflanke im Querstütz rl	1) Kreisflanke im Querstütz vl 2) Wanderkreisflanken vw im Querstütz: Pferdende-Pausche-Pausche-Pferdende (3/3) (1-2-4-5) [CoP III, 39] 3) Wanderkreisflanken rw im Querstütz auf das andere Pferdende (3/3) [CoP III, 52] 4) Kreisflanke im Querstütz vl	1) Kreisflanke im Querstütz vl 2) Wanderkreisflanken vw im Querstütz von einem Pferdende auf das andere Pferdende (3/3) [CoP III, 40] 3) Wanderkreisflanken rw im Querstütz auf das andere Pferdende (3/3) [CoP III, 52] 4) Kreisflanke im Querstütz vl Die Übung kann auch mit gespreizten Kreisflanken (= Thomaskreisflanken) ausgeführt werden.

Geräte- und Mattennorm

Siehe Anhang 1: a)

6.3.3 Ringe

Technische Hinweise

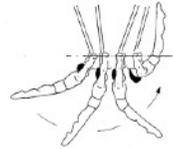
Als korrekte Bewegungsausführung bei Vorschwüngen im Hang und als Anforderung an die Endlage gilt:

Einführungsprogramm

- Hüften in 45° Höhe
- Leichte C+-Position
- Arme parallel

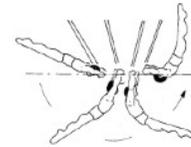
Programm 1 und 2

- Hüften mindestens in Ringunterkanthöhe
- Arme parallel
- Leichte Rundrückenhaltung

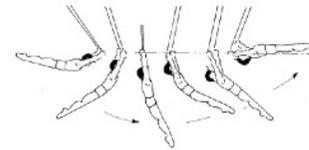


Programm 3 und 4

- Hüften über Ringoberkanthöhe
- Schultern mindestens in Ringunterkanthöhe
- Arme leicht seitwärts
- Leichte Rundrückenhaltung



Eine überstreckte Körperposition in der Endlage im Vorschwung wird als Fehler betrachtet.



falsch

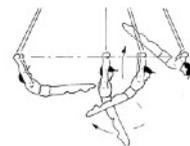
Als korrekte Bewegungsausführung bei Rückschwüngen im Hang und als Anforderung an die Endlage gilt:

Einführungsprogramm

- Hüften in 45° Höhe
- Gestreckte bis leichte C--Position
- Arme leicht seitwärts

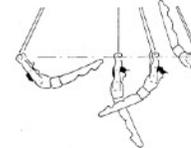
Programm 1 und 2

- Hüften mindestens in Ringunterkanthöhe
- Arme leicht seitwärts

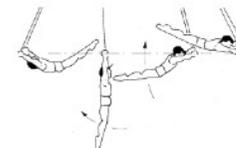


Programm 3 und 4

- Hüften über Ringoberkanthöhe
- Arme leicht seitwärts
- Schultern mindestens in Ringunterkanthöhe



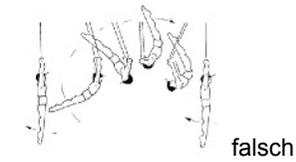
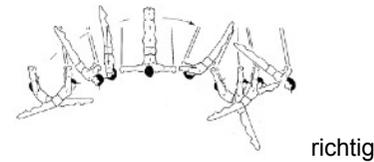
Ein Anstemmen der Schultern vor Erreichen der Endlage wird als Fehler betrachtet.



falsch

Als korrekte Bewegungsausführung bei gestreckten Überschlägen vw gilt:

- Gestreckter Körper
- Arme seitwärts und gestreckt
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Schulterhöhe P1-P2: leichtes Anheben
- Schulterhöhe P3-P4: \geq Ringunterkante

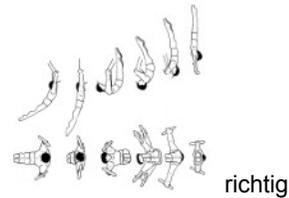


Als korrekte Bewegungsausführung bei gestreckten Überschlägen rw gilt:

- Gestreckter Körper
- Arme seitwärts und gestreckt
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Schulterhöhe P1-P2: leichtes Anheben
- Schulterhöhe P3-P4: \geq Ringunterkante

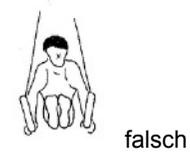
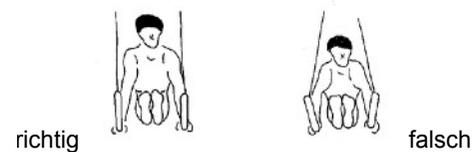
Für Überschläge vor- und rückwärts mit Schultern in Ringhöhe, beziehungsweise Überschläge vor- und rückwärts durch/in den Handstand gilt:

- Gestreckte Arme
- Seitwärtsführen der Arme
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte



Für sämtliche Elemente im Stütz, wie z.B. Winkelstütz und Handstand, gilt: Jedes Berühren der Ringseile mit Beinen, Füßen und/oder Ellbogen wird (mit Ausnahme der ausgeschriebenen Stelle im P3) als Fehler betrachtet.

- Gestreckte und ausgedrehte Arme
- Ringe parallel
- Gestreckte Arme, ohne Berühren der Seile mit Ellbogen



Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Geöffnete Beine oder andere Haltungsfehler beim Anheben an die Ringe FIG		x	
Anschwingen am Beginn der Übung FIG		x	
Trainer gibt dem Turner Schwung für die Übung FIG	x		
Ablegen beim Rückschwung FIG		x	
Kleine oder deutliche Unterbrechung oder Stützphase bei Jonasson und Yamawaki FIG	x	x	x + NA
Halten eines Elements, das nicht im CoP ausgewiesen ist für 2 Sek oder mehr FIG	jedes Mal		
Kompositionsfehler FIG		x	
Übergriffe bei Krafthalte (jedes Mal) FIG	x		
Gebeugte Arme beim Schwung in das Krafthalteelement oder beim Erreichen der Halteposition FIG	x	x	x
Gebeugte Arme bei Halteelementen und drücken zu Krafthalteelementen FIG	x	x	x
Berühren der Seile oder der Schlaufen mit den Armen, den Füßen oder anderen Körperteilen FIG		x	
Abstützen mit den Füßen oder Beinen an den Seilen FIG			x + NA
Überfallen im Handstand FIG			x + NA
Ausgeprägtes Schwingen der Seile FIG	je Element		
Winkelabweichung des Vorelementes beim Heben zum 2. Kraftelement (Übernahme des Fehlers für das 2. Element) FIG	x	x	
Berühren oder stützen des Körpers mit den Armen bei der Schwalbe FIG	x	x	
Schwung mit Kraft FIG	x	x	

Ringe — Einführungsprogramm

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Zugstemme mit Trainerhilfe i d Stütz	• Die Armführung muss möglichst nahe am Körper sein	• Seitliche Armführung	x	x	x
2	Gestr Stütz 3“		• Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
	Zusatzelement: Heben der gestr Beine in den Winkelstütz 3“, Senken der gestr Beine i d Stütz (SB1)		<u>k.o.-Kriterien SB1</u> • Haltezeit < 3“ • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
3	Senken mit gebeugten Armen i d Hang		• Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
4	Heben des geh Körpers mit gebeugten Armen i d Sturzhang geb		• Kein gleichmässiges Heben		x	
5	Schwungausstoss vw i d Hang, Rückschwung, Vorschwung		• Kein oder ungenügendes Heben vor dem Abschwung	x	x	
6	Rückschwung, Vorschwung					
7	Rückschwung, Niedersprung i d Stand		• Niedersprung in den Stand ohne Abdruck		x	

Geräte- und Mattennorm

- Gerät: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG + Matte 40 cm Höhe. Diese kann bei Nichtbedarf entfernt werden.

Ringe — Programm 1

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Zugstemme mit Trainerhilfe i d Stütz <i>oder</i> Aus dem Streckhang: Zugstemme i d Stütz (SB1)	• Die Armführung muss nahe am Körper sein	• Seitliche Armführung • Kein gleichmässiges Heben <u>k.o.-Kriterien SB1</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P	x	x x	x
2	Gestreckter Stütz 3“		• Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
3	Heben der gestr Beine i d Winkelstütz 3“		• Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
4	Senken der gestr Beine i d Stütz		• Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
5	Geb Senken rw mit gebeugten Armen i d gestr Sturzhang		• Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
6	Gestr Senken rw d d Hangwaage rl i d Hang rl gestr		• Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
7	Heben des geb Körpers i d Sturzhang geb		• Kein gleichmässiges Heben		x	
8	Schwungausstoss vw i d Hang, Rückschwung		• Kein oder ungenügendes Heben vor dem Abschwung	x	x	
9	Vorschwung, Rückschwung					
	Zusatzelement: Vorschwung, gestr Überschlag rw (SB2)		<u>k.o.-Kriterien SB2</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
10	Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung i d Stand		• Niedersprung in den Stand ohne Abdruck		x	

Geräte- und Mattennorm

- Gerät: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG + Matte 40 cm Höhe. Diese kann bei Nichtbedarf entfernt werden.

Ringe — Programm 2

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Zugstemme i d Stütz	• Die Armführung muss nahe am Körper sein	• Seitliche Armführung • Kein gleichmässiges Heben	x	x x	x
2	Gestr Stütz 3“		• Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
3	Heben der gestr Beine i d Winkelstütz 3“		• Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
4	Senken der gestr Beine i d Stütz		• Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
5	Geb Senken rw mit gebeugten Armen i d gestr Sturzhang		• Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
6	Gestr Senken rw d d Hangwaage rl i d Hang rl gestr <i>oder</i> Gestr Senken rw i d Hangwaage rl 3“, gestr Senken i d Hang rl gestr (SB1)		• Kein gleichmässiges und langsames Senken <u>k.o.-Kriterien SB1</u> • Haltezeit < 3“ • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P	x	x	x
7	Heben des geb Körpers i d Sturzhang geb		• Kein gleichmässiges Heben		x	
8	Schwungausstoss vw i d Hang, Rückschwung, Vorschwung		• Kein oder ungenügendes Heben vor dem Abschwung	x	x	
9	Rückschwung, Vorschwung <i>oder</i> Rückschwung, Vorschwung (SB2)		<u>k.o.-Kriterien SB2</u> • Hüfthöhe Vor- und Rückschwung < Ringoberkante • Schulterhöhe Vor- und Rückschwung < Ringunterkante • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
10	Rückschwung					
11	Vorschwung, gestr Überschlag rw i d Hang <i>oder</i> Vorschwung, gestr Überschlag rw in den Hang (SB3)		<u>k.o.-Kriterien SB3</u> • Schulterhöhe < Ringunterkanthöhe • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
12	Vorschwung, Salto rw gestr i d Stand		Lösen der Hände nach Passieren der Vertikalen			x

Geräte- und Mattennorm

- Gerät: Norm FIG
- Matten: Norm FIG + Matte 200 x 200 x 10 cm. Diese kann bei Nichtbedarf entfernt werden.

Ringe — Programm 3

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Heben des geb Körpers i d Sturzhang gestr					
2	Schwungausstoss vw i d Hang, Stemme rw i d Stütz		• Kein oder ungenügendes Heben vor dem Ablegen	x	x	
3	Winkelstütz 3“		• Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
4	Heben des geb Körpers mit gebeugten Armen und gegr Beinen i d Handstand (Beine an den Seilen angelehnt) 3“ oder Heben des geb Körpers mit gebeugten Armen i d Handstand 3“ (SB1)		• Einhängen der Füsse in den Seilen • Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel <u>k.o.-Kriterien SB1</u> • Haltezeit < 3“ • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P	x	x	x
5	Senken mit gestr Armen und gestr oder geb Körper d d Stütz und mit gebeugten Armen i d gestr Sturzhang		• Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
6	Gestr Senken rw i d Hangwaage rl 3“					
7	Vor- und Rückpendeln mit Auskugeln rw i d Hang, Vorschung i d gestr Sturzhang oder Hochdrücken mit gestr Körper aus der Hangwaage rl i d gestr Sturzhang (SB2)		• Schwingen anstelle von Vor- und Rückpendeln <u>k.o.-Kriterien SB2</u> • Das Hochdrücken beginnt mit mehr als 15° Abweichung von der Horizontalen • Haltezeit < 3“ • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			x
8	Schwungausstoss vw i d Hang, Rückschwung, Überschlag vw gestr i d Hang	8	Schwungausstoss vw i d Hang, Rückschwung			
9	Rückschwung	9	Vorschung, Überschlag rw gestreckt i d Hang			
10	Vorschung, Überschlag rw gestr i d Hang oder Vorschung, Überschlag rw gestr i d Hang (SB3)	10	Vorschung			
11	Vorschung, Salto rw gestr i d Stand oder Vorschung im Hang, Doppelsalto rw geh i d Stand (SB4)	11	Rückschwung, Überschlag vw gestr i d Hang oder Rückschwung, Überschlag vw gestr i d Hang (SB3)			x
		12	Rückschwung, Salto vw gestr i d Stand oder Rückschwung, Salto vw gestr mit 1/1 Drehung i d Stand (SB 4)			
			<u>k.o.-Kriterien SB4</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			

Geräte- und Mattennorm

- Gerät: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

Ringe — Programm 4

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Heben des geb Körpers mit gestr Armen i d Sturzhang gestr					
2	Gestr Senken rw i d Hangwaage rl 3"		Winkelabweichung des Vorelementes beim Heben zum	x	x	
3	Hochdrücken mit gestr Körper aus der Hangwaage rl i d gestr Sturzhang		2. Kraftelement (Übernahme des Fehlers für das 2. Kraftelement)			
4	Schwungausstoss vw i d Hang, Überschlag vw gestr i d Hang, Stemme rw i d Stütz <i>oder</i> Schwungausstoss vw i d Hang, Überschlag vw gestr i d Hang, Stemme rw i d Grätschwinkelstütz 3" (SB1)		<ul style="list-style-type: none"> Kein oder ungenügendes Heben vor dem Ablegen Fusshöhe bei der Stemme < Ringunterkante Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel 	x	x	
			<ul style="list-style-type: none"> Haltezeit < 3" FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt Gesamtabzug mehr als 0.8 P 	x	x	x
	Zusatzelement: Heben zur Stützwaage gegr 3" (SB2)		<ul style="list-style-type: none"> Haltezeit < 3" FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt Gesamtabzug mehr als 0.8 P 			
5	Senken oder heben zum Winkelstütz 3"		Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
6	Heben des geb Körpers mit gebeugten Armen i d Handstand 3" <i>oder</i> Heben des geb Körpers mit gestr Armen und gegr oder geschl Beinen i d Handstand 3" (SB3)		<ul style="list-style-type: none"> Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel Haltezeit < 3" FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt Gesamtabzug mehr als 0.8 P 	x	x	x
7	Taucher i d Hang	7	Überfallen vw i d Rückschwung im Hang			
8	Vorschwung, Überschlag rw gestr i d Hang <i>oder</i> Vorschwung, Felgaufschwung mit gestr Armen i d Handstand 3" * (SB4)	8	Überschlag vw gestr i d Hang <i>oder</i> Stemme rw i d Handstand mit gestr Armen 3" * (SB4)	<ul style="list-style-type: none"> Haltezeit < 3" FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt Gesamtabzug mehr als 0.8 P 		
9	Vorschwung, Doppelsalto rw gehockt i d Stand <i>oder</i> Vorschwung, Doppelsalto rw geh mit 1/1 Drehung i d Stand (SB5)	9	Rückschwung, Salto vw gestr i d Stand <i>oder</i> Rückschwung, Doppelsalto vw geh i d Stand (SB5)	<ul style="list-style-type: none"> Salto vw: Lösen der Hände nach der Vertikalen FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt Gesamtabzug mehr als 0.8 P 		x

* = Nach diesem Element ist der Abgang vw oder rw erlaubt.

Geräte- und Mattennorm

- Gerät: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

6.3.4 Sprung

Technische Hinweise

Strecksprung auf den Mattenstapel (EP)

Als korrekte Bewegungsausführung gilt:

- Mit dem Absprung vom Trampolinsprungbrett schwingen die Arme in die gebeugte Vorhalte
- Dort erfolgt eine Blockierung der Armbewegung
- Für die Landung werden die Arme in die Vor- oder Seithalte genommen
- Der Mittelkörper bleibt über die gesamte Bewegung gespannt in I- oder leichter in C⁺-Pose

Link: <https://youtu.be/eOPsnLCIqV4>

Hinweis: Die Bewegungsausführung der Arme in die gebeugte Vorhalte gilt ausschliesslich für den Strecksprung EP auf den Mattenstapel. Bei allen anderen Strecksprüngen sind die Arme in der Hochhalte.

Überschlag vw auf den Mattenstapel, Strecksprung nach vorne (P1)

Als korrekte Bewegungsausführung gilt:

- Beim Absprung vom Trampolinsprungbrett sind die Arme in Vorhalte
- Der Körper ist vom Verlassen des Trampolinsprungbretts bis zur Stützaufnahme in einer leichten C⁺-Pose
- In der Stützphase erfolgt eine aktive Streckung des Körpers von der C⁺-Pose über die S-Phase zur C⁻-Pose
- Die Stützphase ist in der leicht überstreckten Handstandposition beendet und die 2. Flugphase beginnt
- Die Arme sind während der gesamten Stützphase gestreckt. Der Krafteinsatz für den Abdruck erfolgt aus den Hand- und Schultergelenken
- In der 2. Flugphase ist der Körper in leichter C⁻-Pose. Diese bleibt bis zur minimal in Vorlage gehaltenen C⁻ Landung bestehen. Die Arme bleiben die gesamte Zeit über in Hochhalte
- Der Absprung zum Strecksprung nach vorne erfolgt direkt und ohne Halt
- Der Kopf bleibt während der gesamten Bewegung in Normalhalte

Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
<u>Abzug durch die D-Jury (Penalties):</u>			
Landung oder Berühren mit einem Fuss oder einer Hand ausserhalb der seitlichen Landezone FIG	0.1 Pkt von der Endnote		
Berühren mit beiden Füßen, beiden Händen, Hand und Fuss oder einem anderen Körperteil ausserhalb der seitlichen Landezone FIG	0.3 Pkt von der Endnote		
Landung direkt ausserhalb der Landezone FIG	0.3 Pkt von der Endnote		
Mehr als 25 m Anlauf FIG	0.5 Pkt von der Endnote		
Nicht erlaubter oder ungültiger Sprung FIG	0.0 Punkte für den Sprung		
Nichtbenutzen der Sicherheitsumrandung bei Rondatsprüngen FIG	0.0 Punkte für den Sprung		
Wiederholung des 1. Sprunges in der Qualifikation oder im Sprungfinale FIG	0.0 Punkte für den Sprung		
Wiederholung der 1. Sprunggruppe in der Qualifikation oder im Finale FIG	2.0 Punkte Abzug von der Endnote beim 2. Sprung		
Zusätzlicher Anlauf FIG	1.0 Pkt von der Endnote		

<u>Abzug durch die E-Jury:</u>			
Ausführungsfehler in der 1. Flugphase FIG	x	x	x
Technische Fehler in der 1. Flugphase FIG	x	x	x
Passieren der Handstandposition nicht durch die Senkrechte FIG	x	x	x
Ausführungsfehler in der 2. Flugphase FIG	x	x	x
Technische Fehler in der 2. Flugphase FIG	x	x	x
Ungenügende Höhe, kein deutlicher Anstieg des Körperschwerpunktes, Fehlen von sichtbarem Abdruck in der Stützphase FIG & NAT	x	x	x
Mangelnde Landungsvorbereitung FIG	x	x	
Überschlag: Füsse bei Brettkontakt nicht vor den Hüften NAT		x	x
Überschlag vw auf den Mattenstapel im P1: Der Körper ist in der 2. Flugphase gebückt oder deutlich überstreckt NAT		x	x

Sprung — Einführungsprogramm

A. Sprung	Wert	Fehler	0.1	0.3	0.5
A1: Anlauf, beidbeiniger Absprung, Strecksprung auf den Mattenstapel i d Stand Link: https://youtu.be/eOPsnLCIqV4	1.5	<ul style="list-style-type: none"> • Arme direkt in Hochhalte oder kein Armzug • Überstreckung im Lendenwirbelbereich 	x	x	x
A2: Anlauf, beidbeiniger Absprung, Sprungrolle auf den Mattenstapel, Strecksprung i d Stand	2.0				
A3: Anlauf, beidbeiniger Absprung, Salto vw geh auf den Mattenstapel	3.0				
A4: Anlauf, beidbeiniger Absprung, Salto vw geb auf den Mattenstapel	4.0				

Geräte- und Mattennorm

- Matten:**
- Höhe: 60 - 70 cm
 - Länge: 300 - 500 cm
 - Mattenhärte: Die Härte der obersten Matte soll annähernd gleich sein wie die 20 cm Landematten der FIG
 - Markierung: 50 cm links und rechts der Mittelachse ist eine Seitenlinie angebracht
 - Für den Sprung „Sprungrolle auf den Mattenstapel, Strecksprung“ darf der Athlet eine weiche Zusatzmatte (5 - 10 cm) auf die Originalmattenlage legen
- Sprungbrett:**
- Trampolinsprungbrett mit Höhe 30 cm beim idealen Absprungpunkt (= oranger Kreis auf dem Bildbeispiel)
 - Vor dem Trampolinsprungbrett darf eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden



Anzahl Sprünge

Es werden zwei Sprünge aus der oben aufgeführten Liste verlangt.

Sprungauswahl

Ein Sprung muss A1 sein, der andere Sprung kann A1, A2, A3 oder A4 sein.

Benotung

Endnote Sprung = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) ÷ 2

Bemerkungen

- Tritt ein Athlet beim Sprung das Trampolinsprungbrett auf den Boden durch, darf er das Trampolinsprungbrett höher einstellen. Dies muss vor Wettkampfbeginn dem Gerätechef mitgeteilt werden.
- Bei allen Sprüngen, welche einen Salto vw oder rw beinhalten, kann für einen sicheren Stand ein Standbonus vergeben werden. Bei allen anderen Sprüngen ist dies nicht möglich.

Sprung — Programm 1

A. Sprung ohne Stütz	Wert	B. Sprung mit Stütz	Wert
Anlauf, Salto vw geh auf den Mattenstapel	3.0	Überschlag vw auf den Mattenstapel, Strecksprung nach vorne	3.0
Anlauf, Salto vw geb auf den Mattenstapel	4.0		
Anlauf, Salto vw gestr auf den Mattenstapel	5.0		

Geräte- und Mattennorm

Matten:

- Höhe: 100 cm
- Länge: ≥ 250 cm
- Mattenhärte: Die Härte der obersten Matte soll annähernd gleich sein wie die 20 cm Landematten der FIG
- Markierung: 50 cm links und rechts der Mittelachse ist eine Seitenlinie angebracht

Sprungbrett:

- Trampolinsprungbrett mit Höhe 30 cm beim idealen Absprungpunkt (= oranger Kreis auf dem Bildbeispiel)
- Vor dem Trampolinsprungbrett darf eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden



Anzahl Sprünge

Es werden zwei Sprünge aus der oben aufgeführten Liste verlangt.

Sprungauswahl

Ein Sprung muss aus der Gruppe A sein, der andere Sprung aus der Gruppe B.

Benotung

Endnote Sprung = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) \div 2

Bemerkungen

- Zeigt ein Athlet 2 Sprünge aus der gleichen Gruppe erhält er für den 2. Sprung einen Endwert von 0.0 Punkten.
- Tritt ein Athlet beim Sprung das Trampolinsprungbrett auf den Boden durch, darf es höher eingestellt werden. Dies muss vor Wettkampfbeginn dem Gerätechef mitgeteilt werden.
- Bei allen Sprüngen, welche einen Salto vw oder rw beinhalten, kann für einen sicheren Stand ein Standbonus vergeben werden. Bei allen anderen Sprüngen ist dies nicht möglich.

Sprung — Programm 2

Sprung	Wert
Überschlag vw [CoP 201]	3.5
Tsukahara geh [CoP 307]	4.5
Überschlag vw, Salto vw geh [CoP 207]	5.0

Geräte- und Mattennorm

- Sprungtisch: • Höhe: 125 cm
- Matten: • Norm FIG
• Bei Bedarf kann bei den Sprüngen [CoP 307] und [CoP 207] eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden
- Sprungbrett: • Trampolinsprungbrett mit Höhe 30 cm beim idealen Absprungpunkt (= oranger Kreis auf dem Bildbeispiel)
• Vor dem Trampolinsprungbrett darf eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden



Anzahl Sprünge

Es werden zwei Sprünge aus der oben aufgeführten Liste verlangt.

Sprungauswahl

- CoP 201 + CoP 201 *oder* CoP 201 + CoP 307 *oder* CoP 201 + CoP 207 *oder* CoP 307 + CoP 207

Benotung

Endnote Sprung = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) ÷ 2

Bemerkungen

- Vor der Ausführung des Sprunges muss die entsprechende Sprungnummer angezeigt werden.
- Tritt ein Athlet beim Sprung das Trampolinsprungbrett auf den Boden durch, darf es höher eingestellt werden. Dies muss vor Wettkampfbeginn dem Gerätechef mitgeteilt werden.
- Bei allen Sprüngen, welche einen Salto vw oder rw beinhalten, kann für einen sicheren Stand ein Standbonus vergeben werden. Bei allen anderen Sprüngen ist dies nicht möglich.

Sprung — Programm 3

Sprunggruppe I	Wert	Sprunggruppe II	Wert	Sprunggruppe III	Wert
Überschlag vw [CoP 201]	1.0	Rondat über den Sprungtisch [CoP 301]	1.0	Rondat und Überschlag rw [CoP 401]	2.0
Überschlag vw und Salto vw geh [CoP 207]	3.5	Tsukahara geh [CoP 307]	3.0	Yurchenko geh [CoP 407]	4.0
Überschlag vw und Salto vw geb [CoP 212]	4.5	Tsukahara geb [CoP 308]	4.0	Yurchenko geb [CoP 413]	5.5
		Tsukahara gestr [CoP 313]	5.0	Yurchenko gestr [CoP 414]	6.0

Geräte- und Mattennorm

Sprungtisch: • Höhe: 130 cm

Matten: • Norm FIG
• Bei Bedarf kann bei allen Sprüngen eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden. Ausnahme: [CoP 201], [CoP 301], [CoP 401]

Sprungbrett: • Trampolinsprungbrett mit Höhe 30 cm beim idealen Absprungpunkt (= oranger Kreis auf dem Bildbeispiel)
• Bei der Sprunggruppe III kann der Athlet entweder das Trampolinsprungbrett oder das Sprungbrett (soft, hard) verwenden. Es ist nicht erlaubt, die Sprungfedern zu verändern.
• Vor dem Trampolinsprungbrett / Sprungbrett darf eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden



Anzahl Sprünge

Es werden zwei Sprünge aus der oben aufgeführten Liste verlangt.

Sprungauswahl

Die beiden Sprünge müssen aus zwei verschiedenen Sprunggruppen sein.

Benotung

Endnote Sprung = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) ÷ 2

Bemerkungen

- Vor der Ausführung des Sprunges muss die entsprechende Sprungnummer angezeigt werden.
- Zeigt ein Athlet 2 Sprünge aus der gleichen Sprunggruppe erhält er für den 2. Sprung einen Endwert von 0.0 Punkten.
- Tritt ein Athlet beim Sprung das Trampolinsprungbrett auf den Boden durch, darf es höher eingestellt werden. Dies muss vor Wettkampfbeginn dem Gerätechef mitgeteilt werden.
- Bei allen Sprüngen, welche einen Salto vw oder rw beinhalten, kann für einen sicheren Stand ein Standbonus vergeben werden. Bei allen anderen Sprüngen ist dies nicht möglich.

Sprung — Programm 4

Sprunggruppe I	Wert	Sprunggruppe II	Wert	Sprunggruppe III	Wert
Überschlag vw [CoP 201]	1.0	Rondat über den Sprungtisch [CoP 301]	1.0	Rondat und Überschlag rw [CoP 401]	1.5
Überschlag vw und Salto vw geh [CoP 207]	3.5	Tsukahara geh [CoP 307]	3.0	Yurchenko geh [CoP 407]	3.5
Überschlag vw und Salto vw geb [CoP 212]	4.5	Tsukahara geb [CoP 308]	3.5	Yurchenko geb [CoP 413]	4.0
Überschlag vw und Salto vw geb mit ½ Drehung [CoP 213]	5.5	Tsukahara geh mit 1/1 Drehung oder Kasamatsu geh [CoP 310]	4.0	Yurchenko geh mit 1/1 Drehung [CoP 409]	4.5
		Tsukahara gestr [CoP 313]	4.5	Yurchenko gestr [CoP 414]	5.5
		Tsukahara gestr mit 1/1 Drehung oder Kasamatsu gestr [CoP 315]	6.0	Yurchenko gestr mit 1/1 Drehung [CoP 416]	6.5

Geräte- und Mattennorm

Sprungtisch: • Höhe: 135 cm

Matten: • Norm FIG
• Bei Bedarf kann bei allen Sprüngen eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden. Ausnahme: [CoP 201], [CoP 302], [CoP 401]

Sprungbrett: • Trampolinsprungbrett mit Höhe 30 cm beim idealen Absprungpunkt (= oranger Kreis auf dem Bildbeispiel)
• Bei der Sprunggruppe III kann der Athlet entweder das Trampolinsprungbrett oder das Sprungbrett (soft, hard) verwenden. Es ist nicht erlaubt, die Sprungfedern zu verändern.
• Vor dem Trampolinsprungbrett / Sprungbrett darf eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden



Anzahl Sprünge

Es werden zwei Sprünge aus der oben aufgeführten Liste verlangt.

Sprungauswahl

Die beiden Sprünge müssen aus zwei verschiedenen Sprunggruppen sein.

Benotung

Endnote Sprung = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) ÷ 2

Bemerkungen

- Vor der Ausführung des Sprunges muss die entsprechende Sprungnummer angezeigt werden.
- Zeigt ein Athlet 2 Sprünge aus der gleichen Sprunggruppe erhält er für den 2. Sprung einen Endwert von 0.0 Punkten.
- Tritt ein Athlet beim Sprung das Trampolinsprungbrett auf den Boden durch, darf es höher eingestellt werden. Dies muss vor Wettkampfbeginn dem Gerätechef mitgeteilt werden.
- Bei allen Sprüngen, welche einen Salto vw oder rw beinhalten, kann für einen sicheren Stand ein Standbonus vergeben werden. Bei allen anderen Sprüngen ist dies nicht möglich.

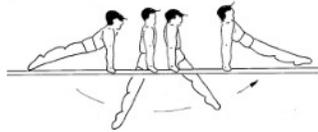
6.3.5 Barren

Technische Hinweise

Endlage bei Vorschwüngen

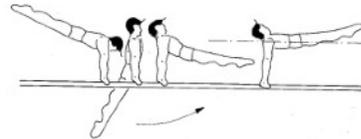
Einführungsprogramm

- Gestreckter Körper
- Füße in Holmenhöhe



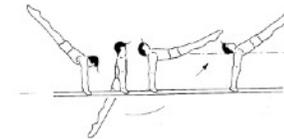
Programm 1 und 2

- Hüften in Schulterhöhe
- Kinn auf Brust

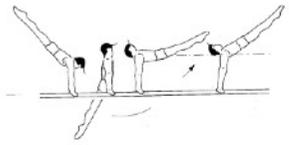


Programm 3 und 4

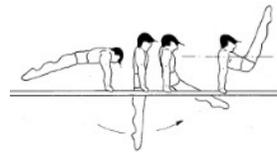
- Hüften über Schulterhöhe
- Kinn auf Brust



Gebückte Hüften und / oder ungenügende Öffnung (Amplitude) des Arm-Rumpfwinkels in der Vorschwungendlage werden als Fehler betrachtet.



richtig

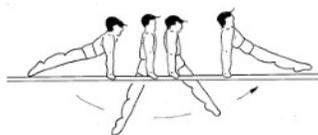


falsch

Endlage bei Rückschwüngen

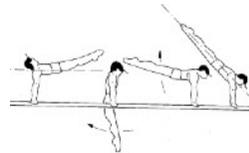
Einführungsprogramm

- Gestreckter Körper
- Füße in Holmenhöhe



Programm 1 bis 4

- Hüften in 45°
- Blick nach vorne gerichtet



Schwingen im Hang

Programm 2

In der Endposition des Vorschwungs ...

- ist der Körper leicht im C⁺
- sind die Hüfte leicht unter Holmhöhe
- sind die Arme in Verlängerung des Körpers

In der Endposition des Rückschwungs ...

- ist der Körper gestreckt oder leicht im C⁺
- sind die Hüfte leicht unter Holmenhöhe
- sind die Arme in Verlängerung des Körpers

Zwischen den beiden Endpositionen dürfen die Beine angezogen werden.

Programm 3

In der Endposition des Vorschwungs ...

- ist der Körper leicht im C⁺
- sind die Hüfte in oder über Holmhöhe
- sind die Arme in Verlängerung des Körpers

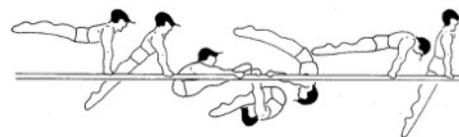
In der Endposition des Rückschwungs ...

- ist der Körper gestreckt oder leicht im C⁺
- sind die Hüfte in oder über Holmenhöhe
- sind die Arme in Verlängerung des Körpers

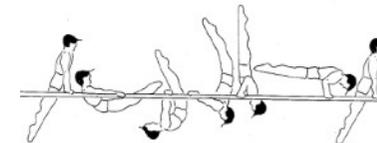
Zwischen den beiden Endpositionen dürfen die Beine angezogen werden.

Endlage der Felgen rw in den Stütz

- Gestreckte Arme
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Keine frühzeitige Körperöffnung (C⁺- Pose halten)



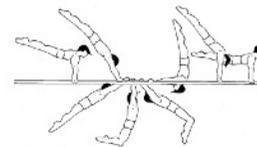
richtig



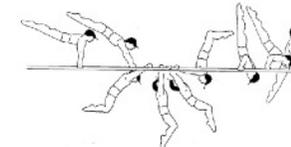
falsch

Endlage bei Riesenfelgen (Kenmotsu) rw

- Gestreckte Arme
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Keine frühzeitige Körperstreckung
- Durch den Handstand



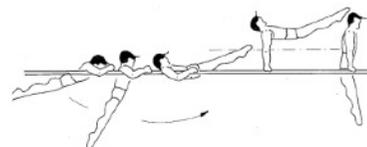
richtig



falsch

Endlage der Stemme vw

- Hüften und Füße in Ellbogenhöhe
- Offener Armwinkel im Oberarmstütz



richtig



richtig



falsch

Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Einbeiniger Absprung oder anschwingen zum Angang FIG		x	
Ablegen zum Rückschwung FIG		x	
Unkontrollierte Handstandposition auf 1 oder 2 Holmen FIG	x		
Für Abzüge des Typs Chiarlo sind die Abzüge für deutliche Abweichung der Hände u./o. des Körpers FIG	x	x	x
Vorelement FIG			x
Gehen oder Handkorrekturen im Handstand FIG	x jedes Mal		
Zu geringe Streckung beim Wiederfassen nach Saltos FIGx	x	x	
Unkontrolliertes Wiederfassen nach Saltos und das Anschlagen an das Gerät FIG		x	x
Bei Moy und Riesenfelgen gebeugte Beine vor der Horizontalen FIG	x	x	
Bhavsar oder ein ähnliches in der Horizontalen wiedererfasstes Element im Hang gefolgt von einer Kippe mit gebeugten Armen FIG		x	
Nichtbeachten der offiziellen Einturnzeit (50 Sek) FIG		x (D-Note)	
Handstanddrehungen (Regel Makuts) NAT/FIG	< 1 Sec Halt vor der Handstanddrehung	≥ 1 Sec Halt vor der Handstanddrehung	≥ 2 Sec Halt vor der Handstanddrehung + NA

Wenn im Übungstext „Rückschwung i d Handstand“ steht, muss der Handstand nicht gestanden werden. Falls ein Athlet den Handstand trotzdem steht, gibt dies keinen Abzug.

Barren — Einführungsprogramm

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Ab Kasten i d Stütz					
2	Vorschwung i d Winkelstütz 3“					
	Zusatzelement: Heben der gestr Beine d d Spitzwinkelstütz (SB1)		<u>k.o.-Kriterien SB1</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt. • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
3	Rückschwung					
4	Vorschwung, Rückschwung					
5	Vorschwung, Rückschwung					
6	Wende i d Aussenquerstand		• Halten des Barrenholmes im Stand		x	

Geräte- und Mattennorm

- Barrenhöhe: 125 cm ab Boden.
- Kastenhöhe: 40 - 60 cm.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

Barren — Programm 1

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Ab Kasten i d Stütz					
2	Vorschwung i d Winkelstütz 3"					
3	Heben der Beine d d Spitzwinkelstütz					
4	Rückschwung					
	Zusatzelement: Fallkippe i d Grätschsitz, Heben der gestr Beine d d Spitzwinkelstütz, Rückschwung (SB1)	<ul style="list-style-type: none"> • Die Rückschwunghöhe vor der Fallkippe ist frei. • Link: https://youtu.be/TGYOo4xitIA 	<u>k.o.-Kriterien SB1</u> <ul style="list-style-type: none"> • Die Fallkippe wird nicht aus dem Rückschwung ausgelöst (analog Auslösung Felge) • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt. • Gesamtabzug mehr als 0.8 P 			
5	Vorschwung, Rückschwung					
6	Vorschwung, Rückschwung i d Handstand <i>oder</i> Vorschwung, Rückschwung i d Handstand 3" (SB2)		<ul style="list-style-type: none"> • Handstandposition 0-15° nicht erreicht <u>k.o.-Kriterien SB2</u> <ul style="list-style-type: none"> • Haltezeit < 3" • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P 			x
7	Wende i d Aussenquerstand		<ul style="list-style-type: none"> • Halten des Barrenholmes im Stand 		x	

Geräte- und Mattennorm

- Barrenhöhe: 140 cm ab Boden.
- Kastenhöhe: 40 - 60 cm.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

Barren — Programm 2

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Vorschung im Hang, Rückschwung im Hang Zusatzelement: Vorschung im Hang, Rückschwung im Hang (SB1)	<ul style="list-style-type: none"> In der Endposition des Vorschwungs ist der Körper leicht im C⁺, die Hüfte sind über Holmhöhe, die Arme sind in Verlängerung des Körpers In der Endposition des Rückschwungs ist der Körper gestreckt oder leicht im C⁺, die Hüfte sind über Holmenhöhe, die Arme sind in Verlängerung des Körpers. <p>Zwischen den beiden Endpositionen dürfen die Beine gebeugt werden.</p>	<u>k.o.-Kriterien SB1</u> <ul style="list-style-type: none"> Rückschwung: Hüfte < Holmhöhe Vorschung: Hüfte < Holmhöhe, ARW < 90° FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt Gesamtabzug mehr als 0.8 P 			
2	Vorschung im Hang mit gestr Beinen, Schwungkippe i d Grätschsitz vor den Händen, Heben der gestr Beine d d Spitzwinkelstütz <i>oder</i> Vorschung im Hang mit gestr Beinen, Schwungkippe i d Stütz (SB2)		Gebeugte Beine im Vorschung <u>k.o.-Kriterien SB2</u> <ul style="list-style-type: none"> FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt Gesamtabzug mehr als 0.8 P 		x	
3	Rückschwung, Vorschung					
4	Rückschwung i d Handstand 3“ <i>oder</i> Rückschwung direkt und ohne Halt i d Handstanddrehung vw, kontrollierte Handstandposition, Abschwung (SB3)		<u>k.o.-Kriterien SB3</u> <ul style="list-style-type: none"> FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt (Regel Typ Makuts; Art.14.2.2 Punkt 3e) Gesamtabzug mehr als 0.8 P 			
5	Vorschung					
6	Rückschwung i d Handstand		<ul style="list-style-type: none"> Handstandposition 0 - 15° nicht erreicht 			x
7	Wende i d Aussenquerstand		<ul style="list-style-type: none"> Halten des Barrenholmes im Stand 		x	

Geräte- und Mattennorm

- Barrenhöhe: 190 cm ab Boden.
- Athleten, welche im Langhang mit gebeugten Kniegelenken mit den Knien den Boden berühren, dürfen den Barren bis maximal 200 cm einstellen. Dies muss vor Wettkampfbeginn dem Gerätechef mitgeteilt und bewilligt werden.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

Barren — Programm 3

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Vorschung im Hang, Rückschwung im Hang	<ul style="list-style-type: none"> In der Endposition des Vorschwungs ist der Körper leicht im C⁺, die Hüfte sind in oder über Holmenhöhe, die Arme sind in Verlängerung des Körpers. In der Endposition des Rückschwungs ist der Körper gestreckt oder leicht im C⁺, die Hüfte sind in oder über Holmenhöhe, die Arme sind in Verlängerung des Körpers. Zwischen den beiden Endpositionen dürfen die Beine gebeugt werden.				
2	Vorschung im Hang, Rückschwung im Hang					
3	Vorschung im Hang mit gestr Beinen, Schwungkippe i d Stütz		Gebeugte Beine im Vorschung		x	
4	Rückschwung					
5	Moy mit gestr Beinen i d Oberarmhang oder Moy [CoP III, 15] (SB1)		k.o.-Kriterien SB1 • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
6	Rückschwung im Oberarmhang, respektive Rückschwung im Stütz, Senken i d Oberarmhang	• Die Rückschwunghöhe ist frei.				
7	Vorschung im Oberarmhang, Stemme vw i d Stütz		• Endlage Stemme: Rücken parallel zum Holm	<45°	>45°	
8	Rückschwung					
9	Vorschung oder Vorschung, Stützkehre, Vorschung (SB2)		k.o.-Kriterien SB2 • Hüfthöhe < Schulterhöhe • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
10	Rückschwung					
	Zusatzelement: Felge rw i d Stütz (SB3)	• Die Rückschwunghöhe vor der Felge ist frei.	k.o.-Kriterien SB3 • Die Armbeugung beträgt mehr als 45° • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
11	Vorschung, Rückschwung i d Handstand 3“					
12	Vorschung, Rückschwung direkt und ohne Halt i d Handstanddrehung vw, kontrollierte Handstandposition, Abschwung oder Vorschung, Rückschwung direkt und ohne Halt i d Handstanddrehung rw, kontrollierte Handstandposition, Abschwung (SB4)		Es gilt die FIG Regel Typ Makuts Art.14.2.2 Punkt 3e k.o.-Kriterien SB4 • Die Handstanddrehung rw erfolgt über einen Zwiagriff • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt (Regel Typ Makuts; Art.14.2.2 Punkt 3e) • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
13	Vorschung, Rückschwung					
14	Vorschung, Salto rw gestr i d Aussenquerstand oder Salto vw gestr oder geb i d Aussenquerstand					

Geräte- und Mattennorm

- Barren: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

Barren — Programm 4

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Schwungkippe i d Stütz					
2	Rückschwung i d Handstand		• Handstandposition 0-15° nicht erreicht			x
	Zusatzelement: Riesenumschwung rw i d Handstand [CoP III, 21] (SB1)		<u>k.o.-Kriterien SB1</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
3	Moy [III, 15], Rückschwung <i>oder</i> Moy [CoP III, 15], Rückschwung i d Handstand (SB2) <i>oder</i> Moy geb mit Rückgrätschen i d Handstand (= Tippelt) [CoP III, 4] (SB2)		<u>k.o.-Kriterien SB2</u> • Rückschwung führt nicht in den kontrollierten Handstand • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
4	Senken i d Oberarmhang					
5	Vorschwung im Oberarmhang, Stemme vw i d Stütz		• Endlage Stemme: Rücken parallel zum Holm	<45 °	>45 °	
6	Rückschwung					
7	Vorschwung, Stützkehre i d Stütz <i>oder</i> Vorschwung, Stützkehre i d Handstand (SB3)		• Stützkehre: Hüften < Schulterhöhe <u>k.o.-Kriterien SB3</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P	x	x	x
8	Vorschwung, Rückschwung	• Die Rückschwunghöhe vor der Felge ist frei.				
9	Felge rw i d Stütz <i>oder</i> Felge rw i d Stütz horizontal (SB4)		<u>k.o.-Kriterien SB4</u> • Hüfthöhe < Schulterhöhe • Die Armbeugung beträgt mehr als 45° • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
10	Vorschwung, Rückschwung direkt und ohne Halt i d Handstanddrehung vw oder rw, kontrollierte Handstandposition, Abschwung		Es gilt die FIG Regel Typ Makuts Art.14.2.2 Punkt 3e			
11	Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung, Salto rw gestr i d Aussenquerstand <i>oder</i> Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung, Doppelsalto rw geh i d Aussenquerstand (SB5) <i>oder</i> Vorschwung, Rückschwung, Salto vw gestr mit 1/1 Drehung i d Aussenquerstand (SB5)		<u>k.o.-Kriterien SB5</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			

Geräte- und Mattennorm

- Barren: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

6.3.6 Reck

Allgemeine Informationen

1. Anzahl Riesenfelgen:

- Steht im Übungstext das Wort *Riesenfelge*, muss der Athlet mindestens eine Riesenfelge zeigen, aber auch mehrere Riesenfelgen sind erlaubt.
- Zeigt ein Athlet eine oder mehrere Riesenfelgen, werden ihm auftretende Technik- und Ausführungsfehler bei jeder Riesenfelge in Abzug gebracht.
- Wird eine bestimmte Anzahl Riesenfelgen verlangt, ist dies im Text mit einer Zahl beschrieben.
- Bei geforderter Anzahl oder zusätzlichen Riesenfelgen werden dem Athleten auftretende Technik- und Ausführungsfehler jeder gezeigten Riesenfelge in Abzug gebracht.
- Zeigt der Athlet weniger Riesenfelgen als verlangt, wird jede fehlende Riesenfelge gemäss Abzugstabelle als „Fehlendes Element“ behandelt.

Technische Hinweise

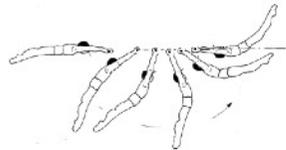
Für die Endlage bei Vorschwüngen im Hang (auch mit ½ Drehung) gilt:

Einführungsprogramm

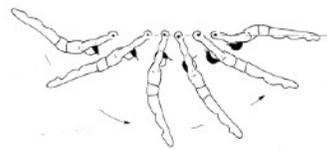
- Hüften in 45° Höhe
- Leichte C+-Position

Programm 1 und 2

- Hüften in Stangenhöhe
- Leichte C+-Position



richtig



falsch

Programm 3 und 4

- Hüften über Stangenhöhe
- Leichte C+-Position



richtig

Für die Endlage bei Rückschwüngen im Hang gilt:

Einführungsprogramm

- Hüften in 45° Höhe
- Gestreckte Position

Programm 1 und 2

- Hüften in Stangenhöhe



richtig

Programm 3 und 4

- Hüften über Stangenhöhe



richtig

Eine gebückte Körperposition in der Endlage im Rückschwung gilt als Fehler.



falsch

Für die Endlage und Technik bei Stemmen gilt:

Stemme

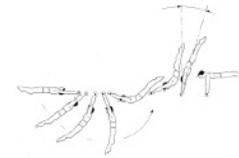
- Rundrücken im Hang
- Tiefe Schulter zu Beginn des Rückschwunges
(kein Anstemmen)



richtig

Stemme durch den flüchtigen Handstand

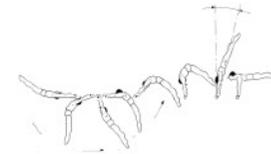
- Rundrücken im Hang
- Tiefe Schulter zu Beginn des Rückschwunges
(kein Anstemmen)



richtig

Als fehlerhafter Schnepferschwung rw oder als fehlerhafte Stemme rw gilt:

- Überstreckter Körper im Hang
- Gebückter Körper im Aufschwung zum Stütz/Handstand



falsch

Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Geöffnete Beine oder andere Haltungsfehler beim Angang an das Reck FIG		x	
Ungenügender Schwung oder Pause im Handstand oder anderswo FIG	x	x	
Ungenügende Flughöhe bei Flugelementen FIG	x	x	
Abweichung aus der Bewegungsebene FIG	$\leq 15^\circ$	$> 15^\circ$	
Ablegen beim Rückschwung FIG		x	
Nichterlaubtes Element mit Stangenkontakt der Füße FIG		x	
Gebeugte Arme beim Wiederfasen nach Flugelementen FIG	x	x	
Gebeugte Knie bei der Schwungvorbereitung FIG	x jedes Mal	x jedes Mal	
Wenn ein Element nicht in die gewünschte Richtung geturnt wird FIG		x + NA	
Jedes Flugelement mit Salto über die Stange ohne einen anschliessenden Riesenumschwung FIG		x	
Winkelabweichung v.d. Handstandposition beim Eintritt Endo, Stalder und Weiler FIG		x	
Zusätzliche Schwünge zu Beginn der Übung FIG		x	
Abweichungen bei Schwüngen durch den Handstand einschliesslich aller Art von Drehungen FIG	$> 15^\circ - 30^\circ$	$> 30^\circ - 60^\circ$	$> 60^\circ - 90^\circ$ Unter der Horizontalen = - 0.5 und NA (vom D-Kampfgericht)

0°-15° kein Abzug

$>15^\circ - 30^\circ = -0.1$

$>30^\circ - 60^\circ = -0.3$

$>60^\circ - 90^\circ = -0.5$

Unter der Horizontalen = -0.5 und Nichtanerkennung

Reck — Einführungsprogramm

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Felgaufzug rw geb i d Stütz	Mit Trainerhilfe erlaubt	• Kein gleichmässiges Heben		x	
2	Rückschwung im Stütz					
3	Felgumschwung rw geb direkt i d <i>oder</i> Felgumschwung rw in leichter C+-Pose direkt i d (SB1)		• Bewegungsunterbruch <u>k.o.-Kriterien SB1</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P		x	x
4	Felgunterschwung i d Hang					
5	Rückschwung, Vorschwung					
6	Rückschwung, Vorschwung					
7	Rückschwung, Niedersprung i d Stand		• Niedersprung in den Stand ohne Abdruck		x	

Geräte- und Materialbestimmungen

- Reck: Norm FIG oder Schulreck (ausreichend hoch für ein gestrecktes Schwingen).
- Matten: Norm FIG + Matte 40 cm Höhe. Diese kann bei Nichtbedarf entfernt werden.

Reck — Programm 1

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Felgaufzug geb i d Stütz <i>oder</i> Aus dem Streckhang: Ristanschwung, (Rück- und Vorschung im Hang,) Rückschwung und Stemme rw d d Stütz direkt zu Nr. 3 (SB1)	• Der (Rück- und Vorschung im Hang) ist nicht obligatorisch	• Kein gleichmässiges Heben <u>k.o.-Kriterien SB1</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P		x	
2	Rückschwung im Stütz					
3	Felgumschwung rw in leichter C ⁺ -Pose direkt i d <i>oder</i> Freier Felgumschwung rw d d Stütz direkt i d (SB2)		• Bewegungsunterbruch <u>k.o.-Kriterien SB2</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P		x	x
4	Felgunterschwung i d Hang					
5	Rückschwung, Vorschung					
6	Rückschwung, Vorschung					
7	Rückschwung, Niedersprung i d Stand		• Niedersprung in den Stand ohne Abdruck		x	

Geräte- und Mattennorm

- Reck: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG + Matte 40 cm Höhe. Diese kann bei Nichtbedarf entfernt werden.

Reck — Programm 2

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Ristanschwung, (Rück- und Vorschung im Hang,) Rückschwung und Stemme rw d d Stütz direkt i d	• Der (Rück- und Vorschung im Hang) ist nicht obligatorisch				
2	Freier Felgumschwung rw d d Stütz direkt i d <i>oder</i> Freier Felgumschwung rw direkt i d (SB1)		<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsunterbruch • <u>k.o.-Kriterien SB1</u> • Hüfthöhe < Schulterhöhe • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P 		x	x
3	Felgunterschwingung i d Hang, Rückschwung					
4	Vorschung mit ½ Drehung i d Ristgriff (= Hangkehre)					
	Zusatzelement: Ristriesenfelge (SB2)		<ul style="list-style-type: none"> • <u>k.o.-Kriterien SB2</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P 			
5	nach Element 4: Vorschung, Rückschwung, Niedersprung i d Stand <i>oder</i> nach Zusatzelement: Aus der Ristriesenfelge Abdruck im Handstand und Niedersprung i d Stand <i>oder</i> nach Element 4 oderZusatzelement: Vorschung, Salto rw gestr i d Stand (SB3)		<ul style="list-style-type: none"> • Niedersprung in den Stand ohne Abdruck • <u>k.o.-Kriterien SB3</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P 		x	

Geräte- und Mattennorm

- Reck: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG + Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm. Diese kann bei Nichtbedarf entfernt werden.

Reck — Programm 3

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Ristanschwung, (Rück- und Vorschung im Hang,) Rückschwung und Stemme rw d d Stütz direkt i d	<ul style="list-style-type: none"> • Stemme rw mindestens horizontal • Der (Rück- und Vorschung im Hang) ist nicht obligatorisch 				
2	Freier Felgumschwung 45° i d					
3	Vorschung mit ½ Drehung i d Ristgriff (= Hangkehre)					
4	Vorschung mit ½ Drehung i d Ristgriff (= Hangkehre) <i>oder</i> Vorschung mit ½ Drehung i d Ristgriff (= Gesprungene Hangkehre) (SB1)		<u>k.o.-Kriterien SB1</u> <ul style="list-style-type: none"> • Hüfthöhe < Stangenhöhe • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P 			
5	Ristriesenfelge					
	Zusatzelement: Vorschung mit ½ Drehung i d Rückschwung im Kammgriff (= Wechsel Rist-Kamm), Kammriesenfelge, Endo*, Kammriesenfelge, Rückschwung mit ½ Drehung i d Vorschung im Ristgriff (= Wechsel Kamm-Rist), Ristriesenfelge (SB2) (* = SB3)	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Anforderung bezüglich Winkelabweichung bei den Wechseln 	<u>k.o.-Kriterien SB2</u> <ul style="list-style-type: none"> • Der Griffwechsel erfolgt über einen Zwiegriff • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P <u>k.o.-Kriterien SB3 (Endo)</u> <ul style="list-style-type: none"> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P 			
6	Vorschung, Salto rw gestr i d Stand <i>oder</i> Vorschung, Doppelsalto rw geh i d Stand (SB4)		<u>k.o.-Kriterien SB4</u> <ul style="list-style-type: none"> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P 			

Geräte- und Mattennorm

- Reck: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

Reck — Programm 4

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Ristanschwung, Rückschwung im Hang		Zwiegriff			x
2	Stemme rw 30° <i>oder</i> Stemme rw d d Handstand mit ½ Drehung, Ristriesenfelge (SB1)	• 30° ab der Horizontalen	<u>k.o.-Kriterien SB1</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
3	Freier Felgumschwung d d Handstand					
4	Vorschwung mit ½ Drehung i d Ristgriff (= Hangkehre)					
5	Vorschwung mit gesprungener ½ Drehung i d Ristgriff (= Gesprungene Hangkehre)		• Kein deutliches Springen erkennbar		x	
6	Ristriesenfelge					
7	Vorschwung mit ½ Drehung i d Rückschwung im Kammgriff (= Wechsel Rist-Kamm)					
8	Kammriesenfelge Zusatzelement: Adlerumschwung, Umspringen i d Kammgriff, Kammriesenfelge (SB2) <i>oder</i> Zusatzelement: Adlerumschwung, Ellriesenfelge, Umspringen i d Kammgriff, Kammriesenfelge (SB2 + SB3)		<u>k.o.-Kriterien SB2 (Adler)</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P <u>k.o.-Kriterien SB3 (Ellriesenfelge)</u> • Kein aktiver Ellgriffstütz • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
9	Grätschumschwung vw d d Handstand (= Endo), Kammriesenfelge					
10	Rückschwung mit ½ Drehung i d Vorschwung im Ristgriff (= Wechsel Kamm-Rist)					
11	Ristriesenfelge					
12	Bückumschwung d d Handstand <i>oder</i> Grätschumschwung rw mind. 30° (= Stalder mind. 30°) (SB4)	• 30° ab der Horizontalen	<u>k.o.-Kriterien SB4</u> • Der Stalder ist unter 30° • FIG Anforderung zur Anerkennung nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
13	Ristriesenfelge					
14	Vorschwung, Doppelsalto rw geh i d Stand <i>oder</i> Vorschwung und Doppelsalto rw gestr i d Stand (SB5)	• Eine C+-Haltung ist erlaubt	<u>k.o.-Kriterien SB5</u> • FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt • Gesamtabzug mehr als 0.8 P			

Geräte- und Mattennorm

- Reck: Norm FIG
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden

6.4 Rechte und Pflichten für Trainer

- Aus Sicherheitsgründen darf sich 1 Trainer während der ganzen Übung des Athleten bei den Geräten Ringe, Sprung, Barren und Reck aufhalten.
- Die Verantwortung für das korrekte Installieren von zusätzlichen Matten liegt beim Trainer.

7. Wertungsvorschriften Programm 5

Für das Programm 5 gelten die Wertungsvorschriften FIG 2022-2024 für Junioren, inklusive Aktualisierungen.
Abweichend von diesen Wertungsvorschriften sind folgende Bestimmungen.

7.1 Bonus

7.1.1 Elementebonus

Unten aufgeführte Elemente oder Kombinationen können bonifiziert werden.

Anmerkung: Steht im Text „Alle“ ist damit gemeint, dass pro gezeigtes Element dieser Struktur der Bonus vergeben werden kann.

Boden:

Element	Bonus
• Doppelsalto rw geb [CoP III, 15]	0.5 Punkte
• Alle Doppelsalto vw und rw D _{und höher}	1.0 Punkte
• Alle Verbindungen mit 0.1 Punkte Verbindungsbonus	0.5 Punkte
• Salto rw gestr mit 3/1 Drehung [CoP III, 34] _{und höher}	0.5 Punkte
• Zwei Elemente C _{und höher} aus EG I (Wird nur ein Element gezeigt, erhält der Athlet keinen Bonus)	0.5 Punkte

Pauschenpferd:

Element	Bonus
• Alle Spindeln 360° innerhalb von 3 Kreisflanken	0.5 Punkte
• Alle Wanderelemente D _{und höher} aus EG III	0.5 Punkte
• Alle Scheren C _{und höher} aus EG I	0.5 Punkte
• Alle Elemente auf 1 Pausche D _{und höher}	0.5 Punkte
• Alle Abgänge C _{und höher}	0.5 Punkte

Ringe:

Element	Bonus
• Jonasson [CoP I, 46]	0.5 Punkte
• Yamawaki [CoP I, 45]	0.5 Punkte
• Felgaufschwung i d Hstd [CoP I, 75]	0.5 Punkte
• Stemme rw i d Hstd [CoP I, 81]	0.5 Punkte
• Alle Schwung- zu Krafthaltelemente C ^{und höher} [CoP III] oder • Verbindung: - Stemme vw i d Winkelstütz (CoP III,2) - Heben i d Stützwaage gegr (CoP II,19) - Kippe i d Winkelstütz (CoP III,8) - Heben i d Stützwaage gegr (CoP II,19) - Honma i d Winkelstütz (CoP III,14) - Heben i d Stützwaage gegr (CoP II,19)	1.0 Punkte
Abgänge	0.5 Punkte 1.0 Punkte 0.5 Punkte 0.5 Punkte
• Alle Doppelsalto rw geh mit ganzer Drehung ^{und mehr} • Doppelsalto rw gestr mit ganzer Drehung ^{und mehr} • Doppelsalto rw gestr • Doppelsalto vw geh ^{und höher}	

Sprung:

Element	Bonus
• Überschlag vw und Salto vw gestr mit ½ Drehung [CoP 220] oder Kasamatsu gestr [CoP 315]* oder Yurchenko gestr mit 1/1 Drehung [CoP 416]	1.0 Punkte
• Überschlag vw und Salto vw gestr mit 1/1 Drehung [CoP 113] oder Kasamatsu gestr mit ½ Drehung [CoP 125]* oder Yurchenko gestr mit 3/2 Drehung [CoP 417]	1.5 Punkte
• Überschlag vw und Salto vw gestr mit 3/2 Drehung [CoP 114] oder Kasamatsu gestr mit 1/1 Drehung [CoP 126]* oder Yurchenko gestr mit 2/1 Drehung [CoP 418]	2.0 Punkte

* = Tsukaharasprünge werden nicht bonifiziert.

Barren:

Element	Bonus
• Alle Stützelemente C _{und höher} aus EG I	0.5 Punkte
• Alle Hangelemente C _{und höher} aus EG III (Ausnahme: Moy [III, 15], Schwebekippe a 1 Holm d d Winkelstütz i d Hstd [III, 87] werden nicht bonifiziert)	0.5 Punkte
• Stemme rw i d Hstd [CoP II, 32] _{und höher}	0.5 Punkte
• Streuli i d Hstd (CoP II, 14)	0.5 Punkte
• Abgang: Alle Doppelsalto vw/rw mit oder ohne LAD	0.5 Punkte

Reck:

Element	Bonus
• Alle Flugelemente C _{und höher} Ausnahme: - Yamawaki [CoP II, 9] = 0.5 Punkte Bonus	1.0 Punkte
• Verbindung: Adlerschwung [CoP III, 63] - Ellriesenfelge [CoP I, 68] - Russenriesen [CoP I, 69] Anforderungen und Hinweise zur Anerkennung: - Wird die Verbindung ohne Russenriesen gezeigt, beträgt der Bonus 0.5 Punkte - Adler: bis 45° von der Senkrechten anerkannt - Ellriesenfelge: aktiver Ellgriffstütz im Handstand; geb oder gestr Körper	1.0 Punkte
• Tschechenriesenfelge [CoP I, 70] Anforderung zur Anerkennung: Die Einleitung muss aus dem Element [CoP III, 81] erfolgen.	0.5 Punkte
• Tsukahara gestr [CoP IV, 40] _{und höher}	0.5 Punkte
• Alle Längsachsendrehungen C _{und höher} aus EG I & III	0.5 Punkte

7.1.2 Standbonus

Boden, Ringe, Barren, Reck:
Sprung:

Bei Abgängen mit C - Wert _{und Höhereinstufung} kann ein Standbonus von 0.3 Punkten vergeben werden.
Bei Sprüngen mit Wert 2.8 _{und Höhereinstufung} kann ein Standbonus von 0.3 Punkten vergeben werden.

7.2 Anerkennung der Elemente und des Bonus

Die Anerkennung der Elemente erfolgt gemäss den Wertungsvorschriften FIG 2022-2024.

Besonderheiten:

- Stürzt ein Athlet vom oder auf das Gerät oder stürzt er bei der Landung ohne dass die Füsse zuerst die Mattenlage berühren, wird kein Bonus gegeben und das Element / der Sprung wird nicht anerkannt
- Stürzt ein Athlet oder stützt er mit einer oder beiden Händen bei der Landung ab, wird kein Bonus gegeben, aber das Element / der Sprung wird anerkannt

7.3 Geräte- und Mattennorm

- Geräte: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann an den Geräten Ringe, Sprung, Barren und Reck eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

8. Wertungsvorschriften Programm 6

Für die Schweizer Meisterschaften Junioren gelten den Wertungsvorschriften FIG 2022-2024 für Junioren, inklusive Aktualisierungen.

Für alle anderen Wettkämpfe gelten den Wertungsvorschriften FIG 2022-2024 inklusive Aktualisierungen mit der Ausnahme, dass Athleten bis und mit dem 18. Lebensjahr - es zählt das Geburtsjahr - die verbotenen Elemente der Wertungsvorschriften FIG für Junioren am Wettkampf nicht zeigen dürfen.

Geräte- und Mattennorm

- Geräte: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann an den Geräten Ringe, Sprung, Barren und Reck eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

9. Wertungsvorschriften Offenes Programm

Für das Offene Programm gelten die Wertungsvorschriften FIG 2022-2024, inklusive Aktualisierungen, mit folgenden Ausnahmen:

- Die Athleten turnen Übungen an vier, fünf oder sechs Geräten.
- Die besten vier Noten gelangen in die Wertung und die Summe dieser vier Noten ergibt das Wettkampfergebnis.
- Die Geräte müssen vor dem Wettkampf nicht angegeben werden.

10. Bekleidungsvorschriften

Einführungsprogramm

Die Athleten dürfen an allen Geräten kurze Wettkampfhosen mit oder ohne Fussbekleidung (Socken und/oder Geräteschuhe) tragen. Dunkle Farben der Wettkampfhosen sind erlaubt. Ein Wettkampfdress muss an allen Geräten getragen werden.

Programm 1 bis Programm 4

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

Programm 5, Programm 6 und Offenes Programm

Es gelten die Bekleidungsvorschriften der Wertungsvorschriften FIG 2022-2024.

Für die Athleten aller Programme gelten die Werbungsvorschriften gemäss den Richtlinien Werbung auf Tenues an STV-Anlässen.

11. Literaturverzeichnis

- FIG: Wertungsvorschriften FIG 2022-2024, Ausgabe Juli 2022
- STV: Richtlinien Werbung auf Tenues an STV-Anlässen, Aarau

12. Abkürzungen

Abkürzung	Vollständige Formulierung
ARW	Arm-Rumpf-Winkel
d d	durch den
geb	gebückt
gegr	gegrätscht
geh	gehockt
geschl	geschlossen
gestr	gestreckt
i d	in den / in die
li	links
mind.	mindestens
NA	Nichtanerkennung
P	Punkte
re	rechts
rl	rücklings
rw	rückwärts
sw	seitwärts
vl	vorlings
vw	vorwärts
z	zum / zur

ANHANG 1

Geräte- und Mattennorm Pauschenpferd

a) Pauschenpferd FIG



Grösse:	Norm FIG.
Höhe:	95 - 100 cm ab Boden.
Matten:	Mattennorm FIG. Es sind drei zusätzliche Matten mit je 7 cm Höhe für den Eingang erlaubt. Diese dürfen bei einem Sturz des Athleten innerhalb der erlaubten 30 Sekunden vom Trainer verschoben werden.

b) Verkleinertes Pauschenpferd FIG



Grösse:	90% der Norm FIG.
Höhe:	95 - 100 cm ab Boden.
Matten:	Matten 7 cm Höhe um das Gerät. Es sind drei zusätzliche Matten von je 7 cm Höhe für den Eingang erlaubt. Diese dürfen bei einem Sturz des Athleten innerhalb der erlaubten 30 Sekunden vom Trainer verschoben werden.

c) Pilz mit 1 Pausche



oder



Höhe ohne Pausche:	50 ± 5 cm.
Durchmesser:	± 70 cm.
Matten:	Der Pilz steht auf 7 cm Matten oder auf dem Boden mit 7 cm Matten umrundet.

d) Bodenpauschenpferd ohne Pauschen



Grösse:	Der Korpus ist in seinen Abmessungen identisch mit der Norm FIG.
Höhe:	± 35 cm.
Matten:	Matten 7 cm Höhe um das Gerät.
Markierung:	Auf dem Pferdkörper ist vorne und hinten 40 cm vom Körperende entfernt eine Linie angebracht.

e) Pilz hoch ohne Pauschen



oder



Höhe:
Durchmesser:
Matten:
Kübel (nur EP):
Markierung:

50 ± 5 cm.
60 - 70 cm.

Der Pilz steht auf 7 cm Matten oder auf dem Boden mit 7 cm Matten umrundet.
Die Unterkante der Kübelöffnung ist auf Höhe der Unterkante des Pilzleders.



f) Bodenpilz



Höhe:
Durchmesser:
Matten:

± 25 cm.
 ± 70 cm.

Der Pilz steht auf 7 cm Matten.