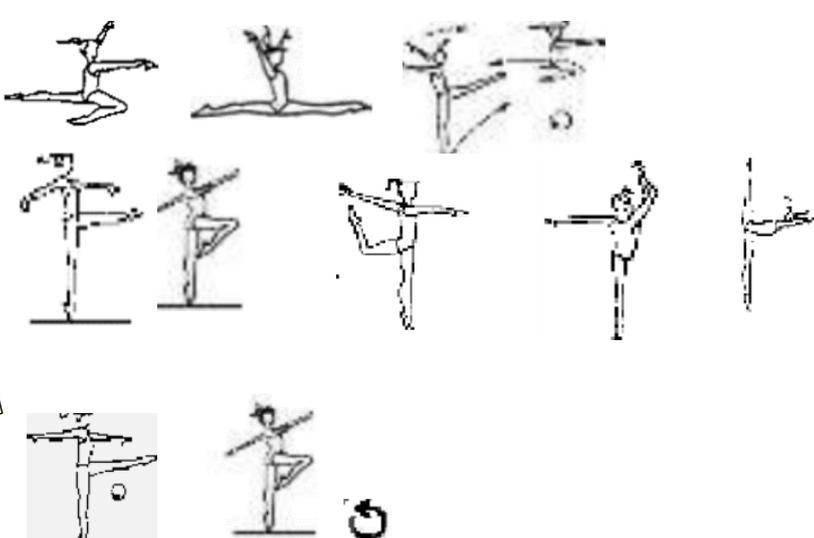
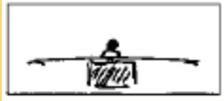


## DTB RSG Nachwuchsprogramm – Anforderungsprofil AK 10

<b>Altersklasse 10</b>	2024 – Jg. 2014
	2025 – Jg. 2015
	2026 – Jg. 2016
	2027 – Jg. 2017
	2028 – Jg. 2018
<b>Ausbildungsetappe</b>	Grundlagentraining (oder Allgemeine Grundausbildung)
<b>Leistungsvoraussetzungen</b>	
Athletik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test mit 11 Komponenten (Landeskadertest / TTS-Pokal)</li> </ul>
Körpertechnik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basis-Pflichtübung, AK 10 (Landeskadertest / TTS-Pokal)</li> </ul>
Gerätetechnik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit allen 5 Handgeräten: Seil, Reifen, Ball, Keulen und Band</li> <li>• Basis-Gerätetechniken entsprechend DTB-Progression (Landeskadertest)</li> <li>• 20s Abfolge mit Risikowurf/DAs mit Reifen (TTS-Pokal)</li> <li>• 20s Abfolge mit Risikowurf/Das mit Ball (TTS-Pokal)</li> </ul>
Tanz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modern (Landeskadertest) – <i>siehe Video</i></li> </ul>
<b>Wettkampfprogramm</b>	<p><u>Einzel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kürübung mit Pflichtelementen ohne Handgerät</li> <li>• Kürübung mit Pflichtelementen mit dem Reifen</li> <li>• Kürübung mit Pflichtelementen mit Keulen</li> </ul> <p><u>Gruppe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung gemischt: ohne Handgerät / 3 Handgeräte</li> </ul>
Körpertechnische Zielelemente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprünge: Rehsprung, Spagatsprung, gedrehter Rehsprung</li> <li>• Stände: Attitude rück und 90° Vorstand + Passé Relevé, Seitspagat-Stand mit Hand Relevé, Penché flach</li> <li>• Drehungen: Passé 720°, 90° Vorhalte 360°</li> <li>• Wellen: vorwärts und rückwärts, seitwärts, Wurm am Boden</li> <li>• Akrobatik: Rollen seitwärts, vorwärts und rückwärts, Sitzdrehung, Radschlagen, Überschlag vorwärts und rückwärts, Taucher, alle auch als Serien und in Kombinationen</li> </ul> 

**Achtung:  
beidseitige  
Ausbildung  
(rechts & links!)**

**Athletik-Tests für die Altersklassen 9 und 10 (AK 9/10)**

	Übung		1P	2P	3P	4P	5P
1 TTS	<p><b>Querspagat aktiv rechts + links</b></p> <p>Penché mit beiden Handflächen auf dem Boden (Start aus der gebückten Position mit gestreckten Beinen). Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Standfuß einwärts</li> <li>- stark aufgedrehte Hüfte</li> <li>- Spielbein nicht genau rückwärts</li> <li>- Knie, Fuß nicht gestreckt</li> </ul> <p>jeweils 1 Punkt.</p>	160°	165°	170°	175°	180°
2 TTS	<p><b>Seitspagat aktiv</b></p> <p>In der Rückenlage, auf kleinem Kasten, Hände auf Brustbein gekreuzt. Beine gestreckt und geschlossen nach oben, dann fallen lassen (Füße genau neben Hüfte). Position frei fixiert.</p> 		160°	165°	170°	175°	180°
3 TTS	<p><b>Vorspreizen rechts + links</b></p> <p>Stand auf ganzer Sohle, Rücken und Gesäß an der Wand, Ferse 10 cm von Wand entfernt (Markierung). Arme seitwärts gestreckt, Fingerspitzen berühren Wand (keine Sprossenwand!)</p> <p>Maximales Vorhochspreizen des gestreckten Beines (Hochführen gestreckt oder über Passé), Standbein natürlich auswärts, Spielbein parallel oder auswärts, Hüfte symmetrisch. Position frei fixiert.</p>	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Standfuß zu stark auswärts</li> <li>- stark aufgedrehte Hüfte</li> <li>- Spielbein einwärts oder nicht genau vorwärts</li> <li>- Knie, Fuß nicht gestreckt</li> </ul> <p>jeweils 1 Punkt.</p>	80°	90°	100°	110°	120°
						<b>Gesäß an Wand</b>	
4	<p><b>Rückspreizen rechts + links</b></p> <p>Auf ganzer Sohle, Vorderseite zur Wand, Fußspitze 10 cm von Wand entfernt (Markierung). Arm seitwärts gestreckt, Handfläche an der Wand (keine Sprossenwand!). Gegenarm in Hochhalte, ohne Wand zu berühren.</p> <p>Maximales Rückhochspreizen des zur unteren Hand gleichseitigen Beines, gestreckte und natürlich auswärts gedrehte Beine, Oberkörper aufrecht, Schultern und freier Arm berühren nicht die Wand. Position frei fixiert.</p>	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Standfuß einwärts</li> <li>- stark aufgedrehte Hüfte</li> <li>- Spielbein nicht genau rückwärts</li> <li>- Knie, Fuß nicht gestreckt</li> </ul> <p>jeweils 1 Punkt.</p>	80°	90°	100°	110°	120°
							
5 TTS	<p><b>Rückbeuge aktiv dynamisch</b></p> <p>Füße fixiert, Yoga-Blöcke breit zwischen Füßen, Handflächen (kein Greifen) und unter Stirn. Arme in Hochhalte, Ohren durchgehend zwischen oder vor Armen. Zügiges Anheben des Oberkörpers bis mind. 70°.</p> <p>Zusatzpunkt, wenn mind. 1x eine Beweglichkeit hinter die Senkrechte nachgewiesen wurde (B).</p>	<p>Abbruch bei</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pause</li> <li>- Schwungholen (Gesäß)</li> <li>- Loslassen des Blocks mit den Händen</li> <li>- Kopf nicht zwischen oder vor Armen fixiert</li> </ul>	5x 70°	10x 70° oder 5x + B	15x 70° oder 10x + B	20x 70° oder 15x + B	20x 70° + B
							
6	<p><b>Arm-Rumpf Winkel</b></p> <p>Schneidersitz mit dem Rücken an einer Längsstange, Yoga-Block breit zwischen den Handgelenken. Arme werden gestreckt nach hinten-unten gezogen, dort kurz fixiert.</p>	<p>Rücken muss komplett an Stange anliegen (besonders im BWS-Bereich).</p>	10°	20°	30°	38°	45°
							

	Übung		1P	2P	3P	4P	5P
7 TTS	<b>Balance im Ballenstand rechts + links</b> Passé vorwärts, Fußgelenk des Standfußes gestreckt, max. 6 sec Vorbereitungszeit.	Minimale Korrekturen möglich (Arme, Hüftwinkel, Fußposition). Abbruch bei deutlichen Korrekturbewegungen, Hüpfen oder Gleichgewichtsverlust. Nur 1 Versuch pro Seite möglich.	2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	10 sec
8	<b>Ganzkörperstabi</b> Unterarmstütz, Füße geflext (es können Sportschuhe getragen werden), Gesicht nach unten, Hals neutral. Hände als Faust oder gestreckt, offen oder gefasst. Position halten und Beine abwechselnd im Sekundentakt bis zur Horizontalen anheben, freier Fuß gestreckt oder geflext.	Abbruch sobald sich Hüfte oder Mittelkörper aus der Linie bewegen. <b>ACHTUNG:</b> Leichte Schwankungen im Rahmen der Gleichgewichtsverlagerung rechts-links sind zulässig!	50 sec	60 sec	70 sec	80 sec	90 sec
9 TTS	<b>Seilspringen</b> Strecksprünge mit korrekter Körperhaltung (Hüfte, Knie, Füße) über das vorwärts kreisende offene Seil Einfach, doppelt, einfach, doppelt, ....	Abbruch bei unkorrekter Körperhaltung oder 2. Hängenbleiben. Einmaliges Hängenbleiben bei 1 Punkt Abzug erlaubt, sofern danach sofort weiter gesprungen wird.	5 Serien 10	10 Serien 20	15 Serien 30	20 Serien 40	25 Serien 50
10	<b>Schnelligkeit</b> Seilspringen beidbeinig (Speedy Jumps), über vorwärts kreisendes Seil, Anzahl in 10sec Gebeugte Knie erlaubt, kurze Kontaktzeit am Boden (nur Fußballen) erwünscht.	Hängenbleiben, auch mehrfach, erlaubt.	20x	24x	28x	32x	36x
11	<b>Ausdauer: Multi Stage Fitness Test (Bleep Test)</b> 18m Shuttle-Lauf, mit ansteigendem Tempo	Abbruch, wenn 2x in Folge Linie nicht erreicht wird.	5 Ende	6 Ende	7 Ende	8 Ende	9 Ende

TTS: 8 Athletik-Testübungen für den TTS-Pokal (Übungen 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10)

Die bei den Athletik-Tests benutzten Seile müssen in allen Aspekten (Material, Knoten, korrekter Griff etc.) den FIG-/DTB-Wettkampfgeln entsprechen. Die Länge ist von der Gymnastin frei wählbar.

## DTB RSG Kaderfest Körpertechnik AK 10 - Übungsbeschreibung

AK 10	Arme	Einleitung	Ende
Rolle vw re	Handstütz zu Beginn der Rolle erlaubt, Aufstehen ohne Hände, Arme hoch (wie beim Fangen des Geräts)	Aus dem (Ausfall)-Schritt	Aufstehen mit untergeschlagenem li Bein, endend im Ballenstand 5. oder 6. Position
Rolle rw (in Hauptphase Beine geschlossen / gestreckt) über re Schulter	Arme durchgehend sw (in keiner Phase Abstützen am Boden!)	Aus dem Schritt rw mit untergeschlagenem li Bein	Fersensitz
<b>Penché-Stand</b> auf flachem Fuß re, erst Hände am Boden, dann 2s frei	In Hauptphase Arme sw		
Sitzdrehung nach re	Handstütz zu Beginn und während der Sitzdrehung erlaubt, Aufstehen ohne Hände, Arme hoch	Schritt re mit ½ Drehung re, dann li Knie rw zum Boden	Aufstehen mit untergeschlagenem re Bein, endend im Ballenstand 5. oder 6. Position
Sprung mit Passé vw (Flugphase) mit ¼ Drehung li	Arme hochschwingen	Absprung li	Einbeinige Landung, dann Schritt re vw und Schließen in die 3. Position, flache Füße, re vorne
<b>Seitsand</b> (Spagathalte mit Hand, Standbein li), 2s flacher Fuß, dann kurzes Relevé	Freier Arm sw	Über Passé-Developpé (ohne Plié) oder Battement	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
Rolle vw li (Musik 0:28)	s.o.	s.o.	s.o. (gegengleich)
Rolle rw li (s.o., gegengleich)	s.o.	s.o. (gegengleich)	
<b>Penché-Stand</b> auf flachem Fuß li, erst Hände am Boden, dann 2s frei	s.o.		
Sitzdrehung nach li	s.o.	s.o. (gegengleich)	s.o.
Passé-Sprung mit ¼ Drehung re	s.o.	Absprung re	s.o. (gegengleich)
<b>Seitsand</b> s.o., gegengleich	s.o.	s.o.	s.o. (gegengleich)
Chassé re - Schritt - <b>gedrehter</b>	Im Sprung re Arm vor (wie vorderes Bein)	Keine unnötigen Anlaufschritte!	Ohne Chainé nach Sprung
Wiederholung li – <b>gedrehter Rehsprung</b>	s.o.		
Chassé - vw Überschlag re	Arme durchgehend hoch		Keine Zwischenschritte!
Wiederholung li	s.o.		s.o.
<b>Passé-Pirouette</b> nach re (Standbein re) mind. 540°	Im Sprung Gegenarm vor	Keine unnötigen Anlaufschritte!	
Chassé li – Schritt - <b>Spagatsprung</b> li vw	Arme tief, gerundet vor oder hoch		
<b>Passé-Pirouette</b> nach li (Standbein li) mind. 540°	s.o.		
Körperwelle vw (Musik 1:24)	Mit parallelem Armkreis vw (ohne zusätzlichem Unterarm- oder Handkreis)		
Körperwelle rw	Mit parallelem Armkreis rw		
Doppelchainé re -> Rad re, Übergang ohne Zwischenschritte	Im Chainé Arme tief, gerundet vor oder hoch, Aufrichten aus dem Rad mit Armen in Hochhalte		
Wiederholung li	s.o.		
<b>Stand</b> re flacher Fuß, mit <b>90° Vorhalte</b> li, ½ <b>Promenade</b> , dann Spielbein über sw	Arme sw		Arabesque deutlich zeigen!
Passé in die <b>Arabesque rw</b> führen			
<b>Attitude rw</b> li, 2s flacher re Fuß, dann kurzes Relevé	Arme hoch	Direkte aus der Arabesque	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
<b>Stand 90° Vorhalte</b> ... <b>Arabesque</b> gegengl.	s.o.		s.o.
<b>Attitude rw</b> gegengleich	s.o.		s.o.

## DTB RSG Gerätetechnik – Tests AK 10

Achtung! Ausführung mit der rechten und linken Hand!

### Seil

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Seil	Rotationen: Frontal (Schlaufe) mit Umgreifen und Richtungswechsel 3-3-3-3 / 2-2-2-2 / 1-1-1-1
T 02	Seil	Achterkreisen: Sagittal und frontal, beide Richtungen, je 2x, mit ¼ Drehungen als Übergang (ohne Stopp des Seils), 2 Sets
T 03	Seil	Wickeln: Rw um Arm, 2x Einwickeln, dann 1x Auswickeln mit übergekreuztem Arm und Pferdchensprung durch das rw kreisende gekreuzte Seil, 2 Sets re und li
T 04	Seil	Wickeln und Umgreifen um Handgelenk: Sagittal und frontal, beide Richtungen, je re und li in direkter Folge, mit ¼ Drehungen als Übergang (ohne Stopp des Seils), 2 Sets
T 05	Seil	Durchschläge: Vw, mit Rhythmuswechsel (3er x2, 2er x2, 1er x4), Serie je 1x re und li beginnend
T 06	Seil	Durchschläge: Vw mit gedoppeltem Seil, 3-4 Hocksprünge aus dem Stand und dann 3-4 kleine Sprünge in der tiefen Hocke
T 07	Seil	Spirale: Horizontal einwärts, Lösen hinter Rücken, tief – hoch – hoch, 2-3 Wiederholungen und dann Fassen des Seilendes, je 2 Sets re und li

### Reifen

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Reifen	Zwirbeln: Um Finger, Achse vertikal, Arm in Hochhalte, einwärts oder auswärts, je 4x re und li
T 02	Reifen	Zwirbeln: Einwärts mit Übergabe des Reifens hinter dem Körper (ohne Unterbrechung der zwirbelnden Bewegung des Reifens), jede Richtung 4x
T 03	Reifen	Rotationen: Sagittal vw, je 4-5x um Hand mit vorgestrecktem Arm und um den gebeugtem Ellbogen, je 2 Sets re und li
T 04	Reifen	Handhabung: Frontales Achterkreisen einwärts, 2x, dann Übergabe mit 1 Kreis des frontal gehaltenen Reifens vor dem Körper (Kreuzgriff) und Ausschwingen zur Seite, insg. 4 Sets, re und li im Wechsel
T 05	Reifen	Handhabung: Übergabe des Reifens mit horizontalem Kreis um den Hals (Ellbogen vorne gekreuzt) und anschließender horizontaler Acht auswärts mit Handwechsel hinter dem Körper, je 4 Sets pro Richtung
T 06	Reifen	Rollen: Schulter -> Rücken, re und li im Wechsel, insg. 8x
T 07	Reifen	Rollen: Auf den sw gestreckten Armen, vor oder hinter dem Kopf, re – li im Wechsel, insg. 4x

## DTB RSG Gerätetechnik – Tests AK 10

Achtung! Ausführung mit der rechten und linken Hand!

### Ball

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Ball	Kleines Werfen: Sw vor Körper, unter vw Attitude des Gegenbeins, insg. 2x im Wechsel re und li, dann 2x sw hinter Körper, insg. 2x im Wechsel re und li
T 02	Ball	Handhabung: 1 + 1/2x vw Rotieren des Balles um die Finger, dann Aufnehmen mit umgedrehter Handfläche und Fortführen in eine halbe Acht (Unterarmkreis unter Arm), je 4x re und li
T 03	Ball	Handhabung: Achterkreisen („Spirale“) horizontal einwärts und auswärts, je 2x re und li
T 04	Ball	Rollen: Hand -> Arm -> Nacken (dort 2x Handwechsel!) -> anderer Arm -> Hand, insg. 4x, re und li im Wechsel
T 05	Ball	Rollen: Hand -> Arm -> Nacken (dort 1x Handwechsel!) -> anderer Arm -> Hand, insg. 4x, re und li im Wechsel
T 06	Ball	Rollen: Beidhändig Bauch -> Arme (Rückbeuge im Kniestand / Stehen), 4x
T 07	Ball	Rollen: Hand -> Arm -> Brustbein -> anderer Arm -> Hand, mit sw gestreckten Armen, nah an einer Wand, insg. 4x, re und li im Wechsel

### Keulen

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Keulen	Handkreisen: Frontal mit Armen sw, einwärts und auswärts (re+li), 3-3-3-3 / 2-1-2-1 / 1-2-1-2
T 02	Keulen	Handkreisen: Sagittal vw und rw, außerhalb des Arms (re+li leicht zeitversetzt), je 8 Zählzeiten
T 03	Keulen	Großes Armkreisen: Gegengleiche sagittale Armkreise, beginnend und endend in Vor- und Rückhalte, 1 + 1/2x, dann Richtungswechsel, in Tiefhalte jeweils 1 gegengleicher Handkreis (re+li), insg. 4 Sets
T 04	Keulen	Großes Achterkreisen: Frontal, mit gebeugten Ellenbogen bei Kreis hinter Kopf, re und li Arm etwas zeitversetzt, insg. 4x abwechselnd re und li
T 05	Keulen	Achterkreisen: Sagittal rw, mit kleinem Kreis (aus dem Ellbogen / Handgelenk) hinter dem Rücken, je 4x re und li (2. Keule unbewegt)
T 06	Keulen	Schnecken: Frontal über oben, mit sw gehaltenen Armen, mit 1-fachem Unterarmkreis (re+li), 4 Sets
T 07	Keulen	Asymmetrisches Element: Re Keule – sagittales Armkreisen vw, li Keule – frontales Achter-Handkreisen (Arm sw), je 4 Sets re und li
T 08	Keulen	Mühlen: Sagittal vw und rw, je 8 Zählzeiten
T 09	Keulen	Mühlen: Horizontal nach re und nach li, je 8 Zählzeiten

## DTB RSG – Gerätetechnik – Tests AK 10 Band

**Achtung: Alle Techniken müssen mit der RECHTEN UND LINKEN Hand ausgeführt werden!**

Übung / Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Band	Achterkreisen: Frontal einwärts 2x, dann ½ Drehung und frontal auswärts 2-3x, 2 Sets ohne Unterbrechung des Bandflusses, re und li
T 02	Band	Pendelschwünge: Am Boden, frontal, mit schnellen Schritten (1 pro Schwung) über das Band, mind. 8 Schritte re, dann li
T 03	Band	Spiralen: Mind. 4 Windungen auswärts an re Körperseite, dann 4 einwärts an li Körperseite (Arm übergekreuzt), je 2 Sets re und li
T 04	Band	Schlangen: Horizontal hinter Körper (Arm in Hochhalte), dann nach ½ Drehung vor Körper (Arm vw), je 4 Zählzeiten, je 2 Sets re und li
T 05	Band	Schlangen /Achterkreisen: Schneller Achterkreis sagittal rw, dann nach oben-hinten ausschwingen und Schlange horizontal vor Körper von oben nach unten ziehend, je 4 Sets re und li
T 06	Band	Schlangen/Achterkreisen: Siehe T 05, aber entgegengesetzte Richtung. Übergänge zwischen den Sets mit ¼ Drehungen, je 4 Sets re und li
T 07	Band	Schlangen: Mit kleinen Schritten am Ort (Relevé) 1/1 Drehung re, dabei vertikale Schlange mit übergekreuztem re Arm, dann Richtungsänderung und vertikale Schlange mit sw gestrecktem Arm, je 2x Sets re und li
T 08	Band	Echapper-Vorbereitung: Übergabe des Stabes mit kleinem Kreis während des Handwechsels, frontal über Kopf, horizontal vor Körper und frontal hinter Körper, 2 Sets
T 09	Band	Echapper-Vorbereitung: Umgreifen mit „Rollen“ des Stabs über den Handrücken, dann großer sagittaler Kreis, je 4 Sets re und li

## Choreografie-Checkliste AK 10 Ohne Handgerät

<b>Körpertechniken (8 + 2)</b> <i>Pflichtelemente</i>	Wert / Abzug
Jeté-Rehsprung	0,3
Stand 90° vw + Passé-Stand vw Relevé	0,3
Penché-Stand ganze Sohle	0,4
Passé-Pirouette mind. 720°	0,3
<b>Weitere Elemente (keine Kombis)</b>	
Beliebig	0,1-0,5
Ganzkörperwelle (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Ganzkörperwelle (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
<b>Dyn. Rotationselemente (2)</b>	
R2 oder R3 mit Taucher	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
R2 oder R3	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
<b>Artistik</b>	
Charakter-/Genretypische Tanzschrittkombination 8 Sek (1)	Abzug -0,5 wenn nicht ausgeführt
Charakter-/Genretypische Tanzschrittkombination 8 Sek (2)	Abzug -0,5 wenn nicht ausgeführt
Dynamikwechsel (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Dynamikwechsel (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Musikalischer Effekt	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Charakterbewegungen/-posen in den Übergängen / Schwierigkeitselementen	Abzug 0,3-0,5-1,0, wenn manchmal / selten / gar nicht ausgeführt

### Choreografie-Checkliste AK 10 Reifen

### Choreografie-Checkliste AK 10 Keulen

Körpertechniken Pflichtelemente	Wert / Abzug	Körpertechniken Pflichtelemente	Wert / Abzug
Spagatsprung re vw	0,3	Spagatsprung li vw	0,3
Seitspagatstand mit Hand Relevé	0,3	Attitude-Stand rw Relevé	0,3
Pirouette mit Spielbein 90° vw, mind. 360°	0,3	Pirouette mit Spielbein 90° vw, mind. 360°	0,3
<b>Weitere Elemente (keine Kombis)</b>		<b>Weitere Elemente (keine Kombis)</b>	
Beliebig	0,1-0,5	Beliebig	0,1-0,5
Beliebig	0,1-0,5	Beliebig	0,1-0,5
Beliebig	0,1-0,5	Beliebig	0,1-0,5
Beliebig	0,1-0,5	Beliebig	0,1-0,5
Ganzkörperwelle (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Ganzkörperwelle (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Ganzkörperwelle (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Ganzkörperwelle (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
<b>Dyn. Rotationselemente</b>		<b>Dyn. Rotationselemente</b>	
Max. 4 R2 oder mehr	Entsprechend CoP nicht gefordert	Max. 4 R2 oder mehr	Entsprechend CoP nicht gefordert
<b>Gerätetechniken</b>		<b>Gerätetechniken</b>	
langes Rollen am Körper (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Mühle (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
langes Rollen am Körper (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Mühle (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Zwirbeln (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Kleiner rotierender Wurf beider Keulen (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Zwirbeln (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Kleiner rotierender Wurf beider Keulen (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Rotation um Hand oder Körperteil	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Handkreisen	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Große Passage durch den Reifen	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Asymmetrie	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
<b>1-15 DA</b>	Je 0,2-0,5	<b>1-15 DA</b>	Je 0,2-0,5
<b>Artistik</b>		<b>Artistik</b>	
Charakter-/Genretypische Tanzschrittkombination 8 Sek (1)	Abzug -0,5 wenn nicht ausgeführt	Charakter-/Genretypische Tanzschrittkombination 8 Sek (1)	Abzug -0,5 wenn nicht ausgeführt
Charakter-/Genretypische Tanzschrittkombination 8 Sek (2)	Abzug -0,5 wenn nicht ausgeführt	Charakter-/Genretypische Tanzschrittkombination 8 Sek (2)	Abzug -0,5 wenn nicht ausgeführt
Dynamikwechsel (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Dynamikwechsel (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Dynamikwechsel (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Dynamikwechsel (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Musikalischer Effekt	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Musikalischer Effekt	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Charakterbewegungen/-posen in den Übergängen / Schwierigkeitselementen	Abzug 0,3-0,5-1,0, wenn manchmal / selten / gar nicht ausgeführt	Charakterbewegungen/-posen in den Übergängen / Schwierigkeitselementen	Abzug 0,3-0,5-1,0, wenn manchmal / selten / gar nicht ausgeführt

**Nicht zugelassene Elemente (Beispiele sind abgebildet)**

AK 7-9	AK 10-12
Laufen/Drehen auf Fußrist (auf umgeknickten Zehen)	
Liegende Drehung mit Rückbeuge 	
Alle Promenaden auf dem Fußballen	
Alle Stände und Drehungen mit Absenken zum Grand Plié oder Hochdrücken aus dem Grand Plié 	
Alle Stände auf den Knien 	
Alle Stände und Drehungen mit Spielbeinwechsel und Spagatstand mit Rückbeuge 	
Alle Stände und Drehungen mit Ronde im Spagat mit Hilfe 	
Alle Promenaden und Drehungen mit Spagat und Rückbeuge 	
Alle Sprünge mit Rückbeuge (z.B. Spagat, Reh, Absprung einbeinig / beidbeinig, mit Durchschlag, mit Drehung, Jeté) 	
Sprünge mit sofortigem Absprung vom Landebein 	
Landungen auf den Knien, auch bei folkloristischen Sprüngen 	
<p><b>Ringsprünge</b> müssen mit der korrekten Technik ausgeführt werden, also <b>OHNE</b> deutliche Oberkörper-Bewegung (Kopf und Schultern 45° rück okay).</p> 