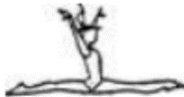




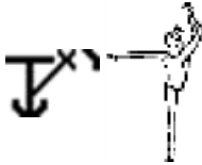
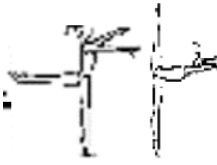










## DTB RSG Nachwuchsprogramm – Anforderungsprofil AK 11

<b>Altersklasse 11</b>	2024 – Jg. 2013
	2025 – Jg. 2014
	2026 – Jg. 2015
	2027 – Jg. 2016
	2028 – Jg. 2017
<b>Ausbildungsetappe</b>	Aufbautraining (oder Grundlagentraining)
<b>Leistungsvoraussetzungen</b>	
Athletik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test mit 11 Komponenten (Landes-/Bundeskadertest)</li> </ul>
Körpertechnik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basis-Pflichtübung, AK 11 (Landes-/Bundeskadertest)</li> </ul>
Gerätechnik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit allen 5 Handgeräten: Seil, Reifen, Ball, Keulen und Band</li> <li>• Basis-Gerätechniken entsprechend DTB-Progression (Landeskadertest)</li> <li>• 20s Abfolge mit Risikowurf/DAs mit Reifen, Ball, Keulen und Band (Bundeskadertest)</li> </ul>
Tanz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jumpstyle (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 dem Ball</li> </ul> <p><u>Gruppe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Übung mit 5 gleichen Handgeräten (DTB-Festlegung)</li> </ul>
Körpertechnische Zielelemente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprünge: Spagatsprung, Rehringsprung, gedrehter Rehsprung, gedrehter Spagatsprung</li> <li>• Stände: Attitude rück, Seitspagat-Stand mit Hand flache Promenade, Arabesque + Penché flach, Vorspagat-Stand mit Hand flach</li> <li>• Drehungen: Passé 720°, 90° Vorhalte 540°, Passé dehors 540°, Attitude rück 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>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;"> <b>Achtung: beidseitige Ausbildung (rechts &amp; links!)</b> </div>	   
	   
	   

**Athletik-Tests für die Altersklassen 11 und 12 (AK 11/12)**

	Übung		1P	2P	3P	4P	5P
1	<p><b>Querspagat aktiv rechts + links</b> Penché mit beiden Handflächen auf dem Boden (Start aus der gebückten Position mit gestreckten Beinen). Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein nicht genau rückwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	170°	175°	180°	185°	190°
2	<p><b>Seitspagat aktiv</b> In der Rückenlage, auf kleinem Kasten, Hände auf Brustbein gekreuzt. Beine gestreckt und geschlossen nach oben, dann fallen lassen (Füße genau neben Hüfte) und kurz halten</p> 		160°	165°	170°	175°	180°
3	<p><b>Vorspreizen rechts + links</b> Stand auf ganzer Sohle, Rücken zur Wand, Ferse 10 cm von Wand entfernt (Markierung). Arme seitwärts gestreckt, Fingerspitzen berühren Wand (keine Sprossenwand!) Maximales Vorhochspreizen des gestreckten Beines (Hochführen gestreckt oder über Passé), Standbein natürlich auswärts, Spielbein mindestens parallel, Hüfte symmetrisch. Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß zu stark auswärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein einwärts oder nicht genau vorwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	100°	110°	120°	130°	140°
4	<p><b>Rückspreizen rechts + links</b> Auf ganzer Sohle, Vorderseite zur Wand, Fußspitze 10 cm von Wand entfernt (Markierung). Arm seitwärts gestreckt, Handfläche an der Wand (keine Sprossenwand!). Anderer Arm in Hochhalte, ohne Wand zu berühren. 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: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein nicht genau rückwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	80°	90°	100°	110°	120°
5	<p><b>Seitspreizen rechts + links</b> Auf ganzer Sohle, Vorderseite zur Wand, Handflächen schulterhoch an der Wand (keine Sprossenwand!). Maximales Seithochspreizen des gestreckten Beines (Hochführen gestreckt oder über Passé), Standbein natürlich auswärts, Spielbein mindestens parallel, Hüfte symmetrisch. Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein einwärts oder nicht genau seitwärts (entsprechend anatomischen Möglichkeiten) - Rumpf zu weit seit geneigt - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	110°	120°	130°	140°	150°
6	<p><b>Rückbeuge aktiv dynamisch</b> Füße nicht fixiert, Yoga-Blöcke breit zwischen Füßen und unter Stirn, 8-faches Seil in den geschlossenen Händen (Zeigefinger und Daumen aneinander), Arme in Hochhalte, Ohren durchgehend zwischen oder vor Armen. Zügiges Anheben des Oberkörpers bis mind. 70°. Bei begrenzter Beweglichkeit kann der Test der AK9/10 ausgeführt werden (2 Punkte Abzug).</p> 	<p>Abbruch bei - Pause - Schwungholen (Gesäß, Füße) - Loslassen des Blocks mit den Füßen - Kopf nicht zwischen oder vor Armen fixiert</p>	5x	10x	15x	20x	25x

	Übung		1P	2P	3P	4P	5P
7	<b>Balance im Ballenstand rechts + links</b> Passé vorwärts, Fußgelenk des Standfußes gestreckt, max. 3 sec Vorbereitungszeit.	Kleine 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>Liegestütz</b> Gestreckte Beine, Füße geflext (es können Sportschuhe getragen werden), Hals neutral. Finger zeigen nach vorne oder innen. Hände unter oder direkt neben Schultern aufgesetzt, Fingerspitzen nahe flach/breit positioniertem Yoga-Block. Absenken bis Brustbein Yoga-Block berührt. Ellbogen seitlich beugen.	Abbruch bei Pause oder sobald sich Hüfte oder Mittelkörper aus der Linie bewegen.	5x	10x	15x	20x	25x
							
9	<b>Seilspringen / Doppeldurchschläge</b> Stretksprünge mit korrekter Körperhaltung (Hüfte, Knie, Füße) über das vorwärts kreisende offene Seil Doppelt offen, doppelt offen, einfach gekreuzt, ....	Abbruch bei unkorrekter Körperhaltung oder 2. Hängenbleiben. Einmaliges Hängenbleiben bei 1 Punkt Abzug erlaubt, sofern danach sofort weiter gesprungen wird.	5 Serien 15	8 Serien 24	11 Serien 33	14 Serien 42	17 Serien 51
10	<b>Schnelligkeit</b> Seilspringen beidbeinig (Speedy Jumps), über rückwärts 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> 20m Shuttle-Lauf, mit ansteigendem Tempo	Abbruch, wenn 2x in Folge Linie nicht erreicht wird.	5 Ende	6 Ende	7 Ende	8 Ende	9 Ende

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

## DTB RSG Kadertest Körpertechnik AK 11 - Übungsbeschreibung

AK 11	Arme	Einführung	Ende
<b>Doppelrolle</b> vw re	Handstütz nur zu Beginn der 1. Rolle erlaubt, Übergang und Aufstehen ohne Hände, beim Aufstehen Arme hoch (wie beim Fangen)	Aus dem (Ausfall)-Schritt, Übergang über re Schulter, Knie geschlossen li untergefalltet	Aufstehen mit untergeschlagenem li Bein, endend im Ballenstand 5. oder 6. Position
Rolle rw re in den Fersensitz	Arme durchgehend sw (in keiner Phase Abstützen am Boden!) In Hauptphase Arme sw	Aus dem Schritt rw mit untergeschlagenem li Bein	
<b>Penché-Stand</b> auf flachem re Fuß, erst Hände am Boden, dann 2s frei (*) <b>Doppelsitzdrehung</b> re	Handstütz jeweils zu Beginn und während der beiden Sitzdrehungen erlaubt, Aufstehen ohne Hände, Arme hoch Arme hochschwüngen	Schritt re mit 1/2 Drehung re, dann li Knie rw zum Boden	Aufstehen mit untergeschlagenem re Bein, endend im Ballenstand 5. oder 6. Position
Passé-Sprung mit 1/2 Drehung li	Arme hochschwüngen	Absprung li	Einbeinige Landung, dann Schritt re vw und Schließen in die 3. Position, flache Füße, re vorne
<b>Vorstand</b> (Spagathalte re vw, Standbein li) 4s flacher Fuß	Beide Hände fassen Ferse	Battement	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
<b>Doppelrolle</b> vw li (Musik 0:26)	s.o.	s.o.	s.o. (gegengleich)
Rolle rw li in den Fersensitz	s.o.	s.o. (gegengleich)	
<b>Penché-Stand</b> auf flachem li Fuß, kurz fixiert, dann <b>Taucher</b> (*)	s.o.		
<b>Doppelsitzdrehung</b> li	s.o.	s.o. (gegengleich)	s.o.
Passé-Sprung mit 1/2 Drehung re	s.o.	Absprung re	s.o. (gegengleich)
<b>Vorstand</b> (s.o. gegengleich)	s.o.	s.o.	s.o. (gegengleich)
Chassé re – Schritt - <b>gedrehter Spagatsprung</b> (Jeté) re vw (Musik 0:50)	Im Sprung re Arm vor (wie vorderes Bein)	Keine unnötigen Anlaufschritte!	
Wiederholung <b>gedrehter Spagatsprung</b> li	s.o.		Keine Zwischenschritte!
Chassé - vw Überschlag re	Arme durchgehend hoch		s.o.
Wiederholung li	s.o.		
Chassé re – Schritt - <b>Spagatsprung x2</b> re vw	Im Sprung Gegenarm vor	Keine unnötigen Anlaufschritte!	
<b>Passé-Pirouette</b> auf re Fuß nach li, min 360°	1. Pirouette: Arme gerundet vor.		Erste Pirouette kann direkt im Ausfallschritt enden
<b>Passé-Pirouette</b> auf re Fuß nach re, min 720°	2. Pirouette: Arme tief, gerundet vor oder hoch		
Wiederholung <b>Spagatsprünge</b> li (Musik 1:15)	s.o.		s.o.
Wiederholung <b>Pirouetten</b> Standbein li	s.o.		
<b>Dreifachchainé</b> re-> ohne Zwischenschritte Rad x2 re,	Im Chainé Arme tief, gerundet vor oder hoch, Aufrichten aus dem Rad mit Armen in Hochhalte		
Wiederholung li	s.o.		
Körperwelle sw re (Musik 1:40)			
Wiederholung li			
<b>Stand</b> , flacher re Fuß, mit <b>90° Vorhalte</b> li, 1/2 <b>Promenade</b> , dann Spielbein über sw Passé in die <b>Arabesque</b> rw führen (Musik 1:49)	Arme sw		Arabesque deutlich zeigen!
<b>Attitüde</b> rw li, flacher Fuß, 1/2 <b>Promenade</b> , dann Spielbein fassen zum <b>Ring</b> , 2s halten	In Attitüde Arme hoch Fassen mit Gegenhand oder mit beiden Händen	Direkte aus der Arabesque	Schließen zum Ballenstand 5. oder 6. Position
<b>Stand 90° Vorhalte</b> ... <b>Arabesque</b> gegengleich	s.o.		s.o.
<b>Attitüde rw Promenade</b> ... <b>Ring</b> gegengleich	s.o.		s.o.

Hinweis: Diese Elemente(\*) können in der Seitenpräferenz und Reihenfolge ausgetauscht werden (immer offene Seite!)

## DTB RSG Gerätetechnik – Tests AK 11

Achtung! Ausführung mit der rechten und linken Hand!

### Seil

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Seil	Durchschläge: Serie aus 3 gedrehten Pferdchensprüngen, jeweils mit Durchschlag über das rw kreisende Seil, Drehrichtung beliebig
T 02	Seil	Durchschläge: Rw mit gedoppeltem Seil, 3-4 Hocksprünge aus dem Stand und dann 3-4 kleine Sprünge in der tiefen Hocke
T 03	Seil	Durchschlag: Spagatsprung re oder li durch das vw kreisende Seil
T 04	Seil	Echapper: Horizontal einwärts (Lösen hinter Rücken), je 4x in Folge ohne Unterbrechung des Flusses, re und li
T 05	Seil	Spirale: Lösen des li Seilendes hinter dem Rücken, dann Spirale sagittal rw (freie Kreise li – re – re) und Fassen mit sofortigem Pferdchensprung über das vw kreisende Seil. ½ Drehung und Whl. mit anderer Hand, insg. 2 Sets ohne Unterbrechung des Flusses.

### 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: Auswärts mit Übergabe des Reifens in einer Rückbeugeposition und dann vor dem Körper (ohne Unterbrechung der zwirbelnden Bewegung des Reifens), jede Richtung 4x
T 03	Reifen	Rotationen: Sagittal rw, je 4-5x um Hand mit vorgestrecktem Arm und um den gebeugtem Ellbogen, je 2 Sets re und li
T 04	Reifen	Handhabung: Sagittales „Rollen“ des Reifens vw über den Handrücken, mit Umgreifen, 4x in Folge ohne Unterbrechung des Flusses, dann Whl. mit anderer Hand
T 05	Reifen	Rollen: Auf den sw gestreckten Armen, vor oder hinter dem Kopf, re – li im Wechsel, insg. 4x

### Ball

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Ball	Handhabung: 2x Rotieren des Balles um die Finger, vw oder rw, je 4x re und li
T 02	Ball	Handhabung: Achterkreisen („Spirale“) horizontal einwärts und auswärts, je 2x re und li
T 03	Ball	Handhabung: Achterkreisen („Spirale“) sagittal rw, je 4x re und li
T 04	Ball	Rollen: Hand -> Arm -> Brustbein -> anderer Arm -> Hand, mit sw gestreckten Armen, insg. 4x, re und li im Wechsel
T 05	Ball	Rollen: Hand -> Arm -> Nacken (mit ½ Körperdrehung, Rumpf und Kopf vorgebeugt, Knie halb gebeugt) -> beide Arme -> Hände, insg. 4x, re und li im Wechsel



## DTB RSG Gerätechnik – Tests AK 11

Achtung! Ausführung mit der rechten und linken Hand!

### Keulen

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Keulen	Handkreisen: Sagittal vw und rw, innerhalb des Arms (re+li), je 5-7x, dann sauberes Ausschwingen / Stoppen der Keulen, 2 Sets
T 02	Keulen	Schnecken: Frontal über unten, mit sw gehaltenen Armen, mit 1-fachem Unterarmkreis (re+li), 4 Sets
T 03	Keulen	Asymmetrisches Element: Re Keule – sagittales Armkreisen vw, li Keule – frontales Achter-Handkreisen (Arm sw), je 4 Sets re und li
T 04	Keulen	Mühlen: Sagittaler Halbkreis über unten, vw beginnend, Drehrichtung beliebig. 2 Sets
T 05	Keulen	Mühlen: Frontal über Kopf, nach re und nach li, je 8 Zählzeiten, mit sauberem Ausschwingen oder Stoppen der Keulen
T 06	Keulen	Mühlen: Horizontal, je 8 Zählzeiten, dabei (mit Rumpfvorbeuge und halber Kniebeuge) Kopf kurz unter die Keulen stecken, je 2 Sets nach re und li

### Band

Übung / Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Band	Pendelschwünge: Am Boden, sagittal, mit sw Kreuz-Schritten (1 pro Schwung) über das Band, mind. 8 Schritte re, dann li
T 02	Band	Spiralen: Mit kleinen Schritten am Ort (Relevé) 3x 1/1 Drehung re, dabei a) Spirale am Boden, b) vor dem Körper, c) mit Arm in Hochhalte, je 2x Sets re und li
T 03	Band	Spiralen: Spirale auswärts am Boden, mit Serie von 3 gedrehten Pferdchensprüngen über das Band, je 1x re und li
T 04	Band	Spiralen/Achterkreisen: 2 sagittale Achterkreise rw, der erste mit überkreuzen vor dem Körper, der zweite mit Überkreuzen hinter dem Rücken, dann Spirale einwärts (rw) unter dem Gegenbein (gehaltene Attitude vw), je 2 Sets re und li
T 05	Band	Spiralen: Spirale auswärts mit vw hoch gehaltenem Arm, mit Stecken des Stabes und Unterarms durch die Zeichnung des Bandes, je 4x re und li
Übung	Band	Im Fersensitz mit Unterarmstütz rw, großer horizontaler Kreis auswärts, Bandstab-Kopplung konstant am / nahe Boden, je 4x re und li
T 06	Band	Spiralen: Siehe Übung, aber mit Bandspirale während des Kreises. Auch im Stand möglich.
T 07	Band	Schlangen: Horizontal mit Richtungswechsel (vor Körper runter - hoch), dann als Übergang horizontale Kreise, je 4 Sets re und li
T 08	Band	Schlangen: Vertikal mit Richtungswechsel (vor Körper re - li), je 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses re und li
T 09	Band	Echapper: Echapper mit kleinem Kreis des Stabes während des Flugs, frontal über Kopf re - li, Übergabe des Stabes mit kleinem Kreis während des Handwechsels, frontal über Kopf li - re, 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses, dann 4 Sets mit der anderen Hand
T 10	Band	Echapper mit kleinem Kreis des Stabes während des Flugs, horizontal vor Körper re - li, Übergabe des Stabes mit kleinem Kreis während des Handwechsels, horizontal vor Körper li - re, 4 Sets ohne Unterbrechung des Flusses, dann 4 Sets mit der anderen Hand
T 11	Band	Lösen und Fassen des Stabes mit kleinem Kreis, frontal auswärts vor dem Körper re - li (Fassen mit untergekreuzter Hand und Fortführen des Kreises), dann Ausschwingen zur Seite und Whl. gegengleich. Insg. 4 Sets, re und li im Wechsel
T 12	Band	Lösen und Fassen des Stabes: Großer sagittaler Kreis rw, gefolgt von Lösen und Fassen des Stabes mit kleinem Kreis, sagittal rw neben dem Körper re (Fassen mit li untergekreuzter Hand und Fortführen des Kreises), dann Whl. gegengleich. Insg. 4 Sets, re und li im Wechsel

## Choreografie-Checkliste AK 11 Ohne Handgerät

<b>Körpertechniken (9 + 2)</b>	Wert / Abzug
<b><i>Pflichtelemente</i></b>	
Gedrehter Spagatsprung re vw (Jeté)	0,4
Seitspagatstand mit Hand Promenade	0,3
Arabesque+Penché-Stand ganze Sohle	0,5
Passé-Pirouette en dehors mind. 540°*	0,3
* Ansatz als Doppeldrehung	
<b><i>Weitere Elemente (1 Kombi möglich)</i></b>	
Beliebig	0,1-0,7
Beliebig	0,1-0,7
Beliebig	0,1-0,7
Beliebig	0,1-0,7
Beliebig	0,1-0,7 (Kombi bis 0,8)
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 11 Reifen

### Choreografie-Checkliste AK 11 Ball

Körpertechniken Pflichtelemente	Wert / Abzug	Körpertechniken Pflichtelemente	Wert / Abzug
Spagatsprung li vw	0,3	Rehringsprung	0,3
Vorspagatstand mit Hand ganze Sohle	0,3	Attitude-Stand rw Relevé	0,3
Attitude-Pirouette rw, mind. 360°	0,3	Pirouette mit Spielbein 90° vw mind. 540°*	0,3
<b>Weitere Elemente (1 Kombi möglich)</b>		* Ansatz als Doppeldrehung	
Beliebig	0,1-0,7	<b>Weitere Elemente (1 Kombi möglich)</b>	
Beliebig	0,1-0,7	Beliebig	0,1-0,7
Beliebig	0,1-0,7	Beliebig	0,1-0,7
Beliebig	0,1-0,7 (Kombi bis 0,8)	Beliebig	0,1-0,7 (Kombi bis 0,8)
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	Langes Rollen am Körper (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
langes Rollen am Körper (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Langes Rollen am Körper (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Zwirbeln (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Achterkreisen (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Zwirbeln (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Achterkreisen (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Rotation um Hand oder Körperteil	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Prellen	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Große Passage durch den Reifen	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Fangen mit einer Hand nach hohem Wurf	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> 