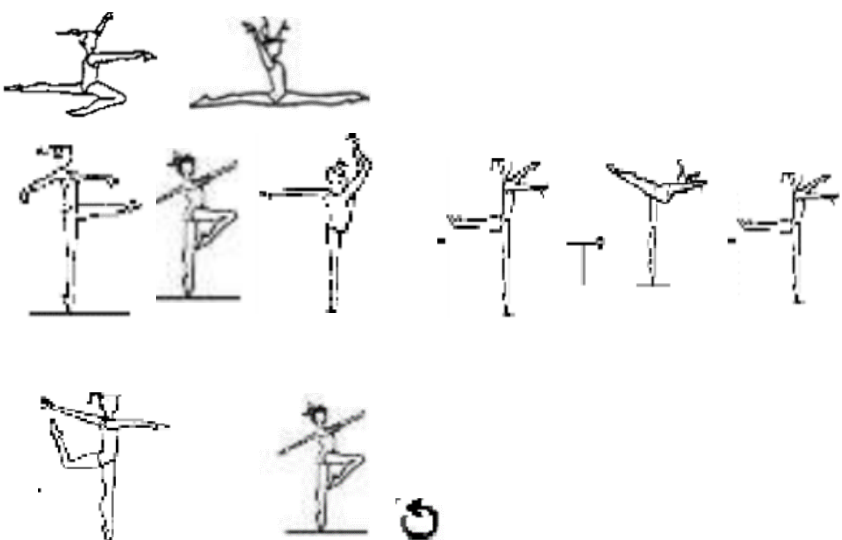


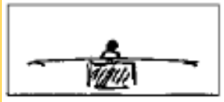



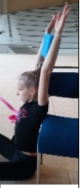


DTB RSG Nachwuchsprogramm – Anforderungsprofil AK 9

Altersklasse 9	2024 – Jg. 2015
	2025 – Jg. 2016
	2026 – Jg. 2017
	2027 – Jg. 2018
	2028 – Jg. 2019
Ausbildungsetappe	Grundlagentraining (oder Allgemeine Grundausbildung)
Leistungsvoraussetzungen	
Athletik	<ul style="list-style-type: none"> • Test mit 11 Komponenten (Landeskadertest / TTS-Pokal)
Körpertechnik	<ul style="list-style-type: none"> • Basis-Pflichtübung, AK 9 (Landeskadertest / TTS-Pokal)
Gerätechnik	<ul style="list-style-type: none"> • Mit allen 5 Handgeräten: Seil, Reifen, Ball, Keulen und Band • Basis-Gerätechniken entsprechend DTB-Progression (Landeskadertest) • 15s Abfolge mit DAs (Kombinationstechniken) mit Reifen (TTS-Pokal)
Tanz	<ul style="list-style-type: none"> • Walzer (Landeskadertest) – <i>siehe Video</i>
Wettkampfprogramm	<p><u>Einzel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kürübung mit Pflichtelementen ohne Handgerät • Kurze Pflichtübung mit Keulen (auch TTS-Pokal) • Kurzkür mit Pflichtelementen mit dem Ball • Kurzkür mit Pflichtelementen mit dem Seil <p><u>Gruppe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Übung gemischt: ohne Handgerät / 3 Handgeräte
Körpertechnische Zielelemente	<ul style="list-style-type: none"> • Sprünge: gedrehter Strecksprung, Cabriole, Schersprung, Kosakensprung, Rehsprung (Pflichtelement), Spagatsprung • Stände: Attitude rück flach und 90° Vorstand + Passé flach, Seitspagat-Stand mit Hand Relevé, Arabesque + Standwaage flach • Drehungen: Dreifach-Chainé, Passé 540° • Wellen: vorwärts und rückwärts, „Wurm“ aus der Bauchlage • Akrobatik: Rollen seitwärts, vorwärts und rückwärts, Sitzdrehung, Radschlagen, Überschlag vorwärts und rückwärts, auch als Serien und in Kombinationen 

Achtung:
beidseitige
Ausbildung
(rechts & links!)

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

	Übung		1P	2P	3P	4P	5P
1 TTS	Querspagat aktiv rechts + links Penché mit beiden Handflächen auf dem Boden (Start aus der gebückten Position mit gestreckten Beinen). Position frei fixiert. 	Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein nicht genau rückwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.	160°	165°	170°	175°	180° 
2 TTS	Seitspagat aktiv 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.		160°	165°	170°	175°	180° 
3 TTS	Vorspreizen rechts + links 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!) Maximales Vorhochspreizen des gestreckten Beines (Hochführen gestreckt oder über Passé), Standbein natürlich auswärts, Spielbein parallel oder auswärts, Hüfte symmetrisch. Position frei fixiert.	Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß zu stark auswärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein einwärts oder nicht genau vorwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.	80°	90°	100°	110°	120°  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Gesäß an Wand</div>
4	Rückspreizen rechts + links 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. 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.	Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein nicht genau rückwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.	80°	90°	100°	110°	120° 
5 TTS	Rückbeuge aktiv dynamisch 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°. Zusatzpunkt, wenn mind. 1x eine Beweglichkeit hinter die Senkrechte nachgewiesen wurde (B).	Abbruch bei - Pause - Schwungholen (Gesäß) - Loslassen des Blocks mit den Händen - Kopf nicht zwischen oder vor Armen fixiert	5x 70° 	10x 70° oder 5x + B	15x 70° oder 10x + B	20x 70° oder 15x + B	20x 70° + B
6	Arm-Rumpf Winkel Schneidersitz mit dem Rücken an einer Längsstange, Yoga-Block breit zwischen den Handgelenken. Arme werden gestreckt nach hinten-unten gezogen, dort kurz fixiert.	Rücken muss komplett an Stange anliegen (besonders im BWS-Bereich).	10° 	20°	30°	38°	45°

	Übung		1P	2P	3P	4P	5P
7 TTS	Balance im Ballenstand rechts + links 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	Ganzkörperstabi 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. ACHTUNG: Leichte Schwankungen im Rahmen der Gleichgewichtsverlagerung rechts-links sind zulässig!	50 sec	60 sec	70 sec	80 sec	90 sec
9 TTS	Seilspringen 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	Schnelligkeit 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	Ausdauer: Multi Stage Fitness Test (Bleep Test) 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.

Körpertechnische Basis-Pflichtübung (Test) AK 9

Takt	AK 9 – lange Musik
Beep 0-1	Auftakt (4s) Startpose: 1. Position
1a-1	Ausfallschritt vw re, Hände aufsetzen, Rolle vw in den Streck Sitz
1a-2	Rolle rw über die Schulter, beide Knie re, in den Fersensitz
1a-3	Seithockrolle li über Rücken
1a-4	Wiederholung re über Po
1a-5	Vom Fersensitz Handstütz und kleiner Sprung in den Grätschstand (große 2. Position, Füße auswärts), Rumpf 90° vw (Tischplatte), 2s halten
1a-6	Beine schließen, erst 1. Position, dann 6. Position. Heben ins Relevé. 2s halten (Balance!)
1a-7	Mit Tippelschritten im Relevé Drehung am Ort li, Knicks, Arme kurz einstützen, Oberkörper verwringen
1a-8	Mit Tippelschritten im Relevé Drehung am Ort re

1b-1	Ausfallschritt vw li, Hände aufsetzen, Rolle vw in den Streck Sitz
1b-2	Rolle rw über die Schulter, beide Knie li, in den Fersensitz
1b-3	Seitgrätschrolle re über Rücken
1b-4	Wiederholung li über Po
1b-5	Vom Fersensitz Handstütz, Beine strecken (auf den Zehen), Füße flexen, Fersen zum Boden drücken, Schultern strecken (Körper formt Pyramide), zurück auf die Zehen, dann zurück in den Fersensitz
1b-6	Mit Handstütz kleiner Sprung in den Schlu sstand, Rumpf 90° vw (Tischplatte), kurz halten
1b-7	Kreuzdrehung re, endend im Relevé 6. Position, kurz halten
1b-8	Wiederholung gegengleich

2-1	Chassé re, Passé-Hüpfer li Knie hoch,
2-2	Chassé li, Passé-Hüpfer re Knie hoch mit gegengleichem Armschwung
2-3	Laufen (Füße zum Po) auf Kreisbahn <i>(wenn mehrere Gymnastinnen zusammen üben, können diese sich an am gesamten linken Rand der Fläche verteilen)</i>
2-4	Schlussstand Relevé
2-5	Chassé li, Schritte li + re zum Absprung, Spagatsprung mit li Bein vw
2-6	Schritt re zum Assemblé, Rehsprung mit beidbeinigem Absprung und li Knie vw, Landung einbeinig li
2-7	Ausfallschritt vw li, Preparation, Passé-Drehung mind. 360° nach li (dedans, re Knie vw), Füße schließen und enden mit Blick zum Ausgangspunkt (2-4), Arme hoch
2-8	Körperwelle vw mit ganzem parallelen Armkreis vw-tief-rück-hoch

3-1	Wiederholung gegengleich von 2-5
3-2	Wiederholung gegengleich von 2-6
3-3	Wiederholung gegengleich von 2-7
3-4	Körperwelle rw mit ganzem parallelen Armkreis rück-tief-vw-hoch
3-5	Sw Überschlag (Rad) li
3-6	Wiederholung gegengleich
3-7	Chainé li (Ansatz sw)
3-8	Wiederholung gegengleich
4-1	Passé-Balance vw (re Knie hoch) auf flachem Fuß mit 1/1 Promenade nach li
4-2	
4-3	Re Bein vw strecken, 90° hoch (2s halten), dann über sw Passé zur rw Arabesque 90°(2s halten)
4-4	
4-5	Wiederholung gegengleich von 4-1 und 4-2
4-6	
4-7	Wiederholung gegengleich von 4-3 und 4-4
4-8	
4-9	Beliebige Endpose

DTB RSG Gerätetechnik – Tests AK 9

Achtung! Ausführung mit der rechten und linken Hand!

Seil

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Seil	Rotationen: Sagittal rw (Schlaufe), mit Umgreifen, 4-4-4-4-3-3-3-3-2-2-2-2
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	Rotationen/Achterkreisen: Sagittal (Schlaufe), vw, 3-3-3-3 / 2-1-2-1 / 1-2-1-2
T 04	Seil	Rotationen/Achterkreisen: Sagittal (Schlaufe), rw, 3-3-3-3 / 2-1-2-1 / 1-2-1-2
T 05	Seil	Rotationen/Achterkreisen: Horizontal (Schlaufe), einwärts und auswärts, tief – hoch – hoch (1 – 2), je 4 Sets re und li
T 06	Seil	Wickeln: Vw um Arm, 2x Einwickeln, dann 1x Auswickeln mit übergekreuztem Arm und Pferdchensprung durch das vw kreisende gekreuzte Seil, 2 Sets re und li
T 07	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 08	Seil	Strecksprünge vw über das Seil mit Rhythmuswechsel (2x mit Nachfedern, Arme über oben, dann 4x ohne Nachfedern, Arme bleiben unten), 4 Sets ohne Unterbrechung
T 09	Seil	Strecksprünge rw über das Seil mit Rhythmuswechsel (2x mit Nachfedern, Arme über oben, dann 4x ohne Nachfedern, Arme bleiben unten), 4 Sets ohne Unterbrechung
T 10	Seil	Echapper: Sagittal rw, Lösen unter Handgelenk, Fassen mit a) sofortigem Ausschwingen rück-tief, b) sofortigem Achterkreisen vw und c) sofortigem Pferdchensprung vw über das Seil, je 1x re und li
T 11	Seil	Echapper: Echapper: Sagittal rw, Lösen hinter Rücken, Fassen mit sofortigem Pferdchensprung vw über das Seil, je 2x re und li

Band

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Band	Kreisen: Sagittal rw mit Handwechsel 4-4-2-2-1-1-1-1
T 02	Band	Kreisen: Sagittal vw mit Handwechsel 4-4-2-2-1-1-1-1
T 03	Band	Achterkreisen: Sagittal vw 2x, dann ½ Drehung und sagittal rw 2x, 2 Sets ohne Unterbrechung des Bandflusses, re und li
T 04	Band	(Achter-)Kreisen: Horizontal einwärts und auswärts mit Übergabe hinter und vor Körper, 4 Sets pro Richtung
T 05	Band	Achterkreisen: 8x horizontal vor Körper, Nr. 5-8 mit Treten in den Kreis am Boden und ¼ Drehung. Einwärts und auswärts, re und li
T 06	Band	Spiralen: Vor Körper, mind. 8 Windungen auswärts, dann 8 einwärts, je 2 Sets re und li
T 07	Band	Schlangen: Mit re Hand vertikal vor Körper von li nach re ziehen, dann horizontaler Schwung zurück nach li, je 4 Sets re und li

DTB RSG – Gerätetechnik – Tests AK 9 Reifen

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

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Reifen	Zwirbeln: Über Handrücken, Achse vertikal unter Hand, einwärts – auswärts – einwärts mit Handwechsel (kleine Finger aneinander, Handrücken zum Bauch gedreht), insg. 4 Sets, abwechselnd re und li
T 02	Reifen	Zwirbeln: Um Finger, Achse horizontal, re vw, flüssiger Handwechsel (Reifen frontale Ebene) hinter Körper, dann li rw und flüssiger Handwechsel (Reifen frontale Ebene) vor Körper, 4 Sets, dann 4 Sets gegengleich
T 03	Reifen	Rotationen: Sagittal rw oder vw, je 4x mit gebeugtem, seitgestreckten und vorgestrecktem Arm, je 2 Sets re und li
T 04	Reifen	Rotationen: Horizontal einwärts (4-6x), dann mit 1/1 Körperdrehung (Rumpf vorgeneigt) Reifen ohne Unterbrechung in einen Achterkreis (unter Arm) fortführen, je 4 Sets re und li
T 05	Reifen	Handhabung: Sagittales Achterkreisen rw (Impuls: Finger!), je 8x re und li
T 06	Reifen	Handhabung: Übergabe des Reifens mit frontalem Kreis hinter Körper (Daumen aneinander, Handrücken zeigen zum Körper), insg. 4x, re und li im Wechsel
T 07	Reifen	Rollen: Bumerang mit re Hand, 1/1 Körperdrehung, Annahme des Reifens zwischen den Knien, dann Rollen am Körper (Impuls beidhändig) Bauch → re Schulter → Rücken (vorgeneigt, Knie gebeugt), Whl. gegengleich, insg. 4 Sets

DTB RSG – Gerätetechnik – Tests AK 9 Ball

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

Test Nummer	Gerät	Beschreibung
T 01	Ball	Prellen: Sw vor Körper, unter vw Attitude des Gegenbeins, insg. 4x im Wechsel re und li, dann 2x Prellen re vor Körper, 1/1 Körperdrehung beim 2. Prellen, Aufnehmen li, Whl. gegengleich
T 02	Ball	Handhabung: Rotieren des Balles um die Finger, vw und rw im Wechsel, je 4 Sets re und li
T 03	Ball	Handhabung/Werfen: Flip (siehe Video) und mittlerer Wurf über Kopf von re nach li, insg. 4 Sets, re und li im Wechsel
T 04	Ball	Handhabung: Achterkreisen („Spirale“) horizontal einwärts, je 2x re und li
T 05	Ball	Rollen: Hand -> Arm -> Brustbein -> anderer Arm -> Hand, Arme dabei in Vor- und Rückhalte (Armwechsel durch Pendeln über unten), insg. 4 Sets
T 06	Ball	Rollen: Beidhändig Hände -> Arme -> Nacken -> Rücken (vorgebeugte Körperhaltung, Kopf nach unten), dann entgegengesetzte Richtung, insg. 2 Sets
T 07	Ball	Rollen: Einhändiges Hochziehen des Balls am Bauch, zum Rollen über Brustbein und re Arm, dann Rollen Arm -> re Schulter -> Rücken, im Wechsel re und li Hand, insg. 4 Sets

Wettkampf-Pflichtübung AK 9

<https://www.dtb.de/rsg-pflichtuebungen-kinderklasse>

Keulen

Kleiner Wurf von hinten unter dem Bein	Mühlen sagittal	Mühlen Horizontal Re. und li.	kleine Kreise senkrecht (vo./ hi.)	1 großer Wurf re., 1 großer Wurf li.	Armkreis rw, 4 kleine Kreise rw	Kleiner Wurf parallel beider Keulen	Asymmetrie re. und li.	Kleiner Gegen-gleichwurf beider Keulen re. und li.	Kreis, Doppelwurf mit unterschiedlicher Rotation re. und li.	Mühlen frontal	Gesamt
0,1+0,1	0,2	0,2+0,2	0,2	0,2+0,2	0,2	0,2	0,1+0,1	0,2+0,2	0,2+0,2	0,2	3,0

Choreografie-Checkliste AK 9 Ohne Handgerät










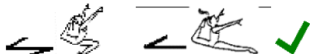

Körpertechniken (8 + 2) <i>Pflichtelemente</i>	Wert / Abzug
Spagatsprung li vw	0,3
Stand 90° vw + Passé-Stand vw ganze Sohle	0,3
Passé-Pirouette mind. 540° nach re*	0,3
* Ansatz als Doppeldrehung	
Weitere Elemente (keine Kombis)	
Beliebige Drehung auf 1 Fuß	0,1-0,5
Beliebig	0,1-0,5
Beliebig	0,1-0,5
Beliebig	0,1-0,5
Beliebig	0,1-0,5
Ganzkörperwelle (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Ganzkörperwelle (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Dyn. Rotationselemente (3)	
R2 horizontal (Preakrobatik)	0,2
R2 vertikal	0,2
R2 gemischte Kombination	0,3
Artistik	
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 9 Seil

Choreografie-Checkliste AK 9 Ball

Körpertechniken (6 + 2) <i>Pflichtelemente</i>	Wert / Abzug	Körpertechniken (7 + 2) <i>Pflichtelemente</i>	Wert / Abzug
Spagatsprung re vw	0,3	Rehsprung	0,3
Attitude-Stand rw ganze Sohle	0,3	Seitspagatstand mit Hand Relevé	0,3
Passé-Pirouette 540° nach II*	0,3	Arabesque+Maage+Arabesque ganze Sohle	0,3
* Ansatz als Doppeldrehung		Weitere Elemente (keine Kombis)	
Weitere Elemente (keine Kombis)		Beliebige Drehung auf 1 Fuß	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
Dyn. Rotationselemente (1)		Dyn. Rotationselemente (2)	
1 R mit mind. 1 Rotation, Fangen an den Knoten mit Durchsprung	0,4	1 R mit mind. 1 horizontalen Rotation	0,1 oder mehr
		1 R mit mind. 1 vertikalen Rotation	0,1 oder mehr
Gerätetechniken		Gerätetechniken	
Passage durch das Seil (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Langes Rollen am Körper (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Passage durch das Seil (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Langes Rollen am Körper (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Echappé oder Spirale (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Achterkreisen (1)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Echappé oder Spirale (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Achterkreisen (2)	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Hüpfserie durch das Seil	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Prellen	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
Fangen des offenen Seils an den Knoten	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt	Fangen mit einer Hand nach hohem Wurf	Abzug -0,3 wenn nicht ausgeführt
DA nicht gefordert (ohne Bewertung)		1-4 DA	Je 0,2-0,5
Artistik		Artistik	
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 Lande Bein 	
Landungen auf den Knien, auch bei folkloristischen Sprüngen 	
<p>Ringsprünge müssen mit der korrekten Technik ausgeführt werden, also OHNE deutliche Oberkörper-Bewegung (Kopf und Schultern 45° rück okay).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="245 1877 555 1930">  </div> <div data-bbox="1145 1877 1305 1930">  </div> </div>	