



AK 7

Sprungrolle

Neutrale Abzüge

weniger als 20m Anlauf:	je	0,50
mehr als 25m Anlauf:	je	0,50
Anlauf ohne Sprungausführung:		1,00
Hechtrolle (überstreckte Körperposition):	je	2,00

Mattenblock:

60 cm

Einturnen/ Anforderung:

2 Sprünge/ 2 gleiche Sprünge

Endwert:

Bestwert

Flugphase

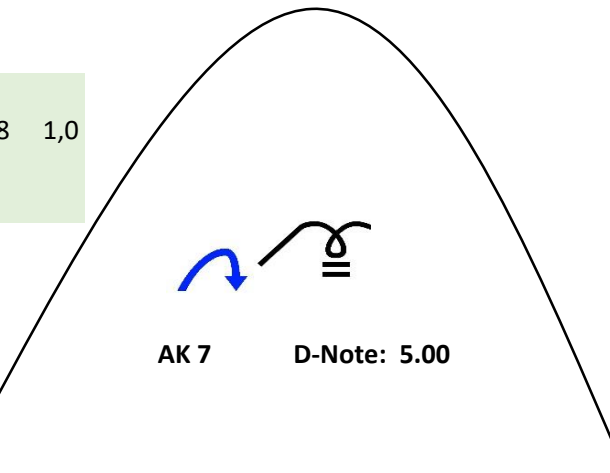
ungenügende Höhe	0,1	0,3	0,5	0,8
ungenügende Weite	0,1	0,3	0,5	
Abweichen von geraden Richtung	0,1			

Stütz

ungenügend offener ARW	0,1	0,3	0,5	
ungenügende Streckung BRW	0,1	0,3	0,5	
zu langer Stütz	0,1	0,3	0,5	
versetztes Stützen der Hände	0,1	0,3		
gebeugte Arme (Stützaufnahme)	0,1	0,3	0,5	
zusätzlicher Stütz (Nachstützen,Laufen)				je 1,0
kein Aufsetzen der Hände				2,0
Kopfstand				2,0

Flugphase

ungenügendes Öffnen ARW	0,1	0,3	0,5		
ungenügend gestr. Körperposition	0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
gebeugte Beine	0,1	0,3	0,5		
geöffnete Beine/Knie	0,1	0,3			



Abrollen

verzögertes Aufstehen	0,3	0,5	
Nachstützen beim Aufstehen		0,5	
nicht in den Stand			1,0

Anlauf/Einsprung

unkoordinierter Anlauf/Einsprung	0,1	0,3	0,5
ungenügendes Tempo	0,1	0,3	
fehlerhafter Armzug (über Seite/oben)		0,3	0,5
ungenügende Fixierung Armzug	0,1	0,3	0,5

Allgemein

ungenüg. Dynamik	0,1	0,3	0,5
------------------	-----	-----	-----

Landung

Landeabzüge (CdP Abschnitt 8)

Hinweis: Neutrale Abzüge für Linie lt. CdP kommen nicht zur Anwendung.

Ungültige Sprünge (insofern auf Sprung anwendbar), Gerätewidrigkeiten und Verhaltensabzüge lt. CdP.



AK 8

Handstütz-Sprungüberschlag in RL

Neutrale Abzüge

weniger als 20m Anlauf:	je	0,50
mehr als 25m Anlauf:	je	0,50
Anlauf ohne Sprungausführung:		1,00

Mattenblock:

Stütz: 90 cm

Landung: 110 cm

Einturnen/ Anforderung:

2 Sprünge/ 2 gleiche Sprünge

Endwert:

Bestwert

Stütz/Abdruck

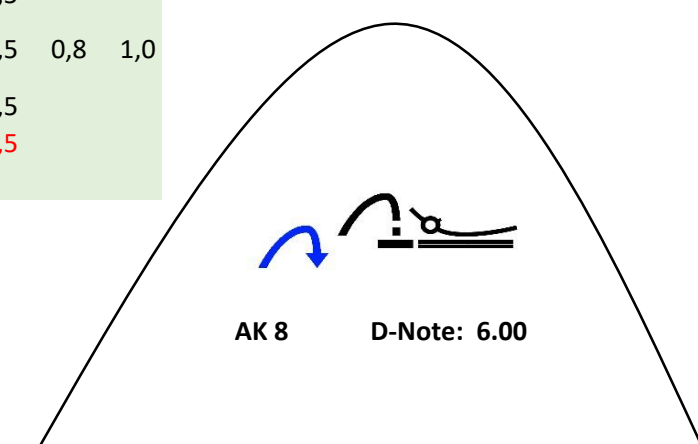
ungenügend offener ARW	0,1	0,3	0,5	
ungenügende Hüftstreckung	0,1	0,3		
zu langer Stütz	0,1	0,3	0,5	0,8
versetztes-alternatives Stützen der Hände	0,1	0,3		
gebeugte Arme	0,1	0,3	0,5	
zusätzlicher Stütz (Nachstützen, Laufen)				je 1,0
Kopfstand				5,0

Flugphase

ungenügendes Öffnen ARW	0,1	0,3	0,5		
ungenügend gestr. Körperhaltung (= Hüftwinkel)	0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
Hohlkreuz	0,1	0,3	0,5		
gebeugte Beine	0,1	0,3	0,5		
geöffnete Beine/Knie	0,1	0,3			

Abdruck / Fallen in Schiffchenposition

ungenügende Körperstreckung		0,3	0,5		
ungenügend offener ARW	0,1	0,3	0,5		
ungenügender Abdruck (= Höhe)	0,1	0,3	0,5	0,8	
ungenügende Weite	0,1	0,3	0,5		
Abrollen					3,0
Landung im Sitz (= Sturz)					1,0
gebeugte Beine	0,1	0,3	0,5		
geöffnete Beine/Knie	0,1	0,3			
Abweichen von geraden Richtung	0,1				



Anlauf/Einsprung

unkoordinierter Anlauf/Einsprung	0,1	0,3	0,5
ungenügendes Tempo	0,1	0,3	
fehlerhafter Armzug (über Seite/oben)		0,3	0,5
ungenügende Fixierung Armzug	0,1	0,3	0,5

Allgemein

ungenüg. Dynamik	0,1	0,3	0,5
------------------	-----	-----	-----

Landung

Landearzüge (CdP Abschnitt 8)

Hinweis: Neutrale Abzüge für Linie lt. CdP kommen nicht zur Anwendung.

Ungültige Sprünge (insofern auf Sprung anwendbar), Gerätewidrigkeiten und Verhaltensabzüge lt. CdP.



AK 9/10

Salto vw gestreckt

Sprunggruppe:

1

Neutrale Abzüge

weniger als 20m Anlauf:	je	0,50
mehr als 25m Anlauf:	je	0,50
Anlauf ohne Sprungausführung:		1,00
Hüftwinkel in Kopfüberposition (Bücksalto):	je	2,00
Hocksalto:		0-Sprung
2. Sprung gleich 1. Sprung (AK 10)		0-Sprung

Mattenblock:

AK 9	40 cm
AK 10	60 cm

Einturnen/ Anforderung:

AK 9	2 Sprünge/ 2 gleiche o. untersch. Sprünge
AK 10	3 Sprünge/ 2 untersch. Sprünge

Endwert:

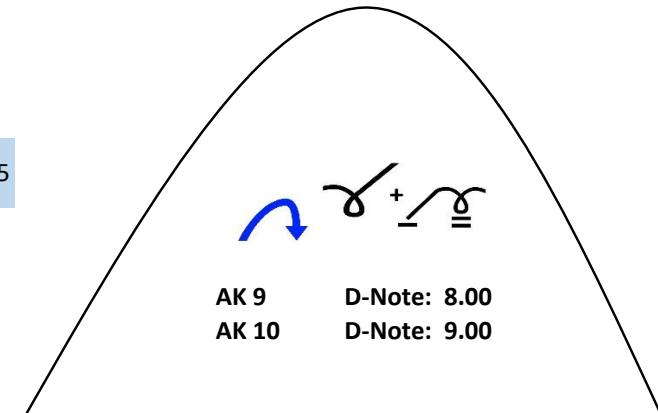
AK 9	Bestwert
AK 10	Mittelwert

Inverted Position

fehlerhafte Kopfhaltung in der Vertikalen (Nacken/Brust)		0,5	
keine V-Position der Arme während des Saltos	0,3	0,5	
zu starkes Hohlkreuz	0,1	0,3	
gebeugte Beine	0,1	0,3	0,5
geöffnete Beine/Knie	0,1	0,3	

Absprung

kein aktiver Ferseneinsatz und Streckung vor Vertikalen	0,3	0,5
---	-----	-----



Flugphase

gebeugte Arme	0,1	0,3	0,5	
verdrehte Körperposition	0,1	0,3		
fehlerhafte Kopfhaltung			0,5	
kurz vor der Landung (Nacken/Brust)				
ungenügende Höhe	0,1	0,3	0,5	0,8
ungenügende Weite	0,1	0,3	0,5	
Abweichen von geraden Richtung	0,1			

Anlauf/Einsprung

unkoordinierter Anlauf/Einsprung	0,1	0,3	0,5
ungenügendes Tempo	0,1	0,3	
fehlerhafter Armzug (über Seite/oben)	0,3	0,5	
Arme beim Kontakt auf dem Brett in Hochhalte	0,3	0,5	

Allgemein

ungenüg. Dynamik	0,1	0,3	0,5
------------------	-----	-----	-----

Landung

ungenügende Rotation	0,1	0,3	0,5
keine Hüftstreckung zur Landung	0,3	0,5	
kein dynamischer Absprung zur Rolle	0,3	0,5	
Energieverlust	0,3	0,5	
Landeabzüge (CdP Abschnitt 8)			

Landung: Kriterium ist die Position bei Landekontakt sowie der dadurch optimale Übergang der Überrotation in den Absprung zur Rolle vorwärts.

Hinweis: Neutrale Abzüge für Linie lt. CdP kommen nicht zur Anwendung.

Ungültige Sprünge (insofern auf Sprung anwendbar), Gerätewidrigkeiten und Verhaltensabzüge lt. CdP.



AK 9/10

Rondat Salto rw gestreckt

Sprunggruppe: 4

Neutrale Abzüge

weniger als 20m Anlauf:	je	0,50
mehr als 25m Anlauf:	je	0,50
Anlauf ohne Sprungausführung:		1,00
Hüftwinkel in Kopfüberposition (Bücksalto):	je	2,00
Nichtbenutzen 2 Hand-Safety-Matten:	je	0,50
Nichtbenutzen der Rondat-Sicherheitsmatte:	0-Sprung	
Hocksalto:	0-Sprung	
2. Sprung gleich 1. Sprung (AK 10)	0-Sprung	

Mattenblock:	AK 9	40 cm
	AK 10	60 cm
Einturnen/ Anforderung:	AK 9	2 Sprünge/ 2 gleiche o. untersch. Sprünge
	AK 10	3 Sprünge/ 2 untersch. Sprünge
Endwert:	AK 9	Bestwert
	AK 10	Mittelwert

Inverted Position

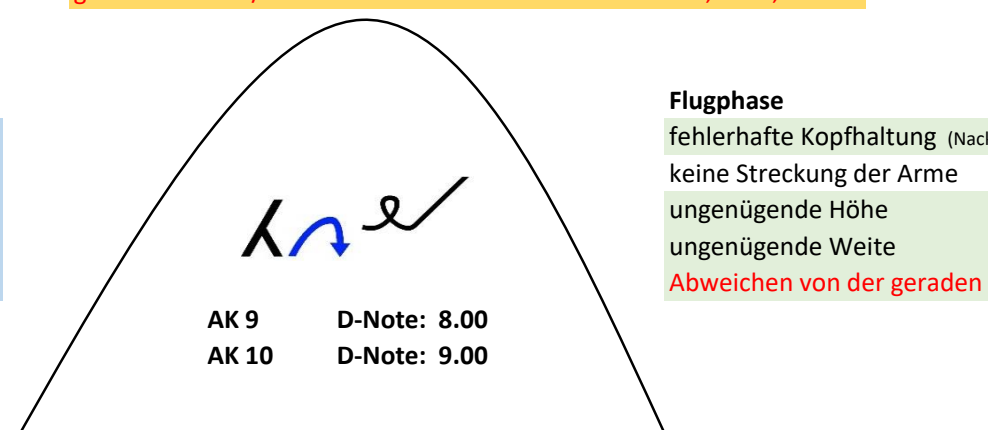
ungenüg. aktive/fehlende Armbeug. hinter Kopf	0,1	0,3	0,5
gebeugte Beine	0,1	0,3	0,5
geöffnete Beine/Knie	0,1	0,3	

Absprung

kein aktiver Hüfteinsatz (vertikale Pos.)	0,3	0,5	
fehlerhafte Armpos. (in/unter Kopfhöhe)	0,1	0,3	
fehlerhafte Armpos. (gebeugte Arme)	0,1	0,3	0,5
fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blick zur Hand-Safety-Matte)		0,5	

Flugphase

fehlerhafte Kopfhaltung (Nacken/Brust)				0,5
keine Streckung der Arme				0,3
ungenügende Höhe	0,1	0,3	0,5	0,8
ungenügende Weite	0,1	0,3	0,5	
Abweichen von der geraden Richtung	0,1			



Anlauf/Einsprung

unkoordinierter Anlauf/Einsprung	0,1	0,3	0,5
ungenügendes Tempo	0,1	0,3	
kein dynamischer Anhüpfer (kein Abdruck und Knieeinsatz)		0,3	0,5
Einspringen bei Handstützaufnahme			0,5
gebeugte Arme beim Rondatstütz		0,3	0,5
fehlerhafte Kopfhaltung im Rondatstütz (kein Blick zum Brett)			0,5
keine Spannung in OK und/oder Beinen	0,1	0,3	

Allgemein

ungenüg. Dynamik	0,1	0,3	0,5
------------------	-----	-----	-----

Landung

ungenügende Rotation	0,1	0,3	0,5
keine gestreckte Körperhaltung	0,1	0,3	0,5
fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blick zum Boden bei Landevorbereitung)		0,3	0,5
Arme nicht in Schulterhöhe	0,1	0,3	
Landearzüge (CdP Abschnitt 8)			

Landung: Kriterium ist die Position bei Landekontakt sowie der dadurch optimale Übergang der Überrotation in das Laufen oder Absprung in die Rückenlage.

Hinweis: Neutrale Abzüge für Linie lt. CdP kommen nicht zur Anwendung.

Ungültige Sprünge (insofern auf Sprung anwendbar), Gerätewidrigkeiten und Verhaltensabzüge lt. CdP.



AK 11

Handstütz-Sprungüberschlag	Sprunggruppe: 1
-----------------------------------	------------------------

Neutrale Abzüge

weniger als 20m Anlauf:	je	0,50
mehr als 25m Anlauf:	je	0,50
Anlauf ohne Sprungausführung:		1,00
Stütz nur mit einer Hand:		2,00
2. Sprung gleich 1. Sprung	0-Sprung	

Tisch:	120 cm
Mattenblock:	130 cm
Einturnen/ Anforderung:	3 Sprünge/ 2 untersch. Sprünge
Endwert:	Mittelwert

Abdruck

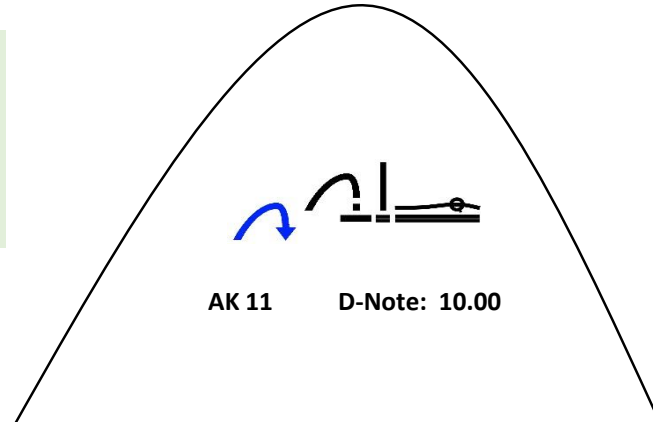
Abdruck nach der Vertikalen	0,3	0,5	
fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blick zum Tisch)		0,5	
zusätzlicher Stütz (Nachstützen, Laufen)	je	1,0	
versetztes-alternatives Stützen der Hände	0,1	0,3	
gebeugte Arme	0,1	0,3	0,5
Schulterwinkel	0,1	0,3	

1. Flugphase

kein aktiver Ferseneinsatz und Streckung vor Vertikalen	0,3	0,5	
zu starkes Hohlkreuz	0,1	0,3	
Hüftwinkel	0,1	0,3	0,5
geöffnete Beine	0,1	0,3	
gebeugte Beine	0,1	0,3	0,5

2. Flugphase

geöffnete Beine	0,1	0,3		
gebeugte Beine	0,1	0,3	0,5	
ungenügende Höhe	0,1	0,3	0,5	0,8
ungenügende Weite	0,1	0,3	0,5	
keine enge V-Position der Arme		0,3	0,5	
gebeugte Arme	0,1	0,3	0,5	
Nicht Beibehalten der gestr. Körperpos.	0,1	0,3		
fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blick zur Decke)			0,5	
kurz vor der Landung				
Abweichen von der geraden Richtung	0,1			



Anlauf/Einsprung

unkoordinierter Anlauf/Einsprung	0,1	0,3	0,5
ungenügendes Tempo	0,1	0,3	
fehlerhafter Armzug (über Seite/oben)		0,3	0,5
Arme beim Kontakt auf dem Brett in Hochhalte		0,3	0,5

Allgemein

ungenüg. Dynamik	0,1	0,3	0,5
------------------	-----	-----	-----

Landung

ungenügende Rotation	0,1	0,3	0,5	
keine gestr. Körperhaltung (Hüfte)	0,1	0,3	0,5	
fehlender dynam. Übergang in Endpos.		0,3	0,5	
kein Fußkontakt beim Übergang in BL				1,0
Landearbeit (CdP Abschnitt 8)				

Landung: Kriterium ist die Position bei Landekontakt sowie der dadurch optimale Übergang der Überrotation in das Fallen.

Hinweis: Neutrale Abzüge für Linie lt. CdP kommen nicht zur Anwendung.

Ungültige Sprünge (insofern auf Sprung anwendbar), Gerätewidrigkeiten und Verhaltensabzüge lt. CdP.



AK 11

Tsukahara

Sprunggruppe: 3

Neutrale Abzüge

weniger als 20m Anlauf:	je	0,50
mehr als 25m Anlauf:	je	0,50
Anlauf ohne Sprungausführung:		1,00
Stütz nur mit einer Hand:		2,00
2. Sprung gleich 1. Sprung	0-Sprung	

Tisch:	120 cm
Mattenblock:	130 cm
Einturnen/ Anforderung:	3 Sprünge/ 2 untersch. Sprünge
Endwert:	Mittelwert

Abdruck

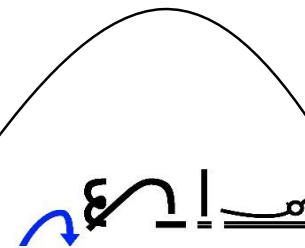
Abdruck nach der Vertikalen	0,3	0,5	
fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blick zum Tisch)		0,5	
zusätzlicher Stütz (Nachstützen, Laufen)		je	1,0
gebeugte Arme	0,1	0,3	0,5
Schulterwinkel	0,1	0,3	
nicht durch die Vertikale geturnt	0,1		

1. Flugphase

kein aktiver Ferseneinsatz und Streckung vor Vertikalen	0,3	0,5	
ungenügende Drehung	0,3	0,5	
Hohlkreuz	0,1	0,3	
Hüftwinkel	0,1	0,3	
geöffnete Beine	0,1	0,3	
gebeugte Beine	0,1	0,3	0,5

2. Flugphase

geöffnete Beine	0,1	0,3		
gebeugte Beine	0,1	0,3	0,5	
ungenügende Höhe	0,1	0,3	0,5	0,8
ungenügende Weite	0,1	0,3	0,5	
Arme nicht oberhalb der Schultern		0,3	0,5	
Nicht Beibehalten der gestr. Körperpos.	0,1	0,3		
fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blick zum Tisch)				0,5
kurz vor der Landung				
Abweichen von der geraden Richtung	0,1			



AK 11 D-Note: 10.00

Anlauf/Einsprung

unkoordinierter Anlauf/Einsprung	0,1	0,3	0,5
ungenügendes Tempo	0,1	0,3	
fehlerhafter Armzug (über Seite/oben)		0,3	0,5
Arme beim Kontakt auf dem Brett in Hochhalte		0,3	0,5

Allgemein

ungenüg. Dynamik	0,1	0,3	0,5
------------------	-----	-----	-----

Landung

ungenügende Rotation	0,1	0,3	0,5
keine gestr. Körperhaltung	0,1	0,3	0,5
fehlender dynam. Übergang in Endpos.		0,3	0,5

Landeabzüge (CdP Abschnitt 8)

Landung: Kriterium ist die Position bei Landekontakt sowie der dadurch optimale Übergang der Überrotation in das Fallen.

Hinweis: Neutrale Abzüge für Linie It. CdP kommen nicht zur Anwendung.

Ungültige Sprünge (insofern auf Sprung anwendbar), Gerätewidrigkeiten und Verhaltensabzüge lt. CdP.



AK 11

Kasamatsu

Sprunggruppe: 3.1

Neutrale Abzüge

weniger als 20m Anlauf:	je	0,50
mehr als 25m Anlauf:	je	0,50
Anlauf ohne Sprungausführung:		1,00
Stütz nur mit einer Hand:		2,00
2. Sprung gleich 1. Sprung	0-Sprung	

Tisch:	120 cm
Mattenblock:	130 cm
Einturnen/ Anforderung:	3 Sprünge/ 2 untersch. Sprünge
Endwert:	Mittelwert

Abdruck

Abdruck nach der Vertikalen	0,3	0,5	
keine Seitwärtsposition des Körpers auf Tisch		0,5	
fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blick zum Tischende)		0,5	
zusätzlicher Stütz (Nachstützen, Laufen)	je	1,0	
gebeugte Arme	0,1	0,3	0,5
Schulterwinkel	0,1	0,3	
nicht durch die Vertikale geturnt	0,1		

1. Flugphase

kein aktiver Ferseneinsatz und Streckung vor Vertikalen	0,3	0,5	
ungenügende Drehung	0,3	0,5	
Hohlkreuz	0,1	0,3	
Hüftwinkel	0,1	0,3	
geöffnete Beine	0,1	0,3	
gebeugte Beine	0,1	0,3	0,5

2. Flugphase

geöffnete Beine	0,1	0,3		
gebeugte Beine	0,1	0,3	0,5	
ungenügende Höhe	0,1	0,3	0,5	0,8
ungenügende Weite	0,1	0,3	0,5	
Arme nicht oberhalb der Schultern		0,3	0,5	
Nicht Beibehalten der gestr. Körperpos.	0,1	0,3		
fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blick zum Boden)				0,5
Abweichen von der geraden Richtung	0,1			

Allgemein

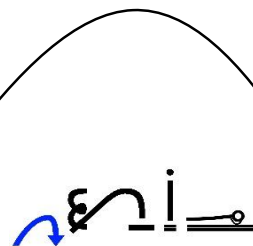
ungenüg. Dynamik	0,1	0,3	0,5
------------------	-----	-----	-----

Landung

ungenügende Rotation	0,1	0,3	0,5	
keine gestr. Körperhaltung (Hüfte)	0,1	0,3	0,5	
fehlender dynam. Übergang in Endpos.		0,3	0,5	
kein Fußkontakt beim Übergang in BL				1,0
Landeabzüge (CdP Abschnitt 8)				

Anlauf/Einsprung

unkoordinierter Anlauf/Einsprung	0,1	0,3	0,5
ungenügendes Tempo	0,1	0,3	
fehlerhafter Armzug (über Seite/oben)		0,3	0,5
Arme beim Kontakt auf dem Brett in Hochhalte		0,3	0,5



AK 11 D-Note: 10.00

Landung: Kriterium ist die Position bei Landekontakt sowie der dadurch optimale Übergang der Überrotation in das Fallen.

Hinweis: Neutrale Abzüge für Linie It. CdP kommen nicht zur Anwendung.

Ungültige Sprünge (insofern auf Sprung anwendbar), Gerätewidrigkeiten und Verhaltensabzüge lt. CdP.



AK 11

Yurchenko

Sprunggruppe: 4

Neutrale Abzüge

weniger als 20m Anlauf:	je	0,50
mehr als 25m Anlauf:	je	0,50
Anlauf ohne Sprungausführung:		1,00
Stütz nur mit einer Hand:		2,00
Nichtbenutzen der Rondat-Sicherheitsmatte:	0-Sprung	
2. Sprung gleich 1. Sprung	0-Sprung	

Tisch:	120 cm	(110 cm)
Mattenblock:	130 cm	(120 cm)
Einturnen/ Anforderung:	3 Sprünge/ 2 untersch. Sprünge	
Endwert:	Mittelwert	

Abdruck

Abdruck nach der Vertikalen	0,3	0,5	
fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blick zum Tischende)		0,5	
zusätzlicher Stütz (Nachstützen, Laufen)		je 1,0	
gebeugte Arme	0,1	0,3	0,5
Schulterwinkel	0,1	0,3	
nicht durch die Vertikale geturnt	0,1		

1. Flugphase

kein aktiver Hüfteinsatz in die Vertikale	0,3	0,5	
fehlerhafte Armpos. (in/unter Kopfhöhe)	0,1	0,3	
fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blick zur Hand-Safety-Matte)		0,5	
Hohlkreuz	0,1	0,3	
Hüftwinkel	0,1	0,3	
geöffnete Beine	0,1	0,3	
gebeugte Beine	0,1	0,3	0,5

2. Flugphase

geöffnete Beine	0,1	0,3		
gebeugte Beine	0,1	0,3	0,5	
ungenügende Höhe	0,1	0,3	0,5	0,8
ungenügende Weite	0,1	0,3	0,5	
Arme nicht oberhalb der Schultern		0,3	0,5	
Nicht Beibehalten der gestr. Körperpos.	0,1	0,3		
fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blick zum Tisch)			0,5	
Abweichen von der geraden Richtung	0,1			

Allgemein

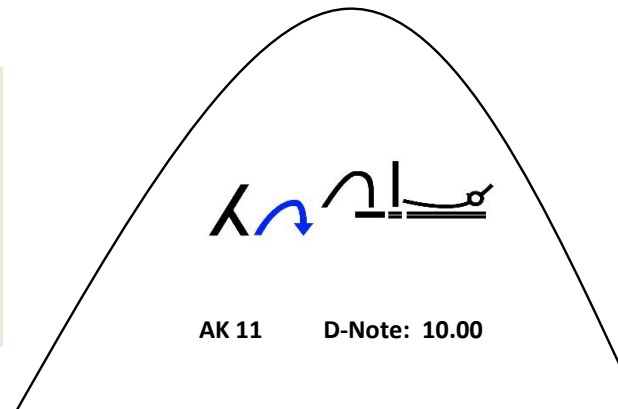
ungenüg. Dynamik	0,1	0,3	0,5
------------------	-----	-----	-----

Landung

ungenügende Rotation	0,1	0,3	0,5
keine gestr. Körperhaltung	0,1	0,3	0,5
fehlender dynam. Übergang in Endpos.		0,3	0,5
Landeabzüge (CdP Abschnitt 8)			

Anlauf/Einsprung

unkoordinierter Anlauf/Einsprung	0,1	0,3	0,5
ungenügendes Tempo	0,1	0,3	
kein dynamischer Anhüpfer (kein Abdruck und Knieeinsatz)		0,3	0,5
Einspringen bei Handstützaufnahme			0,5
gebeugte Arme beim Rondatstütz		0,3	0,5
fehlerhafte Kopfhaltung im Rondatstütz			0,5
keine Spannung in OK und/oder Beinen	0,1	0,3	



Landung: Kriterium ist die Position bei Landekontakt sowie der dadurch optimale Übergang der Überrotation in das Fallen.

Hinweis: Neutrale Abzüge für Linie lt. CdP kommen nicht zur Anwendung.

Ungültige Sprünge (insofern auf Sprung anwendbar), Gerätewidrigkeiten und Verhaltensabzüge lt. CdP.