

Bewertung der Komplexübungen 2017ff

AK 7 bis AK 12

Jede Turnerin hat einen Versuch pro Übung.

Absprung- und Landetechniken, sowie Blickkontakt Füße und Boden sind identisch mit den Inhalten des aktuellen **Balkenkonzeptes**.

AK 11/12

Falls der erste Teil und die folgende Vorwärtsakrobatik nicht auf eine „Bahn“ passen, kann für die Akrobatik ohne Abzug individuell die entsprechende Position eingenommen werden.

Jede Komplexübung hat einen Wert von 10,00 Punkten.

Bewertung:

- Auslassen eines Elements	Wert des Elements
- Abweichung von der Idealtechnik kumulativ für Ausführungsfehler lt. CdP: (gebeugte Arme und Beine, geöffnete Knie/Füße, Höhe, Körperposition, Richtung, Präzision, Landefehler (Landedrill), Kopfhaltung, Fußfehler etc.)	0,10 0,30 0,50 Pkt. klein mittel groß (max. W.d.E.)
- Sturz	1,00 Pkt.

Felgrollen:

Abweichung von der geforderten Gradzahl von Drehungen im Handstand

>90° Wert des Elements

- AK 10 weniger als 1/4 (<90°)
- AK 11 weniger als 3/4 (<270°)
- AK 12 weniger als 1 1/4 (<450°)

Drehung nicht exakt beendet, aus der Richtung

0,10 | 0,30 Pkt.

Abweichung von der Anzahl der Handgriffe in Handstanddrehung

Wert des Elements

- AK 10 mehr als ein Griff
- AK 11 mehr als zwei Griffe
- AK 12 mehr als drei Griffe

Beinschwünge und Halten (2 sec):

Abweichung von der geforderten Gradzahl

- mehr als 30°
- 10° bis 30°
- Halte weniger als 2 sec

Wert des Elements

0,10 Pkt.

Wert des Elements

Spezielle Hinweise/Abzüge:

Alle (Ab)Rollen und Felgrollen müssen mit gestreckten Armen geturnt werden!

- (Ab)Rollen und Felgrollen mit gebeugten Armen 0,30 Pkt.

Die Drehrichtung aus Rad/Rondat muss beibehalten werden!

- Drehung entgegen der Drehrichtung 0,30 Pkt.

Bewertung der Komplexübungen 2017ff AK 7 bis AK 12

Jede Turnerin hat einen Versuch pro Übung.

	AK 6	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK11	AK 12	
Punkte	derzeit keine Komplex-Übung	10,00						
Auslassen Anforderung		- W.d.E.						
Abweichung Idealtechnik (gebeugte Arme und Beine, geöffnete Knie/Füße, Höhe, Körperposition, Richtung, Präzision, Landefehler (Landedrill), Kopfhaltung, Fußfehler etc.)		kumulativ für Ausführungsfehler lt. CdP: klein: - 0,10 mittel: - 0,30 groß: - 0,50 (max. W.d.E.)						
Sturz		- 1,00						
Felgrollen Abweichung von der geforderten Gradzahl von Drehungen im HST		Abweichung: Drehungen	< 90° aus der Richtung (Drehung nicht beendet)				- 0,10 / 0,30	
			> 90° (- W.d.E.)					
			$<(90^\circ) \frac{1}{4}$	$<(270^\circ) \frac{3}{4}$	$<(450^\circ) 1 \frac{1}{4}$			
			(- W.d.E.)	(- W.d.E.)	(- W.d.E.)			
		Abweichung: Griffe	> 1 Griff		> 2 Griff		> 3 Griff	
			(- W.d.E.)		(- W.d.E.)		(- W.d.E.)	
Beinschwünge und Halten (2 sec) Abweichung von der geforderten Gradzahl		> 10°- 30° - 0,10 > 30° - W.d.E > 2 sec - W.d.E						
(Ab)Rollen und Felgrollen		gebeugte Armen - 0,30						
Drehrichtung aus Rad/Rondat		Drehung entgegen der Drehrichtung - 0,30						

AK 11/12

Falls der erste Teil und die folgende Vorwärtsakrobatik nicht auf eine „Bahn“ passen, kann für die Akrobatik (ohne Abzug) individuell die entsprechende Position eingenommen werden.

Absprung- und Landetechniken, sowie Blickkontakt Füße und Boden sind identisch mit den Inhalten des **Balkenkonzeptes**.

Bewertung Komplexübung AK 7

Name der Turnerin:

Beinschwünge (aus dem Stand, Arme V-Position)								max. 10 Pkt
VS re 90°	VS li 90°	SW re 45°	SW li 45°	RS re 45°	RS li 45°	Standspagat re 135°	Standspagat li 135°	Abzüge
0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Haltearbeit (2 sec)								
VH re 90°	VH li 90°							
0,5	0,5							
Hockstand im Relevé, Arme Hochhalte 2 sec 0,1			Rückrollen Kerze 2 sec 0,5		Vorrollen Grätschinkelstütz 2 sec 0,5			
Heben in den Hockstand 0,2		kleine Rolle vorwärts 0,2		sofort große Rolle mit 0,5	Strecksprung 1/2 Dreh. 0,5			
Rolle rw. in den Liegestütz 0,5		1/2 Drehung in den Liegestütz rl. 2 sec 0,5						
Brücke 2 sec 0,5	Bogengang rw mit Landedrill 0,5			Rad in Verbindungsdrill mit gestr. Knien 0,5				
							Summe der Abzüge	
							Endnote	

Bewertung Komplexübung AK 8

Name der Turnerin:

Beinschwünge (aus dem Stand, Arme V-Position)								max. 10 Pkt
VS re 90°	VS li 90°	SW re 45°	SW li 45°	RS re 45°	RS li 45°	Standspagat re 135°	Standspagat li 135°	Abzüge
0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
Haltearbeit (2 sec)								
VH re 90°	VH li 90°	SH re 45°	SH li 45°	RH re 45°	RH li 45°	Standwaage re 110°	Standwaage li 110°	
0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
Hockstand im Relevé, Arme Hochhalte 2 sec 0,2			Rückrollen Kerze 2 sec 0,5		Vorrollen Grätschwinkelstütz 2 sec 0,5			
Heben in kleine Endorolle (kein Hdstd) 0,5			Aufstehen gestreckte Beine, Bückstand tief 2 sec halten, Griff hinter Ferse 0,5					
Rad mit Absprungdrill, Landung 0,5			Strecksprung mit 1/2 Drehung 0,5			Rolle rw. flüchtiger Hdstd, Landedrill 0,5		
Bogengang vorwärts 0,5		Anhüpfer, Schrittüberschlag 0,5			direkt Handstand mit Abdruck (Abrollen mit gestreckten Beinen mgl.) 0,5			
							Summe der Abzüge	
							Endnote	

Bewertung Komplexübung AK 9

Name der Turnerin:

Beinschwünge (aus dem Stand, Arme V-Position)								max. 10 Pkt
VS re 135°	VS li 135°	SW re 135°	SW li 135°	RS re 90°	RS li 90°	Standspagat re 160°	Standspagat li 160°	Abzüge
0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
Haltearbeit (2 sec)								
VH re 110°	VH li 110°	SH re 90°	SH li 90°	RH re 90°	RH li 90°	Standwaage re 135°	Standwaage li 135°	
0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
Rolle vorwärts in den Grätschwinkelstütz 0,6				Schweizer mit 1/2 Drehung, Abbücken 0,6				
Felgrolle in den Handstand 0,6				Felgrolle mit Verlagern auf einen Arm (freier Arm gestr. an OS) und Abbücken 0,6				
Rad mit Absprungdrill 0,5			direkt in Strecksprung mit 1/1 Drehung 0,5					
2 Schritte, Anhüpfer Schrittüberschlag 0,6				Überschlag 0,6		Flugrolle 0,6		
Summe der Abzüge								
Endnote								

Bewertung Komplexübung AK 10

Name der Turnerin:

Beinschwünge (aus dem Stand, Arme V-Position)								max. 10 Pkt
VS re 160°	VS li 160°	SW re 160°	SW li 160°	RS re 90°	RS li 90°	Standspagat re 180°	Standspagat li 180°	Abzüge
0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
Haltearbeit (2 sec)								
VH re 110°	VH li 110°	SH re 110°	SH li 110°	RH re 90°	RH li 90°	Standwaage re 135°	Standwaage li 135°	
0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
Rolle vorwärts in den Grätschwinkelstütz 0,5			Schweizer 0,5		mit 1/2 Drehung Abbücken 0,5			
Felgrolle mit Abdruck 0,4		Felgrolle mit 1/2 Drehung 0,4			Abrollen und Aufrichten mit gestr. Beinen 0,4			
Rondat 0,5		direkt Strecksprung mit 1/1 Drehung 0,5						
2 Schritte, Anhüpfer Schritzüberschlag 0,5			Überschlag 0,5		Hechtüberschlag 0,5			
Summe der Abzüge								
Endnote								

Bewertung Komplexübung AK 11

Name der Turnerin:

Beinschwünge (aus dem Stand, Arme V-Position)								max. 10 Pkt
VS re 160°	VS li 160°	SW re 160°	SW li 160°	RS re 90°	RS li 90°	SS re 180°	SS li 180°	Abzüge
0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
Haltearbeit (2 sec)								
VH H re 160°	VH re 110°	VH H li 160°	VH li 110°	SH re 135°	SH li 135°	Standwaage re 135°	Standwaage li 135°	
0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
aus Standwaage: Bogengang vw 180°, Hdstd 2 sec 0,5		Rolle vorwärts in den Grätschwinkelstütz 0,5		Schweizer mit 1/2 Drehung, Abbücken 0,5		Felgrolle mit 1/1 Drehung Abbücken 0,5		
Bogengang rw. in den Spagat 0,3		1. Spagat 0,3		2. Spagat 0,3		Sitzbogengang, Landedrill 0,3		
2 Schritte, Anhüpfer Schrittüberschlag 0,5			Überschlag 0,5	Hechtüberschlag 0,5		Salto vw. gehockt 0,5		
Summe der Abzüge								
Endnote								

Bewertung Komplexübung AK 12

Name der Turnerin:

Beinschwünge (aus dem Stand, Arme V-Position)								max. 10 Pkt
VS re 160°	VS li 160°	SW re 160°	SW li 160°	RS re 90°	RS li 90°	SS re 180°	SS li 180°	Abzüge
0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
Haltearbeit (2 sec)								
VH H re 180°	VH re 135°	VH H li 180°	VH li 135°	Standwaage re 160°	Standwaage li 160°			
0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3			
aus Standwaage: Bogengang vw. Beinwechsel 180°, Hdstd 2 sec 0,5			Rolle vw. in den Hdst 0,3		Prellen i.d. Hstd. mit Abdruck und Uspr. Kamm 0,3			
Abrollen, Endo 1/2 Drehung, Abbücken 0,5			Felgrolle 1 1/2 Drehung 0,5		Prellen in den Hstd 1/1 Drehung, Abbücken 0,5			
Bogengang rw. in den Spagat 0,3			1. Spagat 0,3		2. Spagat 0,3	Sitzbogengang, Landedrill 0,3		
2 Schritte, Anhüpfen Schrittüberschlag 0,5			Überschlag 0,5	Hechtüberschlag 0,5	Salto vw. gehockt und gymn. Sprung 0,5			
Summe der Abzüge								
Endnote								