Pflichtübungen

Ausschreibung der Übungen für

Trainer(innen), Übungsleiter(innen) und Kampfrichter(innen)

Gerätturnen

- weiblich -

AK 7 bis 11

leistungsorientiert

TK Gerätturnen ▪ Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTw

➲ Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen 2
Impressum 2
1. Allgemeine Bewertungsrichtlinien 3
2. Zusammensetzung der D-Note 3
3. Allgemeine Regelungen / Neutrale Abzüge 3
4. Sprung 4
5. Stufenbarren 17
6. Schwebebalken 27
7. Boden 40

➲ Vorbemerkungen

Die Inhalte des vorliegenden Wettkampf- und Wertungssystems für den leistungsorientieren Nachwuchsbereich weiblich wurden in Anlehnung an die im Aufgabenbuch Gerätturnen weiblich, Ausgabe 2008, veröffentlichte P-Programm-Variante B kontinuierlich weiterentwickelt und werden in der jeweils aktualisierten, offiziell verabschiedeten Fassung in dieser Form als **Download** zur Verfügung gestellt. Die Übungsausschreibungen sind für die vom DTB auszurichtenden Wettkämpfe verbindlich.

Vorgenommene Änderungen und Aktualisierungen an Inhalten bzw. Bewertungsmaßstäben werden im laufenden Wettkampfjahr in nachfolgenden Versionen (siehe Fußzeile) farbig markiert aufgeführt.

Die Version_1 für 2017 wurde grundlegend in Inhalt und Bewertung überarbeitet (in allen weiteren veröffentlichten Versionen sind Anpassungen farblich markiert). Dabei wurden auch die Choreografien am Balken und Boden neu angefertigt. Die einzelnen Übungspassagen und choreografischen Übergänge können dem bereitgestellten Videomaterial entnommen werden und werden nicht mehr detailliert beschrieben. Die Videos sollen die visuelle Umsetzung unterstützen und geben Ablauf und Positionen vor. Grundsätzlich gilt jedoch weiter **Schrift vor Bild**!

Für die technische Ausbildung und Verdeutlichung der geforderten Grundtechniken wurden für Trainer und Kampfrichter zusätzlich Technikvideos und Reihenbilder für einzelne Schwerpunktelemente erstellt. Diese können über die Service GmbH angefordert werden (teilweise kostenpflichtig).

Des Weiteren werden seitens des DTB neue Arbeitsmaterialien zur Kampfrichterschulung- und Bewertung (siehe Info www.kari-turnen.de; AK-Programm) bereitgestellt.

Alle anderen, nicht explizit aufgeführten Richtlinien orientieren sich immer an den jeweils gültigen Wertungsvorschriften der F.I.G. (Code de Pointage).

Link zur Homepage:

http://www.dtb-online.de/portal/turnen/geraetturnen/turn-team-deutschland/juniorinnen-junioren.html

↳ Wettkampfinhalte & Infos TN/AN GTw

➲ Impressum

Für den Inhalt verantwortlich: Technisches Komitee Gerätturnen
Ausschuss für
Leistungs- und Nachwuchsförderung
Gerätturnen weiblich

1. Allgemeine Bewertungsrichtlinien

Es gelten im Allgemeinen die Wertungsvorschriften des jeweils aktuellen Code de Pointage (CdP). Alle abweichenden bzw. zusätzlichen Bewertungsrichtlinien sind im Folgenden aufgeführt.

2. Zusammensetzung der D-Note

Der Schwierigkeitswert (SW) der jeweiligen Übungen ergibt sich aus den anerkannten Wertteilen der Pflichtübung. Ausschlaggebend für die **Anerkennung** und somit Vergabe des Wertes eines Pflichtelementes ist der **1. Versuch**.

Maximal können folgende Punkte erzielt werden:

AK	Sprung		Stufenbarren		Schwebebalken		Boden		Gesamt
	D-Note	E-Note	D-Note	E-Note	D-Note	E-Note	D-Note	E-Note	
7	5,0	10,00	5,0	10,00	5,0	10,00	5,0	10,00	**60,00**
8	6,0	10,00	6,0	10,00	6,0	10,00	6,0	10,00	**64,00**
9	8,0	10,00	8,0	10,00	8,0	10,00	8,0	10,00	**72,00**
10	9,0	10,00	9,0	10,00	9,0	10,00	9,0	10,00	**76,00**
11	10,0	10,00	10,0 + 0,90	10,00	10,0 + 0,90	10,00	10,0 + 0,90	10,00	**80,00** **+ 2,70**

In der AK 11 ist es zusätzlich möglich lt. Ausschreibung festgelegte optionale Elemente bzw. Bonifikationselemente zu zeigen.

Alle Abzüge aus den gerätspezifischen Abzugstabellen, die mit W.d.E. (Wert des Elementes) gekennzeichnet sind, werden durch das D-Kampfgericht (D-Note) vorgenommen.

3. Allgemeine Regelungen / Neutrale Abzüge

Zusätzlich können vom D-Kampfgericht neutrale Abzüge (programmspezifisch oder lt. CdP) vom Endwert abgezogen werden.

Verhaltensbezogene Regelverletzungen - TURNERIN:
(Meldung D-Kampfgericht an Hauptkampfgericht (HKG) - Abzug durch HKG)

Abzüge gemäß Code de Pointage

Verhaltensbezogene Regelverletzungen - TRAINER:
(ggf. Meldung D-Kampfgericht an Hauptkampfgericht (HKG) - Abzug durch Präsidentin HKG)

Abzüge gemäß Code de Pointage

Zu **„kurze Übungen“** werden abweichend zum CdP als Übungen definiert, bei denen weniger als die Hälfte der vorgeschriebenen Pflichtelemente anerkannt werden. Es erfolgt ein **neutraler Abzug von 5,00 Punkten vom Endwert**.

Landematten sind (auch für alle Abgangsvariationen) verpflichtend zu legen, am Boden sind keine Matten erlaubt (Ausnahme: 2/1 BAD).

4. Sprung

- **Allgemeine Hinweise zu den Pflichtsprüngen**

  - **Sprungversuche**

    In den Altersklassen AK 7 bis 11 sind zwei Sprünge gefordert.

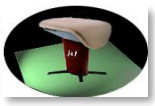
    Beide Sprünge müssen (AK 7/8) bzw. können (AK 9) gleich sein.
    Der bessere Sprungversuch geht in die Wertung ein.
    Im Einturnen sind nur zwei Sprungversuche (siehe CdP, „Qualifikation“) erlaubt.

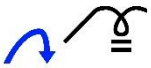
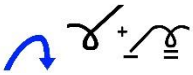
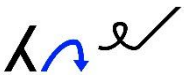
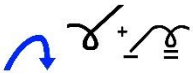
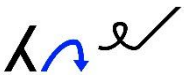
    In der AK 10 und 11 sind zwei unterschiedliche Sprünge zu zeigen.
    Der Mittelwert aus beiden Sprüngen kommt zur Anrechnung.
    Im Einturnen sind drei Sprungversuche (siehe CdP, „Gerätefinale“) erlaubt.

  - **Sprungnummer AK 9 bis 11**
    Die Turnerin ist für die Anzeige der gewählten Sprunggruppe (SG) vor jedem Sprung verantwortlich.

  - **Sprunganlauf**
    Es ist möglichst die maximale Anlauflänge auszunutzen (≥ 20 bis 25m).

▪ Übungsausschreibung der Pflichtsprünge



AK	Sprung	Symbol	D-Note	Gerät / Mattenlage
7	Sprungrolle		**5,0**	Mattenblock 0,60 m
8	Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung in Rückenlage (Schiffchen)		**6,0**	Mattenblock 0,90 m (Stütz) Mattenblock 1,10 m (Landung)
9 SG 1	Absprung vom Brett: Salto vorwärts gestreckt plus direkter Absprung zur Sprung-/Hechtrolle auf dem Block		**8,0**	ohne Tisch Landung auf 40 cm
	ODER			
SG 4	Rondat aufs Brett: Salto rückwärts gestreckt * es sind zwei übereinander gelagerte Hand-Safety-Matten zu nutzen		**8,0**	Landung auf 40 cm
10 SG 1	Absprung vom Brett: Salto vorwärts gestreckt plus direkter Absprung zur Sprung-/Hechtrolle auf dem Block		**9,0**	ohne Tisch Landung auf 60 cm
	UND			
SG 4	Rondat aufs Brett: Salto rückwärts gestreckt * es sind zwei übereinander gelagerte Hand-Safety-Matten zu nutzen		**9,0**	Landung auf 60 cm
AK	**Sprung**	**Symbol**	**D-Note**	**Gerät / Mattenlage**
11	2 unterschiedliche Sprünge mit jeweiligem Ansatz gestreckt über den Stand:		**10,0**	Tisch 1,20 m Landung auf Mattenblock (10 cm höher als Stütz)
SG 1 -	Handstützsprungüber-schlag in die Bauchlage			
SG 3 -	Tsukahara in Rückenlage bzw.			
SG 3.1	Kasamatsu mit 1/4 Drehung in die Bauchlage			
SG 4 -	Yurchenko in Rückenlage			SG 4 – optionale Tischhöhe 1,10 m

▪ **Gerätspezifische Abzüge** (D-Kampfgericht)

Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)		
▪ Nichtausnutzen der maximalen Anlauflänge (mind. 20 m)	**je**	**0,50**
▪ Nichtbenutzen der zwei übereinander gelagerten Hand-Safety-Matten beim Rondat-Sprung (AK9/10)	**je**	**0,50**
▪ Ausführung einer Hechtrolle (überstreckte Körperposition in Flugphase) anstatt Sprungrolle (AK 8)	**je**	**2,00**
▪ Hüftwinkel in der Überkopfposition bei Strecksalto vw und rw (AK 9/10) und damit Abwertung als Salto gebückt	**je**	**2,00**

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

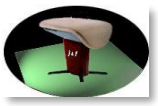
▪ **Gerätspezifische Abzüge** (E-Kampfgericht)

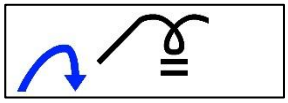
- Die Bewertung der Pflichtsprünge erfolgt nach Code de Pointage, Abschnitt 8 und 10.
- Folgende Abzüge kommen je nach Pflichtsprung zusätzlich zur Anwendung:

Allg. Fehlerhinweise (programmspezifisch)		**0,1**	**0,3**	**0,5**	**0,8**	**1,0**
▪ **Anlauf**						
-	unkoordinierter Anlauf/Einsprung	x	x	x		
-	ungenügendes Tempo	x	x			
▪ **Einsprung**						
-	fehlerhafter Armzug (außer Yurchenkosprünge)		x (über Seite)	x (über oben)		
▪ **Stütz / Abdruckphase** (außer AK 7 & 9/10)						
-	zusätzlicher Stütz (Nachstützen, „Laufen“)					je x
▪ **(Zweite) Flugphase**						
-	ungenügende Höhe	x	x	x	x	
-	ungenügende Weite*	x	x	x		
▪ **Allgemein**						
-	ungenügende Dynamik	x	x	x		

* Erfolgt die Landung (AK 11) mit den Füßen auf dem Tisch, und es ist kein offensichtlicher Sturz auf das Gerät definierbar, ist lediglich der Abzug Weite zzgl. sonstige technische Abzüge, die zur fehlenden Weite führen sowie sämtliche Folgefehler, anzuwenden.

- **zusätzliche Gerätspezifische Abzüge** (E-Kampfgericht) **zu den Pflichtsprüngen**





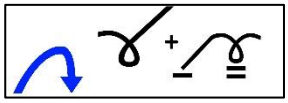
AK	Sprung	Symbol	D-Note	Gerät / Mattenlage
7	Sprungrolle		5,0	Mattenblock 0,60 m

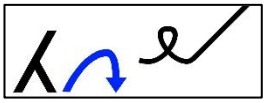
Sprungrolle		0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
▪	**Einsprung**					
-	ungenügende Fixierung Armzug	x	x	x		
▪	**Flugphase**					
-	ungenügendes Öffnen des ARW	x	x	x		
-	ungenügende gestreckte Körperposition	x	x	x	x	x
▪	**Stütz**					
-	ungenügend offener ARW	x	x	x		
-	ungenügende Streckung BRW	x	x	x		
-	zu langer Stütz	x	x	x		
-	Kopfstand					2,0
-	kein Aufsetzen der Hände					2,0
▪	**Abrollen**					
-	verzögertes Aufstehen		x	x		
-	Nachstützen beim Aufstehen			x		
-	nicht in den Stand					x

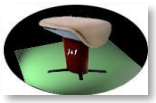
* Bei Ausführung einer Hechtrolle (überstreckte Körperposition in der Flugphase) erfolgt ein neutraler Abzug von 2,00 Punkten (siehe Gerätspezifische Abzüge (D-Kampfgericht).

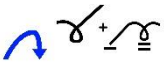
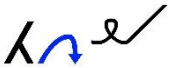
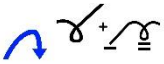
AK	Sprung	Symbol	D-Note	Gerät / Mattenlage
8	Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung in Rückenlage (Schiffchen)		**6,0**	Mattenblock 0,90 m (Stütz) Mattenblock 1,10 m (Landung)

Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck in RL		**0,1**	**0,3**	**0,5**	**0,8**	**1,0**
▪	**Einsprung**					
-	ungenügende Fixierung Armzug	x	x	x		
▪	**Erste Flugphase**					
-	ungenügendes Öffnen des ARW	x	x	x		
-	ungenügend gestreckte Körperhaltung (=Hüftwinkel)	x	x	x	x	x
-	Hohlkreuz	x	x	x		
▪	**Stütz / Abdruckphase**					
-	ungenügend offener ARW	x	x	x		
-	ungenügende Hüftstreckung	x	x			
-	zu langer Stütz	x	x	x	x	
-	Kopfstand					5,0
▪	**Abdruck** / gestrecktes Fallen in Schiffchenposition					
-	ungenügende Körperstreckung		x	x		
-	ungenügend offener ARW	x	x	x		
-	ungenügender Abdruck (= Höhe)	x	x	x	x	
-	Abrollen					3,0
-	Landung im Sitz (=Sturz)					1,0



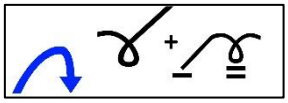




AK	Sprung	Symbol	D-Note	Gerät / Mattenlage
9	Absprung vom Brett: Salto vorwärts gestreckt***** plus direkter Absprung zur Sprung-/Hechtrolle **(Sprunggruppe 1)** **ODER** Rondat** aufs Brett: Salto rückwärts gestreckt* **(Sprunggruppe 4)**	 	**8,0** **8,0**	ohne Tisch Landung auf 40 cm Mattenblock ohne Tisch Landung auf 40 cm Mattenblock
10	Absprung vom Brett: Salto vorwärts gestreckt***** plus direkter Absprung zur Sprung-/Hechtrolle **(Sprunggruppe 1)** **UND** Rondat** aufs Brett: Salto rückwärts gestreckt* **(Sprunggruppe 4)**	 	**9,0** **und** **9,0**	ohne Tisch Landung auf 60 cm Mattenblock ohne Tisch Landung auf 60 cm Mattenblock

* Bei Ausführung eines gebückten Saltos erfolgt eine Abwertung durch das D-KG. Dies erfolgt durch einen neutralen Abzug von 2,00 Punkten (siehe Gerätspezifische Abzüge (D-Kampfgericht).

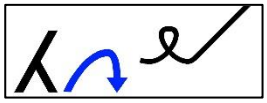
** Es sind zwei übereinander gelagerte Hand-Safety-Matten (bzw. optionale Matte, ca. 6/7 cm) zu nutzen.



Salto vorwärts gestreckt		0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
▪ **Einsprung**						
-	Arme beim Kontakt auf dem Brett in Hochhalte		x	x		
▪ **Absprung**						
-	kein aktiver Ferseneinsatz und Streckung vor der Vertikalen		x	x		
▪ **Flugphase**						
-	gebeugte Arme	x	x	x		
-	verdrehte Körperposition	x	x			
-	fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken/auf Brust, Blickrichtung beachten) kurz vor der Landung			x		
	▪ **Inverted Position** (vertikale Überkopfposition)					
-	fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken/Brust, Blickrichtung beachten)			x		
-	keine V-Position der Arme während des Saltos		x	x		
-	zu starkes Hohlkreuz	x	x			
▪ **Landung***						
-	ungenügende Rotation	x	x	x		
-	keine Hüftstreckung zur Landung		x	x		
-	kein dynamischer Absprung zur (Hecht-) Flugrolle		x	x		
-	Energieverlust (z.B. kein dynamisches Aufrichten nach der Rolle		x	x		

* Kriterium ist die Position bei Landekontakt sowie der dadurch optimale Übergang der Überrotation in den Absprung zur Rolle vorwärts. Bei Unterrotation und/oder weiteren technischen Defiziten kommen die allgemein gültigen Landeabzüge lt. CdP zur Anwendung.

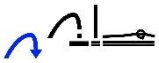
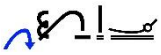
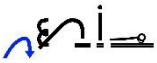
→ Hinweis: Die technische Ausführung ist dem Leitbild (siehe Reihenbilder) zu entnehmen. Die Arme sind im Einsprung über unten nach vorn oben und nach dem Absprung über eine leichte V- Position über die Hochhalte mit Überrotation zum optimalen Absprung zur anschließenden Rolle zu führen. Für die Kopf- und Körperhaltung sind die Kriterien im Absprung, in der „Überkopfposition“ sowie in der „Landung“ ausschlaggebend.



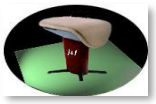
Es ist ausdrücklich keine Landung in den sicheren Stand gefordert. Kriterium ist die Position bei Landekontakt sowie der dadurch optimale Übergang der Überrotation in das Weglaufen oder Absprung in die Rückenlage. Bei Unterrotation und/oder weiteren technischen Defiziten kommen zusätzlich die allgemein gültigen Landeabzüge lt. CdP zur Anwendung.

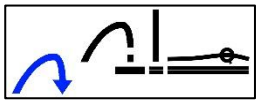
Rondat Salto rückwärts gestreckt		**0,1**	**0,3**	**0,5**	**0,8**	**1,0**
▪	**Anlauf/Einsprung**					
-	kein dynamischer Anhüpfer mit Abdruck und Knieeinsatz		x	x		
-	Einspringen bei der Handstützaufnahme auf der Rondatmatte (Hand-Safety-Matte)			x		
-	gebeugte Arme beim Rondatstütz		x	x		
-	fehlerhafte Kopfhaltung im Rondatstütz (Kopf im Nacken, kein Blickkontakt zum Brett)			x		
-	keine Spannung im Oberkörper und/oder in Beinen	x	x			
▪	**Absprung**					
-	fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken, kein Blickkontakt zur Rondatmatte (Hand-Safety-Matte) beim Absprung zum Salto			x		
-	kein aktiver Hüfteinsatz im Absprung (vertikale Position)		x	x		
-	fehlerhafte Armposition im Absprung					
	- Arme nicht über Kopf (in/unter Kopfhöhe)	x (in)	x (unter)			
	- gebeugte Arme	x	x	x		
▪	**Flugphase**					
-	fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken/Brust) im Flug			x		
	▪ **Inverted Position** (vertikale Überkopfposition)					
-	ungenügend aktive bzw. fehlende Armbeugung hinter dem Kopf	x	x	x (ohne)		
▪	**Landung**					
-	ungenügende Rotation	x	x	x		
-	fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blickkontakt zum Boden bei der Landevorbereitung)		x	x		
-	Arme nicht in Schulterhöhe	x	x			
-	keine gestreckte Körperhaltung bei der Landung	x	x	x		

→ Hinweis: Die technische Ausführung ist dem Leitbild (siehe Reihenbilder) zu entnehmen. Die Arme sind in der Flugphase gestreckt in Hochhalte und in der „Überkopfposition“ kurzzeitig aktiv hinter den Kopf zu führen. Für die Kopf- und Körperhaltung sind die Kriterien im Rondat, im Absprung, im Flug sowie in der „Landung“ ausschlaggebend.

AK	Sprung	Symbol	D-Note	Gerät / Mattenlage
11	2 unterschiedliche Sprünge - Mittelwert		**10,0**	Tisch 1,20 m Landung auf Mattenblock (10 cm höher als Stütz)
	a) Handstützsprung-überschlag über den gestreckten Stand auf Block in die Bauchlage **(Sprunggruppe 1)**			
	b) Tsukahara-Ansatz über den gestreckten Stand auf Block in Rückenlage **(Sprunggruppe 3)**			
	bzw.			
	Kasamatsu-Ansatz mit 1/4 Drehung über den gestreckten Stand auf Block in die Bauchlage **(Sprunggruppe 3.1)**			
	c) Yurchenko-Ansatz über den gestreckten Stand auf Block in Rückenlage **(Sprunggruppe 4)**			SG 4 optionale Tischhöhe 1,10 m

Handstütz-Überschlag über den gestreckten Stand in die Bauchlage

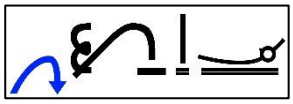




HSÜ über Stand in Bauchlage		0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
▪	**Einsprung**					
-	Arme beim Kontakt auf dem Brett in Hochhalte		x	x		
▪	**Erste Flugphase**					
-	kein aktiver Ferseneinsatz und Streckung vor der Vertikalen		x	x		
-	zu starkes Hohlkreuz	x	x			
-	Hüftwinkel	x	x	x		
▪	**Abdruckphase**					
-	Abdruck nach der Vertikalen		x	x		
-	fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blickkontakt zum Tisch)			x		
▪	**Zweite Flugphase**					
-	fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blickkontakt zur Decke) kurz vor der Landung			x		
-	keine enge V-Position der Arme während der zweiten Flugphase		x	x		
-	gebeugte Arme	x	x	x		
▪	**Landung***					
-	ungenügende Rotation	x	x	x		
-	keine gestreckte Körperhaltung (Hüfte) bei der Landung	x	x	x		
-	fehlender dynamischer Übergang in die Endposition		x	x		
-	kein Fußkontakt beim Übergang zur Bauchlage					x

* Kriterium ist die Position bei Landekontakt sowie der dadurch optimale Übergang der Überrotation in das Fallen. Bei Unterrotation und/oder weiteren technischen Defiziten kommen die allgemein gültigen Landeabzüge lt. CdP zur Anwendung.

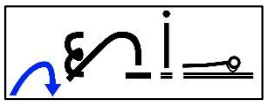
Tsukahara-Ansatz über den gestreckten Stand in die Rückenlage



Tsukahara über Stand in Rückenlage		0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
▪	**Einsprung**					
-	Arme beim Kontakt auf dem Brett in Hochhalte		x	x		
▪	**Erste Flugphase**					
-	kein aktiver Ferseneinsatz und Streckung vor der Vertikalen		x	x		
-	ungenügende Drehung in der ersten Flugphase		x	x		
▪	**Abdruckphase**					
-	Abdruck nach der Vertikalen		x	x		
-	fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken, kein Blickkontakt auf Tischende) im Stütz			x		
▪	**Zweite Flugphase**					
-	fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken, kein Blick zum Tisch) während der 2. Flugphase			x		
-	Arme nicht oberhalb der Schultern		x	x		
▪	**Landung***					
-	ungenügende Rotation	x	x	x		
-	keine gestreckte Körperhaltung bei der Landung	x	x	x		
-	fehlender dynamischer Übergang in die Endposition		x	x		

* Kriterium ist die Position bei Landekontakt sowie der dadurch optimale Übergang der Überrotation in das Fallen. Bei Unterrotation und/oder weiteren technischen Defiziten kommen die allgemein gültigen Landeabzüge lt. CdP zur Anwendung. Es erfolgt kein Abzug für direktes „gestrecktes Durchziehen“ in die Rückenlage".

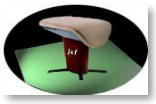
Kasamatsu-Ansatz mit ¼ Drehung über den gestreckten Stand in die Bauchlage

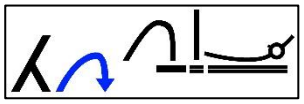


Kasamatsu über Stand in Bauchlage		0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
▪	**Einsprung**					
-	Arme beim Kontakt auf dem Brett in Hochhalte		x	x		
▪	**Erste Flugphase**					
-	kein aktiver Ferseneinsatz und Streckung vor der Vertikalen		x	x		
-	ungenügende Drehung in der ersten Flugphase		x	x		
▪	**Abdruckphase**					
-	keine Seitwärtsposition des Körpers auf dem Tisch			x		
-	Abdruck nach der Vertikalen		x	x		
-	fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken, kein Blickkontakt auf Tischende) im Stütz			x		
▪	**Zweite Flugphase**					
-	fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken, kein Blick auf den Boden) während der 2. Flugphase			x		
-	Arme nicht oberhalb der Schultern		x	x		
▪	**Landung***					
-	ungenügende Rotation	x	x	x		
-	keine gestreckte Körperhaltung (Hüfte) bei der Landung	x	x	x		
-	fehlender dynamischer Übergang in die Endposition		x	x		
-	kein Fußkontakt beim Übergang zur Bauchlage					x

* Kriterium ist die Position bei Landekontakt sowie der dadurch optimale Übergang der Überrotation in das Fallen. Bei Unterrotation und/oder weiteren technischen Defiziten kommen die allgemein gültigen Landeabzüge lt. CdP zur Anwendung.

Yurchenko-Ansatz über den gestreckten Stand in die Rückenlage

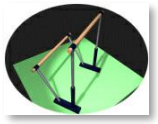




Yurchenko über Stand in Rückenlage		0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
▪	**Anlauf/Einsprung**					
-	kein dynamischer Anhüpfer mit Abdruck und Knieeinsatz		x	x		
-	Einspringen bei der Handstützaufnahme auf der Rondatmatte (Hand-Safety-Matte)			x		
-	gebeugte Arme beim Rondatstütz		x	x		
-	fehlerhafte Kopfhaltung im Rondatstütz (Kopf im Nacken, kein Blickkontakt zum Brett)			x		
-	keine Spannung im Oberkörper und/oder in Beinen	x	x			
▪	**Erste Flugphase**					
-	fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken, kein Blickkontakt zur Rondatmatte (Hand-Safety-Matte) beim Absprung zur 1. Flugphase			x		
-	fehlerhafte Armposition im Absprung	x (in Kopf-höhe)	x (unter Kopf-höhe)			
-	kein aktiver Hüfteinsatz in die Vertikale		x	x		
▪	**Abdruckphase**					
-	Abdruck nach der Vertikalen		x	x		
-	fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken/auf Brust, kein Blickkontakt auf Tischende) beim Abdruck			x		
▪	**Zweite Flugphase**					
-	fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken, kein Blick auf den Tisch) während der 2. Flugphase		~~x~~	x		
-	Arme nicht oberhalb der Schultern		x	x		
▪	**Landung***					
-	ungenügende Rotation	x	x	x		
-	keine gestreckte Körperhaltung bei der Landung	x	x	x		
-	fehlender dynamischer Übergang in die Endposition		x	x		

* Kriterium ist die Position bei Landekontakt sowie der dadurch optimale Übergang der Überrotation in das Fallen. Bei Unterrotation und/oder weiteren technischen Defiziten kommen die allgemein gültigen Landeabzüge lt. CdP zur Anwendung. Es erfolgt kein Abzug für direktes „gestrecktes Durchziehen“ in die Rückenlage".

5. Stufenbarren



▪ Allgemeine Hinweise zu den Pflichtübungen am Stufenbarren

- Wird bspw. nach einer Kippe ohne Anerkennung zum Fortsetzen der Übung ein **Hüftaufzug** aus dem Hang gezeigt, erfolgt der Abzug laut CdP 1,0 Pkt. durch das E-Kampfgericht (Unterbrechung der Übung/Sturz auf das Gerät).

- Ist das vorangehende Element des **Rückschwunges** eine Kippbewegung, wird der W.d.E. nur vergeben, wenn der Rückschwung direkt gezeigt wird.

  Bei Unterbrechung:

D:	keine Anerkennung Rückschwung	- W.d.E. (D-Note)
E:	Abzug Zwischenschwung	- 0,50

- Erhält die Kippe keinen Wert oder wird im Stütz beendet und noch kein Rückschwung gezeigt, kann die Kippe wiederholt werden, um den Wert des Rückschwunges anerkannt zu bekommen. Es erfolgt der Abzug **zusätzliches Element** (bei Sturz nur Abzug „Sturz“)

Beispiel 1: Langhangkippe – Pause – Langhangkippe – Rückschwung:

D:	Anerkennung des Rückschwungs		(D-Note)
D:	Abzug zusätzliches Element *(Sturzvermeidung)*	- 0,50	(neutraler Abzug)
E:	Abzug Zwischenschwung *(Pause)*	- 0,50	

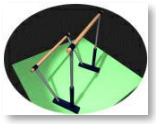
Beispiel 2: Langhangkippe ohne Wert – Hüftaufzug – Langhangkippe – Rückschwung:

D:	keine Anerkennung Kippe	- W.d.E. (D-Note)
D:	Anerkennung des Rückschwungs	(D-Note)
D:	kein Abzug zusätzliches Element	
E:	Abzug Sturz	- 1,00

- Wenn ein Element direkt aus einem vorhergehenden Element geturnt werden muss, um den Wert des Elementes zu erhalten, jedoch die Verbindung unterbrochen ist, so kann das vorhergehende Element wiederholt werden. Es erfolgt der Abzug **zusätzliches Element** (bei Sturz nur Abzug „Sturz“)

Beispiel 1: AK 11: Freie Felge ohne Wert – Sturz – Freie Felge HST – Freie Felge HST (nicht über Vertikale)

D:	Nichtanerkennung 1. Freie Felge	- W.d.E. (D-Note)
D:	Anerkennung 2. Freie Felge	(D-Note)
D:	kein Abzug zusätzliches Element	
E:	Abzug Sturz	- 1,00



Beispiel 2: AK 11: Freie Felge 145° – Freie Felge 145° – Freie Felge HST

D:	keine Anerkennung 1. Freie Felge	- W.d.E.	(D-Note)
D:	keine Anerkennung 2. Freie Felge		(D-Note)
D:	Abzug zusätzliches Element	- 0,50	(neutraler Abzug)

Beispiel 3: AK 11: Freie Felge 120° – Kippe, HST, Freie Felge HST – Freie Felge HST

D:	keine Anerkennung 1. Freie Felge	- W.d.E.	(D-Note)
D:	Abzug zusätzliche Elemente *(Wdh.f.Folgeelement)*	- 0,50	(neutraler Abzug)
D:	Anerkennung 2. Freie Felge		(D-Note)

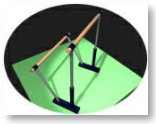
- Wenn **Rückschwünge/Felgumschwünge** durch das D-Kampfgericht aufgrund der Winkelabweichung nicht anerkannt werden, erfolgt dessen ungeachtet durch das E-Kampfgericht ein entsprechender Abzug für Winkelabweichung.

- Bei Wiederaufnahme der Übung nach einem Sturz, um in die nachfolgenden Übungsteile zu gelangen, erfolgt kein Abzug für zusätzliche vorbereitende Elemente *(bspw. Langhangkippe + Rückschwung + ggf. Riesenfelge oder Freie Felge)*, jedoch auch keine nachträgliche Anerkennung des Schwierigkeitswerte(s). Ausführungsabzüge sind dessen ungeachtet durch das E-Kampfgericht vorzunehmen.

- **Gerätspezifische Abzüge** (D-Kampfgericht)

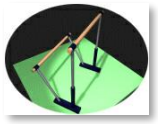
Fehlerhinweise (D-Note)		
▪ Auslassen oder Ersatz durch ein anderes Element	**je**	**W.d.E.**
▪ Rückschwünge/ Felgumschwünge Abweichung vom vorgeschriebenen Winkel	**je**	>30 **W.d.E.**
▪ Rückschwünge/ Kippen mit gegrätschten Beinen (Ausnahme: gegrätschte Variante ist ausgeschrieben)	**je**	**W.d.E.**
▪ Rückschwünge mit Hohlkreuz <u>und</u> gebeugten Beinen (deutlich)	**je**	**W.d.E.**
Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)		
▪ Unterbrechung der vorgeschriebenen Reihenfolge durch zusätzliche Elemente *(bei Sturz nur Abzug „Sturz“)* - mehrere unterschiedliche Elemente zur **Vermeidung eines Sturzes** - bei **Wiederholung für** Anerkennung Wert des **Folgeelements**	 **je Sequenz** **je Sequenz**	 **0,50** **0,50**
▪ Ersatz Schwebekippe durch Hüftaufzug (gilt nicht für Langhangkippe)		**0,50**
▪ Vertauschen der Reihenfolge		**0,50**
▪ keine Einleitung des Pflichtabganges		**0,50**
▪ Anerkennung weniger als die Hälfte der Elemente		**5,00**

▪ **Gerätspezifische Abzüge** (E-Kampfgericht)



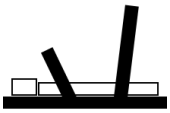
Fehlerhinweise (abweichend zum CdP)		**0,1**	**0,3**	**0,5**
▪ Abweichung vom vorgeschriebenen Winkel bei Rückschwüngen	**je**	>10-30°	>30-45°	>45°
▪ Abweichung vom vorgeschriebenen Winkel bei Felgumschwüngen	**je**	>10-30°	>30-45°	>45°
Fehlerhinweise (programmspezifisch)		**0,1**	**0,3**	**0,5**
▪ Hohlkreuz	**je**	x	x	x
▪ ungenügender Beineinsatz bei Grundschwüngen/Riesenfelgaufschwung	**je**	x	x	x
▪ Amplitude (Höhe) bei Schwüngen	**je**	x	x	
▪ Körperüberstreckung (Hang) über dem Holm bei Schwüngen/ Riesenfelgauf- und –umschwüngen sowie vor Abgängen (außer AK 11: Abgänge mit Tong-Fei-Technik)	**1x**		x (in Holm-höhe)	x (über Holm-höhe)
▪ ungenügende Schulterrücklage bei Felgum- und Unterschwüngen	**je**	x	x	
▪ Holmberührung mit Oberschenkel bei Felgum- und Unterschwüngen	**je**		x	
▪ Felgunterschwünge in/unter Holmhöhe	**je**		x	x
▪ Absprung bei Hüftaufzügen			x	x
▪ Hüftwinkel bei Hüftaufzügen(zu stark)/ Umschwüngen	**je**	x	x	x
▪ ungenügende Kippbewegung (Schleuderkippe)	**je**		x	
▪ Aufhocken/Aufbücken mit Füßen nacheinander („versetzt“)	**je**		x	
▪ keine deutliche Stützphase bei Aufhocken/ Aufbücken	**je**	x		

▪ Übungsausschreibung der Pflichtübungen



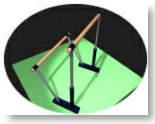
Altersklasse 7

Gerät: **Stufenbarren original** mit Mattenlage 30cm
Absprung vom Turnkasten (ca. 40cm)

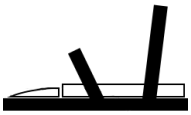


	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Außenseitstand vorlings mit Ristgriff am uH mit langen Armen und Rückenrundhalte: **Vorschwung, Rückschwung über den Winkelhang zurück in die Ausgangsposition** (Schritt nach vorn erlaubt);		0,5	**0,1** Griffkorrektur (bei Lösen der Hände vom Holm zum nachfolgenden Element)
2	**Hüft-Aufzug**;		0,5	Schrittstellung/Schwungbeineinsatz ↳ **Wert des Elementes**
3	Vorschwung, **Rückschwung (mind. 90°)**;		1,5	
4	**Hüft-Umschwung rückwärts**;		0,5	
5	Vorschwung, **Rückschwung (mind. 45°) Aufgrätschen**;		0,5	
6	**Grätsch-Felgunterschwung** in den Stand.		1,5	
		D-Note	**5,0**	

Altersklasse 8

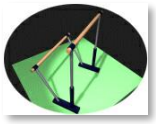


Gerät: **Stufenbarren original** mit Mattenlage 30cm
Absprung vom Brett oder Turnkasten (ca. 40cm)



	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Außenseitstand vorlings: **Kippaufschwung** direkt zum	∠	1,0	Kippaufschwung aus dem Vorlaufen ↳ **Wert des Elementes**
2	**Rückschwung (mind. 90°)**;		0,5	
3	**Hüft-Umschwung rückwärts**;	○	0,5	
4	Vorschwung, **Rückschwung (mind. 45°) Aufhocken** auf den unteren Holm;		0,5	einbeiniges Aufhocken ↳ **Wert des Elementes**
5	Griffwechsel zum oberen Holm, **Kippaufschwung** aus dem Langhang direkt zum		1,0	
	Rückschwung (mind. 45°);			
6	**Felgunterschwung** über den Hang in den Rückschwung;		1,0	
7	**Grundschwung** (vor, rück);		0,5	
8	**Grundschwung** (vor, rück);		0,5	
9	**Grundschwung** (vor, rück) zum Niedersprung in den Stand.		0,5	erfolgt ein 4ter Grundschwung ↳ **Zwischenschwung**
		D-Note	**6,0**	

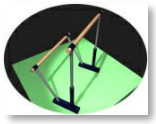
Altersklasse 9



Gerät: **Stufenbarren original**

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Außenseitstand vorlings: **Hüft-Aufzug**;		0,5	Schrittstellung/Schwungbeineinsatz ↳ **Wert des Elementes**
2	Vorschwung, **Rückschwung (mind. 135°)**;		1,0	
3	**Felgumschwung (mind. 135°)** zum		1,5	Hüftumschwung anstatt Felgumschwung ↳ **Wert des Elementes**
4	Vorschwung, **Kippaufschwung** direkt zum		0,5	Kippaufschwung aus dem Vorlaufen ↳ **Wert des Elementes** plus Abzug für **Aufschlagen auf die Matte**
	Rückschwung (mind. 45°) Aufhocken auf den unteren Holm;			
5	Griffwechsel zum oberen Holm, **Kippaufschwung** aus dem Langhang direkt zum		0,5	
6	**Rückschwung (mind. 90°)**;		0,5	
7	Abschwung in den Hang, zum **Riesenfelgaufschwung** durch den freien Stütz in den		1,0	Hüftaufzug/Hüftaufschwung/ Riesenfelge (= Ersatz) ↳ **Wert des Elementes** Holmberührung mit Schulterposition: **0,1** über Holmhöhe **0,3** in Holmhöhe **0,5** unter Holmhöhe
8	**Felgunterschwung** über den Hang in den Rückschwung;		0,5	
9	**Grundschwung** (vor, rück);		0,5	
10	**Grundschwung** (vor, rück);		0,5	
11	**Vorschwung mit ½ LAD** mit Umgreifen (auch nacheinander) in den Ristgriff, Abdruck zum Niedersprung in den Stand.		1,0	zusätzlicher Schwung nach der ½ LAD ↳ **Wert des Elementes** kein zusätzlicher Abzug für keine Einleitung des Pflichtabganges bzw. Zwischenschwung **0,1** / **0,3** ungenügender Abdruck
		D-Note	**8,0**	

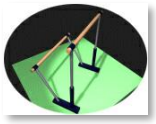
Altersklasse 10



Gerät: **Stufenbarren original**

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Außenseitstand vorlings: **Kippaufschwung** direkt zum	∠	0,2	Kippaufschwung aus dem Vorlaufen ↳ **Wert des Elementes**
2	**Rückschwung in den Handstand (180°)**;		1,5	
3	**Felgumschwung in den Handstand (180°)** zum		1,5	
4	Vorschwung, **Kippaufschwung** direkt zum	∠	0,2	Kippaufschwung aus dem Vorlaufen ↳ **Wert des Elementes** plus Abzug für **Aufschlagen auf die Matte**
5	**Rückschwung (mind. 45°) Aufbücken** auf den unteren Holm;		0,2	Aufhocken ↳ **Wert des Elementes**
6	**Bück-Umschwung rückwärts** (Sohlwellumschwung);		0,2	bis zur Senkrechten in eindeutig gebückter Position, danach Anhocken zum Absprung ohne Abzug erlaubt durchgehendes bzw. zu frühes Anhocken ↳ **Wert des Elementes**
7	Griffwechsel zum oberen Holm, **Kippaufschwung** aus dem Langhang direkt zum		0,2	
8	**Rückschwung in den Handstand (180°)**;		1,5	
9	**Riesen-Felgumschwung**;		1,0	fehlende Riesen-Felgumschwünge ↳ **Wert der Elemente**
10	**Riesen-Felgumschwung**;		1,0	
11	**Salto rückwärts gestreckt in den Stand.**		1,5	nach den Riesen-Felgumschwüngen ist ein Ausschwingen zum Niedersprung auf die Matte ohne den Abzug Zwischenschwung erlaubt. Salto rw gehockt/ gebückt ↳ **Wert des Elementes** kein Abzug für kein Einleiten des Pflichtabganges
		D-Note	**9,0**	

Altersklasse 11



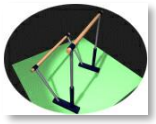
Gerät: **Stufenbarren original**

Zusätzlich zu den Pflichtanforderungen können optional Bonuselemente gezeigt werden. Diese erhalten je einen Bonus von 0,30 Punkten.

Der Bonus erfolgt als Erhöhung der D-Note und wird separat vom D-Kampfgericht angezeigt. **Der Bonus wird nur vergeben, wenn das Bonuselement ohne Sturz präsentiert wird.** Der maximale Bonuswert pro Übung beträgt dabei 0,90 Punkte.

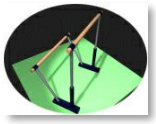
Hinweis:
Die Bonuselemente am Stufenbarren können **zusätzlich** beliebig in die Pflichtübung eingebaut werden, d.h. es wird nicht vorgeschrieben, an welcher Stelle diese gezeigt werden müssen (außer Abgang). Zusätzliche Elemente (bspw. Kippe, Rückschwung, Riesenfelge), um in die Bonuselemente zu gelangen, sind erlaubt.

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand vorlings in der Holmengasse, Blick zum unteren Holm: **Kippaufschwung** direkt zum		0,2	Kippaufschwung aus dem Vorlaufen ↳ **Wert des Elementes**
2	**Rückschwung in den Handstand (180°) mit ½ LAD**;		1,5	Auslassen Kippe + RS HST ½ LAD ↳ **Wert der Elemente**
3	Vorschwung, **Kippaufschwung** direkt zum		0,2	Kippaufschwung aus dem Vorlaufen ↳ **Wert des Elementes** plus Abzug für **Aufschlagen auf die Matte**
4	**Rückschwung in den Handstand (180°)**;		1,0	
5	**Felgumschwung in den Handstand (180°)**; direkt in den zweiten		1,5	
6	**Felgumschwung in den Handstand (180°)**; zum		1,5	nicht direkt aus dem vorangegangenen Element ↳ **Wert des Elementes**
7	Vorschwung, **Kippaufschwung** direkt zum		0,2	Kippaufschwung aus dem Vorlaufen ↳ **Wert des Elementes** plus Abzug für **Aufschlagen auf die Matte**
8	**Holmwechsel zum oH ohne Flug** Rückschwung (mind. 45°), Aufhocken/Aufbücken auf den unteren Holm; optional Bück-Umschwung rw (Sohlwellumschwung);		0,2	



Fortsetzung AK 11:

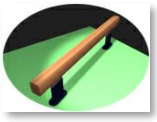
	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
	Anmerkung: Erfolgt das optionale Element Nr. 8 als direkte Verbindung aus dem Element 5/6 (Felgumschwung) oder optional aus einem Bonuselement entfällt die Anforderung Kippaufschwung (7) und der SW wird der Turnerin gutgeschrieben. Bei Ausführen der direkten Verbindung in das Bonuselement Holmwechsel mit Flug (mind. B) zum oH erhält die Turnerin den SW für die Anforderungen 7/8 automatisch.			
9	Griffwechsel zum oberen Holm, **Kippaufschwung** aus dem Langhang direkt zum		0,2	
10	**Rückschwung in den Handstand (180°)** (auch gegrätscht möglich);	auch	1,0	
11	**Riesen-Felgumschwung**;		0,5	fehlende Riesen-Felgumschwünge ↳ **Wert der Elemente**
12	**Riesen-Felgumschwung**;		0,5	*Anmerkung: Tong-Fei-Technik erfordert nach der 1. RFU eine hohe Beschleunigung mit nicht vertikalem Kraftzug auf den Holm, der zu einem verändertem Hangverhalten führt. Für alle anderen Techniken mit Hang über Holm erfolgt ein Abzug.*
13	**Salto rückwärts gestreckt** in den Stand.		1,5	nach den Riesen-Felgumschwüngen ist ein Ausschwingen zum Nieder-sprung auf die Matte ohne den Abzug Zwischenschwung erlaubt. Salto rw gehockt/ gebückt ↳ **Wert des Elementes** kein Abzug für kein Einleiten des Pflichtabganges
		D-Note	**10,0**	



BONUS:

Ausschreibung	Symbol	Bonus	Anmerkung
Stalder ODER **(freier) Bückumschwung rw** zum Handstand		+ 0,30	Bonus wird nach Prinzip der Anerkennung für Rückschwünge/ Felgumschwünge vergeben, d.h. eine Bonifikation wird nur vergeben, wenn eine Abweichung <30° von der Handstandposition (vorgeschriebener Winkel) erreicht wird. Das Bonuselement kann auch anstatt des zweiten Felgumschwunges (Nr. 6) gezeigt werden und erhält zusätzlich zum W.d.E. + 0,30 Pkt. Bonus
Holmwechsel vom unteren zum oberen Holm **mit Flug (min. B)**		+ 0,30	Erfolgt der Holmwechsel vom unteren zum oberen Holm mit Flug (min. B) als direkte Verbindung aus dem Element 5/6 (Felgumschwung) oder optional aus einem Bonuselement entfallen die Anforderungen 7 und 8. Der SW von 0,4 Pkt. wird der Turnerin automatisch gutgeschrieben (dies gilt auch, wenn der Holmwechsel mit Flug keinen Wert/Anerkennung erhalten sollte)
Riesenfelge mit **180° LAD +** **Riesenfelge** mit **180° LAD** (zwei Pendelschwünge in den Handstand)	+ 	+ 0,30	Bonus wird nach Prinzip der Anerkennung für Rückschwünge/ Felgumschwünge vergeben, d.h. eine Bonifikation wird nur vergeben, wenn eine Abweichung <30° von der Handstandposition (vorgeschriebener Winkel) erreicht wird.
Riesenfelge mit **360° LAD**		+ 0,30	
Kammriesenfelge (mit/ohne 180° LAD)		+ 0,30	
Abgangsvariante mit doppelter BAD rw		+ 0,30	
BONUS	**max.**	+ 0,90	

6. Schwebebalken



- **Pflichtübungen**

Die Balkenübungen sollen die methodische Arbeit des Balkenkonzepts des DTBs widerspiegeln.

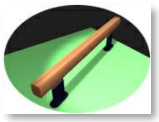
Des Weiteren soll die Drehseitigkeit (rechts/links) die Auswahl der Bewegungen bestimmen. Diese sollen vorbereitet werden, individuelle Lösungen müssen jedoch beachtet werden und führen nicht zum Abzug. Im Programm werden deshalb keine Vorgaben zur Seitigkeit gemacht. Um die individuelle Stärke zu demonstrieren, ist ein Zwischenschritt erlaubt.

➔ Anzustrebende Seitigkeiten für Perspektivverbindungen (Beispiele):

Drehseite	Links
Rad	links
Bogengang vorwärts	links (Stemmbein)
Handstand	links rein (zur Vorbereitung Vorwärts-Elemente)
Handstand	rechts raus (zur Vorbereitung Landungsdrill)
Spagat (-sprung)	rechts
Standwaage	links (wenn möglich beidseitig erlernen)
Bogengang rückwärts	rechts (Standbein links)
Flick-Flack	rechts (gespreizt)

Weiterhin sind die dem Konzept angelehnten und für das Pflichtprogramm konkret beschriebenen Positionen **Spannung**, **Arme**, **Drehvorbereitung** und die verschiedenen **Landungs-, Verbindungs- bzw. Absprungdrills** zu beachten:

- **„Spannung“:** Fußstellung wie Bewegungsbeginn, Arme in Seit-Schräg-Rück-Tief-Halte
- **„Arme“:** Arme in Seit-Schräg-Rück-Hoch-Halte
- **„Drehvorbereitung“:** enge Fußstellung, Arm der Drehseite in Rund-Vorhalte (ca. Brust-Schulterhöhe), anderer Arm in der maximalen Seit-Schräg-Rück-Hoch-Halte (Auflösen nach Drehung/ Beinposition immer in Position **Arme**)
- **„Landungsdrill einbeinig (I)“:** Senken in weite Schrittstellung mit Blickkontakt Balken, vorderes Bein gebeugt (schiebt/drückt nach vorn), hinteres Bein gestreckt, Arme maximal in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte (aktives Ziehen nach hinten) mit Abbremsen der Bewegungsenergie
- **„Landungsdrill beidbeinig (II)“:** Landung in enger Fußstellung mit Armen in Tief-Seit-Schräg-Vor-Halte und Aufrichten mit Arme in die Position **Spannung**
- **„Verbindungsdrill (VD)“:** Senken in enge Fußstellung mit Demi Plié und Blickkontakt zum Balken, Arme über Tief-Schräg-Vor-Halte in Vorhalte mit Abbremsen der Bewegungsenergie (Rundrücken)
- **„Absprungdrill (AD)“:** aus der engen Fußstellung mit Demi Plié und Blickkontakt zum Balken, direkter, vertikal betonter Absprung nach oben (Strecksprung)



Die Positionen sollen klar strukturiert werden, aber nicht den Bewegungsfluss unterbrechen. Hier soll eine Automatisierung der Bewegungen und Übergänge erreicht werden.

Die Einleitung bei gymnastischen Sprüngen aus der Position **Arme** ändert sich in:
Abschwung über vorn zum Rückschwung-Vorschwung in den Absprung. Auf eine aufrechte Körperhaltung ist zu achten.

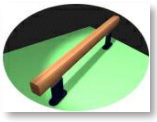
Die Anerkennung des Bewegungsflusses bzw. STOP in **KOMBINATIONEN/VERBINDUNGEN** erfolgt analog der Kriterien im CdP.

Die Übungen aller Altersklassen wurden zum Jahr 2017 inhaltlich (Elemente, W.d.E.) sowie choreographisch überarbeitet und verändert. Nicht explizit beschriebene Übungsbewegungen können dem zur Verfügung gestellten Videomaterial (siehe Homepage) entnommen werden. Choreographische Übergänge und Armbewegungen können individuell „verfeinert“ werden.

Die Geräthöhen wurden dem Konzept angepasst und sind als Orientierungsgrößen zu verstehen:

Altersklasse	Balkenhöhe	
7	0,75 m	über Matte (inkl. Landematte)
8	0,75 m	über Matte (inkl. Landematte)
9	original	plus zusätzliche Matte 30 cm unter dem Balken
10	original	plus zusätzliche Matte 30 cm unter dem Balken
11	original	

▪ Allgemeine Hinweise zu den Pflichtübungen am Schwebebalken



- **KOMBINATIONEN** und **VERBINDUNGEN** sollen Bewegungsfluss lt. CdP aufweisen

  Bei **Unterbrechung einer VERBINDUNG** wird der Schwierigkeitswert **(SW)** nachfolgender Elemente **nicht anerkannt**

  Es gilt Folgendes:

○	0,10 Pkt.	für Rhythmusfehler	(E-Note)
○	Wert des nachfolgenden Elementes	bei Stopps/Pausen	(D-Note)

  Bei **Unterbrechung einer KOMBINATION** wird der Schwierigkeitswert **(SW)** nachfolgender Elemente **vergeben** und es erfolgt ein Abzug:

○	0,10 Pkt.	für Rhythmusfehler	(E-Note)
○	0,30 Pkt.	bei Stopps/Pausen	(E-Note)
○	1,00 Pkt.	bei Sturz in der KOMBINATION	(E-Note)

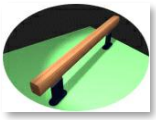
- Mindestanforderungen an die Spreizwinkel bei gymnastischen Sprüngen sind in den jeweiligen Pflichtübungen festgelegt. Bei Abweichung erfolgt die Bewertung analog dem Code de Pointage.

- Winkelangaben beziehen sich, wenn kein Körperbezug angegeben ist, zum Boden.

- Alle einbeinigen Drehungen im Pflichtprogramm werden im **Passé** mit geschlossener Hüfte ausgeführt.

- Außer in **KOMBINATIONEN** und **VERBINDUNGEN** ist ein zusätzlicher Schritt erlaubt, um die jeweilige Seitenausrichtung zu ändern.

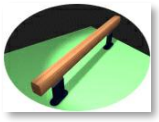
▪ **Gerätspezifische Abzüge** (D-Kampfgericht)



Fehlerhinweise (D-Note)		
▪ Auslassen oder Ersatz durch ein anderes Element	**je**	**W.d.E.**
▪ Halteelemente mit Haltezeit < 2 Sekunden	**je**	**W.d.E.**
▪ Handstandelemente mit einer Abweichung > 10°	**je**	**W.d.E.**
▪ Auslassen eines Elementes innerhalb einer gekennzeichneten **VERBINDUNG**	**je**	**Wert des nachfolgenden Elementes**
▪ Auslassen eines Elementes innerhalb einer gekennzeichneten **KOMBINATION**	**je**	**W.d.E.**
Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)		
▪ Wiederholen eines Elementes innerhalb einer gekennzeichneten **VERBINDUNG***	**je**	**0,50**
▪ Vertauschen der Reihenfolge (das Vertauschen in gekennzeichneten **VERBINDUNGEN** und **KOMBINATIONEN** ist ausgeschlossen = W.d.E.)		**0,50**
▪ keine Einleitung des Pflichtabganges		**0,50**
▪ Anerkennung weniger als die Hälfte der Elemente		**5,00**

* bei Sturz nach dem ersten Element und anschließender Wiederholung zur Ausführung der geforderten Verbindung erfolgt zu Gunsten der Turnerin nur der Abzug von 1,0 Pkt., es erfolgt kein Abzug Wiederholung.

▪ **Gerätspezifische Abzüge** (E-Kampfgericht)

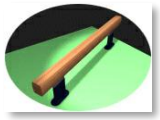


Fehlerhinweise (programmspezifisch)		**0,10**	**0,30**	**0,50**
▪ Rhythmusfehler/Pause bei **KOMBINATIONEN**	**je**	x	x	
▪ nicht exakt ausgeführte (gekennzeichnete) Drills und/oder Drehvorbereitung (außer bei Sturz)	**je**	x		
▪ Abweichung von der vorgeschriebenen gymnastischen Position bei Elementen, z.B.				
▪ ungenügendes Relevé	**je**	x		
▪ Coupé statt Passé	**je**		x	
▪ falsche Anlaufgestaltung			x	

Fehlerhinweise (tlw. abweichend zum CdP)	**0,10**	**0,30**	**0,50**
Schlechte **Körperhaltung**/ Amplitude während der Übung (max. Ausdehnung der Körperbewegungen)			
▪ Kopf-, Körper-, Schulter- und Armposition	x	x	
▪ Füße nicht gestreckt/entspannt, eingedreht	x	x	
▪ fehlende Relevéarbeit in Bewegungen (ohne SW)	x	x	
▪ ungenügende Amplitude in Beinschwüngen (z.B. Vorspreizen)	x	x	
▪ ungenügende Umsetzung des DTB-Balkenkonzepts (Spannung, Arme)	x	x	
Künstlerische Darstellung während der Übung	**0,10**	**0,30**	**0,50**
Ungenügender **künstlerischer Wert** der Darbietung einschließlich Rhythmus und Tempo			
▪ Vertrauen/Selbstsicherheit	x	x	
▪ Persönlicher Stil	x		
▪ ungenügende Abwechslung in Rhythmus und Tempo in Bewegungen (ohne SW)	x		
▪ Darbietung der gesamten Übung als eine Serie nicht verbundener Elemente und Bewegungen (fehlender Bewegungsfluss)	x	x	
Choreografie (programmspezifisch)			
▪ ungenügende Umsetzung des vorgesehenen Choreografie-Ablaufs	x	x	

↳ Weitere Abzüge für Komposition und Choreographie lt. CdP kommen nicht zur Anwendung.

▪ Übungsausschreibung der Pflichtübungen



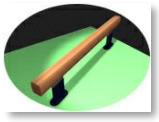
Choreografien erarbeitet von: *Elena Dolgopolova*

Altersklasse 7

Gerät: **Schwebebalken**; Balkenhöhe: **0,75 m** (über Matte)
Zeit: keine Zeitnahme

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
	Aus dem Seitstand vl: Absprung und **Stützaufnahme und Überspreizen mit** **¼ Drehung** über den Grätschwinkelstütz mit Senken in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen, einbeiniges Aufrichten über Hockstand zum Relevé		0,5	**0,1** Drehung nicht bis zum Stütz **0,3** BRW > 45°
1	**Spannung**, **Arme**, Schritt Vorspreizen in die **Standwaage (135°; 2 s)**, Einschließen in **Spannung** ***Gymnastik:*** *(3 Schritte im Relevé, Arme eingestützt)*		0,5	
2	**Spannung**, **Arme**, **Strecksprung** mit Armschwung in die Hochhalte **Landungsdrill beidbeinig**		0,5	
3	**Drehvorbereitung** zum **einbeinigen Relevé-Stand mit** **Spielbein Passé (2 s)** mit Armen in Hochhalte, Auflösen in enge Schrittstellung mit **Arme**		0,5	
4	**½ Drehung auf beiden Füßen im Relevé** mit Armen in Hochhalte, Senken in **Arme**		0,5	
5	Schritt **Vorspreizen rechts**, direkt in Schritt **Vorspreizen links** mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte		0,5	
6	Voraufzehen, **Spannung**, **Arme**, Schritt in **flüchtigen Handstand mit gespreizten Beinen**, Rückbewegung (Beinwechsel möglich) in den **Landungsdrill einbeinig** ***Gymnastik:*** *(Schritt in Pose)*		1,0	Stütz (Schulter/ Mittelkörper) nicht innerhalb 10° ↳ **Wert des Elementes**
7	**Spannung**, **Arme**, **Hocksprung** mit Armschwung in die Hochhalte, **Landungsdrill beidbeinig** ***Gymnastik:*** *(2 Schritte ganze Sohle, Arme eingestützt)*		0,5	
8	Abgang (am Balkenende im Querverhalten): **Spannung**, **Arme**, und Absprung zum **Grätschwinkelsprung** mit Armschwung über die Hochhalte in die Schräg-Vorhalte Richtung Füße, Landung auf der Landematte, Aufrichten in Endposition **Arme**.		0,5	
		D-Note	**5,0**	

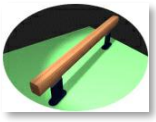
Altersklasse 8



Gerät: **Schwebebalken**; Balkenhöhe: **0,75 m** (über Matte)
Zeit: max. 90 Sekunden

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand vl: Absprung und **Heben über den hohen Stütz**, **Überspreizen mit ¼ Drehung** **über den Grätschwinkelstütz (2 s)** mit Senken in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen, Aufrichten über Rückschwung zum Liegestütz in Kniewaage zum Stand;		0,5	**0,1** Drehung nicht bis zum Stütz **0,3** BRW > 45°
2	Voraufzehen, **Spannung**, **Arme**, über das Vorspreizen in den **Bogengang rückwärts (180°)**, **Landungsdrill einbeinig** ***Gymnastik:*** *(Einschließen, Schritt Pose, Pose, Relevé)*		1,5	
3	**Spannung**, **Arme**, **Quergrätschsprung (160°)** mit Armschwung in die Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, **Landungsdrill beidbeinig** ***Gymnastik:*** *(2 Schritte im Relevé mit Entwickeln des Spielbeines)*		1,0	
4	**Spannung**, **Drehvorbereitung** zur **einbeinigen ½ Relevé-Drehung mit Spielbein Passé**, Auflösen in enge Schrittstellung mit **Arme** ***Gymnastik:*** *(Schritt in Pose, Schritt Relevé, Schritt in Pose)*		0,5	
5	Voraufzehen mit **Arme**, Schritt in das **Rad** mit **Landungsdrill einbeinig** ***Gymnastik:*** *(kleiner Sprung in Hocke mit Relevé, ½ Drehung, Aufrichten ins Relevé, Absenken Arme)*	X	1,0	
6	Voraufzehen, **Spannung**, **Arme**, Schritt in das Aufschwingen zum **Handstand (2 s)** mit geschlossenen Beinen im Querverhalten, **Landungsdrill einbeinig**	!	1,0	
7	Abgang (am Balkenende im Querverhalten): **Spannung**, **Arme** und Absprung zum **Strecksprung vorwärts mit ½ Drehung** mit Armschwung über die Hochhalte, Landung auf der Landematte mit Blick zum Balken, Aufrichten in Endposition **Arme**.		0,5	
		D-Note	**6,0**	

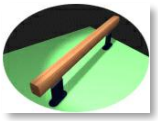
Altersklasse 9



Gerät: **Schwebebalken**; Balkenhöhe: **1,05 m** (über Matte) + **zusätzliche Matte** (30 cm)
Zeit: max. 90 Sekunden

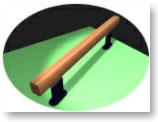
	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand vl: Sprung in den Stütz und Heben in den **Schweizer Handstand (2 s)** mit geschlossenen Beinen, Senken in den Grätschwinkelstütz mit ¼ Drehung in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen, Aufrichten über Rückschwung zum Stand		1,0	Springen in den Handstand **Wert des Elementes**
2	**Spannung**, **Drehvorbereitung** zur **einbeinigen ½ Relevé-Drehung mit Spielbein Passé**, Auflösen in enge Schrittstellung im Ballenstand direkt zur **½ Drehung auf beiden Füßen im Relevé** mit Armen in Hochhalte, Senken in **Arme**		0,5	fehlende **Wert des Elementes** Absetzen der Ferse nach **Wert des Elementes**
3	Voraufzehen mit **Arme**, über das Vorspreizen in den **Bogengang rückwärts (180°)**, **Landungsdrill einbeinig** ODER **Bogengang vorwärts (180°)** in Einschließen, **Arme** ODER **Tic Tac (180°)**, **Landungsdrill einbeinig** ***Gymnastik:*** *(gymn. Schritte zum Relevé, Pose)*		1,5	
4	**KOMBINATION (2 ELEMENTE)**: **Spannung**, **Arme**, **Quergrätschsprung (180°)** mit Armschwung in die Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, **direkt** zum **Absprungdrill** (Strecksprung mit Armschwung in die Hochhalte), **Landungsdrill beidbeinig** ***Gymnastik:*** *(gymn. Hüpfer und ½ Drehung Relevé)*		0,5	**0,1** ungenügender Bewegungsfluss **0,3** Pause/Stopp
5	**KOMBINATION (2 ELEMENTE)**: Voraufzehen, **Spannung**, **Arme**, Schritt zum Absprung **Schrittspagatsprung (180°)** mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte,		1,0	**0,1** ungenügender Bewegungsfluss **0,3** Pause/Stopp
6	**direkt** zum Schritt mit einbeinigen Absprung **Pferdchensprung** mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte ***Gymnastik:*** *(Spreizen zum Standspagat)*		0,5	
7	**Spannung**, **Arme** (Armzug über rück-vor) zum **Flick-Flack gespreizt** mit **Landungsdrill einbeinig** ***Gymnastik:*** *(Hüpfer in Hockstand, 1/2 Drehung, Relevé)*		1,5	
8	Voraufzehen mit **Arme**, Schritt zum **Rad** in den **Verbindungsdrill**	X	0,5	
9	Abgang (am Balkenende aus dem Stand): **Spannung**, **Arme**, **Salto rückwärts gehockt,** Landung auf der Landematte, Aufrichten in Endposition **Arme**		1,0	
		D-Note	**8,0**	

Altersklasse 10



Gerät: **Schwebebalken**; Balkenhöhe: **1,05 m** (über Matte) + **zusätzliche Matte** (30 cm)
Zeit: max. **100 Sekunden**

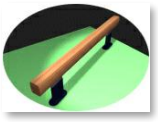
	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand vl: Sprung in den Stütz zum **Seitspagat** mit Oberkörpervorlage**, Arme frei (2 s)**, ***Gymnastik***: *(Auflösen über ¼ Drehung zum Reitsitz, Rückrollen in Rückenlage mit Bein-Choreo, Rückbewegung durch Reitsitz, Rückschwung, Standspagat),* Einschließen in **Spannung**, **Arme**, ***Gymnastik:*** *(Chassé, Pose, Pose zum Relevé)*		0,5	Arme nicht frei ↳ **Wert des Elementes** **0,1** ungenügende Oberkörpervorlage
2	**Spannung**, **Arme**, **KOMBINATION (2 ELEMENTE):** **Quergrätschsprung (180°)** mit Armschwung in die Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	+	0,5	**0,1** ungenügender Bewegungsfluss **0,3** Pause/Stopp
3	**direkt** in einen weiteren (anderen) **gymnastischen Sprung lt. CdP** mit entsprechendem **Landungsdrill** ***Gymnastik:*** *(Laufschritte in Pose)*	gym. Sprung lt. CdP	0,5	
4	Voraufzehen, **Spannung**, **Arme**, **VERBINDUNG (2 ELEMENTE):** **Handstand mit gespreizten Beinen (180°)** ODER **Bogengang rückwärts (180°)** ODER **Tic Tac (180°)**	oder oder	0,5	**0,1** ungenügender Bewegungsfluss/Rhythmus fehlendes erstes Element (Nr.3) oder Pause ↳ **Wert des nachfolgenden Elementes**
5	**direkt** in den **Flick-Flack gespreizt** mit **Landungsdrill einbeinig** ***Gymnastik:*** *(Schritt rw in Pose, Wechsel über Ballenstand in Schritt rw, Pose, Schritt vw im Relevé ins Seitverhalten zur Seitwärtsbewegung, Wechsel ins Querverhalten)*		1,5	
6	**Spannung**, **Drehvorbereitung** und einbeinige **1/1 Relevé-Drehung** mit Spielbein Passé, Auflösen in enge Schrittstellung mit **Arme**; ***Gymnastik:*** *(Pose)*		0,5	
7	Voraufzehen, **Spannung**, **Arme**, **KOMBINATION (2 ELEMENTE):** in Schritt zum **Durchschlagsprung (180°)** mit Armschwung in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, **direkt** zum **Absprungdrill** (Strecksprung mit Arm-schwung in die Hochhalte), **Landungsdrill beidbeinig**		1,0	**0,1** ungenügender Bewegungsfluss **0,3** Pause/Stopp
8	**Arme**, (Armzug über rück-vor) zum **Flick-Flack geschlossen** in den **Verbindungsdrill** ***Gymnastik:*** *(choreografische Körperwelle im Relevé)*		1,5	Landung optional auch auf gestreckten Beinen erlaubt (Armführung **VD** bleibt bestehen) **0,1** ungenügende Körperbew.



Fortsetzung AK 10:

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
9	Voraufzehen, **Spannung**, **Arme**, **Rondat** in den **Verbindungsdrill** ***Gymnastik:*** *(Schritt, Pose, Wechsel, Pose in)*		1,0	Landung optional auch auf gestreckten Beinen erlaubt (Armführung **VD** bleibt bestehen)
10	Voraufzehen, **Spannung**, **Arme**, **Bogengang vorwärts (180°)** ODER **Schrittüberschlag vorwärts** mit Einschließen der Füße und **Arme** ***Gymnastik***: *(Pose)*	oder	1,0	
	Voraufzehen, **Spannung**, **Arme** **VERBINDUNG (2 ELEMENTE)**: **Rad**			**0,1** ungenügender Bewegungsfluss/Rhythmus fehlendes Rad oder Pause ↳ **Wert des nachfolgenden Elementes**
11	**direkt** zum **Salto rückwärts gehockt**, Landung auf der Landematte, Aufrichten in Endposition **Arme**.		0,5	
		D-Note	**9,0**	

Altersklasse 11



Zusätzlich zu den Pflichtanforderungen können optional Bonuselemente gezeigt werden. Die Bonuselemente ersetzen zugleich die geforderten Pflichtelemente, d.h. sie erhalten deren Schwierigkeitswert (SW) sowie zusätzlich je einen Bonus von 0,30 Punkten.

Ersetzen Bonuselemente die vorgeschriebenen Pflichtelemente, so kann der Wert für das Pflichtelement nur vergeben werden, wenn das (ggf. abgewertete) Bonuselement mindestens die gleiche Wertigkeit laut CdP erhält wie das zu zeigende Pflichtelement. Erhält das Bonuselement keine Anerkennung laut CdP bzw. keine Anerkennung als gleichwertiges Element wie das zu zeigende Pflichtelement, kann auch kein Wert für das ersetzte Pflichtelement vergeben werden.

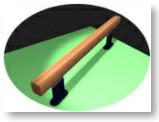
Der Bonus erfolgt als Erhöhung der D-Note und wird separat vom D-Kampfgericht angezeigt. **Der Bonus wird nur vergeben, wenn das Bonuselement ohne Sturz präsentiert wird.**

Hinweis:
Die Bonuselemente am Schwebebalken können nicht beliebig oder zusätzlich zu den standardisierten Pflichtelementen in die Übung eingebaut werden, d.h. es ist vorgeschrieben, an welcher Stelle der Pflichtübung diese gezeigt werden können bzw. welches standardisierte Pflichtelement mit dem jeweiligen Bonuselement ersetzt werden kann.

Die Übergänge in und aus den Bonuselementen bzw. spezifischen choreographischen Anforderungen sind künstlerisch individuell zu gestalten.

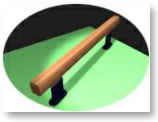
Gerät: **Schwebebalken**; Balkenhöhe: **1,05 m** (über Matte)
Zeit: max. 90 Sekunden

	Ausschreibung	Symbol	Wert/ Bonus	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand vl: Sprung in den Stütz mit Überspreizen eines Beines in den Grätschwinkelstütz (Querverhalten) und Heben in den **Schweizer Handstand (2 s)** mit geschlossenen Beinen (Querverhalten), Aufspreizen in den **Landungsdrill einbeinig** ***Gymnastik:*** *(Schritte im Relevé mit Armkreis, Posen)*		1,0	**0,1** / **0,3** Ausführung Grätschschwebestütz (ungenügend BRW, fehlender hoher Stütz)
2	Voraufzehen mit **Arme**, Schritt in **KOMBINATION (2 ELEMENTE):** **Schrittspagatsprung (180°) ohne Entwickeln** mit Armschwung in die Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	+	0,5	Entwickeln des Spielbeines ↳ **Wert des Elementes**
3	**direkt** in einen weiteren (anderen) **gymnastischen Sprung lt. CdP** mit entsprechendem **Landungsdrill** ***Gymnastik:*** *(direkt in Schritt, Pose, Schritt, Pose)*	gym. Sprung lt. CdP	0,5	**0,1** ungenügender Bewegungsfluss **0,3** Pause/Stopp
4	**Spannung**, **Arme**, **VERBINDUNG (2 ELEMENTE)**: **Flick-Flack** gespreizt		0,5	**0,1** ungenügender Bewegungsfluss/Rhythmus



Fortsetzung AK 11:

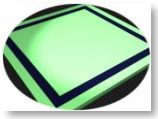
	Ausschreibung	Symbol	Wert/ Bonus	Anmerkung
5	**direkt** zum **Flick-Flack** gespreizt mit **Landungsdrill einbeinig** ODER direkt mit **weiteren 3. Flick Flack** gespreizt mit **Landungsdrill einbeinig** ODER **direkt** zur **Saltovariante rw** (in geforderter akrobatischer Verbindung) mit entsprechendem **Landungsdrill** ***Gymnastik:*** *(Hüpfer, Schritte im Relevé, Pose)*		1,5 **+ 0,30** **+ 0,30**	fehlender erster Flick Flack oder Pause ↳ **Wert des nachfolgenden Elementes**
6	Schritt, Voraufzehen, **Spannung**, **Arme**, Schritt in **Schrittüberschlag** mit Einschließen der Füße und **Arme** ODER **freier Schrittüberschlag vw** oder **freies Rad** mit entsprechendem **Landungsdrill** ***Gymnastik:*** (Hüpfer, Pose ½ Drehung oder choreographisch-künstlerischen Übergang in Hüpfer im Hockstand und Einschwingen zum Reitsitz)		1,0 **+ 0,30**	
7	**Balkennahe Bewegungen lt. CdP** (individuell freie Gestaltung) ***Gymnastik:*** (Aufrichten mit Standspagat), Einschließen in **Spannung**		0,5	
8	**KOMBINATION (2 ELEMENTE):** Voraufzehen, **Spannung**, **Arme** in Schritt zum **Durchschlagsprung (180°)** mit Armschwung in die Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, Landung optional ein- oder beidbeinig		0,5	**0,1** ungenügender Bewegungsfluss **0,3** Pause/Stopp
9	**direkt** zum **Flick-Flack** geschlossen in den **Verbindungsdrill** ***Gymnastik:*** (choreographisch-künstlerischen Übergang zu)		1,0	Landung optional auch auf gestreckten Beinen erlaubt (Armführung **VD** bleibt bestehen)
10	**Bewegungen im Seitverhalten lt. CdP** (individuell freie Gestaltung)	SW	0,5	
11	**KOMBINATION (2 ELEMENTE):** **Spannung**, **Drehvorbereitung** zur **einbeinigen 1/1 Relevé-Drehung vorwärts** mit Spielbein Passé		0,5	**0,1** ungenügender Bewegungsfluss/Rhythmus (z.B. über demi plie) **0,3** Stopp/Pause
12	**direkt** zur **einbeinigen 1/2 Relevé-Drehung rückwärts** mit Spielbein Passé, Auflösen in enge Schrittstellung mit **Arme** ***Gymnastik:*** (Hüpfer und choreografische Körperwelle) in Endposition **Arme** ***Gymnastik:*** (choreographisch-künstlerischen Übergang zum)		0,5	~~fehlende erste Drehung oder Pause~~ ↳ ~~**Wert des nachfolgenden Elementes**~~ **0,1** ungenügende Körperbeweg.



Fortsetzung AK 11:

13	Voraufzehen, **Spannung**, **Arme**, (Schritt,) Schritt-Anhüpfer oder Schritt-Schritt **VERBINDUNG (2 ELEMENTE)**: **Rondat**		0,5	**0,3** falsche Anlaufgestaltung **0,1** ungenügender Bewegungsfluss/Rhythmus fehlendes Rondat oder Pause ↳ **Wert des nachfolgenden Elementes** **0,1** / **0,3** / **0,5** ungenügendes Aufstrecken
14	**direkt** zum **Salto rückwärts gehockt mit Aufstrecken** vor der Landung, ODER **Saltovariante rw ab B-Element lt. CdP** (in geforderter akrobatischer Verbindung), Landung auf der Landematte, Aufrichten in Endposition **Arme**.		1,0 **+ 0,30**	
		D-Note	**10,00**	
	BONUS	**max.**	**+ 0,90**	

7. Boden



AK	Titel	Interpret	Zeit
7	„Le grand cirque“	Gabriel Yared	42 Sek.
8	„Lollipop“	Beverly Ross & Julius Dixon	44 Sek.
9	„Summer“ (movie Frozen)	Kristen Anderson-Lopez & Robert Lopez	44 Sek.
10	„What´s up, Duloc“ (musical Shrek	Jeanine Tesori	72 Sek.
11	„Swanilda´s waltz“ (classical ballet Coppélia)	Léo Delibes	84 Sek.

→ **Die Musiken für die Übungen sollen als Download (voraussichtlich kostenpflichtig) zur Verfügung gestellt werden. Der Link kann über die DTB-Service GmbH angefordert werden bzw. wird über die Homepage bekannt gegeben.**

Allgemeine Hinweise zu den Pflichtübungen am Boden

- **KOMBINATIONEN** (**rot**) und **VERBINDUNGEN** (**blau**) sollen Bewegungsfluss lt. CdP aufweisen

  Bei **Unterbrechung einer VERBINDUNG** wird der Schwierigkeitswert **(SW)** nachfolgender Elemente **nicht anerkannt**.

  Es gilt Folgendes:

  - 0,10 Pkt. für Rhythmusfehler (E-Note)
  - Wert des nachfolgenden Elementes bei Stopps/Pausen (D-Note)

  Bei **Unterbrechung einer KOMBINATION** wird der Schwierigkeitswert **(SW)** nachfolgender Elemente **vergeben** und es erfolgt ein Abzug:

  - 0,10 Pkt. für Rhythmusfehler (E-Note)
  - 0,30 Pkt. bei Stopps/Pausen (E-Note)
  - 1,00 Pkt. bei Sturz in der Kombination (E-Note)

- Außer in **Kombinationen** und **VERBINDUNGEN** ist ein zusätzlicher Schritt erlaubt, um die jeweilige Seitenausrichtung zu ändern.
- Mindestanforderungen an die Spreizwinkel bei gymnastischen Sprüngen sind in den jeweiligen Pflichtübungen festgelegt. Bei Abweichung erfolgt die Bewertung analog dem Code de Pointage.
- Winkelangaben beziehen sich, wenn kein Körperbezug angegeben ist, zum Boden.
- Grundsätzlich sollen die Positionen des **Balkenkonzepts** vor allem in den jüngeren AKs (AK 7-9) auch am Boden vorbereitet **(Bewertung über Körperhaltung)** und nachfolgend mehr Wert auf fließende, choreografische Übergänge gelegt werden.
- Alle einbeinigen Drehungen im Pflichtprogramm werden im **Passé** (geschlossene Hüfte) ausgeführt. In der AK 8/9 erfolgen alle Drehungen aus der Drehvorbereitung (siehe Balken), in der AK10/11 sollen die Drehung aus der Bewegung (Schritt gezeigt werden).

- **Gerätspezifische Abzüge** (D-Kampfgericht)

Fehlerhinweise (D-Note)		
▪ Auslassen oder Ersatz durch ein anderes Element	**je**	**W.d.E.**
▪ Halteelemente mit Haltezeit < 2 Sekunden	**je**	**W.d.E.**
▪ Handstandelemente mit einer Abweichung > 10°	**je**	**W.d.E.**
▪ fehlendes Abbücken/Abrollen bei Handstand- und Felgrollen mit/ohne Drehung	**je**	**W.d.E.**
▪ Auslassen eines Elementes innerhalb einer gekennzeichneten **Verbindung**	**je**	**Wert des nachfolgenden Elementes**
▪ Auslassen eines Elementes innerhalb einer gekennzeichneten **Kombination**	**je**	**W.d.E.**
Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)		
▪ Vertauschen der Reihenfolge (das Vertauschen in gekennzeichneten **VERBINDUNGEN** und **KOMBINATIONEN** ist ausgeschlossen = W.d.E.)		**0,50**
▪ keine Einleitung des Pflichtabganges (AK 10/11) (des letzten akrobatischen Elementes)		**0,50**
▪ „Durchlaufen“ - kein Versuch einer Akrobahn (mind. 1 Element)	**je**	**1,00**
▪ Anerkennung weniger als die Hälfte der Elemente		**5,00**

- **Gerätspezifische Abzüge** (E-Kampfgericht)

Fehlerhinweise (programmspezifisch)		**0,10**	**0,30**	**0,50**
▪ Rhythmusfehler/Pause bei KOMBINATIONEN	**je**	x	x	
▪ Abweichung von der vorgeschriebenen gymnastischen Position (Passé) in Elementen	**je**		x	
▪ Gleichgewichtsverlust bei Rollbewegungen (AK 7-11)	**je**		x	
▪ falsche Anlaufgestaltung (Laufschritte statt Anhüpfer AK 8/9)	**je**		x	
▪ fehlerhafte „Ecken"-Choreografie zum Übergang in Akrobatik AK 8/9/10/11 (z.B. Start aus 6. Position, unnötige Schritte)	**je**		x	

Fehlerhinweise (teils abweichend zum CdP)	**0,10**	**0,30**	**0,50**
Schlechte **Körperhaltung**/ Amplitude während der Übung (max. Ausdehnung der Körperbewegungen)			
▪ Kopf-, Körper-, Schulter- und Armposition	x	x	
▪ Füße nicht gestreckt/entspannt, eingedreht	x	x	
▪ fehlende Relevéarbeit in Bewegungen (ohne SW)	x	x	
▪ ungenügende Amplitude in Beinschwüngen (z.B. Vorspreizen)	x	x	
▪ ungenügende Umsetzung des DTB-Balkenkonzepts (AK 7-9)	x	x	
Künstlerische Darstellung während der Übung	**0,10**	**0,30**	**0,50**
Ungenügende **künstlerische Darstellung**			
▪ fehlender Ausdruck	x		
▪ unangemessene Gestik oder Mimik, die nicht mit der Musik oder Bewegung korrespondieren	x		
▪ fehlende Verbindung zum Publikum	x		
▪ Unfähigkeit, das musikalische Thema umzusetzen, eine Rolle oder einen Charakter während der Darbietung darzustellen	x		
Choreografie (programmspezifisch)			
▪ ungenügende Umsetzung des vorgesehenen Choreografie-Ablaufs	x	x	
Musikalität			
▪ fehlende Übereinstimmung zwischen Bewegungen & Musik während eines Teils der Übung	x	x	
▪ fehlende Übereinstimmung zwischen Bewegung & Musik am Ende der Übung	x		

➪ *Weitere Abzüge für Komposition und Choreographie und Musik lt. CdP kommen nicht zur Anwendung.*

▪ Übungsausschreibung der Pflichtübungen

Choreografien erarbeitet von: *Shiri Shai*

Altersklasse 7

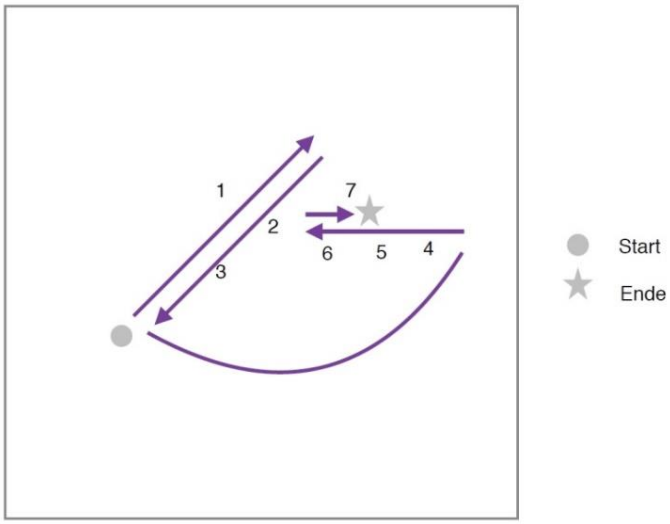
Musik: „Le grand cirque“ – Gabriel Yared
Zeit: 42 Sek.

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
	Anfangspose auf der Diagonalen, ca. 3-4m von der Ecke entfernt:			
1	***Gymnastik:*** *(Chassé und choreogr. Hüpferabfolge in Pose),* Vorhochspreizen, Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte über Hochhalte zur **KOMBINATION (2 ELEMENTE):** **Rad** *(Anmerkung: Technik lt. Balkenkonzept – Handaufsatz, Blick)* Aufrichten mit ¼ LAD gegen die Bewegungsrichtung, Schließen der Beine in den Stand mit Arme in Vor-Hochhalte **direkt** in	X	0,5	**0,1** Beine nicht geschlossen (versetzt) **0,1** ungenügender Bewegungsfluss **0,3** Pause/Stopp
2	**direkt** in **Rolle rückwärts gebückt** mit gestreckten Armen, Aufrichten mit gestreckten Beine zum Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte		0,5	Landung nicht auf den Füßen ↳ **Wert des Elementes** **0,3** Aufsetzen der Hände beim Senken **0,1** / **0,3** / **0,5** Rolle rw über die gebeugten Arme **0,1** / **0,3** kein hoher und sicherer Handstütz
3	Schritt, Vorhochspreizen, Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte über Hochhalte zum Schwingen in den **Handstand (fixiert) mit Abrollen** über die gestreckten Arme, Aufrichten durch den Hockstand in den Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte		1,0	fehlendes Abrollen ↳ **Wert des Elementes** **0,1** / **0,3** / **0,5** unkontrolliertes Abrollen **0,1** / **0,3** / **0,5** Abrollen über gebeugten Arme **0,5** Nachstützen der Hände beim Aufstehen
4	Absprung zum **Quergrätschsprung (135°)** mit Armschwung in die Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, Landung und ***Gymnastik:*** *(Pose, Chassé-Hüpfer, Chassé-Hüpfer, Laufschritte, Pose)* zur		0,5	

Fortsetzung AK 7:

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
5	**Rolle vorwärts** mit gestreckten Beinen und Aufstehen über den Grätschstand mit Stütz der Hände ***Gymnastik:*** *(Pose),*		0,5	**0,1** / **0,3** fehlende Stützphase **0,3** fehlender Grätschstand **0,3** zusätzlicher Stütz beim Aufrollen
6	Senken in den **Kopfstand (2 s)** mit Stütz der Hände und Schließen der Beine; Senken in den Hocksitz mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, ½ Drehung in		0,5	**0,1** / **0,3** unkontrolliertes Senken Haltezeit < 2s ↳ **Wert des Elementes** **0,5** Abrollen
7	**Spagat rechts/links (180°)** mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte; Seitenwechsel über Schließen des hinteren Beines vor in den Strecksitz mit Arme frei zum	re/li	0,5	
8	**Spagat links/rechts(180°)** mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte; Schließen in den Strecksitz zum	li/re	0,5	**0,3** Wechsel Spagat zu Spagat je zusätzlicher Stütz oder Nachstützen der Hände
9	Rückrollen in den **Schulterstand rücklings (Kerze; 2 s)**, Arme tief und gestreckt mit Druck auf Boden; Rückrollen in Strecksitz mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, ***Gymnastik:*** *(Armkreis rückwärts in Endpose)*		0,5	Haltezeit < 2s ↳ **Wert des Elementes** **0,1** / **0,3** / **0,5** Hüftwinkel
		D-Note	**5,0**	

Empfohlener Raumweg:



Altersklasse 8

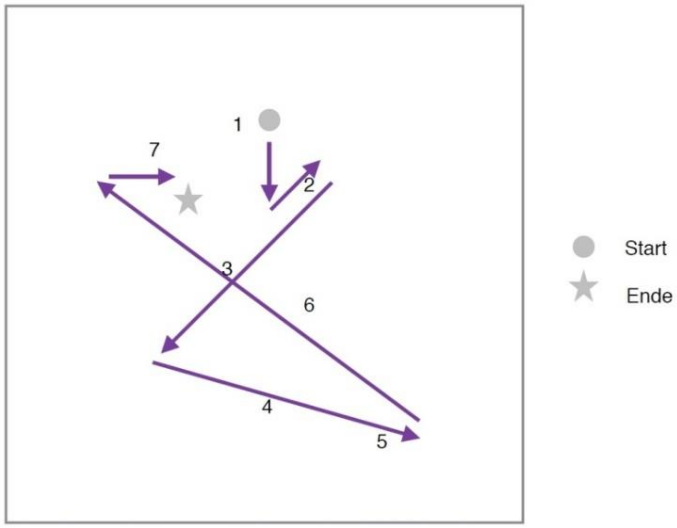
Musik: „Lollipop“ – Beverly Ross & Julius Dixon
Zeit: 44 Sek.

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
	Anfangspose auf der Diagonalen, ca. 3-4m von der Ecke entfernt:			
1	***Gymnastik:*** *(choreogr. Schrittfolge)* zum Ballenstand mit Arme in Hochhalte **KOMBINATION (2 ELEMENTE):** **Rolle vorwärts** über den Hockstand mit Arme in Vorhalte **direkt** zum Absprung mit Hocken und Strecken der Beine in den **Handstand mit Abrollen** über die gestreckten Arme und Beine in den Stand, Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte,		1,0	**0,1** ungenügender Bewegungsfluss **0,3** Pause/Stopp fehlendes Abrollen ↳ **Wert des Elementes** **0,1** / **0,3** / **0,5** unkontrolliertes Abrollen **0,1** / **0,3** / **0,5** Abrollen über gebeugte Arme **0,1** / **0,3** / **0,5** Abrollen mit gebeugten Beinen **0,3** zusätzlicher Stütz beim Aufrollen
2	Voraufzehen, mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, über das Vorspreizen **Bogengang rückwärts (180°)** Ausfallschritt mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte; ***Gymnastik:*** *(Armschwung vw in Pose)*		1,0	
3	Schritt, Einsprung zur **Sprungrolle vorwärts** mit Abrollen in den Stand, Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte; 3/8 Drehung und Schritt zur		0,5	**0,3** falsche Anlaufgestaltung Hechtrolle ↳ **Wert des Elementes**
4	**TÄNZERISCHEN PASSAGE (2 ELEMENTE):** **Pferdchensprung** mit Armzug rw in Hochhalte		0,5	
5	**direkt** zum Chassé, Arme in Seithalte, in Absprung zum **Spagatsprung (160°) ohne Entwickeln** des vorderen Beines, ***Gymnastik:*** *(Pose),* Schritt in		0,5	Entwickeln des Spielbeines ↳ **Wert des Elementes**
6	**Drehvorbereitung** zur **einbeinigen 1/1 Relevé-Drehung vorwärts mit Spielbein Passé**, Arme in Hochhalte, Auflösen in enge Schrittstellung Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte; ***Gymnastik:*** *(Chassé, choreogr. Hüpfer-Schrittabfolge in Ecke),*		0,5	**0,3** fehlerhafte gym. Position (z.B. Coupe) **0,3** fehlerhafte Ecken-Choreografie

Fortsetzung AK 8:

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
7	mit Armschwung in Anhüpfer aus der Schlussstellung, **VERBINDUNG (2 ELEMENTE):** **Rondat** **direkt Flick-Flack** zum reaktiven Absprung (Strecksprung) mit Landung Arme in Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, Aufrichten zum Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte; ***Gymnastik:*** *(choreogr. Schrittfolge in Pose)*		1,5	**0,3** falsche Anlaufgestaltung fehlendes Rondat ↳ **Wert des nachfolgenden Elementes** **0,1** / **0,3** ungenügend reaktiver Absprung **0,5** fehlender Strecksprung
8	Aufrichten in Stand mit Arme in Hochhalte, Senken rückwärts mit gestreckten Beinen zur **Felgrolle in den Liegestütz vorlings** mit Bindungsposition (nicht über die Handstandposition); Vorspreizen eines Beines zum Spagat mit Stütz der Hände ***Gymnastik:*** *(Choreo in Endpose)*		0,5	Felgrolle in den Handstand ↳ **Wert des Elementes** **0,3** Aufsetzen der Hände beim Senken
		D-Note	**6,0**	

Empfohlener Raumweg:



Altersklasse 9

Musik: „Summer“ (movie Frozen) – Kristen Anderson-Lopez & Robert Lopez
Zeit: 44 Sek.

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
	Anfangspose Stand auf hinteren Geraden, ca. 4m von der Ecke entfernt:			
1	***Gymnastik:*** *(choreogr. Schritt-und Hüpferabfolge in Ecke)* zum Anlauf (max. 3 Schritte) **VERBINDUNG (3 ELEMENTE):** **Rondat** **direkt Flick-Flack** **direkt Salto rückwärts gehockt** mit Landung Arme in Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, Aufrichten zum Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte		1,0	**0,3** fehlerhafte Ecken-Choreografie **0,3** falsche Anlaufgestaltung fehlender Flick-Flack ↳ **Wert des nachfolgenden Elementes** **0,1** / **0,3** / **0,5** Kopf im Nacken (Absprung)
2	***Gymnastik:*** *(choreogr. Schritt)* in Chassé zur **TÄNZERISCHEN PASSAGE (2 ELEMENTE):** Schritt zum einbeinigen Absprung, **Spagatsprung (180°) ohne Entwickeln** mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte		0,5	Entwickeln des Spielbeines ↳ **Wert des Elementes**
3	**direkt** zum Chassé in den Absprung zum **Fouetté**, Arme in Hochhalte, in die flüchtige Rückhalte; ***Gymnastik:*** *(choreogr. Schritt-und Hüpferabfolge in Ecke)*		0,5	**0,3** fehlende Rückhalte **0,3** fehlerhafte Ecken-Choreografie
4	**VERBINDUNG (2 ELEMENTE):** (Schritt), Schritt-Anhüpfer, **Schrittüberschlag** **direkt Handstütz-Überschlag** auf beide Beine (optional direkter Absprung zum Strecksprung mit Arme in Hochhalte), Landung Arme in Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, Aufrichten zum Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte; Schritt mit 3/8 Drehung zur		1,0	**0,3** falsche Anlaufgestaltung fehlender Schrittüberschlag ↳ **Wert des nachfolgenden Elementes** **0,1** / **0,3** ungenügender Abdruck **0,1** zu spätes Schließen der Beine **0,1** / **0,3** fehlende Hüftstreckung **0,1** ungenügender Bewegungsfluss/Rhythmus in der Verbindung

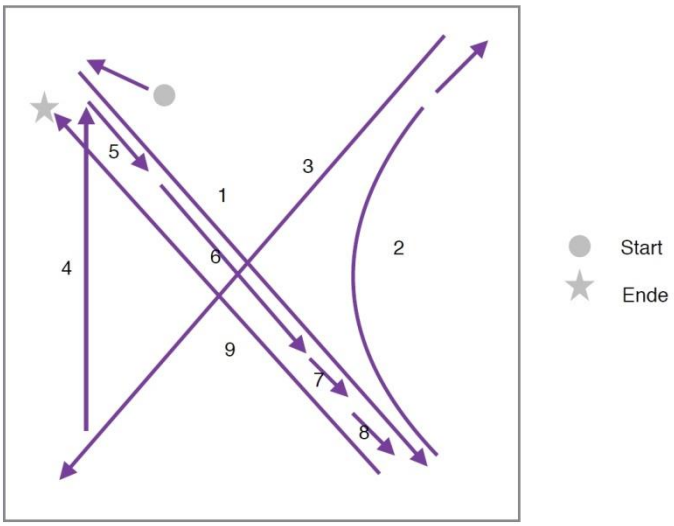
Fortsetzung AK 9:

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
5	KOMBINATION (2 ELEMENTE): **Rolle vorwärts** über den Hockstand **direkt** über Absprung mit Hocken/Strecken in den **Handstand mit 1/1 Drehung** (4 Schritte/Griffe) **zum Abrollen** über die gestreckten Arme und Beine in den Stand, Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte;		1,0	**0,1** ungenügender Bewegungsfluss **0,3** Pause/Stopp fehlendes Abrollen ↳ **Wert des Elementes** **0,3** zusätzliches Nachstützen in der Drehung (> 4 Schritte/Griffe) **0,1** / **0,3** / **0,5** unkontrolliertes Abrollen **0,1** / **0,3** / **0,5** Abrollen über geb. Arme **0,1** / **0,3** / **0,5** Abrollen mit gebeugten Beinen **0,3** zusätzlicher Stütz beim Aufrollen
6	Schritt mit 3/8 Drehung in **Drehvorbereitung** zur KOMBINATION (2 ELEMENTE): **einbeinigen 1/1 Relevé-Drehung vorwärts mit Spielbein Passé**, Arme in Hochhalte,		0,5	**0,3** fehlerhafte gym. Position (z.B. Coupé) **0,1** ungenügender Bewegungsfluss/Rhythmus (z.B. über demi plie) **0,3** Stopp/Pause
7	**direkt** über kleinen Schritt in **einbeinigen 1/1 Relevé-Drehung (vorwärts oder rückwärts) mit Spielbein Passé**, Arme in Hochhalte, Auflösen in enge Schrittstellung Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte;		0,5	**0,3** fehlerhafte gym. Position (z.B. Coupé)
8	Anlauf (max. 3 Schritte) zum **Salto vorwärts gehockt,** Landung Arme in Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, Aufrichten zum Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte; ***Gymnastik:*** *(Chassé, choreogr. Schrittabfolge mit ½ Drehung)*		1,0	**0,3** falsche Anlaufgestaltung
9	zum Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, **Strecksprung mit 1/1 Längsachsendrehung** und Arme in Hochhalte, Landung Arme in Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, Aufrichten zum Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte		0,5	
10	Senken rückwärts mit gestreckten Beinen zur **Felgrolle in den Handstand zum Abbücken** in den Stand; ***Gymnastik:*** *(Armkreis rw, Pose in Ecke)*		0,5	**0,1** Aufsetzen der Hände beim Senken **0,3** fehlerhafte Ecken-Choreografie

Fortsetzung AK 9:

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
11	Anhüpfer aus der Schlussstellung, **Verbindung (3 Elemente):** **Rondat** **direkt Flick-Flack** **direkt Flick-Flack** **direkt Flick-Flack** zum reaktiven Absprung (Strecksprung) mit Landung Arme in Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, Aufrichten zum Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte; ***Gymnastik:*** *(Hüpfer in Endpose)*		1,0	**0,3** falsche Anlaufgestaltung fehlender Flick-Flack **Wert des Elementes** **0,1** / **0,3** ungenügend reaktiver Absprung **0,5** fehlender Strecksprung
		D-Note	**8,0**	

Empfohlener Raumweg:



Altersklasse 10

Musik: „What´s up, Duloc“ (musical Shrek) – Jeanine Tesori
Zeit: 72 Sek.

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
	Anfangspose auf der Diagonalen, ca. 2m von der Ecke entfernt:			
1	***Gymnastik:*** *(choreogr. Schritt-und Hüpferabfolge in Ecke)* Anlauf zur **VERBINDUNG (3 ELEMENTE):** **Rondat** **direkt Flick-Flack** **direkt Salto rückwärts gestreckt** mit Landung Arme in Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, Aufrichten zum Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte;		1,5	**0,3** fehlerhafte Ecken-Choreografie fehlender Flick-Flack ↳ **Wert des nachfolgenden Elementes** **0,1** / **0,3** / **0,5** Kopf im Nacken (Absprung)
2	Schritt(e) in Chassé mit Arme in Seithalte zur **TÄNZERISCHEN PASSAGE (2 ELEMENTE) lt. CdP:** Schritt zum Absprung, **Spagatsprung mit Beinwechsel (180°)**,		0,5	
3	**direkt** bzw. über tänzerische choreografische Schrittkombinationen in einen nachfolgenden **weiteren (untersch.) gymnastischen Sprung lt. CdP** (Absprung einbeinig), Endposition Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte; ***Gymnastik:*** *(choreogr. Schrittfolge in Ecke)*	Gym.-Spr. lt. CdP	0,5	**0,3** fehlerhafte Ecken-Choreografie
4 a)	Anlauf zur **VERBINDUNG (2 ELEMENTE oder 3 ELEMENTE):** **Handstütz-Überschlag vorwärts** **direkt Salto vorwärts gestreckt** (optional direkt Absprung zum gymn. Sprung lt. CdP) Endposition Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte;	(gym. Spr.)	1,5	fehlender Handstützüberschlag ↳ **Wert des nachfolgenden Elementes**
b)	ODER **Handstütz-Überschlag vorwärts** **direkt Salto vorwärts gehockt** weiter **direkt Salto vorwärts gehockt** (optional direkt Absprung zum gymn. Sprung lt. CdP) Endposition Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte;	(gym. Spr.)	1,5	fehlender Handstützüberschlag ↳ **Wert des nachfolgenden Elementes**

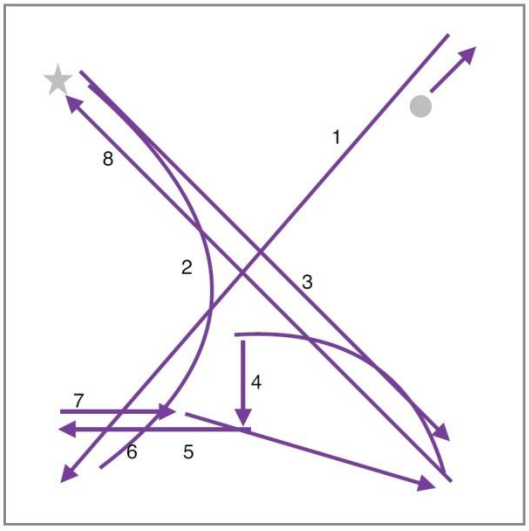
Fortsetzung AK 10:

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
5	***Gymnastik:*** *(choreogr. Schritt-und Hüpferabfolge)* zum Stand mit Arme Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, **Rolle vw in den Grätschwinkelstütz** **zur Endorolle in den Handstand zum Abrollen** mit gestreckten Armen, Aufrichten durch den Hock-stand in den Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte;		1,0	**0,5** leichtes Streifen der Füße am Boden deutliches Streifen/Absetzen am Boden ↳ **Wert des Elementes** **0,1** / **0,3** / **0,5** unkontrolliertes Abrollen **0,1** / **0,3** / **0,5** Abrollen über gebeugte Arme **0,3** zusätzlicher Stütz beim Aufrollen
6	***Gymnastik:*** *(choreogr. Schritt)* zum **Sprung mit ½ Drehung und** **180° Spreizwinkel (quer/seit/rist)**, mit Landung Arme in Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, Aufrichten zum Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte;		0,5	
7	Senken rückwärts mit gestreckten Beinen zur **Felgrolle mit offener ½ LAD rw im Handstand zum Abrollen** mit gestreckten Armen, Aufrichten durch den Hockstand in den Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte;		1,0	Felgrolle nicht offen gedreht ↳ **Wert des Elementes** **0,1** Aufsetzen der Hände beim Senken **0,3** zusätzliches Nachstützen (> 1 Schritt/Griff) in der Drehung ~~**1,0** kein Abrollen (Sturz)~~ **0,1** / **0,3** / **0,5** unkontrolliertes Abrollen **0,1** / **0,3** / **0,5** Abrollen über gebeugte Arme **0,3** zusätzlicher Stütz beim Aufrollen
8	***Gymnastik:*** *(Armkreis vw, choreogr. Pose u. Drehung)* in Schritt/kleiner Ausfallschritt, zur **KOMBINATION (2 ELEMENTE)**: **Gymnastische Drehung B lt. CdP**, mit beliebiger Armführung wahlweise Hoch- oder Tiefhalte,	B-Drehg. lt. CdP	0,5	**0,1** ungenügender Bewegungsfluss/Rhythmus (z.B. über demi plie) **0,3** Stopp/Pause
9	**direkt** über kleinen Schritt, in **einbeinigen 1/1 Relevé-Drehung (vorwärts oder rückwärts) mit Spielbein Passé** mit Arme in Hochhalte, Auflösen in Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte;		0,5	**0,3** fehlerhafte gym. Position (z.B. Coupé)

Fortsetzung AK 10:

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
10	***Gymnastik:*** *(choreogr. Schritt- und Spreizabfolge in Ecke)* Anlauf zur **VERBINDUNG (3 ELEMENTE):** **Rondat** **direkt Flick-Flack** **direkt Salto rückwärts gehockt zum Aufstrecken vor der Landung** mit Landung Arme in Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, Aufrichten zum Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte; ***Gymnastik:*** *(Endpose)*		1,5	**0,3** fehlerhafte Ecken-Choreografie fehlender Flick-Flack ↳ **Wert des nachfolgenden Elementes** **0,1** / **0,3** / **0,5** Kopf im Nacken (Absprung) **0,1** / **0,3** / **0,5** ungenügendes Aufstrecken
		D-Note	**9,0**	

Empfohlener Raumweg:



Start
Ende

Altersklasse 11

Zusätzlich zu den Pflichtanforderungen können optional Bonuselemente gezeigt werden. Die Bonuselemente ersetzen zugleich die geforderten Pflichtelemente, d.h. sie erhalten deren Schwierigkeitswert (SW) sowie zusätzlich je einen Bonus von 0,30 Punkten.

Ersetzen Bonuselemente die vorgeschriebenen Pflichtelemente, so kann der Wert für das Pflichtelement nur vergeben werden, wenn das (ggf. abgewertete) Bonuselement mindestens die gleiche Wertigkeit laut CdP erhält wie das zu zeigende Pflichtelement. Erhält das Bonuselement keine Anerkennung laut CdP bzw. keine Anerkennung als gleichwertiges Element wie das zu zeigende Pflichtelement, kann auch kein Wert für das ersetzte Pflichtelement vergeben werden.

Der Bonus erfolgt als Erhöhung der D-Note und wird separat vom D-Kampfgericht angezeigt. **Der Bonus wird nur vergeben, wenn das Bonuselement ohne Sturz präsentiert wird.**

Hinweis:
Die Bonuselemente am Boden können nicht beliebig oder zusätzlich zu den standardisierten Pflichtelementen in die Übung eingebaut werden, d.h. es ist vorgeschrieben, an welcher Stelle der Pflichtübung diese gezeigt werden können bzw. welches standardisierte Pflichtelement mit dem jeweiligen Bonuselement ersetzt werden kann.

Die Übergänge in und aus den Bonuselementen sind künstlerisch individuell zu gestalten.

Musik: „Swanilda´s waltz“ (classical ballet Coppélia) – Léo Delibes
Zeit: 84 Sek.

	Ausschreibung	Symbol	Wert/Bonus	Anmerkung
	Anfangspose auf der Diagonalen, ca. 3-4m von der Ecke entfernt:			
1 a)	***Gymnastik:*** *(choreogr. Schrittabfolge in Ecke)* Anlauf zur **VERBINDUNG (3 ELEMENTE):** **Rondat** **direkt Flick-Flack** **direkt Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 LAD**; mit Landung Arme in Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, Aufrichten zum Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte;		1,5	**0,3** fehlerhafte Ecken-Choreografie fehlender Flick-Flack ⇨ **Wert des nachfolgenden Elementes** **0,1 / 0,3 / 0,5** Kopf im Nacken (Absprung) **0,1 / 0,3 / 0,5** ungenügend bzw. keine gestreckt am Körper angelegten Arme
b)	ODER **Rondat** **direkt Flick-Flack** **direkt Saltovariante ab C-Element** mit Landung Arme in Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, Aufrichten zum Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte;		1,5 **+ 0,30**	**0,3** fehlerhafte Ecken-Choreografie fehlender Flick-Flack ⇨ **Wert des nachfolgenden Elementes** Das Legen einer Landematte ist nur bei Salti mit 2/1 BAD erlaubt. Die Matte darf danach vom Boden entfernt werden.

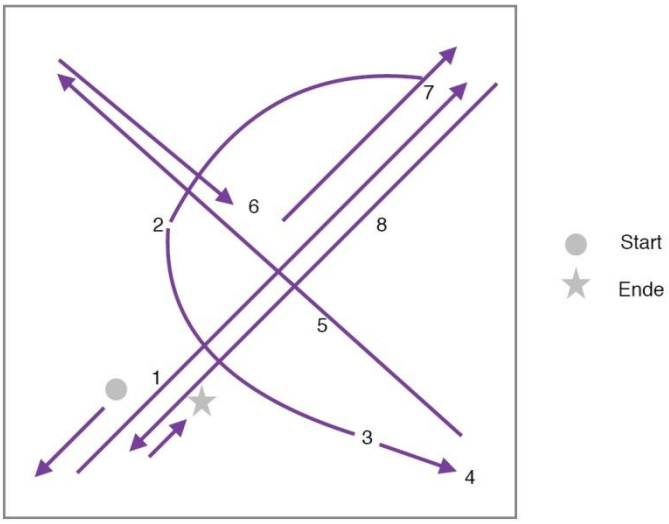
Fortsetzung AK 11:

	Ausschreibung	Symbol	Wert/Bonus	Anmerkung
2/3 a)	***Gymnastik:*** *(choreogr. Hüpfer mit Drehung)* in **TÄNZERISCHEN PASSAGE (2 ELEMENTE) lt. CdP**: **aus zwei unterschiedlichen gymn. Sprüngen mit Absprung von einem Bein** - ein Sprung mind. C - ein zweiter Sprung lt. CdP (Reihenfolge beliebig) direkt oder indirekt verbunden (mit Laufschritten, kleinen Sprüngen, Chassés, Chaine Drehungen), von denen einer einen 180° (Quer-/Seit-) Spreizwinkel oder Grätschrist aufweisen muss,	C -Spr. lt. CdP + Gym.-Spr. lt. CdP	1,0 0,5	
b)	ODER innerhalb der tänzerischen PASSAGE ein **weiterer (untersch.) gymnastischer Sprung lt. CdP ab C**,	C -Spr. lt. CdP + C -Spr. lt. CdP	1,0 0,5 **+ 0,30**	
4	weiter in **Langsamer Handstütz-Überschlag rückwärts (180°)** mit Senken in bodennahe Pose, ***Gymnastik:*** *(choreogr. bodennahe Bewegung)* zum Aufrichten in Stand und		0,5	
5	**Sprung mit 1/1 LAD und 180° Spreizwinkel (quer/seit/rist)**, mit Landung Arme in Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, Aufrichten zum Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte;		1,0	
6 a)	***Gymnastik:*** *(choreogr. Hüpfer)* in Anlauf zur **VERBINDUNG (3 ELEMENTE oder 2 ELEMENTE)**: **Handstütz-Überschlag vorwärts** **direkt Salto vorwärts gestreckt** weiter **direkt Salto vorwärts gehockt** mit Landung Arme in Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, Aufrichten zum Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte;		1,5	**0,3** fehlerhafte Ecken-Choreografie fehlender Handstütz-überschlag ➪ **Wert des nachfolgenden Elementes**
b)	ODER **Handstütz-Überschlag vorwärts** **direkt Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 LAD** mit Landung Arme in Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, Aufrichten zum Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte;		1,5	**0,3** fehlerhafte Ecken-Choreografie fehlender Handstütz-überschlag ➪ **Wert des nachfolgenden Elementes** **0,5** Arm/e über Kopfhöhe

Fortsetzung AK 11:

	Ausschreibung	Symbol	Wert/Bonus	Anmerkung
7	***Gymnastik:*** *(choreogr. Schrittabfolge)* in Schritt/kleiner Ausfallschritt, zur **KOMBINATION (2 ELEMENTE)**: **einbeinigen 1/1 Relevé-Drehung vorwärts mit Spielbein Passé**, Arme in Hochhalte,		0,5	**0,3** fehlerhafte gym. Position (z.B. Coupè) **0,1** ungenügender Bewegungsfluss/ Rhythmus (z.B. über demi plie) **0,3** Stopp/Pause
8 a)	**direkt** über kleinen Schritt, in **Gymnastische Drehung B lt. CdP** mit beliebiger Armführung wahlweise Hoch- oder Tiefhalte, Auflösen in Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte;	B-Drehg. lt. CdP	1,0	Anerkennung lt. CdP
b)	ODER **Gymnastische Drehung ab C** (in Verbindung als zweites Element), mit beliebiger Armführung wahlweise Hoch- oder Tiefhalte, Auflösen in Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte;	C-Drehg. lt. CdP	1,0 **+ 0,30**	Bonusvergabe und Anerkennung lt. CdP
c)	ODER **bonifizierte Verbindung gymn. Drehung lt. CdP** (ersetzt Element Nr. 7) mit beliebiger Armführung wahlweise Hoch- oder Tiefhalte, Auflösen in Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte;	bonifizierte Dreh.-Verb. lt. CdP B+D B+B (ohne Schritt)	1,0 **+ 0,30**	Bonusvergabe und Anerkennung lt. CdP
9	***Gymnastik:*** *(choreogr. Hüpfer- und Schrittabfolge)* Zum Stand mit Arme in Hochhalte, Senken rückwärts mit gestreckten Beinen zur **Felgrolle mit 1/1 LAD rw im Handstand zum Abbücken** in den Stand;		1,0	Felgrolle nicht offen gedreht ↳ **Wert des Elementes** **0,1** Aufsetzen der Hände beim Senken **0,3** zusätzliches Nachstützen (> 2 Schritte/Griffe) in der Drehung
10	***Gymnastik:*** *(choreogr. Schrittabfolge in Ecke)* in Anlauf zur **VERBINDUNG (3 ELEMENTE)**: **Rondat** **direkt Flick-Flack** **direkt Salto rückwärts gestreckt** zur		1,0	**0,3** fehlerhafte Ecken-Choreografie fehlender Flick-Flack ↳ **Wert des nachfolgenden Elementes** **0,1** / **0,3** / **0,5** Kopf im Nacken (Absprung)
11	**KOMBINATION (2 Elemente)**: **direkt** mit reaktivem Absprung zum **Quergrätschsprung (180°)**, mit Landung Arme in Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, Aufrichten zum Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte; ***Gymnastik:*** *(choreogr. bodennahe Bewegung in Endpose)*		0,5	**0,1** ungenügender Bewegungsfluss **0,3** Pause/Stopp

Fortsetzung AK 11:

Ausschreibung		Symbol	Wert/Bonus	Anmerkung
	Zusatz: **ein zusätzlicher Salto vorwärts zu Beginn, innerhalb bzw. am Ende einer akrobatischen Pflichtserie bzw. der anschließenden Kombination**	+	+ 0,30	
		D-Note	**10,0**	
BONUS		**max.**	+ 0,90	

Empfohlener Raumweg: