

DTB Rhythmische Sportgymnastik

Leistungsklasse, Altersklasse 10-12

Pflichtelemente und weitere Anforderungen

2022

Abkürzungen

AK	Altersklasse
CoP	Code of Points der FIG, 2022-2024
re	rechts
li	links
DA	Difficulty of Apparatus = Geräte Technische Schwierigkeit
DB	Difficulty of Body = Körpertechnische Schwierigkeit
R	dynamisches Element mit Drehung (und Wurf) <i>Nachgestellte Ziffer entspricht Anzahl der Drehungen</i>
D	Difficulty = Schwierigkeitswert



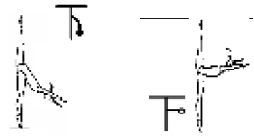

Wert der Pflichtelemente:

- 0,3 oder mehr entsprechend CoP.

Sofern nicht anders angegeben gilt der CoP (Junioren-Regeln)!

DTB RSG – Pflichtelemente der Leistungsklasse AK 10-12 ab 2022







AK 10 – Ohne Handgerät

D – Schwierigkeitswert –		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,3	Reh-Jetésprung
	0,3	Kombi: 90°-Stand vorwärts relevé und Passé Stand relevé
	0,4	Penché-Stand Ganze Sohle
	0,3	Passé-Pirouette mind. 720° Spielbein li vorwärts Standbein und Drehrichtung re Oder gegengleich
Sonstige Elemente		
4 frei wählbare DB (keine Kombination)	0,1 – 0,5	Entsprechend CoP
Mind. 2 verschiedene R2 oder R3, 1x mit Taucher	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP

Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente.







DTB RSG – Pflichtelemente der Leistungsklasse AK 10-12 ab 2022

AK 10 – Reifen

D – Schwierigkeitswert –		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
 	0,3	Spagatsprung Absprung li Vorderes Bein re
 	0,3	Seitpagat-Stand mit Hand Relevé
 	0,3	Vw 90°-Pirouette mind. 360°
Sonstige Elemente		
4 frei wählbare DB (keine Kombination)	0,1 – 0,5	Entsprechend CoP

Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente

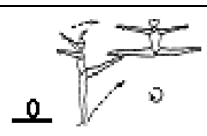
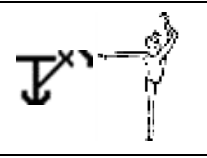

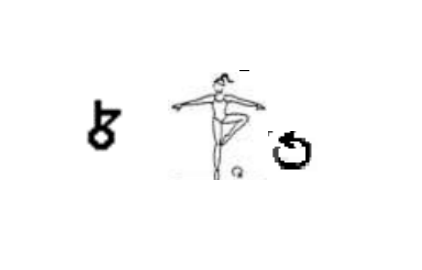
AK 10 – Keulen

D – Schwierigkeitswert –		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
 	0,3	Spagatsprung Absprung re Vorderes Bein li
 	0,3	Rw Attitude-Stand 90° Relevé
 	0,3	Vw 90°-Pirouette mind. 360°
Sonstige Elemente		
4 frei wählbare DB (keine Kombination)	0,1 – 0,5	Entsprechend CoP

Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente

DTB RSG – Pflichtelemente der Leistungsklasse AK 10-12 ab 2022


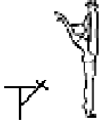

AK 11 – Ohne Handgerät

D – Schwierigkeitswert –		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,4	Spagat-Jetésprung Absprung li, vorderes Bein re
	0,3	Seitspagat-Stand mit Hand, mind. 180° Promenade
	0,5	Arabesque Stand, anschließend flüssig in Penché-Stand beides ganze Sohle
	0,3	Passé-Pirouette mind. 540° dehors (Ansatz als Doppeldrehung!) Spielbein li seitwärts Standbein re, Drehrichtung li oder gegengleich
Sonstige Elemente		
5 frei wählbare DB (eine Kombination ist möglich)	0,1 – 0,7 Kombi: 0,2-0,8	Entsprechend CoP
Mind. 2 verschiedene R2 oder R3, 1x mit Taucher	-0,3 Bei Fehlen	Entsprechend CoP

Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente.




DTB RSG – Pflichtelemente der Leistungsklasse AK 10-12 ab 2022

AK 11 – Reifen

D – Schwierigkeitswert –		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,3	Spagat sprung Absprung re Vorderes Bein li
	0,3	Vorspagat-Stand mit Hand Ganze Sohle
	0,3	Rw Attitude-Pirouette mind. 360°
Sonstige Elemente		
4 frei wählbare DB (eine Kombination ist möglich)	0,1 – 0,7 Kombi: 0,2-0,8	Entsprechend CoP

Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente


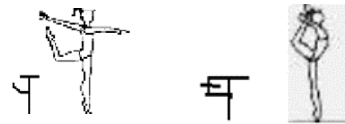
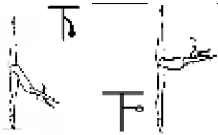

AK 11 – Ball

D – Schwierigkeitswert –		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,3	Rehringsprung Ein- oder beidbeiniger Absprung
	0,3	Rw Attitude-Stand 90° Relevé
	0,3	Vw 90°-Pirouette mind. 540° (Ansatz als Doppeldrehung!)
Sonstige Elemente		
4 frei wählbare DB (eine Kombination ist möglich)	0,1 – 0,7 Kombi: 0,2-0,8	Entsprechend CoP

Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente

DTB RSG – Pflichtelemente der Leistungsklasse AK 10-12 ab 2022

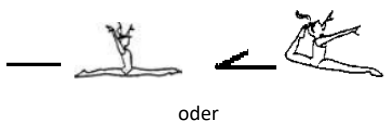


AK 12 – Ohne Handgerät

D – Schwierigkeitswert –		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,4	Spagat-Jetésprung
	0,3	Attitude Stand, anschließend flüssig in den Ringstand beides ganze Sohle
	0,5	Penché-Stand Mind. 180° Promenade Ganze Sohle
	0,3	Passé-Pirouette mind. 720° dehors Spielbein li seitwärts Standbein re, Drehrichtung li oder gegengleich
Sonstige Elemente		
5 frei wählbare DB (eine Kombination ist möglich)	0,1 – 0,7 Kombi: 0,2 -1,0	Entsprechend CoP
Mind. 2 verschiedene R2 oder R3 , 1x mit Taucher	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP


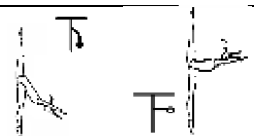

Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente.

DTB RSG – Pflichtelemente der Leistungsklasse AK 10-12 ab 2022

AK 12 – Ball

D – Schwierigkeitswert –		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
 <p>oder</p>	0,3 / 0,4	Spagatsprung oder Spagatringsprung
	0,3	Vorspagat-Stand mit Hand Relevé
	0,3	Vw 90°-Pirouette mind. 540° (Ansatz als Doppeldrehung!)
Sonstige Elemente		
4 frei wählbare DB (eine Kombination ist möglich)	0,1 – 0,7 Kombi: 0,2 -1,0	Entsprechend CoP

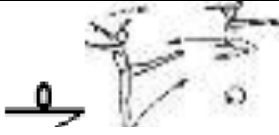
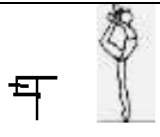
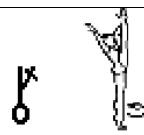
Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente
AK 12 – Keulen

D – Schwierigkeitswert –		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,4	Spagat-Jetésprung
	0,4	Penché-Stand Ganze Sohle
	0,3	Rw Attitude-Pirouette mind. 540° (Ansatz als Doppeldrehung)
Sonstige Elemente		
4 frei wählbare DB (eine Kombination ist möglich)	0,1 – 0,7 Kombi: 0,2 -1,0	Entsprechend CoP

Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente

DTB RSG – Pflichtelemente der Leistungsklasse AK 10-12 ab 2022

AK 12 – Band

D – Schwierigkeitswert –		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,3	Reh-Jetésprung
	0,3	Ring-Stand mit Hand Relevé
	0,3	Vorspagat-Pirouette mit Hand mind. 360°
Sonstige Elemente		
4 frei wählbare DB (eine Kombination ist möglich)	0,1 – 0,7 Kombi: 0,2 -1,0	Entsprechend CoP

Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente