

# DTB Rhythmische Sportgymnastik

## Leistungsklasse Altersklasse 10-12

### Pflichtelemente und weitere Anforderungen

**2021**

#### Abkürzungen



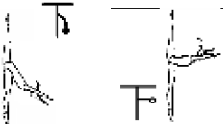

CoP	Code of Points der FIG, 2017-2020, Aktualisierung Febr. 2018
re	rechts
li	links
AD	Apparatus Difficulty = Geräte Technische Schwierigkeit
BD	Body Difficulty = Körpertechnische Schwierigkeit
R	dynamisches Element mit Drehung (und Wurf) <i>Nachgestellte Ziffer entspricht Anzahl der Drehungen</i>
D	Difficulty = Schwierigkeitswert
E	Execution = Ausführung
HG	Hauptgruppe (Geräte Technik)
NG	Nebengruppe (Geräte Technik)

#### Wert der Pflichtelemente:

- 0,3 oder mehr entsprechend CoP.

## DTB RSG – Pflichtelemente der Leistungsklasse AK 10-12 2021



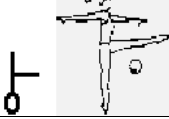

**AK 10 – Ohne Handgerät**

<b>D – Schwierigkeitswert – Maximal 5,0 Punkte</b>		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,3	Reh-Jetésprung
	0,3	90°-Stand vorwärts 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 BD mit Wert...	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5	Entsprechend CoP
Mind. 2 Tanzschrittkombinationen	0,3 0,3 ....	Entsprechend CoP
Mind. 2 verschiedene R2 oder R3 (Kombinationen / Serien aus Chainé, Rolle, Rad, Überschlag etc.)	-0,3 bei Fehlen	
<b>E – Künstlerische Ausführung</b>		
Mind. 2 verschiedene Ganz- oder Teilkörperwellen	-0,2 bei Fehlen	Entsprechend CoP

**Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente.**

## DTB RSG – Pflichtelemente der Leistungsklasse AK 10-12 2021


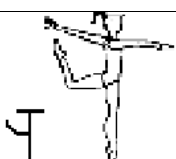
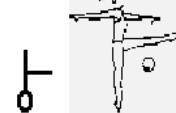
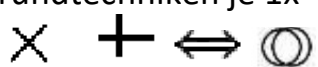
**AK 10 – Reifen**

<b>D – Schwierigkeitswert – Maximal 5,0 Punkte</b>		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,3	Spagatprung Absprung li Vorderes Bein re
	0,3	Seitspagat-Stand mit Hand Relevé
	0,3	Vw 90°-Pirouette mind. 360°
<b>Sonstige Elemente</b>		
4 frei wählbare BD mit Wert...	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5	Entsprechend CoP
Mind. 2 Tanzschrittkombinationen	0,3 0,3 ....	Entsprechend CoP
Mind. 1 (max. 2) R2 / R3	Mind. 0,2 ....	Kriterien entsprechend CoP
Mind. 4 ADs	0,2 – 0,4 ....	Kriterien entsprechend CoP
<b>E – Künstlerische Ausführung</b>		
Mind. 2 verschiedene Ganz- oder Teilkörperwellen	-0,2 bei Fehlen	Entsprechend CoP
Grundtechniken je 1x 	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP

**Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente**

## DTB RSG – Pflichtelemente der Leistungsklasse AK 10-12 2021



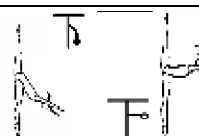
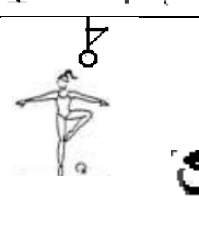
**AK 10 – Keulen**

<b>D – Schwierigkeitswert – Maximal 5,0 Punkte</b>		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,3	Spagatprung Absprung re Vorderes Bein li
	0,3	Rw Attitude-Stand 90° Relevé
	0,3	Vw 90°-Pirouette mind. 360°
<b>Sonstige Elemente</b>		
4 frei wählbare BD mit Wert...	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5	Entsprechend CoP
Mind. 2 Tanzschrittkombinationen	0,3 0,3 ....	Entsprechend CoP
Mind. 1 (max. 2) R2 / R3	Mind. 0,2 ....	Kriterien entsprechend CoP
Mind. 4 AD	0,2 – 0,4 ....	Kriterien entsprechend CoP
<b>E – Künstlerische Ausführung</b>		
Mind. 2 verschiedene Ganz- oder Teilkörperwellen	-0,2 bei Fehlen	Entsprechend CoP
Grundtechniken je 1x 	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP

**Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente**

## DTB RSG – Pflichtelemente der Leistungsklasse AK 10-12 2021


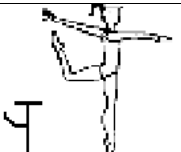
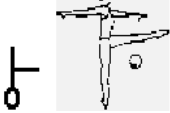

**AK 11 – Ohne Handgerät**

<b>D – Schwierigkeitswert – Maximal 6,0 Punkte</b>		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,4	Spagat-Jetésprung Absprung li, vorderes Bein re
	0,3	Seitpagat-Stand mit Hand Mind. 180° Promenade Ganze Sohle
	0,4	Penché-Stand Ganze Sohle
	0,3	Passé-Pirouette mind. 540° dehors (Ansatz als Doppeldrehung!) Spielbein li seitwärts Standbein re, Drehrichtung li oder gegengleich
Sonstige Elemente		
4 frei wählbare BD mit Wert...	0,1 – 0,6 0,1 – 0,6 0,1 – 0,6 0,1 – 0,6	Entsprechend CoP
Mind. 2 Tanzschrittkombinationen	0,3 0,3 ....	Entsprechend CoP
Mind. 2 verschiedene R2 oder R3 (Kombinationen / Serien aus Chainé, Rolle, Rad, Überschlag etc.)	-0,3 bei Fehlen	
<b>E – Künstlerische Ausführung</b>		
Mind. 2 verschiedene Ganz- oder Teilkörperwellen	-0,2 bei Fehlen	Entsprechend CoP

**Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente.**

## DTB RSG – Pflichtelemente der Leistungsklasse AK 10-12 2021


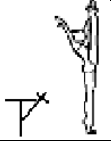

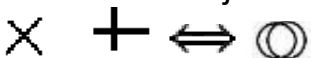
**AK 11 – Ball**

<b>D – Schwierigkeitswert – Maximal 6,0 Punkte</b>		
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!)
<b>Sonstige Elemente</b>		
4 frei wählbare BD mit Wert...	0,1 – 0,6 0,1 – 0,6 0,1 – 0,6 0,1 – 0,6	Entsprechend CoP
Mind. 2 Tanzschrittkombinationen	0,3 0,3 ....	Entsprechend CoP
Mind. 1 (max. 3) R2 / R3...	Mind. 0,2 ....	Kriterien entsprechend CoP
Mind. 5 ADs	0,2 – 0,4 ....	Kriterien entsprechend CoP
2 BD mit HG oder NG mit li Hand	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP
<b>E – Künstlerische Ausführung</b>		
Mind. 2 verschiedene Ganz- oder Teilkörperwellen	-0,2 bei Fehlen	Entsprechend CoP
Grundtechniken je 1x 	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP

**Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente**

## DTB RSG – Pflichtelemente der Leistungsklasse AK10-12 2021




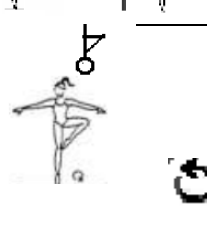
**AK 11 – Keulen**

<b>D – Schwierigkeitswert – Maximal 6,0 Punkte</b>		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,3	Spagatprung Absprung re Vorderes Bein li
	0,3	Vorspagat-Stand mit Hand Ganze Sohle
	0,3	Rw Attitude-Pirouette mind. 360°
<b>Sonstige Elemente</b>		
4 frei wählbare BD mit Wert...	0,1 – 0,6 0,1 – 0,6 0,1 – 0,6 0,1 – 0,6	Entsprechend CoP
Mind. 2 Tanzschrittkombinationen	0,3 0,3 ....	Entsprechend CoP
Mind. 1 (max. 3) R2 / R3...	Mind. 0,2 ....	Kriterien entsprechend CoP
Mind. 5 ADs	0,2 – 0,4 ....	Kriterien entsprechend CoP
<b>E – Künstlerische Ausführung</b>		
Mind. 2 verschiedene Ganz- oder Teilkörperwellen	-0,2 bei Fehlen	Entsprechend CoP
Grundtechniken je 1x 	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP

**Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente**

## DTB RSG – Pflichtelemente der Leistungsklasse AK 10-12 2021

**AK 12 – Ohne Handgerät**


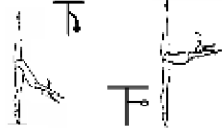


<b>D – Schwierigkeitswert – Maximal 7,0 Punkte</b>		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,4	Spagat-Jetésprung
	0,3	Seitspagat-Stand frei (über Kopf) Ganze Sohle
	0,5	Penché-Stand Mind. 180° Promenade Ganze Sohle
	0,3	Passé-Pirouette mind. 720° dehors (Ansatz als Doppeldrehung!) Spielbein li seitwärts Standbein re, Drehrichtung li oder gegengleich
<b>Sonstige Elemente</b>		
4 frei wählbare BD mit Wert...	0,1 – 0,7 0,1 – 0,7 0,1 – 0,7 0,1 – 0,7	Entsprechend CoP
Mind. 2 Tanzschrittkombinationen	0,3 0,3 ....	Entsprechend CoP
Mind. 2 verschiedene R2 oder R3 (Kombinationen / Serien aus Chainé, Rolle, Rad, Überschlag etc.)	-0,3 bei Fehlen	
<b>E – Künstlerische Ausführung</b>		
Mind. 2 verschiedene Ganz- oder Teilkörperwellen	-0,2 bei Fehlen	Entsprechend CoP

**Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente.**



## DTB RSG – Pflichtelemente der Leistungsklasse AK 10-12 2021

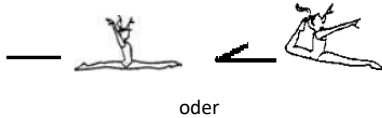
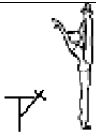
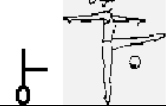

**AK 12 – Reifen**

<b>D – Schwierigkeitswert – Maximal 7,0 Punkte</b>		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,4	Spagat-Jetésprung
	0,4	Penché-Stand Ganze Sohle
	0,3	Rw Attitude-Pirouette mind. 540° (Ansatz als Doppeldrehung)
<b>Sonstige Elemente</b>		
4 frei wählbare BD mit Wert...	0,1 – 0,7 0,1 – 0,7 0,1 – 0,7 0,1 – 0,7	Entsprechend CoP
Mind. 2 Tanzschrittkombinationen	0,3 0,3 ....	Entsprechend CoP
Mind. 1 (max. 3) R2 / R3...	Mind. 0,2 ....	Kriterien entsprechend CoP
ADs Anzahl frei wählbar, kein Abzug bei Fehlen	0,2 – 0,4 ....	Kriterien entsprechend CoP
<b>E – Künstlerische Ausführung</b>		
Mind. 2 verschiedene Ganz- oder Teilkörperwellen	-0,2 bei Fehlen	Entsprechend CoP
Grundtechniken je 1x 	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP

**Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente**

## DTB RSG – Pflichtelemente der Leistungsklasse AK 10-12 2021



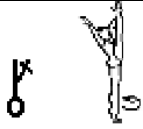

**AK 12 – Ball**

<b>D – Schwierigkeitswert – Maximal 7,0 Punkte</b>		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
 oder	0,3 / 0,4	Spagatsprung oder Spagatringsprung
	0,3	Vorspagat-Stand mit Hand Relevé
	0,3	Vw 90°-Pirouette mind. 540° (Ansatz als Doppeldrehung!)
<b>Sonstige Elemente</b>		
4 frei wählbare BD mit Wert...	0,1 – 0,7 0,1 – 0,7 0,1 – 0,7 0,1 – 0,7	Entsprechend CoP
Mind. 2 Tanzschrittkombinationen	0,3 0,3 ....	Entsprechend CoP
Mind. 1 (max. 3) R2 / R3...	Mind. 0,2 ....	Kriterien entsprechend CoP
ADs Anzahl frei wählbar, kein Abzug bei Fehlen	0,2 – 0,4 ....	Kriterien entsprechend CoP
Ball: 2 BD mit HG oder NG mit li Hand	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP
<b>E – Künstlerische Ausführung</b>		
Mind. 2 verschiedene Ganz- oder Teilkörperwellen	-0,2 bei Fehlen	Entsprechend CoP
Grundtechniken je 1x 	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP

**Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente**

## DTB RSG – Pflichtelemente der Leistungsklasse AK 10-12 2021

**AK 12 – Band**

<b>D – Schwierigkeitswert – Maximal 7,0 Punkte</b>		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,3	Reh-Jetésprung
	0,3	Ring-Stand mit Hand Relevé
	0,3	Vorspagat-Pirouette mit Hand mind. 360°
<b>Sonstige Elemente</b>		
4 frei wählbare BD mit Wert...	0,1 – 0,7 0,1 – 0,7 0,1 – 0,7 0,1 – 0,7	Entsprechend CoP
Mind. 2 Tanzschrittkombinationen	0,3 0,3 ....	Entsprechend CoP
Mind. 1 (max. 3) R2 / R3...	Mind. 0,2 ....	Kriterien entsprechend CoP
ADs Anzahl frei wählbar, kein Abzug bei Fehlen	0,2 – 0,4 ....	Kriterien entsprechend CoP
2 BD mit HG oder NG mit li Hand	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP
<b>E – Künstlerische Ausführung</b>		
Mind. 2 verschiedene Ganz- oder Teilkörperwellen	-0,2 bei Fehlen	Entsprechend CoP
Grundtechniken je 1x 	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP

**Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente**