

## DTB Rhythmische Sportgymnastik – Inhalt Wettkampfübungen 2021 – Teil 1: Gerätefolge / Übungsart / Übungsdauer

### Leistungsklasse (LK) Einzel

LK AK	Geräte 2021	Dauer
AK 7	KP Ohne, P Seil, P Reifen	KP 58-90 s, P 40-50 s
AK 8	KP Ohne, Seil, Reifen, P Ball	KP 58-90 s, P ca. 50 s
AK 9	KP Ohne, Seil, Ball, P Keulen	KP 58-90 s, P ca. 50 s
AK 10	KP Ohne, Reifen, Keulen	75-90 s
AK 11	KP Ohne, Ball, Keulen	75-90 s
AK 12	KP Ohne, Reifen, Ball, Band	75-90 s
AK 13	K Reifen, Ball, Keulen, Band	75-90 s
AK 14	K Reifen, Ball, Keulen, Band	75-90 s
AK 15	K Reifen, Ball, Keulen, Band	75-90 s
MK	K Reifen, Ball, Keulen, Band	75-90 s

K Kürübung

KP Kürübung mit Pflichtelementen (Ohne Handgerät 4 Pflichtelemente, mit Handgerät 3 Pflichtelemente)

P Pflichtübung

AK Altersklasse

MK Meisterklasse

FIG Internationaler Turn-Verband

UEG Europäischer Turn-Verband

**DTB Rhythmische Sportgymnastik – Inhalt Wettkampfübungen 2021 – Teil 2: Pflichtelemente Leistungsklasse Einzel AK 7 – 12 – Übersicht**













LK AK	D Max	Ohne	Seil	Reifen	Ball	Keulen	Band
AK 7	2,0	Schersprung Passé-Stand SW L Passé Stand VW R Relevé Passé-Pirouette VW 360°	Pflichtübung	Pflichtübung			
AK 8	3,0	Rehsprung Attitude-Stand VW R Passé-Pirouette VW 360° R Körperwelle VW	Kosakensprung Seit-Stand mit Hand Passé-Stand VW Relevé	Schersprung Passé-Stand SW Relevé Passé-Pirouette VW 360° L	Pflichtübung		
AK 9	3,5	Spagatsprung L Stand 90° VW Passé-Pirouette 540° R Körperwelle RW	Spagatsprung R Attitude-Stand RW Passé-Pirouette VW 540° L		Rehsprung Seit-Stand mit Hand Relevé Arabesque->Standwaage	Pflichtübung	
AK 10	5,0	Jeté Reh Stand 90° VW Relevé Penché-Stand Passé-Pirouette VW 720°		Spagatsprung R Seit-Stand mit Hand Relevé 90° VW Pirouette 360°		Spagatsprung L Attitude-Stand RW Relevé 90° VW Pirouette 360°	
AK 11	6,0	Jeté Spagat R Seit-Stand m. Hand Promenade Penché-Stand Passé-Pirouette Dehors 540°			Rehringsprung Attitude-Stand RW Relevé 90° VW Pirouette 540°	Spagatsprung L Vorspagat-Stand mit Hand Attitude-Pirouette 360°	
AK 12	7,0	Jeté Spagat Seit-Stand über Kopf frei Penché-Promenade 180° Passé-Pirouette Dehors 720°		Jeté Spagat Penché-Stand Attitude-Pirouette 540°	Spagat oder Spagat Ring Vorspagat-Stand mit Hand Relevé 90° VW Pirouette 540°		Jeté Reh Ring-Stand mit Hand Relevé Vorspagat-Pirouette mit Hand 360°

- R / L im Sprung: Angabe des vorderen Beines. R / L im Stand: Angabe des Spielbeines. R / L in der Drehung: Angabe der Drehrichtung
- Stände: Sofern nicht anders vermerkt, flacher Fuß
- Drehungen: 540° muss als Doppeldrehung angesetzt werden
- Wert je Pflichtelement: AK 7-9 je 0,3. AK10-12: 0,3 oder mehr, entsprechend CoP.
- Bei Übererfüllen der geforderten Rotationsgrade der Pirouetten wird der höhere Wert entsprechend CoP anerkannt.

## Nicht zugelassene Elemente – Stände und Drehungen

LK AK 7 – 9 / KWK	LK AK 10 – 12 / SWK	LK AK 13 / JWK
Laufen/Drehen auf Fußrist (auf umgeknickten Zehen)		
<b>Stände</b>	<b>Stände</b>	<b>Stände</b>
Slow Turn (Promenade) auf dem Fußballen	Slow Turn (Promenade) auf dem Fußballen	Slow Turn (Promenade) auf dem Fußballen
<b>Drehungen</b>	<b>Drehungen</b>	<b>Drehungen</b>

**Nicht zugelassene Elemente – Sprünge – Rückbeuge in allen Variationen (z.B. Absprung einbeinig / beidbeinig, mit Durchschlag, mit Drehung, Jeté)**

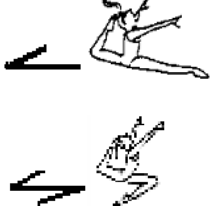



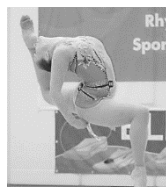


LK AK 7 – 9 / KWK	LK AK 10 – 12 / SWK	LK AK 13 / JWK
		 Nicht zugelassen mit Werfen/Fangen, andere GT okay
		 Nicht zugelassen mit Werfen/Fangen, andere GT okay
	2 — 	2 —  3 — 
Landungen auf den Knien, z.B.  oder folkloristische Sprünge	Landungen auf den Knien, z.B.  oder folkloristische Sprünge	Landungen auf den Knien, z.B.  oder folkloristische Sprünge

**D: Element nicht gültig**

**Zusätzlich Penalty für nicht erlaubtes Element: 0,3**

Bis AK 12:

**Ringsprünge** müssen mit der korrekten Technik ausgeführt werden, also **OHNE** deutliche Oberkörper-Bewegung (Kopf und Schultern 45° rück okay).

			<p><b>D: Element ungültig</b> <b>Zusätzlich Penalty für Ring mit Rückbeuge: 0,3</b></p>				
---	---	---	---	---	---	---	---