

## DTB Rhythmische Sportgymnastik – Inhalt Wettkampfübungen – Pflichtelemente (Übersicht) ab 2022

LK AK	Ohne	Seil	Reifen	Ball	Keulen	Band
AK 7	Schersprung Passé-Stand SW R Passé-Pirouette VW L 360° nach R (oder R / L andersherum)	Pflichtübung	Pflichtübung			
AK 8	Rehsprung Attitude-/Arabesque-Stand VW Passé-Pirouette VW L 360° nach R	Rehsprung Seit-Stand mit Hand Passé-Stand VW Relevé (oder LTV-Pflichtübung mit obigen Elementen)	Schersprung Passé-Stand SW Relevé Passé-Pirouette VW R 360° (oder LTV-Pflichtübung mit obigen Elementen)	Pflichtübung		
AK 9	Spagatsprung L Stand 90° VW + Passé VW flach Passé-Pirouette VW L 540° nach R	Spagatsprung R Attitude-Stand RW Passé-Pirouette VW R 540°		Rehsprung Seit-Stand mit Hand Relevé Standwaage (von und nach kurzer Arabesque)	Pflichtübung	
AK 10	Jeté Rehsprung Stand 90° VW + Passé VW Relevé Penché-Stand Passé-Pirouette 720°		Spagatsprung R Seit-Stand mit Hand Relevé 90° VW Pirouette 360°		Spagatsprung L Attitude-Stand RW Relevé 90° VW Pirouette 360°	
AK 11	Jeté Spagatsprung R Seit-Stand m. Hand Promenade Arabesque RW + Penché-Stand flach Passé-Pirouette dehors 540°		Spagatsprung L Vorspagat-Stand mit Hand flach RW Attitude-Pirouette 360°	Rehringsprung Attitude-Stand RW Relevé 90° VW Pirouette 540°		
AK 12	Jeté Spagatsprung Penché-Promenade 180° Attitude-Stand RW + Ring mit Hand flach Passé-Pirouette dehors 720°			Spagat- oder Spagatringsprung Vorspagat-Stand mit Hand Relevé 90° VW Pirouette 540°	Jeté Spagatsprung Penché-Stand Attitude-Pirouette RW 540°	Jeté Rehsprung Ring-Stand mit Hand Relevé Vorspagat-Pirouette mit Hand 360°

- Legende: R = rechts, L = links, VW = vorwärts, SW = seitwärts, RW = rückwärts
- R / L im Sprung: Angabe des vorderen Beins
- R / L im Stand **und Drehung**: Angabe des Spielbeins
- R oder L frei wählbar, sofern nicht anders angegeben
- Pirouetten: En dedans, sofern nicht anders angegeben
- Stände: Flacher Fuß, sofern nicht anders angegeben
- 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.
- Die genaue Beschreibung der Pflichtelemente ist in einem separaten Dokument nachzulesen.