

DTB Rhythmische Sportgymnastik – Inhalt Wettkampfübungen ab 2020 – Teil 1: Gerätefolge / Übungsart / Übungsdauer

Leistungsklasse (LK) Einzel

LK AK	Geräte 2020	Geräte ab 2021	Dauer
AK 7	KP Ohne, P Seil, P Reifen	KP Ohne, P Seil, P Reifen	KP 58-90 s, P 40-50 s
AK 8	KP Ohne, Seil, Reifen, P Ball	KP Ohne, Seil, Reifen, P Ball	KP 58-90 s, P ca. 50 s
AK 9	KP Ohne, Ball, Reifen, P Keulen	KP Ohne, Seil, Ball, P Keulen	KP 58-90 s, P ca. 50 s
AK 10	KP Ohne, Seil, Keulen	KP Ohne, Reifen, Keulen	75-90 s
AK 11	KP Ohne, Reifen, Ball	KP Ohne, Reifen, Ball	75-90 s
AK 12	KP Ohne, Seil, Keulen, Band	KP Ohne, Ball, Keulen, Band	75-90 s
AK 13	K Seil, Ball, Keulen, Band	K Reifen, Ball, Keulen, Band	75-90 s
AK 14	K Seil, Ball, Keulen, Band	K Reifen, Ball, Keulen, Band	75-90 s
AK 15	K Seil, Ball, Keulen, Band	K Reifen, Ball, Keulen, Band	75-90 s
MK	K Reifen, Ball, Keulen, Band	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

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



APPARATUS PROGRAM - SENIOR PROGRAM

Groups: 2 exercises

2019 – 2020	5	3 2 pairs
2021 – 2022	5	3 2
2023 – 2024	5	3 2 pairs
2025 – 2026	5	2 3
2027 – 2028	5	3 2

APPARATUS PROGRAM - JUNIOR PROGRAM

Groups: 2 exercises

2019 – 2020	5	5
2021 – 2022	5	5
2023 – 2024	5 pairs	5
2025 – 2026	5	5
2027 – 2028	5	5 pairs

DTB Rhythmische Sportgymnastik – Inhalt Wettkampfübungen nur 2020 – 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	4,0	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°		Spagatsprung L Attitude-Stand RW Relevé 90° VW Pirouette 540°	Rehringsprung 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°	Spagat oder Spagat-Ring Ring-Stand mit Hand Relevé 90° VW Pirouette 540°		Spagat oder Spagat Ring Ring-Stand mit Hand Relevé 90° VW Pirouette 540°	Jeté Spagat Penché-Stand Vorspagat-Pirouette mit Hand 360°	Jeté Reh Vorspagat-Stand mit Hand Relevé Attitude-Pirouette 540°

- 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)		
Stände	Stände	Stände
Slow Turn (Promenade) auf dem Fußballen	Slow Turn (Promenade) auf dem Fußballen	Slow Turn (Promenade) auf dem Fußballen
Drehungen	Drehungen	Drehungen

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