

Nationales Wettkampfprogramm EP - P6 Kunstturnen Männer

Ausgabe 2020

1. Impressum.....	3
2. Dokumentenpriorität	4
3. Terminologie	4
4. Alterszulassungen zu nationalen Wettkämpfen	4
5. Alterszulassungen zu regionalen Wettkämpfen (Empfehlung)	4
6. Wertungsvorschriften Einführungsprogramm bis Programm 4.....	5
6.1 Übungsbewertung	5
6.1.1 Zusammensetzung der Endnote	5
6.1.2 D-Note.....	5
6.1.3 E-Note.....	5
6.1.4 Bedingungen zur Bonusvergabe	6
6.1.5 Gerätespezifische Notenzusammensetzung	7
6.2 Abzugsrichtlinien	10
6.2.1 FIG Richtlinien	10
6.2.2 Nationale Richtlinien	13
6.3 Übungsinhalte, technische Hinweise, gerätespezifische Abzüge und Gerätenormen	14
6.3.1 Boden	14
6.3.2 Pauschenpferd	22
6.3.3 Ringe.....	32
6.3.4 Sprung	40
6.3.5 Barren	47
6.3.6 Reck	55
6.4 Rechte und Pflichten für Trainer	63
7. Wertungsvorschriften Programm 5.....	64
8. Wertungsvorschriften Programm 6.....	67
9. Wertungsvorschriften Offenes Programm	68
10. Bekleidungsvorschriften	68
11. Literaturverzeichnis.....	68
12. Abkürzungen.....	69

1. Impressum

Herausgeber: Schweizerischer Turnverband, 5001 Aarau
© Copyright Text und Bild: Schweizerischer Turnverband, 5001 Aarau
Erstausgabe: 6. Dezember 2010
Autor: Rolf Niederhäuser
Mitglieder der Arbeitsgruppe: Bernhard Fluck, Kurt Jucker, Domenico Rossi, Andreas Strupler
Übersetzung ins Französische: Jean-Louis Scheggia
Korrektorin deutsch: Susanna Lautenschlager
Korrektoren französisch: Joachim von Büren, Laurent Bovet

Ausgabe 2020 (08.03.2020)

2. Dokumentenpriorität

Der gültige CoP FIG 2017 - 2020 bildet die Grundlage für das vorliegende Wettkampfprogramm. Die Regeln des CoP FIG gelangen zur Anwendung, ausser sie werden durch Regelungen im vorliegenden Wettkampfprogramm ersetzt.

Bei Konflikten der Regelanwendung wird folgende Dokumentenpriorität verwendet:

- *Nationales Wettkampfprogramm EP - P6*, inklusive Aktualisierungen.
- *CoP FIG 2017-2020*, inklusive Newsletter.
- *Gerätenorm FIG 2016*, inklusive Aktualisierungen.

Die Dokumente, sowie deren Aktualisierungen, sind auf der Homepage des STV, resp. FIG, publiziert.

Im Streitfall gilt die deutsche Version des vorliegenden Dokuments vor der französischen Version und Text gilt vor Bild.

3. Terminologie

Es gilt die Bezeichnung der Elemente entsprechend dem Handbuch Turnsprache des Eidgenössischen Turnvereins und des CoP FIG. Zur Erläuterung und zum besseren Verständnis werden bei bestimmten Elementen zusätzlich Konventionalausdrücke verwendet.

4. Alterszulassungen zu nationalen Wettkämpfen

Programm 1	Programm 2	Programm 3	Programm 4	Programm 5	Programm 6
bis 10 Jahre	bis 11 Jahre	bis 13 Jahre	bis 14 Jahre	offen (SMJ: bis 16 Jahre)	offen (SMJ: bis 18 Jahre)

Dasjenige Jahr, in welchem ein Athlet das oben genannte Alter erreicht, ist das letzte Jahr für eine Startberechtigung im entsprechenden Programm.

Für die verschiedenen Wettkämpfe gelten die Wettkampfglemente des STV.

5. Alterszulassungen zu regionalen Wettkämpfen (Empfehlung)

Offenes Programm	Einführungsprogramm	Programm 1	Programm 2	Programm 3	Programm 4	Programm 5	Programm 6
ab 15 Jahren	bis 12 Jahre	bis 13 Jahre	bis 14 Jahre	bis 15 Jahre	bis 16 Jahre	offen	offen

Dasjenige Jahr, in welchem ein Athlet das oben genannte Alter erreicht, ist das letzte Jahr für eine Startberechtigung im entsprechenden Programm.

6. Wertungsvorschriften Einführungsprogramm bis Programm 4

6.1 Übungsbewertung

6.1.1 Zusammensetzung der Endnote

Für die Bewertung der Übungen gilt generell: Endnote = D-Note + E-Note

6.1.2 D-Note

Die D-Note ergibt sich aus der Addition folgender Bewertungsfaktoren:

- a. Basiswert der Übung
- b. Schwierigkeitsbonus
- c. Standbonus

Basiswert der Übung

Der Basiswert der Übung ist der Punktwert einer Übung ohne Schwierigkeitsbonus und Standbonus. Er bildet sich aus der Summe aller Übungsabschnitte und beträgt 3.0 Punkte, unabhängig von der Anzahl der Übungsabschnitte. Eine Ausnahme bildet das Gerät Sprung: hier existieren Sprünge mit einem Basiswert von weniger als 3.0 Punkten.

Schwierigkeitsbonus

Der Athlet hat die Möglichkeit, an bestimmten Stellen der Basisübung schwierigere Elemente zu zeigen. Diese Elemente werden als Schwierigkeitsbonuselemente (SBE) bezeichnet und können jedes Mal mit 0.5 Punkten belohnt werden, falls sie den Ausführungsbestimmungen entsprechen.

Im Interesse der Ausbildungsabsicht dürfen jedoch nur die in der Übungsbeschreibung erwähnten SBE gezeigt werden.

Standbonus

- Boden, Ringe, Barren und Reck: Für einen sicheren Stand beim Abgang kann ein Standbonus von 0.3 Punkten gegeben werden. Dies jedoch nur, wenn es sich um einen anerkannten Schwierigkeitsbonusabgang handelt. Für alle Basisabgänge wird kein Standbonus gegeben.
- Sprung: Bei allen Sprüngen, welche einen Salto vorwärts oder rückwärts beinhalten, kann für einen sicheren Stand ein Standbonus vergeben werden. Bei allen anderen Sprüngen ist dies nicht möglich.
- Pauschenpferd: Kein Standbonus möglich.

6.1.3 E-Note

Mit der E-Note werden alle Aspekte der technischen, haltungsmässigen und ästhetischen Ausführung bewertet. Die E-Note startet bei 10.0 Punkten und wird um Zehntelpunkte für Abzüge verkleinert.

6.1.4 Bedingungen zur Bonusvergabe

Schwierigkeitsbonuselement

Ein SBE ist ein Element, welches ein Basiselement der Übung ersetzt oder es handelt sich um ein zusätzliches Element der Übung. Die Bewertung der SBE erfolgt nach den Regeln des CoP FIG. Allerdings müssen folgende, abweichende Forderungen zur Anerkennung erfüllt sein:

Ein SBE wird anerkannt, wenn ...

- kein k.o.-Kriterium* zur Anwendung kommt
- die FIG-Kriterien zur Anerkennung erfüllt sind
- der Gesamtabzug nicht mehr als 0.8 Punkte beträgt

* k.o.-Kriterium

Ein k.o.-Kriterium ist eine genau bestimmte Bedingung, welche zur Nichtanerkennung des SBE führt, auch wenn das Element ansonsten einwandfrei gezeigt wird. Die k.o.-Kriterien sind von Element zu Element festgelegt und finden sich im Übungsbeschrieb.

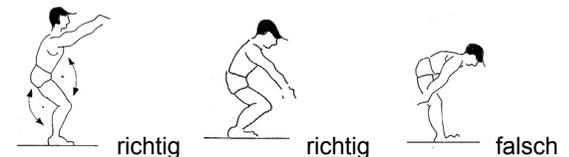
Ergänzende Anmerkungen:

- Kann ein SBE nicht anerkannt werden, gelangt das dazu gehörende Basiselement in die Wertung. Es gibt keinen Abzug für ein „Fehlendes Element“.
- Kann ein SBE nicht anerkannt werden, erfolgt kein Abzug für die geforderte Endlage oder Zeit (Ausnahme: siehe unten)
- Wenn das Basiselement und das SBE einen Halt von 3“ fordern gelten nachfolgende zwei Grundsätze:
 - Wird das SBE gezeigt und nicht 3“ gehalten, ist dies ein k.o.-Kriterium. Das SBE wird nicht anerkannt. Hingegen wird das Basiselement, mit dem entsprechenden Zeitfehlerabzug, gewertet.
 - Wird das Basiselement gezeigt und nicht 3“ gehalten, wird es, mit dem entsprechenden Zeitfehlerabzug, gewertet.
- Das SBE muss vollständig gemäss Übungstext gezeigt werden. (D.h. Es können keine prozentualen Abzüge für fehlende Teilelemente des SBE gemacht werden. Falls Teile des SBE fehlen, wird der SBE nicht anerkannt.)
- Alle Abzüge für mangelnde Technik, Ausführung, Landung, etc. gelangen in die Wertung, unabhängig davon, ob ein SBE anerkannt wird oder nicht.

Standbonus

Der Standbonus von 0.3 Punkten für den Abgang wird gegeben, wenn alle folgenden Bedingungen erfüllt sind:

- Stand ohne Gleichgewichtsunsicherheit
- Aufrechter Oberkörper, ohne Armschwünge (Landungsvorbereitung)
- Beinöffnung bis maximal Schulterbreite



6.1.5 Gerätespezifische Notenzusammensetzung

Boden

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus				
Wert der Basisübung	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
Schwierigkeitsbonus	1 × 0.5	2 × 0.5	3 × 0.5	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	0.3	0.3	0.3
Max. D-Note	3.5	4.0	4.8	5.3	5.8
E-Note	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Maximalnote	13.50	14.00	14.80	15.30	15.80

Pauschenferd

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	1 Pflichtübung aus gegebener Übungsauswahl	1 Pflichtübung aus gegebener Übungsauswahl + 1 Zusatzübung	1 Pflichtübung aus gegebener Übungsauswahl + 1 Zusatzübung	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus + 1 Zusatzübung	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus + 1 Zusatzübung
Wert der (Basis)übung	3.0 - 4.0	3.0 - 3.5 - 4.0	3.0 - 3.5 - 4.0 - 5.0	3.0	3.0
Schwierigkeitsbonus	-	-	-	4 x 0.5	5 x 0.5
Standbonus	-	-	-	-	-
Max. D-Note	4.0	4.0	5.0	5.0	5.5
E-Note	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Maximalnote	14.0	14.0	15.0	15.0	15.5
Wert der Zusatzübung	-	1.0 - 2.0 - 2.5	1.0 - 1.5 - 2.5	1.5 - 2.0 - 2.5	1.0 - 2.0 - 2.5
Maximalnote mit Zusatzübung	14.00	16.50	17.50	17.50	18.00

Ringe

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus				
Wert der Basisübung	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
Schwierigkeitsbonus	1 × 0.5	2 × 0.5	3 × 0.5	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	-	0.3	0.3
Max. D-Note	3.5	4.0	4.5	5.3	5.8
E-Note	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Maximalnote	13.50	14.00	14.50	15.30	15.80

Sprung

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	2 Sprünge aus gegebener Sprungauswahl	2 Sprünge aus gegebener Sprungauswahl			
Wert der Sprünge	1.5 - 2.0 - 3.0 - 4.0	3.0 - 4.0 - 5.0	3.5 - 4.5 - 5.0	1.0 - 2.0 - 3.5 - 4.0 - 4.5 - 5.0 - 5.5 - 6.0	1.0 - 1.5 - 2.5 - 3.0 - 3.5 - 4.0 - 4.5 - 5.5 - 6.0 - 6.5
Standbonus	(0.3)	(0.3)	0.3	0.3	0.3
Max. D-Note	4.3	5.3	5.3	6.3	6.8
E-Note	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Maximalnote	12.90	14.15	15.05	16.30	16.55

Die Endwerte der zwei Sprünge werden durch 2 dividiert. Somit können Maximalnoten auf eine Genauigkeit von 0.05 Punkte entstehen.

Barren

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus				
Wert der Basisübung	3	3	3	3	3
Schwierigkeitsbonus	1 × 0.5	2 × 0.5	3 × 0.5	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	-	-	0.3
Max. D-Note	3.5	4.0	4.5	5.0	5.8
E-Note	10	10	10	10	10

Maximalnote	13.50	14.00	14.50	15.00	15.80
-------------	-------	-------	-------	-------	-------

Reck

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus				
Wert der Basisübung	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
Schwierigkeitsbonus	1 × 0.5	2 × 0.5	3 × 0.5	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	0.3	0.3	0.3
Max. D-Note	3.5	4.0	4.8	5.3	5.8
E-Note	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Maximalnote	13.50	14.00	14.80	15.30	15.80

Zusammenfassung maximal mögliche Punktezahlen

	EP	P1	P2	P3	P4
Boden	13.50	14.00	14.80	15.30	15.80
Pauschenpferd	14.00	16.50	17.50	17.50	18.00
Ringe	13.50	14.00	14.50	15.30	15.80
Sprung	12.90	14.15	15.05	16.30	16.55
Barren	13.50	14.00	14.50	15.00	15.80
Reck	13.50	14.00	14.80	15.30	15.80
Summe	80.90	86.65	91.15	94.70	97.75

6.2 Abzugsrichtlinien

Für die Beurteilung der technisch und haltungsmässig richtigen Ausführung der Elemente wird vom Technikleitbild der FIG und den Schweizerischen Ausbildungsabsichten ausgegangen. Abzüge werden entsprechend des CoP FIG, resp. Nationalen Richtlinien, vorgenommen.

6.2.1 FIG Richtlinien

Fehlerkategorien

Jedes Element ist mit einer perfekten Endposition oder mit perfekter Ausführung definiert. Alle Abweichungen von dieser Position werden als technische oder haltungsmässige Ausführungsfehler betrachtet und müssen von den Kampfrichtern abgezogen werden. Folgende Abzugskategorien werden angewendet:

Kleine Fehler = 0.1 Punkte Abzug

- Jede kleine oder leichte Abweichung von der perfekten Endposition oder von der perfekten technischen Ausführung
- Jede kleine Korrektur der Hand-, Fuss- oder Körperhaltung
- Jeder andere kleine Verstoss der haltungsmässigen oder technischen Ausführungsanforderungen

Mittlere Fehler = 0.3 Punkte Abzug

- Jede deutliche Abweichung von der perfekten Endposition oder von der perfekten technischen Ausführung
- Jede deutliche Korrektur der Hand-, Fuss- oder Körperhaltung
- Jeder andere deutliche Verstoss der haltungsmässigen oder technischen Ausführungsanforderungen

Schwere Fehler = 0.5 Punkte Abzug

- Jede grosse Abweichung von der perfekten Endposition oder von der perfekten technischen Ausführung
- Jede grosse Korrektur der Hand-, Fuss- oder Körperhaltung
- Jeder andere grosse Verstoss der haltungsmässigen oder technischen Ausführungsanforderungen

Stürze oder Hilfeleistung eines Helfers = 1.0 Punkte Abzug

- Jeder Sturz auf das oder vom Gerät während eines Elements, ohne dass eine Endposition erreicht wurde, welche die Fortsetzung mit wenigstens einem Schwung ermöglicht (d.h. deutliche Hangphase am Reck oder eine deutliche Stützphase am Pauschenpferd nach dem betreffenden Element) oder wenn andere Fehler die unmittelbare Kontrolle des Elements zum Zeitpunkt der Landung oder des Wiedererfassens nicht gestatten
- Jegliche Hilfeleistung durch einen Helfer, die zur Ausführung eines Elements beiträgt

Allgemeine E-Abzüge CoP FIG

Fehler	0.1 Pkte. Abzug	0.3 Pkte. Abzug	0.5 Pkte. Abzug
Undeutliche Position (gehockt, gebückt, gestreckt)	x	x	x
Korrektur der Hand- oder Griffposition, jedes Mal	x		
Laufen im Handstand oder Hüpfen (pro Schritt oder Hüpfen)	x		
Berühren des Gerätes oder des Bodens mit den Beinen / Füßen	x		
Anschlagen an das Gerät oder am Boden			x
Berühren des Turners durch den Trainer während der Übung ohne ihn zu unterstützen		x	
Unterbrechung der Übung ohne Sturz			x
Gebeugte Arme, Knie	> 0° - 45°	> 45° - 90°	> 90°
Schlechte Körperhaltung oder Haltungskorrekturen in der Endposition	x	x	x
Saltos mit geöffneten Knien oder Beinen	≤ Schulterbreite	> Schulterbreite	
Landung mit leicht geöffneten Beinen, bis max. Schulterbreite (Der Turner hebt einen Fuss an und schliesst so seine Beine oder er hebt nur die Fersen, schliesst aber dadurch die Beine nicht ganz)	x		
Landung mit geöffneten Beinen, mehr als Schulterbreite (Der Turner hebt einen Fuss an und schliesst so seine Beine oder er hebt nur die Fersen, schliesst aber dadurch die Beine nicht ganz)		x	
Unsicherheit, kleinere Korrekturen der Füße oder übermässige Armschwünge bei der Landung	x		
Verlust des Gleichgewichts während der Landung ohne Sturz oder Abstützen (Maximal - 1.0 in Summe für Schritte und Hüpfen)	Kleiner Gleichgewichtsverlust, kleine Schritte oder Hüpfen 0.1 pro Schritt	Grosse Schritte oder Hüpfen oder Berührung der Matte mit 1 oder 2 Händen	
Sturz oder Abstützen mit einer oder beiden Händen bei der Landung			1.0
Sturz während der Landung, ohne dass die Füße zuerst die Mattenlage berühren			1.0 + NA (D-Note)
Untypisches Grätschen		x	
Andere ästhetische Fehler	x	x	x

Abzüge für technische Fehler CoP FIG

Fehler	0.1 Pkte. Abzug	0.3 Pkte. Abzug	0.5 Pkte. Abzug
Abweichungen bei Schwüngen zum oder durch den Handstand oder bei Kreisflanken	15° - 30°	31° - 45°	> 45° + NA
Winkelabweichungen von perfekten Haltepositionen	bis 15°	16° - 30°	a) 31° - 45° b) > 45° + NA
Heben aus einer unkorrekten Halteposition	Gleiche Abzüge wie beim vorangehenden Kraffhalteteil (max. 0.3)		
Unvollständige Drehungen	bis 30°	31° - 60°	61° - 90° > 90° + NA
Fehlende Höhe oder Amplitude bei Salto- und Flugelementen	x	x	
Zusätzlicher Stütz oder Zwischenstütz mit der Hand	x		
Schwung mit Kraft oder umgekehrt	x	x	x
Unterbrechung der Aufwärtsbewegung	x	x	x
Senken der Beine bei Elementen zum Handstand (ab der Ausgangsposition)	0 - 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° + NA
Zwei oder mehrere Versuche bei einem Halte- oder Kraffteil		x	x
Unsicherheit im oder Überfallen aus dem Handstand	x	Schwüngen oder grosse Unsicherheit	
Sturz vom oder auf das Gerät			1.0
Zwischenschwung oder Abschwüngen		Halber Zwischenschwung oder Abschwüngen	Ganzer Zwischenschwung
Hilfeleistung durch den Trainer bei der Ausführung eines Elements			1.0 + NA (D-Note)
Fehlende Streckung während der Vorbereitung auf die Landung	x	x	
Andere technische Fehler	x	x	x

6.2.2 Nationale Richtlinien

Fehler	0.1 Pkte. Abzug	0.3 Pkte. Abzug	0.5 Pkte. Abzug
Fehlendes Element: Das geforderte Element wird nicht geturnt und nicht mit einem anderen Element ersetzt			- 1.0 Punkte (D-Note)
Anderes Element: a. Das Element führt zu einer Übungserleichterung - Strukturverwandtes Element - Nicht strukturverwandtes Element b. Das Element führt zu einer Übungerschwerung - Strukturverwandtes Element - Nicht strukturverwandtes Element			x (D-Note) - 1.0 Punkte (D-Note)
	Ausführungs- und Technikfehler		
			x (D-Note)
Nicht anerkanntes Element: Der Athlet versucht das geforderte Element zu turnen, aber es kann aus verschiedenen Gründen (Sturz, Winkelabweichung, Zeit, etc.) nicht anerkannt werden			x (D-Note)
Zusätzliches Element: Der Athlet zeigt ein zusätzliches Element, welches gemäss Text und Folgerichtigkeit nicht zur Übung gehört			x (E-Note)
Die gezeigte Übung enthält ≤ 50% aller Übungsabschnitte	0.0 Punkte Endnote für das Gerät		
Verbale Unterstützung (der Trainer darf während der Übungsausführung nicht mit dem Athleten sprechen)		x	
Dauer der Halteteile bei Basiselementen (EP bis P4)		< 3 Sekunden	Kein Halt
Bewegungsunterbruch		x	x

6.3 Übungsinhalte, technische Hinweise, gerätespezifische Abzüge und Gerätenormen

6.3.1 Boden

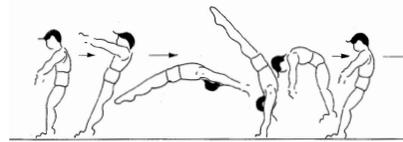
Informationen zu den gymnastischen Verbindungen

Unter einer gymnastischen Verbindung versteht man eine fließende Bewegungskomposition von mindestens drei verschiedenen Elementen (z.B. Hüpfen, Drehungen, Stände, Kreisen beider Beine, Schrittfolgen mit oder ohne Richtungswechsel), die unter anderem Gleichgewicht, Beweglichkeit und Dynamik des Kunstturnens und den persönlichen Stil des Athleten zeigen. Sie sollen einen Kontrast zu den akrobatischen Elementen darstellen, jedoch helfen, diese harmonisch miteinander zu verbinden.

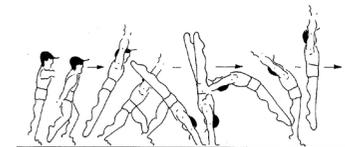
Technische Hinweise

Als korrekte Bewegungsausführung bei Überschlägen vw und rw gilt:

- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Gestreckte Arme im Stütz, Hände im Stütz gerade oder leicht nach innen gedreht



richtig



richtig

Als fehlerhafte Bewegungsausführung wird bei Rondat und bei Überschlägen vw und rw angesehen:

- Im Einsprung zum Rondat frühzeitiges Ausdrehen des Oberkörpers
- Kopf im Nacken, gebeugte Arme / Beine
- Nach aussen gedrehte Hände im Stütz



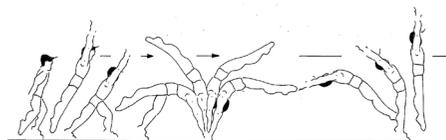
falsch



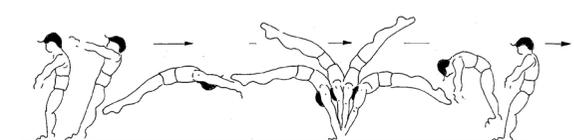
richtig

Als korrekte Bewegungsausführung bei Kurbets gilt:

- Hoch aufgerichteter Oberkörper in der Endlage
- Gestreckte Beine
- Runder Rücken, deutliche C+ / C- Position
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte



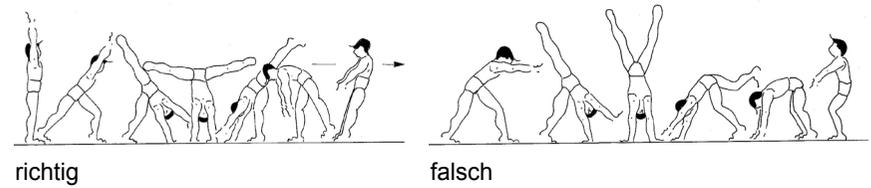
richtig



richtig

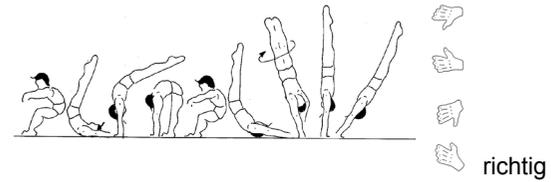
Als korrekte Bewegungsausführung beim Rad im P1 gilt:

- Vorschrift (kein Anhüpfen)
- Weit gespreizte Beine im Rad seitwärts ($> 120^\circ$)
- Betontes Heranführen des gespreizten Beines zum geschlossenen Stand (keine versetzten Füße / Beine) und gleichzeitig akzentuiertes, hohes Aufrichten des Oberkörpers
- Arme parallel, Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte



Als korrekte Bewegungsausführung bei Rolle rw oder Streuli gilt:

- Gestreckte Arme, Hände leicht einwärts
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Bei Streuli mit $\frac{1}{2}$ Drehung, kein Kreuzen der Arme



Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Ungenügende Höhe bei akrobatischen Elementen ^{FIG}	x	x	
Ungenügende Beweglichkeit bei gymnastischen und statischen Elementen ^{FIG}	x	x	
Pause \geq 2 Sekunden vor akrobatischen Elementen ^{FIG}	x		
Unkontrollierte Landungen (auch bei Verbindungen) ^{FIG}	x	x	x
Akrobatische Elemente mit Abrollen ohne Aufstützen der Hände ^{FIG}		auf den Handrücken	ohne Aufstützen
Einfache Schritte oder Verbindungen zum Erreichen der Ecke ^{FIG}	x		
Sprung (oder fallen) zur Bauchlage ^{FIG}			x
Fehlende Elemente innerhalb einer gymnastischen Verbindung ^{NAT}		x pro fehlendes Element	

Boden: Einführungsprogramm

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Stand: Spreizen li vw mit Armheben z Seithalte und ¼ Drehung nach re, Rad nach li	Die Verbindung darf auch gegengleich ausgeführt werden. Link: https://www.youtube.com/watch?v=-x1RMOENnt0				
2	¼ Drehung nach li z Stand i d Hochhalte					
3	Vorschritt und Rad nach re, ¼ Drehung nach re z Stand i d Hochhalte					
4	Vorschritt und schwingen i d Handstand		- Handstandposition 0-15° nicht erreicht			x
5	Senken i d Kauerstellung	- Arme gestreckt, Beinhaltung frei.				
6	Rolle rw i d Grätschstand					
7	Heben mit gestr Beinen i d Kopfstand 3"					
8	Senken mit gestr Beinen i d Seitspagat 3"					
9	Heben des geb Körpers mit gegr Beinen und gestr Armen i d Beugestand, Aufrichten i d Stand					
10	Arabesque 3" oder Standwaage 3" (Arme, Rumpf und Bein horizontal) (SB1)		k.o.-Kriterien SB1 - Haltezeit < 3" - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
11	Vorspreizen mit ½ Drehung i d Stand					
12	Anlauf, Sprungrolle, Streck sprung					

Geräte- und Materialbestimmungen

- Bodenbahn 2m x 17m oder Bodenfläche 12m x 12m
- Auf der Bodenfläche werden die einzelnen Bahnen der Übung in der Diagonalen hin und her geturnt
- Auf der Bodenbahn werden die einzelnen Bahnen der Übung hin und her geturnt
- Es sind keine zusätzlichen Matten erlaubt

Boden: Programm 1

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Stand: Rolle rw mit gestr Armen d d Handstand		- Handstandposition 0-15° nicht erreicht			x
2	Senken i d Seitspagat 3"					
3	Heben des geb Körpers mit gegr Beinen und gestr Armen i d Beugestand, Aufrichten i d Stand					
4	Arme in Hochhalte, Vorschrift, Rad mit betontem Spreizen und deutlichem Nachstellen der Beine d d aufrechten Stand <i>oder</i> Arme in Hochhalte, Vorschrift, Rondat, Flickflack, Strecksprung (SB1)		- Beine nicht geschlossen im Stand - Rad mit viel Schwung <u>k.o.-Kriterien SB1</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P		x x	
5	Anlauf, Sprungrolle i d Stand					
6	Standwaage vl 3"					
7	Vorspreizen mit ½ Drehung i d Stand					
8	Vorschrift mit Heben der Arme i d Hochhalte, Aufschwingen i d Handstand mit Handstandhüpfen, abrollen <i>oder</i> Anlauf, Überschlag vw, Sprungrolle (SB2)		- Bewegungsunterbruch, jedes Mal <u>k.o.-Kriterien SB2</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P		x	x
9	Strecksprung					

Geräte- und Materialbestimmungen

- Bodenbahn 2m x 17m oder Bodenfläche 12m x 12m
- Auf der Bodenfläche werden die einzelnen Bahnen der Übung in der Diagonalen hin und her geturnt
- Auf der Bodenbahn werden die einzelnen Bahnen der Übung hin und her geturnt
- Es sind keine zusätzlichen Matten erlaubt

Boden: Programm 2

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Stand: Rolle rw mit gestr Armen d d Handstand		- Handstandposition 0-15° nicht erreicht			x
2	Senken i d Seitspagat 3"					
3	Rolle vw d d Grätschwinkelstütz, Heben des geb Körpers mit gestr Armen und gegr Beinen i d Beugestand, Aufrichten i d Stand <i>oder</i> Rolle vw d d Grätschwinkelstütz, Heben des geb Körpers mit gestr Armen und gegr Beinen i d Handstand, Senken i d Stand (SB1)		<u>k.o.-Kriterien SB1</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
4	Beidbeiniger Anhupf, Rondat		- Anlauf anstelle Anhupf		x	
5	Flickflack		- Bewegungsunterbruch, jedes Mal		x	x
6	Flickflack, Strecksprung					
7	Anlauf, Überschlag auf 1 Bein	<i>oder</i> Anlauf, Überschlag, Salto vw gehockt, Sprungrolle (SB2)				
8	Überschlag, Sprungrolle		<u>k.o.-Kriterien SB2</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
9	Gymnastische Verbindung					
10	Anlauf, Rondat		- Bewegungsunterbruch, jedes Mal		x	x
11	Flickflack					
12	Salto rw geh <i>oder</i> Salto rw gestr (SB3)		<u>k.o.-Kriterien SB3</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			

Geräte- und Materialbestimmungen

- Bodenbahn 2m x 17m oder Bodenfläche 12m x 12m
- Auf der Bodenfläche werden die einzelnen Bahnen der Übung in der Diagonalen hin und her geturnt
- Auf der Bodenbahn werden die einzelnen Bahnen der Übung hin und her geturnt
- Es sind keine zusätzlichen Matten erlaubt

Boden: Programm 3

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Stand: Rolle rw mit gestr Armen und ½ Drehung d d Handstand		- Handstandposition 0-15° nicht erreicht			x
2	Abrollen vw i d Seitspagat 3"					
3	Rolle vw d d Grätschwinkelstütz, Heben des geb Körpers mit gestr Armen und gegr Beinen i d Handstand 3", Senken i d Stand, ½ Drehung <i>oder</i> Rolle vw d d Grätschwinkelstütz, Heben des geb Körpers mit gestr Armen und gegr Beinen i d Handstand 3", ½ Drehung, Senken i d Stand					
4	Anlauf, Rondat		- Bewegungsunterbruch, jedes Mal		x	x
5	Flickflack					
6	Salto rw gestr <i>oder</i> Salto rw gestr mit ½ Drehung, Sprungrolle, Strecksprung mit ½ Drehung (SB1)		<u>k.o.-Kriterien SB1</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
7	Anlauf, Überschlag vw		- Bewegungsunterbruch, jedes Mal		x	x
8	Salto vw geh, Sprungrolle <i>oder</i> Salto vw gestr, Sprungrolle oder Salto vw geh, Salto vw geh, Sprungrolle (SB2)		<u>k.o.-Kriterien SB2</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
9	Gymnastische Verbindung <i>oder</i> Gymnastische Verbindung mit 4 Kreisflanken oder 2 Thomaskreisen (SB3)		<u>k.o.-Kriterien SB3</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
10	Anlauf, Rondat		- Bewegungsunterbruch, jedes Mal		x	x
11	Flickflack	<i>oder</i> Temposalto rw, Flickflack, Salto rw geh (SB4)	<u>k.o.-Kriterien SB4</u>			
12	Flickflack		- FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt			
13	Salto rw geh		- Gesamtabzug mehr als 0.8 P			

Geräte- und Materialbestimmungen

- Bodenbahn 2m x 17m oder Bodenfläche 12m x 12m
- Auf der Bodenfläche werden die einzelnen Bahnen der Übung in der Diagonalen hin und her geturnt
- Auf der Bodenbahn werden die einzelnen Bahnen der Übung hin und her geturnt
- Es sind keine zusätzlichen Matten erlaubt

Boden: Programm 4

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Stand: Anlauf, Rondat		- Bewegungsunterbruch, jedes Mal		x	x
2	Temposalto	oder Flickflack, Doppelsalto rw geh (SB1)	k.o.-Kriterien SB1 - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
3	Flickflack					
4	Salto rw gestr					
5	Anlauf, Überschlag vw		- Bewegungsunterbruch, jedes Mal		x	x
6	Salto vw gestr, Sprungrolle, (½ Drehung) oder Salto vw gestr mit 1/1 Drehung, (½ Drehung) (SB2)		k.o.-Kriterien SB2 - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
7	Rolle vw d d Grätschwinkelstütz, Heben des geb Körpers mit gestr Armen und gegr Beinen i d Handstand 3“, Senken i d Stand oder Liegestütz vl oder Rolle vw d d Winkelstütz, Heben des geb Körpers mit gestr Armen i d Handstand 3“, Senken i d Stand oder Liegestütz vl (SB3)		k.o.-Kriterien SB3 - Haltezeit < 3“ - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
7a	Zusatz: Thomaskreisen i d Handstand [CoP I, 92] oder C-Element aus EG 1 (SB4)	Wird der SB3 geturnt, darf das Element <i>Endorolle i d Handstand [CoP I, 45]</i> nicht gezeigt werden (= Wiederholung)	k.o.-Kriterien SB4 - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
8	Anlauf, Rondat		- Bewegungsunterbruch, jedes Mal		x	x
9	Flickflack					
10	Salto rw gestr mit 1/1 Drehung oder Salto rw gestr mit 2/1 Drehung (SB5)		k.o.-Kriterien SB5 - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			

Eine gymnastische Verbindung mit Spagat ist obligatorisch. Wo diese in der Übung eingefügt wird, ob mit oder ohne Richtungswechsel, steht dem Athleten frei.

Geräte- und Materialbestimmungen

- Bodenbahn 2m x 17m oder Bodenfläche 12m x 12m
- Auf der Bodenfläche werden die einzelnen Bahnen der Übung in der Diagonalen hin und her geturnt, wobei das Übertreten der Linie gemäss CoP FIG geahndet wird
- Auf der Bodenbahn werden die einzelnen Bahnen der Übung hin und her geturnt, wobei das Übertreten der 17m-Linie gemäss CoP FIG geahndet wird
- Es sind keine zusätzlichen Matten erlaubt

6.3.2 Pauschenpferd

Allgemeine Informationen

1. Alle Pauschenpferdübungen können als Ganzes gegengleich ausgeführt werden.
2. Anzahl Kreisflanken
 - Steht im Übungstext das Wort „Kreisflanke(n)“, muss der Athlet mindestens eine Kreisflanke zeigen, aber auch mehrere Kreisflanken sind erlaubt. Zeigt ein Athlet mehrere Kreisflanken, werden die auftretenden Technik- und Ausführungsfehler jeder Kreisflanke in Abzug gebracht.
 - Wird eine bestimmte Anzahl Kreisflanken verlangt, ist dies im Text geschrieben. Bei zusätzlichen Kreisflanken werden auftretende Technik- und Ausführungsfehler jeder zusätzlich gezeigten Kreisflanke in Abzug gebracht. Zeigt der Athlet weniger Kreisflanken als verlangt, wird jede fehlende Kreisflanke gemäss Abzugstabelle für „Fehlende Elemente“ behandelt.
 - Diese Regeln gelten für die Übungen und in abgeänderter Form für die Zusatzübungen.
3. Beginn der Übung

Alle Übungen am Originalpauschenpferd oder Pauschenpferd 90% müssen gemäss CoP mit geschlossenen Beinen beginnen. Ein Auftaktschritt oder -sprung ist gestattet. Die Bewegung beginnt, sobald die Füsse den Boden verlassen. (Artikel 11.2.1 1 CoP)

Zusatzübungen

In den Programmen P1 bis P4 hat der Athlet die Möglichkeit nach der Wettkampfübung eine Zusatzübung zu zeigen, um zusätzliche Punkte zu bekommen. Er kann aus drei verschiedenen schwierigen Übungen eine auswählen und zeigen. Ausgehend vom Wert dieser Zusatzübung werden durch den Kampfrichter die Abzüge nach FIG-Grundsätzen vorgenommen und die erreichte Punktezahl wird zur D-Note addiert.

Die Wertstufe der Zusatzübung muss dem Kampfrichter nicht angesagt werden.

Anzahl Kreisflanken

- Steht im Übungstext das Wort „Kreisflanke(n)“, muss der Athlet mindestens eine Kreisflanke zeigen, aber auch mehrere Kreisflanken sind erlaubt. Zeigt ein Athlet mehrere Kreisflanken, werden die auftretenden Technik- und Ausführungsfehler jeder Kreisflanke in Abzug gebracht.
- Wird eine bestimmte Anzahl Kreisflanken verlangt, ist dies im Text geschrieben. Bei zusätzlichen Kreisflanken werden auftretende Technik- und Ausführungsfehler jeder zusätzlich gezeigten Kreisflanke in Abzug gebracht. Zeigt der Athlet weniger Kreisflanken als verlangt, wird die Regel des Abschnitts „Übungsabbruch“ resp. „Sturz“ angewandt.

Übungsabbruch

- Bricht der Athlet seine Übung ab, kann ihm eine untere Stufe anerkannt werden. Dies unter der Voraussetzung, dass die untere Stufe gemäss Übungstext folgerichtig und vollständig erfüllt wurde. Dem Athleten werden alle Technik- und Ausführungsfehler bis zum Zeitpunkt des Abbruchs in Abzug gebracht. Nach dem Abbruch darf die Übung nicht fortgesetzt werden.

Sturz

- Stürzt der Athlet während der Übung, kann ihm eine untere Stufe anerkannt werden. Dies unter der Voraussetzung, dass die untere Stufe gemäss Übungstext vollständig erfüllt wurde. Dem Athleten werden alle Technik- und Ausführungsfehler bis zum Zeitpunkt des Sturzes abgezogen. Für den Sturz selbst erhält er keine Abzüge. Nach dem Sturz darf die Übung nicht fortgesetzt werden.

Wandern 3/3

- Ein 3/3 Wandern ist erfüllt, wenn nach der letzten Kreisflanke beide Hände eindeutig auf dem letzten Drittel des Pferdeleibes platziert worden sind.

Kreisflanken im Querstütz rl

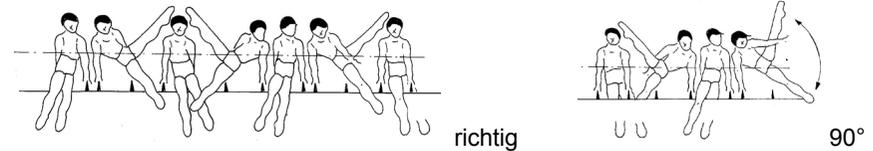
- Der Pferdleib muss bei der letzten Kreisflanke überquert werden. Erst dann ist die Kreisflanke beendet. Andernfalls wird die Regel „Fehlendes Element“ angewandt.

Übersteigen die Abzüge den Wert der Zusatzübung, wird dem Athleten kein Abzug von der Gesamtnote gemacht.

Technische Hinweise

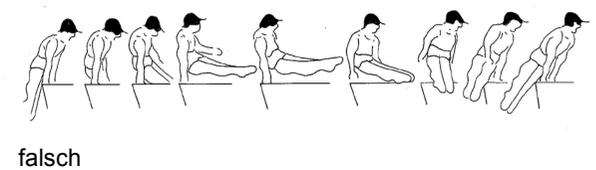
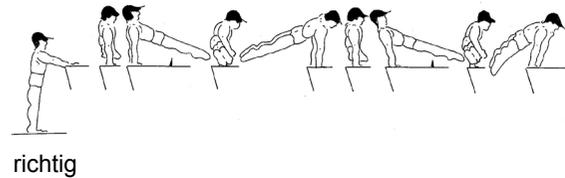
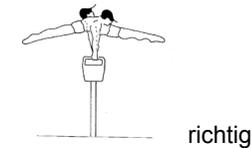
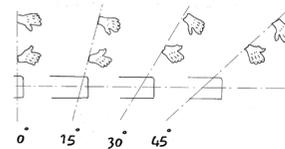
Als korrekte Bewegungsausführung bei sämtlichen Seitschwingen im Seitstütz, bei Vor- und Rückspreizen sowie Scheren gilt:

- Hüftoberkante in Ellbogenhöhe
- Der Spreizwinkel der Beine muss mindestens 90° betragen



Die korrekte Bewegungsausführung und Hauptkriterien der Kreisflanke sind:

- Hüftstreckung
- Offener Arm-Rumpfwinkel
- Schulterkreisen exzentrisch
- Gleichmässiger ungestörter Rhythmus während des Kreisens
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte, Blick leicht nach vorne
- Kein Verlassen der Stützrichtung beim Kreislen
- Kein Mit- oder Gegendrehen, wo nicht ausdrücklich gefordert



Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Mangelnde Amplitude bei Scheren und Einbeinschwüngen ^{FIG}	x	x	
Handstand mit sichtbarem Krafteinsatz oder mit gebeugten Armen ^{FIG}	x	x	x
Pause oder Halt im Handstand ^{FIG}	x	x	x
Veränderungen des Hüftwinkels bei Kreisflanken ^{FIG}	x	x	
Mangelnde Amplitude bei Kreisflanken. Je Element ^{FIG}	x		
Gebeugte oder geöffnete Beine bei Elementen ^{FIG}	x	x	x
Winkelabweichungen im Querstütz bei Kreisschwüngen und Wandern ^{FIG}	> 15 - 30°	> 30 - 45°	> 45° + NA
Schräge Landung, Nichtübereinstimmung mit der Längsachse des Pferdes ^{FIG}	x Abweichung > 45°	x Abweichung 90°	
Abgänge nicht über den Handstand, Körperposition unterhalb 30° über der Schulterhorizontalen ^{FIG}		x	
Unsicherheit im Handstand zum Abgang, Probleme bei Drehung ^{FIG}	x	x	
Extra ½ Schwung zum Anschwingen ohne dass ein Bein die Seite wechselt ^{FIG}		x	
Senken der Beine bei Elementen zum Handstand (von der ursprünglichen Position aus) ^{FIG}	0-15°	16°-30°	31°-45° > 45° + NA
Ungleichmässiger Rhythmus während der Übung ^{NAT}	x	x	
Kopf nicht in Normalhalte ^{NAT}	x		

Pauschenpferd: Einführungsprogramm

Basisübung mit Wert 3.0	Übung mit Wert 4.0
Gerät: Pilz mit Kübel	Gerät: Pilz
1) 8 Kreisflanken im Stütz vl	1) 4 Kreisflanken im Stütz vl

Geräte- und Materialbestimmungen

- Pilzhöhe: 50cm ± 5cm
- Pilzdurchmesser: 60 - 70cm
- Kübel: Unterkante der Kübelöffnung auf Höhe der Unterkante des Pilzleders

Pauschenpferd: Programm 1

Basisübung mit Wert 3.0	Übung mit Wert 3.5	Übung mit Wert 4.0
Gerät: Pilz	Gerät: Pilz	Gerät: Pilz
1) 4 Kreisflanken im Stütz vl	1) Kreisflanke(n) im Stütz vl 2) Direktes Stöckli A 3) Kreisflanke(n) im Stütz vl	1) Kreisflanke(n) im Stütz vl 2) Direktes Stöckli A 3) Kreisflanke(n) im Stütz vl 4) Tschechenkehre 5) Kreisflanke(n) im Stütz vl Link: https://youtu.be/Yu-it2TkgCM

Geräte- und Materialbestimmungen

- Pilzhöhe: 50cm ± 5cm
- Pilzdurchmesser: 60 - 70cm

Zusatzübung Programm 1

Zusatzübung 1	Zusatzübung 2	Zusatzübung 3
Wert: 1.0 Punkte	Wert: 2.0 Punkte	Wert: 2.5 Punkte
Pauschenpferd tief ohne Pauschen	Pauschenpferd tief ohne Pauschen	Pauschenpferd tief ohne Pauschen
1) 4 Kreisflanken im Querstütz vl	1) 8 Kreisflanken im Querstütz vl	1) 8 Kreisflanken im Querstütz rl

Geräte- und Materialbestimmungen

- Pauschenpferd tief ohne Pauschen Matten (7cm Höhe) um das Gerät

Pauschenpferd: Programm 2

Basisübung mit Wert 3.0	Übung mit Wert 3.5	Übung mit Wert 4.0	Übung mit Wert 5.0
Gerät: Bodenpilz	Gerät: Pilz mit 1 Pausche	Gerät: Pilz mit 1 Pausche	Gerät: Pilz mit 1 Pausche
1) 4 Kreisflanken im Stütz vl	1) 3 Kreisflanken im Querstütz vl auf 1 Pausche	1) 2 Kreisflanken im Querstütz vl auf 1 Pausche 2) Vorflanke i d Querstütz rl auf 1 Pausche 3) Rückflanke mit ¼ (Gegen)Drehung i d Wechselstütz vl 4) Kreisflanke(n) im Seitstütz vl (Hände li und re neben der Pausche) <i>Link: https://www.youtube.com/watch?v=ce3qQGALoHs</i> <i>oder</i> 1) 2 Kreisflanken im Querstütz vl auf 1 Pausche 2) Vorflanke mit ¼ (Gegen)Drehung i d Wechselstütz rl 3) Rückflanke i d Seitstütz vl (Hände li und re neben der Pausche) 4) Kreisflanke(n) im Seitstütz vl (Hände li und re neben der Pausche) <i>Link: https://www.youtube.com/watch?v=RVGeCloyw_w</i>	1) 2 Kreisflanken im Querstütz vl auf 1 Pausche 2) Vorflanke im Querstütz auf 1 Pausche i d Stütz rl auf 1 Pausche 3) Rückflanke mit ¼ Drehung i d Seitstütz vl auf 1 Pausche 4) Vorflanke mit ¼ Drehung i d Querstütz rl auf 1 Pausche 5) Rückflanke mit ¼ Drehung i d Wechselstütz vl 6) Kreisflanke(n) im Seitstütz vl (Hände li und re neben der Pausche)

Geräte- und Materialbestimmungen

- Pilzhöhe: 50cm ± 5cm
- Bodenpilzhöhe: 10 - 15cm
- Pilzdurchmesser: 60 - 70cm
- Pausche: 1 Wettkampfpausche

Zusatzübung Programm 2

Zusatzübung 1	Zusatzübung 2	Zusatzübung 3
Wert: 1.0 Punkte	Wert: 1.5 Punkte	Wert: 2.5 Punkte
Pauschenpferd tief ohne Pauschen	Pauschenpferd tief ohne Pauschen	Pauschenpferd tief ohne Pauschen
1) 8 Kreisflanken im Querstütz rl	1) Kreisflanke(n) im Querstütz vl 2) Wanderkreisflanken vw im Querstütz auf das andere Pferdende (= 3/3, Magyar) 3) Kreisflanke(n) im Querstütz rl	1) Kreisflanke(n) im Querstütz vl 2) Wanderkreisflanken vw im Querstütz auf das andere Pferdende (= 3/3, Magyar) 3) Wanderkreisflanken rw im Querstütz auf das andere Pferdende (= 3/3, Sivado) 4) Kreisflanke(n) im Querstütz vl

Geräte- und Materialbestimmungen

- Pauschenpferd tief ohne Pauschen mit Matten (7cm Höhe) um das Gerät

Pauschenpferd: Programm 3

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Sprung i d Seitstütz vl mit Spreizen li auswärts i d Seitgrätschstütz		- Eingang mit gespreizten Beinen oder Doppelhuf		x	
2	Schere re vw					
3	Schere li vw					
4	Seitschwingen im Seitgrätschstütz nach re mit Rückspreizen des li Beines i d Stütz vl auf 2 Pauschen					
5	Ausholen li					
6	Kreisflanke(n)					
6a	Zusatz: Tschechenkehre, Kreisflanke(n) (SB1)		<u>k.o.-Kriterien SB1</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
7	Wanderkreisflanken im Seitstütz nach re mit ¼ Drehung i d Querstütz vl auf das Pferdende <i>oder</i> Wanderkreisflanken im Seitstütz nach re i d Wechselstütz vl, 1 Kreisflanke im Wechselstütz, 1 Kreisflanke im Wechselstütz mit ¼ Drehung i d Querstütz vl auf das Pferdende (SB2)		<u>k.o.-Kriterien SB2</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
7a	Zusatz: 2 Kreisflanken im Querstütz vl auf dem Pferdende (SB3)		<u>k.o.-Kriterien SB3</u> - Winkelabweichung > 45° - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
8	Schwabenwende i d Querstand <i>oder</i> Russenwendeschwung 360° zur Wende i d Querstand (SB4)		- Körperposition unterhalb 30° über der Schulterhorizontalen <u>k.o.-Kriterien SB4</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P		x	

Geräte- und Materialbestimmungen

- Gerätenorm der FIG mit Pauschenpferdhöhe 95 - 100cm ab Boden. Es sind drei zusätzliche Matten von je 7cm Höhe erlaubt. Diese dürfen bei einem Sturz des Athleten vom Trainer verschoben werden.
- Pauschenpferd 90%¹ mit Pauschenpferdhöhe 95 - 100cm ab Boden und einlagiger Schulmattenlage um das Gerät. Es sind drei zusätzliche Matten von je 7cm Höhe erlaubt. Diese dürfen bei einem Sturz des Athleten vom Trainer verschoben werden.

¹ Das Pauschenpferd 90% besitzt in allen Gerätedimensionen 90% der offiziellen Gerätenorm der FIG. Diese Definition gilt für alle nachfolgenden Bezeichnungen „90%“.

Zusatzübung Programm 3

Zusatzübung 1	Zusatzübung 2	Zusatzübung 3
Wert: 1.5 Punkte	Wert: 2.0 Punkte	Wert: 2.5 Punkte
Pauschenpferd tief ohne Pauschen	Pauschenpferd original oder 90%	Pauschenpferd original oder 90%
1) Kreisflanke(n) im Querstütz vl 2) Wanderkreisflanken vw im Querstütz auf das andere Pferdende (= 3/3, Magyar) 3) Wanderkreisflanken rw im Querstütz auf das andere Pferdende (= 3/3, Sivado) 4) Kreisflanke(n) im Querstütz vl	1) Kreisflanke(n) im Querstütz vl 2) Wanderkreisflanken vw im Querstütz: Pferdende-Pausche- Pausche-Pferdende (3/3) (1-2-4-5) [CoP III, 45] 3) Kreisflanke(n) im Querstütz rl	1) Kreisflanke(n) im Querstütz vl 2) Wanderkreisflanken vw im Querstütz von einem Pferdende auf das andere Pferdende (3/3) [CoP III, 46] 3) Kreisflanke(n) im Querstütz rl

Geräte- und Materialbestimmungen

- Gerätenorm der FIG mit Pauschenpferdhöhe 95 - 100cm ab Boden. Es sind 3 zusätzliche Schulmatten von je 7cm erlaubt.
- Pauschenpferd 90% mit Pauschenpferdhöhe 95 - 100cm ab Boden und einlagiger Schulmattenlage um das Gerät. Es sind 3 zusätzliche Schulmatten von je 7cm erlaubt.
- Pauschenpferd tief ohne Pauschen mit einlagiger Schulmattenlage um das Gerät.

Pauschenpferd: Programm 4

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1a	Zusatz : Kreisflanke(n) im Querstütz vl, Wanderflanke vw im Querstütz mit ¼ Drehung i d Seitstütz vl auf beiden Pauschen (SB1)		- Eingang mit gespreizten Beinen oder Doppelhupf <u>k.o.-Kriterien SB1</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P		x	
1	Kreisflanke(n) im Seitstütz auf beiden Pauschen					
2	Vorflanke re i d Stütz rl mit Spreizen li auswärts i d Seitquerstütz					
3	Spreizen re auswärts i d Seitstütz vl					
4	Spreizen li auswärts, Schere re vw					
5	Schere li vw					
6	Spreizen re auswärts i d Seitstütz rl					
7	Rückflanke i d Seitstütz vl, Kreisflanke(n)					
8	Tschechenkehre <i>oder</i> Vorflanke i d Seitstütz rl, Rückflanke mit ¼ Drehung i d Querstütz vl auf 1 Pausche, 1 Kreisflanke im Querstütz auf 1 Pausche, Vorflanke mit ¼ Drehung i d Seitstütz rl auf beiden Pauschen, Rückflanke i d Seitstütz vl auf beiden Pauschen (SB2)		<u>k.o.-Kriterien SB2</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
9	Kreisflanke(n)					
9a	Zusatz: Direktes Stöckli A, Kreisflanke(n) (SB3)		<u>k.o.-Kriterien SB3</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
10	Wanderkreisflanken im Seitstütz nach re mit ¼ Drehung in den Querstütz vl auf das Pferdende (+ 1 Kreisflanke im Wechselstütz und/oder Querstütz erlaubt) <i>oder</i> Wanderkreisflanken rw im Querstütz auf das Pferdende (Wandern 1/2 oder 2/3, B-Wandern gemäss CoP FIG) (SB4)		<u>k.o.-Kriterien SB4</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
11	Schwabenwende i d Querstand <i>oder</i> Russenwendeschwung 720° zur Wende i d Querstand <i>oder</i> Wanderflanke vw im Querstütz auf die Pausche i d Querstütz rl, Rückflanke re mit ¼ Drehung i d Wechselstütz d d Handstand i d Querstand (SB5)		- Körperposition unterhalb 30° über der Schulterhorizontalen <u>k.o.-Kriterien SB5</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P		x	

Geräte- und Materialbestimmungen

- Gerätenorm der FIG mit Pauschenpferdhöhe 95 - 100cm ab Boden. Es sind drei zusätzliche Matten von je 7cm Höhe erlaubt. Diese dürfen bei einem Sturz des Athleten vom Trainer verschoben werden.

Zusatzübung Programm 4

Zusatzübung 1	Zusatzübung 2	Zusatzübung 3
Wert: 1.0 Punkte	Wert: 2.0 Punkte	Wert: 2.5 Punkte
Pauschenpferd original	Pauschenpferd original	Pauschenpferd original
1) Kreisflanke(n) im Querstütz vl 2) Wanderkreisflanken vw im Querstütz von einem Pferdende auf das andere Pferdende (3/3) [CoP III, 46] 3) Kreisflanke(n) im Querstütz rl	1) Kreisflanke(n) im Querstütz vl 2) Wanderkreisflanken vw im Querstütz: Pferdende-Pausche-Pausche-Pferdende (3/3) (1-2-4-5) [CoP III, 45] 3) Wanderkreisflanken rw im Querstütz auf das andere Pferdende (3/3) [CoP III, 58] 4) Kreisflanke(n) im Querstütz vl	1) Kreisflanke(n) im Querstütz vl 2) Wanderkreisflanken vw im Querstütz von einem Pferdende auf das andere Pferdende (3/3) [CoP III, 46] 3) Wanderkreisflanken rw im Querstütz auf das andere Pferdende (3/3) [CoP III, 58] 4) Kreisflanke(n) im Querstütz vl <i>oder</i> 1) Gespreizte Kreisflanke(n) (= Thomaskreisflanke) 2) Gespreizte Wanderkreisflanken (= Thomaskreis-flanken) vw oder rw im Querstütz auf das andere Pferdende [CoP III, 53] oder [CoP III,65] 3) Gespreizte Kreisflanke(n) (= Thomaskreisflanke)

Geräte- und Materialbestimmungen

- Gerätenorm der FIG mit Pauschenpferdhöhe 95 - 100cm ab Boden. Es sind drei zusätzliche Matten von je 7cm Höhe erlaubt.

6.3.3 Ringe

Technische Hinweise

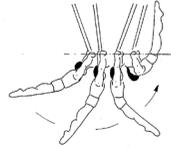
Als korrekte Bewegungsausführung bei Vorschwüngen im Hang und als Anforderung an die Endlage gilt:

Einführungsprogramm

- Hüften in 45° Höhe
- Leichte C⁺-Position
- Arme parallel

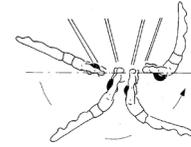
Programm 1 und 2

- Hüften mindestens in Ringunterkanthöhe
- Arme parallel
- Leichte Rundrückenhaltung

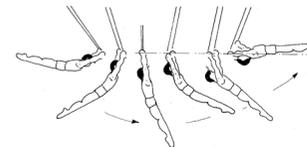


Programm 3 und 4

- Hüften über Ringoberkanthöhe
- Schultern mindestens in Ringunterkanthöhe
- Arme leicht seitwärts
- Leichte Rundrückenhaltung



Eine überstreckte Körperposition in der Endlage im Vorschwung wird als Fehler betrachtet.



falsch

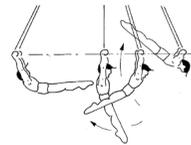
Als korrekte Bewegungsausführung bei Rückschwüngen im Hang und als Anforderung an die Endlage gilt:

Einführungsprogramm

- Hüften in 45° Höhe
- Gestreckte bis leichte C-Position
- Arme leicht seitwärts

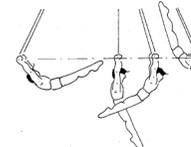
Programm 1 und 2

- Hüften mindestens in Ringunterkanthöhe
- Arme leicht seitwärts

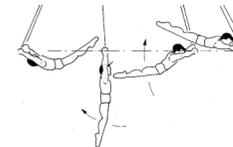


Programm 3 und 4

- Hüften über Ringoberkanthöhe
- Arme leicht seitwärts
- Schultern mindestens in Ringunterkanthöhe



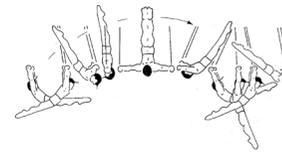
Ein Anstemmen der Schultern vor Erreichen der Endlage wird als Fehler betrachtet.



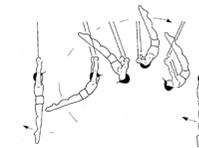
falsch

Als korrekte Bewegungsausführung bei gestreckten Überschlägen vw gilt:

- Gestreckter Körper
- Arme seitwärts und gestreckt
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Schulterhöhe P1-P2: leichtes Anheben
- Schulterhöhe P3-P4: \geq Ringunterkante



richtig



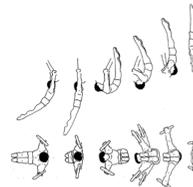
falsch

Als korrekte Bewegungsausführung bei gestreckten Überschlägen rw gilt:

- Gestreckter Körper
- Arme seitwärts und gestreckt
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Schulterhöhe P1-P2: leichtes Anheben
- Schulterhöhe P3-P4: \geq Ringunterkante

Für Überschläge vor- und rückwärts mit Schultern in Ringhöhe, beziehungsweise Überschläge vor- und rückwärts durch/in den Handstand gilt:

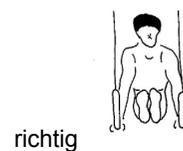
- Gestreckte Arme
- Seitwärtsführen der Arme
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte



richtig

Für sämtliche Elemente im Stütz, wie z.B. Winkelstütz und Handstand, gilt: Jedes Berühren der Ringseile mit Beinen, Füßen und/oder Ellbogen wird (mit Ausnahme der ausgeschriebenen Stelle im P3) als Fehler betrachtet.

- Gestreckte und ausgedrehte Arme
- Ringe parallel
- Gestreckte Arme, ohne Berühren der Seile mit Ellbogen



richtig



falsch

Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Anschwingen bei Beginn der Übung FIG		x	
Trainer gibt dem Turner Schwung für die Übung FIG	x		
Geöffnete Beine oder andere unkorrekte Haltung beim Anheben an die Ringe FIG		x	
Übergriffe bei Kraffthalte FIG	x		
Gebeugte Arme beim Schwung in das Kraffthalteelement oder beim Erreichen der Halteposition FIG	x	x	x
Berühren der Seile oder der Schlaufen mit den Armen, den Füßen oder anderen Körperteilen FIG		x	
Abstützen oder Balancieren mit den Füßen oder Beinen an den Seilen FIG			x + NA
Überfallen im Handstand FIG			x + NA
Ausgeprägtes Schwingen der Seile FIG	bei jedem Element		
Halten eines Elementes das nicht im CoP ausgewiesen ist für 2 Sekunden oder mehr (z.B. Sturzhang, Hang, Hang rl, Stütz) (dort, wo nicht ausdrücklich ein Halt gefordert ist) FIG	jedes Mal		
Während der Übung darf der Athlet die Arme nur beim Übergang zwischen 2 Elementen beugen, wenn es notwendig ist, um das folgende Element ordentlich zu zeigen, ansonsten werden Abzüge für gebeugte Arme gemacht FIG	x	x	x

Ringe: Einführungsprogramm

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Zugstemme mit Trainerhilfe i d Stütz	- Die Armführung muss möglichst nahe am Körper sein	- Seitliche Armführung	x	x	x
2	Gestr Stütz 3"		- Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
2a	Zusatz: Heben der gestr Beine in den Winkelstütz 3", Senken der gestr Beine i d Stütz (SB1)		<u>k.o.-Kriterien SB1</u> - Haltezeit < 3" - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
3	Senken mit gebeugten Armen i d Hang		- Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
4	Heben des geh Körpers mit gebeugten Armen i d Sturzhang geb		- Kein gleichmässiges Heben		x	
5	Schwungausstoss vw i d Hang, Rückschwung, Vorschwung		- Kein oder ungenügendes Heben vor dem Abschwung	x	x	
6	Rückschwung, Vorschwung					
7	Rückschwung, Niedersprung i d Stand		- Niedersprung in den Stand ohne Abdruck		x	

Geräte- und Materialbestimmungen

- Ringhöhe: 280cm ab Boden
- Mattenhöhe: Mattennorm FIG + Matte 40cm + Matte „Happy Landing“ 10cm
- Bei Bedarf kann die 40cm Matte entfernt werden

Ringe: Programm 1

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Zugstemme mit Trainerhilfe i d Stütz <i>oder</i> Aus dem Streckhang: Zugstemme i d Stütz (SB1)	- Die Armführung muss nahe am Körper sein	- Seitliche Armführung - Kein gleichmässiges Heben <u>k.o.-Kriterien SB1</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtanzug mehr als 0.8 P	x	x x	x
2	Gestreckter Stütz 3"		- Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
3	Heben der gestr Beine i d Winkelstütz 3"		- Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
4	Senken der gestr Beine i d Stütz		- Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
5	Geb Senken rw mit gebeugten Armen i d gestr Sturzhang		- Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
6	Gestr Senken rw d d Hangwaage rl i d Hang rl gestr		- Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
7	Heben des geb Körpers i d Sturzhang geb		- Kein gleichmässiges Heben		x	
8	Schwungausstoss vw i d Hang, Rückschwung		- Kein oder ungenügendes Heben vor dem Abschwung	x	x	
9	Vorschwung, Rückschwung					
9a	Zusatz: Vorschwung, gestr Überschlag rw (SB2)		<u>k.o.-Kriterien SB2</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtanzug mehr als 0.8 P			
10	Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung i d Stand		- Niedersprung in den Stand ohne Abdruck		x	

Geräte- und Materialbestimmungen

- Ringhöhe: 280cm ab Boden
- Mattenhöhe: Mattennorm FIG + Matte 40cm + Matte „Happy Landing“ 10cm
- Bei Bedarf kann die 40cm Matte entfernt werden

Ringe: Programm 2

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Zugstemme i d Stütz	- Die Armführung muss nahe am Körper sein	- Seitliche Armführung - Kein gleichmässiges Heben	x	x x	x
2	Gestr Stütz 3"		- Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
3	Heben der gestr Beine i d Winkelstütz 3"		- Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
4	Senken der gestr Beine i d Stütz		- Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
5	Geb Senken rw mit gebeugten Armen i d gestr Sturzhang		- Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
6	Gestr Senken rw d d Hangwaage rl i d Hang rl gestr <i>oder</i> Gestr Senken rw i d Hangwaage rl 3", gestr Senken i d Hang rl gestr (SB1)		- Kein gleichmässiges und langsames Senken <u>k.o.-Kriterien SB1</u> - Haltezeit < 3" - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P	x	x	x
7	Heben des geb Körpers i d Sturzhang geb		- Kein gleichmässiges Heben		x	
8	Schwungausstoss vw i d Hang, Rückschwung, Vorschwung		- Kein oder ungenügendes Heben vor dem Abschwung	x	x	
9	Rückschwung, Vorschwung <i>oder</i> Rückschwung, Vorschwung (SB2)		<u>k.o.-Kriterien SB2</u> - Hüfthöhe Vor- und Rückschwung < Ringoberkante - Schulterhöhe Vor- und Rückschwung < Ringunterkante - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
10	Rückschwung					
11	Vorschwung, gestr Überschlag rw i d Hang <i>oder</i> Vorschwung, gestr Überschlag rw in den Hang (SB3)		<u>k.o.-Kriterien SB3</u> - Schulterhöhe < Ringunterkanthöhe - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
12	Vorschwung, Salto rw gestr i d Stand		Lösen der Hände nach Passieren der Vertikalen			x

Geräte- und Materialbestimmungen

- Ringhöhe: 280cm ab Boden
- Mattenhöhe: Mattennorm FIG + Zusatzmatte 20cm (Länge mindestens 3 Meter) + Matte „Happy Landing“ 10cm
- Bei Bedarf kann die Zusatzmatte entfernt werden

Ringe: Programm 3

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Langsames Einkugeln					
2	Schwungausstoss vw i d Hang, Stemme rw i d Stütz		- Kein oder ungenügendes Heben vor dem Ablegen	x	x	
3	Winkelstütz 3"		- Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
4	Heben des geb Körpers mit gebeugten Armen und gegr Beinen i d Handstand (Beine an den Seilen angelehnt) 3" oder Heben des geb Körpers mit gebeugten Armen i d Handstand 3" (SB1)		- Einhängen der Füße in den Seilen - Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel <u>k.o.-Kriterien SB1</u> - Haltezeit < 3" - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P	x	x	x
5	Senken mit gestr Armen und gestr oder geb Körper d d Stütz und mit gebeugten Armen i d gestr Sturzhang		- Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
6	Gestr Senken rw i d Hangwaage rl 3"					
7	Vor- und Rückpendeln mit Auskugeln rw i d Hang, Vorschwingung i d gestr Sturzhang oder Hochdrücken mit gestr Körper aus der Hangwaage rl i d gestr Sturzhang (SB2)		- Schwingen anstelle von Vor- und Rückpendeln <u>k.o.-Kriterien SB2</u> - Das Hochdrücken beginnt mit mehr als 15° Abweichung von der Horizontalen - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			x
8	Schwungausstoss vw i d Hang, Rückschwung, Überschlag vw gestr i d Hang	8	Schwungausstoss vw i d Hang, Rückschwung			
9	Rückschwung	9	Vorschwingung, Überschlag rw gestreckt i d Hang			
10	Vorschwingung, Überschlag rw gestr i d Hang oder Vorschwingung, Überschlag rw gestr i d Hang (SB3)	10	Vorschwingung			
11	Vorschwingung, Salto rw gestr i d Stand oder Vorschwingung im Hang, Doppelsalto rw geh i d Stand (SB4)	11	Rückschwung, Überschlag vw gestr i d Hang oder Rückschwung, Überschlag vw gestr i d Hang (SB3)			
		12	Rückschwung, Salto vw gestr i d Stand oder Rückschwung, Salto vw gestr mit 1/1 Drehung i d Stand (SB 4)			
			<u>k.o.-Kriterien SB3</u> - Schulterhöhe < Ringoberkante - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
			- Salto rw: Lösen der Hände nach der Vertikalen <u>k.o.-Kriterien Überschlag vw SB3</u> - Schulterhöhe < Ringoberkante - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P <u>k.o.-Kriterien Doppelsalto SB4</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			x
			<u>k.o.-Kriterien SB4</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			

Geräte- und Materialbestimmungen

- Ringhöhe: 280cm ab Boden
- Mattenhöhe: Mattennorm FIG + Matte „Happy Landing“ 10cm
- Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 10 - 16cm verwendet werden

Ringe: Programm 4

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Heben des geb Körpers mit gestr Armen i d Sturzhang gestr					
2	Gestr Senken rw i d Hangwaage rl 3"		Winkelabweichung des Vorelementes beim	x	x	
3	Hochdrücken mit gestr Körper aus der Hangwaage rl i d gestr Sturzhang		Heben zum 2. Kraftelement (Übernahme des Fehlers für das 2. Kraftelement)			
4	Schwungausstoss vw i d Hang, Überschlag vw gestr i d Hang, Stemme rw i d Stütz oder Schwungausstoss vw i d Hang, Überschlag vw gestr i d Hang, Stemme rw i d Grätschwinkelstütz 3" (SB1)		- Kein oder ungenügendes Heben vor dem Ablegen - Fusshöhe bei der Stemme < Ringunterkante - Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel <u>k.o.-Kriterien SB1</u> - Haltezeit < 3" - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P	x	x	x
4a	Heben zur Stützwaage gegr 3" (SB2)		<u>k.o.-Kriterien SB2</u> - Haltezeit < 3" - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
5	Senken oder heben zum Winkelstütz 3"		- Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
6	Heben des geb Körpers mit gebeugten Armen i d Handstand 3" oder Heben des geb Körpers mit gestr Armen und gegr oder geschl Beinen i d Handstand 3" (SB3)		- Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel <u>k.o.-Kriterien SB3</u> - Haltezeit < 3" - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P	x	x	x
7	Taucher i d Hang	7	Überfallen vw i d Rückschwung im Hang			
8	Vorschwung, Überschlag rw gestr i d Hang oder Vorschwung, Felgaufschwung mit gestr Armen i d Handstand 3" * (SB4)	8	Überschlag vw gestr i d Hang oder Stemme rw i d Handstand mit gestr Armen 3" * (SB4)			
9	Vorschwung, Doppelsalto rw gehockt i d Stand oder Vorschwung, Doppelsalto rw geh mit 1/1 Drehung i d Stand (SB5)	9	Rückschwung, Salto vw gestr i d Stand oder Rückschwung, Doppelsalto vw geh i d Stand (SB5)			x
			- Salto vw: Lösen der Hände nach der Vertikalen <u>k.o.-Kriterien SB5</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			

* = Nach diesem Element ist der Abgang vw oder rw erlaubt.

Geräte- und Materialbestimmungen

- Ringhöhe: 280cm ab Boden
- Mattenhöhe: Mattennorm FIG + Matte „Happy Landing“ 10cm
- Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 10 - 16cm verwendet werden

6.3.4 Sprung

Technische Hinweise

Strecksprung auf den Mattenstapel (EP)

Als korrekte Bewegungsausführung gilt:

- Mit dem Absprung vom Trampolinsprungbrett schwingen die Arme in die gebeugte Vorhalte
- Dort erfolgt eine Blockierung der Armbewegung
- Für die Landung werden die Arme in die Vor- oder Seithalte genommen
- Der Mittelkörper bleibt über die gesamte Bewegung gespannt in I- oder leichter in C⁺-Pose

Link: <https://youtu.be/eOPsnLCIqV4>

Hinweis: Die Bewegungsausführung der Arme in die gebeugte Vorhalte gilt ausschliesslich für den Strecksprung EP auf den Mattenstapel. Bei allen anderen Strecksprüngen sind die Arme in der Hochhalte.

Überschlag vw auf den Mattenstapel, Strecksprung nach vorne (P1)

Als korrekte Bewegungsausführung gilt:

- Beim Absprung vom Trampolinsprungbrett sind die Arme in Vorhalte
- Der Körper ist vom Verlassen des Trampolinsprungbretts bis zur Stützaufnahme in einer leichten C⁺-Pose
- In der Stützphase erfolgt eine aktive Streckung des Körpers von der C⁺-Pose über die S-Phase zur C⁻-Pose
- Die Stützphase ist in der leicht überstreckten Handstandposition beendet und die 2. Flugphase beginnt
- Die Arme sind während der gesamten Stützphase gestreckt. Der Krafteinsatz für den Abdruck erfolgt aus den Hand- und Schultergelenken
- In der 2. Flugphase ist der Körper in leichter C⁻-Pose. Diese bleibt bis zur minimal in Vorlage gehaltenen C- Landung bestehen. Die Arme bleiben die gesamte Zeit über in Hochhalte
- Der Absprung zum Strecksprung nach vorne erfolgt direkt und ohne Halt
- Der Kopf bleibt während der gesamten Bewegung in Normalhalte

Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
<u>Abzug durch die D-Jury (Penalties):</u>			
Landung oder Berühren mit einem Fuss oder einer Hand ausserhalb der seitlichen Landezone ^{FIG}	0.1 Pkt von der Endnote		
Berühren mit beiden Füssen, beiden Händen, Hand und Fuss oder einem anderen Körperteil ausserhalb der seitlichen Landezone ^{FIG}	0.3 Pkt von der Endnote		
Landung direkt ausserhalb der Landezone ^{FIG}	0.3 Pkt von der Endnote		
Mehr als 25 m Anlauf ^{FIG}	0.5 Pkt von der Endnote		
Zusätzlicher Anlauf ^{FIG}	1.0 Pkt von der Endnote		
Nicht erlaubter oder ungültiger Sprung ^{FIG}	0.0 Punkte für den Sprung		
Nichtbenutzen der Sicherheitsumrandung bei Rondatsprüngen ^{FIG}	0.0 Punkte für den Sprung		
<u>Abzug durch die E-Jury:</u>			
Passieren der Handstandposition nicht durch die Senkrechte ^{FIG}	x	x	x
Ungenügende Höhe, kein deutlicher Anstieg des Körperschwerpunktes, Fehlen von sichtbarem Abdruck in der Sützphase ^{FIG & NAT}	x	x	x
Mangelnde Landungsvorbereitung ^{FIG}	x	x	
Überschlag: Füsse bei Brettkontakt nicht vor den Hüften ^{NAT}		x	x
Überschlag vw auf den Mattenstapel im P1: Der Körper ist in der 2. Flugphase gebückt oder deutlich überstreckt ^{NAT}		x	x

Sprung: Einführungsprogramm

A. Sprung	Wert	Fehler	0.1	0.3	0.5
Anlauf, beidbeiniger Absprung, Strecksprung auf den Mattenstapel i d Stand [A1] Link: https://youtu.be/eOPsnLCIqV4	1.5	- Arme direkt in Hochhale oder kein Armzug - Überstreckung im Lendenwirbelbereich	x	x	x
Anlauf, beidbeiniger Absprung, Sprungrolle auf den Mattenstapel, Strecksprung i d Stand [A2]	2.0				
Anlauf, beidbeiniger Absprung, Salto vw geh auf den Mattenstapel [A3]	3.0				
Anlauf, beidbeiniger Absprung, Salto vw geb auf den Mattenstapel [A4]	4.0				

Geräte- und Materialbestimmungen

Mattenstapel:

- Höhe: 60 - 70cm
- Länge: 300 - 500cm
- Mattenhärte: Die Härte der obersten Matte soll annähernd gleich sein wie die 20cm Landematten der FIG
- Markierung: 50cm links und rechts der Mittelachse ist eine Seitenlinie angebracht
- Für den Sprung „Sprungrolle auf den Mattenstapel, Strecksprung“ darf der Athlet eine weiche Zusatzmatte (5-10cm) auf die Originalmattenlage legen

Sprungbrett:

- Trampolinsprungbrett
- Höhe: 30cm beim idealen Absprungpunkt (= oranger Kreis auf dem Bildbeispiel)
- Vor dem Trampolinsprungbrett darf eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden



Anzahl Sprünge

Es werden zwei Sprünge aus der oben aufgeführten Liste verlangt.

Sprungauswahl

Ein Sprung muss A1 sein, der andere Sprung kann A1, A2, A3 oder A4 sein.

Benotung

Endnote Sprung = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) ÷ 2

Bemerkungen

- Tritt ein Athlet beim Sprung das Trampolinsprungbrett auf den Boden durch, darf er das Trampolinsprungbrett höher einstellen. Dies muss vor Wettkampfbeginn dem Gerätechef mitgeteilt werden.
- Bei allen Sprüngen, welche einen Salto vw oder rw beinhalten, kann für einen sicheren Stand ein Standbonus vergeben werden. Bei allen anderen Sprüngen ist dies nicht möglich.

Sprung: Programm 1

A. Sprung ohne Stütz	Wert	B. Sprung mit Stütz	Wert
Anlauf, Salto vw geh auf den Mattenstapel [A1]	3.0	Überschlag vw auf den Mattenstapel, Strecksprung nach vorne [B1]	3.0
Anlauf, Salto vw geb auf den Mattenstapel [A2]	4.0		
Anlauf, Salto vw gestr auf den Mattenstapel [A3]	5.0		

Geräte- und Materialbestimmungen

- Mattenstapel:
- Höhe: 100cm
 - Länge: ≥ 250 cm
 - Mattenhärte: Die Härte der obersten Matte soll annähernd gleich sein wie die 20cm Landematten der FIG
 - Markierung: 50cm links und rechts der Mittelachse ist eine Seitenlinie angebracht

- Sprungbrett:
- Trampolinsprungbrett
 - Höhe: 30cm beim idealen Absprungpunkt (= oranger Kreis auf dem Bildbeispiel)
 - Vor dem Trampolinsprungbrett darf eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden



Anzahl Sprünge

Es werden zwei Sprünge aus der oben aufgeführten Liste verlangt.

Sprungauswahl

Ein Sprung muss aus der Gruppe A sein, der andere Sprung aus der Gruppe B.

Benotung

Endnote Sprung = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) \div 2

Bemerkungen

- Zeigt ein Athlet 2 Sprünge aus der gleichen Gruppe erhält er für den 2. Sprung einen Endwert von 0.0 Punkten.
- Tritt ein Athlet beim Sprung das Trampolinsprungbrett auf den Boden durch, darf es höher eingestellt werden. Dies muss vor Wettkampfbeginn dem Gerätechef mitgeteilt werden.
- Bei allen Sprüngen, welche einen Salto vw oder rw beinhalten, kann für einen sicheren Stand ein Standbonus vergeben werden. Bei allen anderen Sprüngen ist dies nicht möglich.

Sprung: Programm 2

Sprung	Wert
Überschlag vw [CoP 101]	3.5
Tsukahara geh [CoP 225]	4.5
Überschlag vw, Salto vw geh [CoP 107]	5.0

Geräte- und Materialbestimmungen

Sprungtisch: - Höhe: 125cm

Matten: - Höhe: 30cm (Matte FIG 20cm + Matte „Happy Landing“ 10cm)
- Bei Bedarf kann bei den Sprüngen [CoP 225] und [CoP 107] eine weiche Zusatzmatte 10 - 16cm verwendet werden

Sprungbrett: - Trampolinsprungbrett
- Höhe: 30cm beim idealen Absprungpunkt (= oranger Kreis auf dem Bildbeispiel)
- Vor dem Trampolinsprungbrett darf eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden



Anzahl Sprünge

Es werden zwei Sprünge aus der oben aufgeführten Liste verlangt.

Sprungauswahl

- CoP 101 + CoP 101 *oder* CoP 101 + CoP 225 *oder* CoP 101 + CoP 107 *oder* CoP 225 + CoP 107

Benotung

Endnote Sprung = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) ÷ 2

Bemerkungen

- Vor der Ausführung des Sprunges muss die entsprechende Sprungnummer angezeigt werden.
- Tritt ein Athlet beim Sprung das Trampolinsprungbrett auf den Boden durch, darf es höher eingestellt werden. Dies muss vor Wettkampfbeginn dem Gerätechef mitgeteilt werden.
- Bei allen Sprüngen, welche einen Salto vw oder rw beinhalten, kann für einen sicheren Stand ein Standbonus vergeben werden. Bei allen anderen Sprüngen ist dies nicht möglich.

Sprung: Programm 3

Sprunggruppe I	Wert	Sprunggruppe II	Wert	Sprunggruppe III	Wert
Überschlag vw [CoP 101]	1.0	Rondat über den Sprungtisch [CoP 220]	1.0	Rondat und Überschlag rw [CoP 335]	2.0
Yamashita Link: https://youtu.be/c8jWcl8y0KM	2.5	Tsukahara geh [CoP 225]	3.5	Yurchenko geh [CoP 338]	4.0
Überschlag vw und Salto vw geh [CoP 107]	3.5	Tsukahara geb [CoP 226]	4.5	Yurchenko geb [CoP 343]	5.5
Überschlag vw und Salto vw geb [CoP 112]	4.5	Tsukahara gestr [CoP 270]	5.0	Yurchenko gestr [CoP 370]	6.0

Geräte- und Materialbestimmungen

Sprungtisch: - Höhe: 130cm

Matten: - Höhe: 30cm (Matte FIG 20cm + Matte „Happy Landing“ 10cm)
- Bei Bedarf kann bei allen Sprüngen eine weiche Zusatzmatte 10 - 16cm verwendet werden. Ausnahme: [CoP 101], [CoP 220], [CoP 335]

Sprungbrett: - Trampolinsprungbrett
- Höhe: 30cm beim idealen Abprungpunkt (= oranger Kreis auf dem Bildbeispiel)
- Bei der Sprunggruppe III kann der Athlet entweder das Trampolinsprungbrett oder das Sprungbrett (soft, hard, Junior) verwenden
- Vor dem Trampolinsprungbrett / Sprungbrett darf eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden



Anzahl Sprünge

Es werden zwei Sprünge aus der oben aufgeführten Liste verlangt.

Sprungauswahl

Die beiden Sprünge müssen aus zwei verschiedenen Sprunggruppen sein.

Benotung

Endnote Sprung = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) ÷ 2

Bemerkungen

- Vor der Ausführung des Sprunges muss die entsprechende Sprungnummer angezeigt werden.
- Zeigt ein Athlet 2 Sprünge aus der gleichen Sprunggruppe erhält er für den 2. Sprung einen Endwert von 0.0 Punkten.
- Tritt ein Athlet beim Sprung das Trampolinsprungbrett auf den Boden durch, darf es höher eingestellt werden. Dies muss vor Wettkampfbeginn dem Gerätechef mitgeteilt werden.
- Bei allen Sprüngen, welche einen Salto vw oder rw beinhalten, kann für einen sicheren Stand ein Standbonus vergeben werden. Bei allen anderen Sprüngen ist dies nicht möglich.

Anforderungen und Abzüge beim Yamashita:

- Die Abdruckposition in der Stützphase muss eine I- oder leichte C- Pose aufweisen. > Ist der Körper gebückt, erfolgt ein Abzug von 0.3 oder 0.5 Punkten und der Sprung wird zum Überschlag vw abgewertet.
- Nach dem Stützabdruck erfolgt eine schnelle 90° Bückung. > Abzüge hierbei werden gemäss CoP gemacht.
- Der Körper muss in der Horizontalen wieder gestreckt sein. > Abweichungen gegen unten werden gemäss CoP geahndet.

Sprung: Programm 4

Sprunggruppe I	Wert	Sprunggruppe II	Wert	Sprunggruppe III	Wert
Überschlag vw [CoP 101]	1.0	Rondat über den Sprungtisch [CoP 220]	1.0	Rondat und Überschlag rw [CoP 335]	1.5
Yamashita Link: https://youtu.be/c8jWcl8y0KM	2.5	Tsukahara geh [CoP 225]	3.0	Yurchenko geh [CoP 338]	3.5
Überschlag vw und Salto vw geh [CoP 107]	3.5	Tsukahara geb [CoP 226]	3.5	Yurchenko geb [CoP 343]	4.0
Überschlag vw und Salto vw geb [CoP 112]	4.5	Tsukahara geh mit 1/1 Drehung oder Kasamatsu geh [CoP 228]	4.0	Yurchenko geh mit 1/1 Drehung [CoP 340]	4.5
Überschlag vw und Salto vw geb mit ½ Drehung [CoP 113]	5.5	Tsukahara gestr [CoP 270]	4.5	Yurchenko gestr [CoP 370]	5.5
		Tsukahara gestr mit 1/1 Drehung oder Kasamatsu gestr [CoP 272]	6.0	Yurchenko gestr mit 1/1 Drehung [CoP 372]	6.5

Geräte- und Materialbestimmungen

Sprungtisch: - Höhe: 135cm

Matten: - Höhe: 30cm (Matte FIG 20cm + Matte „Happy Landing“ 10cm)
- Bei Bedarf kann bei allen Sprüngen eine weiche Zusatzmatte 10 - 16cm verwendet werden. Ausnahme: [CoP 101], [CoP 220], [CoP 335]

Sprungbrett: - Trampolinsprungbrett
- Höhe: 30cm beim idealen Absprungpunkt (= oranger Kreis auf dem Bildbeispiel)
- Bei der Sprunggruppe III kann der Athlet entweder das Trampolinsprungbrett oder das Sprungbrett (soft, hard, Junior) verwenden
- Vor dem Trampolinsprungbrett / Sprungbrett darf eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden



Anzahl Sprünge

Es werden zwei Sprünge aus der oben aufgeführten Liste verlangt.

Sprungauswahl

Die beiden Sprünge müssen aus zwei verschiedenen Sprunggruppen sein.

Benotung

Endnote Sprung = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) ÷ 2

Bemerkungen

- Vor der Ausführung des Sprunges muss die entsprechende Sprungnummer angezeigt werden.
- Zeigt ein Athlet 2 Sprünge aus der gleichen Sprunggruppe erhält er für den 2. Sprung einen Endwert von 0.0 Punkten.
- Tritt ein Athlet beim Sprung das Trampolinsprungbrett auf den Boden durch, darf es höher eingestellt werden. Dies muss vor Wettkampfbeginn dem Gerätechef mitgeteilt werden.
- Bei allen Sprüngen, welche einen Salto vw oder rw beinhalten, kann für einen sicheren Stand ein Standbonus vergeben werden. Bei allen anderen Sprüngen ist dies nicht möglich.

Anforderungen und Abzüge beim Yamashita:

- Die Abdruckposition in der Stützphase muss eine I- oder leichte C- Pose aufweisen. > Ist der Körper gebückt, erfolgt ein Abzug von 0.3 oder 0.5 Punkten und der Sprung wird zum Überschlag vw abgewertet.
- Nach dem Abdruck erfolgt eine schnelle 90° Bückung. > Abzüge hierbei werden gemäss CoP gemacht.
- Der Körper muss in der Horizontalen wieder gestreckt sein. > Abweichungen gegen unten werden gemäss CoP geahndet.

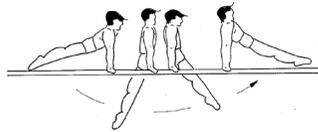
6.3.5 Barren

Technische Hinweise

Endlage bei Vorschwüngen

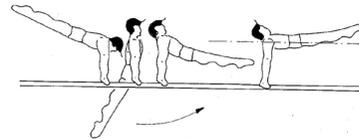
Einführungsprogramm

- Gestreckter Körper
- Füße in Holmenhöhe



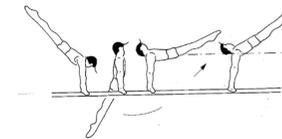
Programm 1 und 2

- Hüften in Schulterhöhe
- Kinn auf Brust

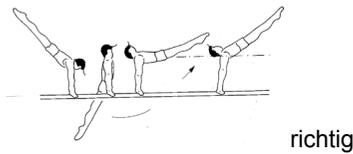


Programm 3 und 4

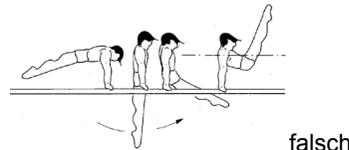
- Hüften über Schulterhöhe
- Kinn auf Brust



Gebückte Hüften und / oder ungenügende Öffnung (Amplitude) des Arm-Rumpfwinkels in der Vorschwungendlage werden als Fehler betrachtet.



richtig

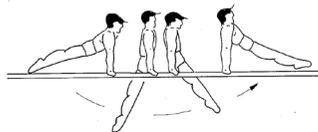


falsch

Endlage bei Rückschwüngen

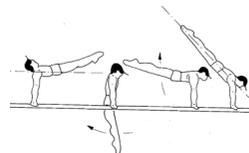
Einführungsprogramm

- Gestreckter Körper
- Füße in Holmenhöhe



Programm 1 bis 4

- Hüften in 45°
- Blick nach vorne gerichtet



Schwingen im Hang

Programm 2

In der Endposition des Vorschwungs ...

- ist der Körper leicht im C⁺
- sind die Hüfte leicht unter Holmhöhe
- sind die Arme in Verlängerung des Körpers

In der Endposition des Rückschwungs ...

- ist der Körper gestreckt oder leicht im C⁺
- sind die Hüfte leicht unter Holmenhöhe
- sind die Arme in Verlängerung des Körpers

Zwischen den beiden Endpositionen dürfen die Beine angezogen werden.

Programm 3

In der Endposition des Vorschwungs ...

- ist der Körper leicht im C⁺
- sind die Hüfte in oder über Holmhöhe
- sind die Arme in Verlängerung des Körpers

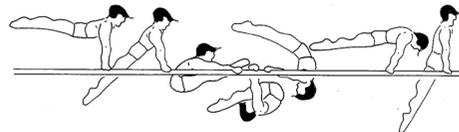
In der Endposition des Rückschwungs ...

- ist der Körper gestreckt oder leicht im C⁺
- sind die Hüfte in oder über Holmenhöhe
- sind die Arme in Verlängerung des Körpers

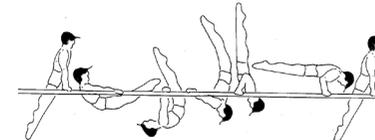
Zwischen den beiden Endpositionen dürfen die Beine angezogen werden.

Endlage der Felgen rw in den Stütz

- Gestreckte Arme
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Keine frühzeitige Körperöffnung (C⁺- Pose halten)



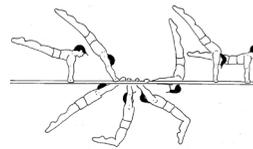
richtig



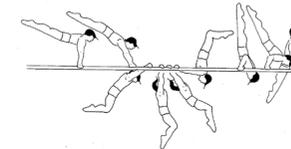
falsch

Endlage bei Riesenfelgen (Kenmotsu) rw

- Gestreckte Arme
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Keine frühzeitige Körperstreckung
- Durch den Handstand



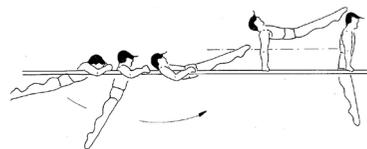
richtig



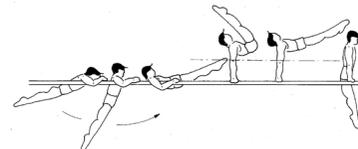
falsch

Endlage der Stemme vw

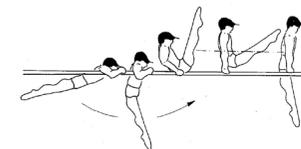
- Hüften und Füße in Ellbogenhöhe
- Offener Armwinkel im Oberarmstütz



richtig



richtig



falsch

Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Einbeiniger Absprung ^{FIG}		x	
Ablegen zum Rückschwung ^{FIG}		x	
Unkontrollierte Handstandposition auf 1 oder 2 Holmen ^{FIG}	x		
Gehen oder Handkorrekturen im Handstand ^{FIG}	x jedes Mal		
Nichtbeachten der offiziellen Einturnzeit (50 Sek) ^{FIG}		x	
Bei Moy und Riesenfelgen gebeugte Beine vor der Horizontalen ^{FIG}	x	x	
Handstanddrehungen (Regel Makuts) ^{NAT/FIG}	< 1 Sec Halt vor der Handstanddrehung	≥ 1 Sec Halt vor der Handstanddrehung	≥ 2 Sec Halt vor der Handstanddrehung + NA

Wenn im Übungstext „Rückschwung in den Handstand“ steht, muss der Handstand nicht gestanden werden. Falls ein Athlet den Handstand trotzdem steht, gibt dies keinen Abzug.

Barren: Einführungsprogramm

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Ab Kasten i d Stütz					
2	Vorschwung i d Winkelstütz 3"					
2a	Zusatz: Heben der gestr Beine d d Spitzwinkelstütz (SB1)		k.o.-Kriterien SB1 - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt. - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
3	Rückschwung					
4	Vorschwung, Rückschwung					
5	Vorschwung, Rückschwung					
6	Wende i d Aussenquerstand		- Halten des Barrenholmes im Stand		x	

Geräte- und Materialbestimmungen

- Barrenhöhe: 125cm ab Boden
- Kastenhöhe: 40 - 60cm
- Mattenhöhe: Mattennorm FIG
- Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 10 - 16cm verwendet werden

Barren: Programm 1

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Ab Kasten i d Stütz					
2	Vorschwung i d Winkelstütz 3"					
3	Heben der Beine d d Spitzwinkelstütz					
4	Rückschwung					
4a	Zusatz: Fallkippe i d Grätschsitz, Heben der gestr Beine d d Spitzwinkelstütz, Rückschwung (SB1)	- Die Rückschwunghöhe vor der Fallkippe ist frei. Link: https://youtu.be/TGYOo4xitIA	<u>k.o.-Kriterien SB1</u> - Die Fallkippe wird nicht aus dem Rückschwung ausgelöst (analog Auslösung Felge) - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt. - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
5	Vorschwung, Rückschwung					
6	Vorschwung, Rückschwung i d Handstand <i>oder</i> Vorschwung, Rückschwung i d Handstand 3" (SB2)		- Handstandposition 0-15° nicht erreicht <u>k.o.-Kriterien SB2</u> - Haltezeit < 3" - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			x
7	Wende i d Aussenquerstand		- Halten des Barrenholmes im Stand		x	

Geräte- und Materialbestimmungen

- Barrenhöhe: 140cm ab Boden
- Kastenhöhe: 40 - 60cm
- Mattenhöhe: Mattennorm FIG
- Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 10 - 16cm verwendet werden

Barren: Programm 2

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Vorschung im Hang, Rückschwung im Hang					
1a	Zusatz: Vorschung im Hang, Rückschwung im Hang (SB1)		<u>k.o.-Kriterien SB1</u> - Rückschwung: Hüfte < Holmhöhe - Vorschung: Hüfte < Holmhöhe, ARW < 90° - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
2	Vorschung, Schwungkippe i d Grätschsitz vor den Händen, Heben der gestr Beine d d Spitzwinkelstütz <i>oder</i> Vorschung, Schwungkippe i d Stütz (SB2)		<u>k.o.-Kriterien SB2</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
3	Rückschwung, Vorschung					
4	Rückschwung i d Handstand 3" <i>oder</i> Rückschwung direkt und ohne Halt i d Handstanddrehung vw, kontrollierte Handstandposition, Abschwung (SB3)		<u>k.o.-Kriterien SB3</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt (Regel Typ Makuts; Art.14.2.2 Punkt 3e) - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
5	Vorschung					
6	Rückschwung i d Handstand		- Handstandposition 0 - 15° nicht erreicht			x
7	Wende i d Aussenquerstand		- Halten des Barrenholmes im Stand		x	

Geräte- und Materialbestimmungen

- Barrenhöhe: 190cm ab Boden
- Athleten, welche im Langhang mit gebeugten Kniegelenken mit den Knien den Boden berühren, dürfen den Barren bis maximal 200cm einstellen; dies muss vor Wettkampfbeginn dem Gerätechef mitgeteilt und bewilligt werden
- Mattenhöhe: Mattennorm FIG
- Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 10 - 16cm verwendet werden

Barren: Programm 3

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Vorschwung im Hang, Rückschwung im Hang					
2	Vorschwung im Hang, Rückschwung im Hang					
3	Vorschwung, Schwungkippe i d Stütz					
4	Rückschwung					
5	Moy mit gestr Beinen i d Oberarmhang oder Moy [CoP III, 15] (SB1)		<u>k.o.-Kriterien SB1</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
6	Rückschwung im Oberarmhang, respektive Rückschwung im Stütz, Senken i d Oberarmhang	- Die Rückschwunghöhe ist frei.				
7	Vorschwung im Oberarmhang, Stemme vw i d Stütz		- Endlage Stemme: Hüften < Ellbogenhöhe	x	x	x
8	Rückschwung					
9	Vorschwung oder Vorschwung, Stützkehre, Vorschwung (SB2)		<u>k.o.-Kriterien SB2</u> - Hüfthöhe < Schulterhöhe - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
10	Rückschwung					
10a	Zusatz: Felge rw i d Stütz (SB3)	- Die Rückschwunghöhe vor der Felge ist frei.	<u>k.o.-Kriterien SB3</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
11	Vorschwung, Rückschwung i d Handstand 3“					
12	Vorschwung, Rückschwung direkt und ohne Halt i d Handstanddrehung vw, kontrollierte Handstandposition, Abschwung oder Vorschwung, Rückschwung direkt und ohne Halt i d Handstanddrehung rw, kontrollierte Handstandposition, Abschwung (SB4)		Es gilt die FIG Regel Typ Makuts Art.14.2.2 Punkt 3e <u>k.o.-Kriterien SB4</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt (Regel Typ Makuts; Art.14.2.2 Punkt 3e) - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
13	Vorschwung, Rückschwung					
14	Vorschwung, Salto rw gestr i d Aussenquerstand oder Salto vw gestr oder geb i d Aussenquerstand					

Geräte- und Materialbestimmungen

- Barrenhöhe: 200cm ab Boden
- Mattenhöhe: Mattennorm FIG
- Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 10 - 16cm verwendet werden

Barren: Programm 4

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Schwungkippe i d Stütz					
2	Rückschwung i d Handstand		- Handstandposition 0-15° nicht erreicht			x
2a	Zusatz: Riesenumschwung rw i d Handstand [CoP III, 21] (SB1)		<u>k.o.-Kriterien SB1</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
3	Moy [III, 15], Rückschwung <i>oder</i> Moy [CoP III, 15], Rückschwung i d Handstand (SB2)		<u>k.o.-Kriterien SB2</u> - Rückschwung führt nicht in den kontrollierten Handstand - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
4	Senken i d Oberarmhang					
5	Vorschwung im Oberarmhang, Stemme vw i d Stütz		- Endlage Stemme: Hüften < Ellbogenhöhe	x	x	x
6	Rückschwung					
7	Felge rw i d Stütz <i>oder</i> Felge rw i d Stütz horizontal (SB3)	- Die Rückschwunghöhe vor der Felge ist frei.	<u>k.o.-Kriterien SB3</u> - Hüfthöhe < Schulterhöhe - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
8	Vorschwung, Rückschwung i d Handstand		- Handstandposition 0-15° nicht erreicht			x
9	Vorschwung, Stützkehre i d Stütz <i>oder</i> Vorschwung, Stützkehre i d Handstand (SB4)		- Stützkehre: Hüften < Schulterhöhe <u>k.o.-Kriterien SB4</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P	x	x	x
10	Vorschwung, Rückschwung direkt und ohne Halt i d Handstanddrehung rw, kontrollierte Handstandposition, Abschwung		Es gilt die FIG Regel Typ Makuts Art.14.2.2 Punkt 3e			
11	Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung, Salto rw gestr i d Aussenquerstand <i>oder</i> Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung, Doppelsalto rw geh i d Aussenquerstand (SB5) <i>oder</i> Vorschwung, Rückschwung, Salto vw gestr mit 1/1 Drehung i d Aussenquerstand (SB5)		<u>k.o.-Kriterien SB5</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			

Geräte- und Materialbestimmungen

- Barrenhöhe: 200cm ab Boden
- Mattenhöhe: Mattennorm FIG
- Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 10 - 16cm verwendet werden

6.3.6 Reck

Allgemeine Informationen

1. Anzahl Riesenfelgen:

- Steht im Übungstext das Wort «Riesenfelge(n)», muss der Athlet mindestens eine Riesenfelge zeigen, aber auch mehrere Riesenfelgen sind erlaubt. Zeigt ein Athlet in diesem Fall mehrere Riesenfelgen, können ihm allfällige Technik- und Ausführungsfehler jeder Riesenfelge in Abzug gebracht werden.
- Wird eine bestimmte Anzahl Riesenfelgen verlangt, ist dies im Text mit einer Zahl beschrieben. Bei zusätzlichen Riesenfelgen werden dem Athleten allfällige Technik- und Ausführungsfehler jeder zusätzlich gezeigten Riesenfelge in Abzug gebracht. Zeigt der Athlet weniger Riesenfelgen als verlangt, wird jede fehlende Riesenfelge gemäss Abzugstabelle für „Fehlende Elemente“ behandelt.

Technische Hinweise

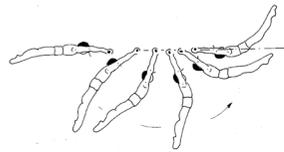
Für die Endlage bei Vorschwüngen im Hang (auch mit ½ Drehung) gilt:

Einführungsprogramm

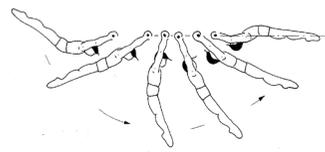
- Hüften in 45° Höhe
- Leichte C⁺-Position

Programm 1 und 2

- Hüften in Stangenhöhe
- Leichte C⁺-Position



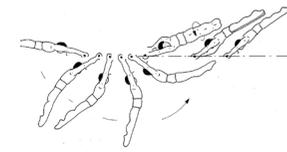
richtig



falsch

Programm 3 und 4

- Hüften über Stangenhöhe
- Leichte C⁺-Position



richtig

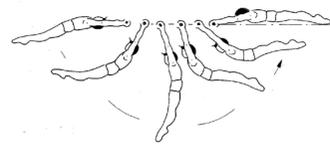
Für die Endlage bei Rückschwüngen im Hang gilt:

Einführungsprogramm

- Hüften in 45° Höhe
- Gestreckte Position

Programm 1 und 2

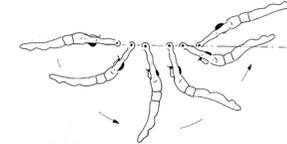
- Hüften in Stangenhöhe



richtig

Programm 3 und 4

- Hüften über Stangenhöhe



richtig

Eine gebückte Körperposition in der Endlage im Rückschwung gilt als Fehler.

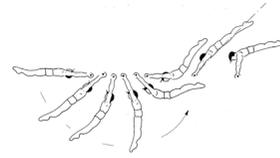


falsch

Für die Endlage und Technik bei Stemmen gilt:

Stemme

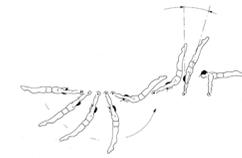
- Rundrücken im Hang
- Tiefe Schulter zu Beginn des Rückschwunges (kein Anstemmen)



richtig

Stemme durch den flüchtigen Handstand

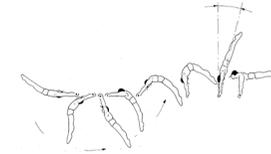
- Rundrücken im Hang
- Tiefe Schulter zu Beginn des Rückschwunges (kein Anstemmen)



richtig

Als fehlerhafter Schnepferschwung rw oder als fehlerhafte Stemme rw gilt:

- Überstreckter Körper im Hang
- Gebückter Körper im Aufschwung zum Stütz/Handstand



falsch

Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Geöffnete Beine oder andere Haltungsfehler beim Angang an das Reck ^{FIG}		x	
Ungenügender Schwung oder Pause im Handstand oder anderswo ^{FIG}	x	x	
Ablegen beim Rückschwung ^{FIG}		x	
Abweichung aus der Bewegungsebene ^{FIG}	< 15°	> 15°	
Gebeugte Knie bei der Schwungvorbereitung ^{FIG}	x jedes Mal	x jedes Mal	
Wenn ein Element nicht in die gewünschte Richtung geturnt wird (angewendet nach dem Element). Das gezeigte Element kann einen Wert haben ^{FIG}			x
Winkelabweichung v.d. Handstandposition beim Eintritt Endo und Stalder ^{FIG}	x	x	x + NA

Reck: Einführungsprogramm

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Felgaufzug rw geb i d Stütz	Mit Trainerhilfe erlaubt	- Kein gleichmässiges Heben		x	
2	Rückschwung im Stütz					
3	Felgumschwung rw geb direkt i d <i>oder</i> Felgumschwung rw in leichter C⁺-Pose direkt i d (SB1)		- Bewegungsunterbruch <u>k.o.-Kriterien SB1</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P		x	x
4	Felgunterschwung i d Hang					
5	Rückschwung, Vorschung					
6	Rückschwung, Vorschung					
7	Rückschwung, Niedersprung i d Stand		- Niedersprung in den Stand ohne Abdruck		x	

Geräte- und Materialbestimmungen

- Reckhöhe: 280cm ab Boden oder Schulreck (ausreichend hoch für ein gestrecktes Schwingen)
- Mattenhöhe: Mattennorm FIG + Matte 40cm
- Bei Bedarf kann die 40cm Matte entfernt werden

Reck: Programm 1

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Felgaufzug geb i d Stütz <i>oder</i> Aus dem Streckhang: Ristanschwung, (Rück- und Vorschung im Hang,) Rückschwung und Stemme rw d d Stütz direkt zu Nr. 3 (SB1)	- Der (Rück- und Vorschung im Hang) ist nicht obligatorisch	- Kein gleichmässiges Heben <u>k.o.-Kriterien SB1</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P		x	
2	Rückschwung im Stütz					
3	Felgumschwung rw in leichter C+-Pose direkt i d <i>oder</i> Freier Felgumschwung rw d d Stütz direkt i d (SB2)		- Bewegungsunterbruch <u>k.o.-Kriterien SB2</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P		x	x
4	Felgunterschwung i d Hang					
5	Rückschwung, Vorschung					
6	Rückschwung, Vorschung					
7	Rückschwung, Niedersprung i d Stand		- Niedersprung in den Stand ohne Abdruck		x	

Geräte- und Materialbestimmungen

- Reckhöhe: 280cm ab Boden
- Mattenhöhe: Mattennorm FIG + Matte 40cm
- Bei Bedarf kann die 40cm Matte entfernt werden

Reck: Programm 2

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Ristanschwung, (Rück- und Vorschung im Hang,) Rückschwung und Stemme rw d d Stütz direkt i d	- Der (Rück- und Vorschung im Hang) ist nicht obligatorisch				
2	Freier Felgumschwung rw d d Stütz direkt i d <i>oder</i> Freier Felgumschwung rw direkt i d (SB1)		- Bewegungsunterbruch <u>k.o.-Kriterien SB1</u> - Hüfthöhe < Schulterhöhe - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P		x	x
3	Felgunterschwung i d Hang, Rückschwung					
4	Vorschung mit ½ Drehung i d Ristgriff (= Hangkehre)					
4a	Zusatz: Vorschung mit ½ Drehung i d Ristgriff (= Hangkehre) (SB2)		<u>k.o.-Kriterien SB2</u> - Hüfthöhe < Stangenhöhe - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
5	Vorschung, Rückschwung, Niedersprung i d Stand <i>oder</i> Vorschung, Salto rw gestr i d Stand (SB3)		- Niedersprung in den Stand ohne Abdruck <u>k.o.-Kriterien SB3</u> - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P		x	

Geräte- und Materialbestimmungen

- Reckhöhe: 280cm ab Boden
- Mattenhöhe: Mattennorm FIG + 1 Zusatzmatte 20cm (Länge mindestens 6 Meter)
- Bei Bedarf kann die Zusatzmatte entfernt werden

Reck: Programm 3

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Ristanschwing, (Rück- und Vorschwing im Hang,) Rückschwung und Stemme rw d d Stütz direkt i d	- Stemme rw mindestens horizontal - Der (Rück- und Vorschwing im Hang) ist nicht obligatorisch				
2	Freier Felgumschwung 45° i d					
3	Vorschwing mit ½ Drehung i d Ristgriff (= Hangkehre)					
4	Vorschwing mit ½ Drehung i d Ristgriff (= Hangkehre) oder Vorschwing mit ½ Drehung i d Ristgriff (= Gesprungene Hangkehre) (SB1)		k.o.-Kriterien SB1 - Hüfthöhe < Stangenhöhe - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
5	Riesenfelge(n) rw (Ristriesenfelge)					
5a	Zusatz: Vorschwing mit ½ Drehung i d Rückschwung im Kammgriff (= Wechsel Rist-Kamm), Kammriesenfelge(n), Endo*, Kammriesenfelge(n), Rückschwung mit ½ Drehung i d Vorschwing im Ristgriff (= Wechsel Kamm-Rist), Ristriesenfelge(n) (SB2) (* = SB3)	- Keine Anforderung bezüglich Winkelabweichung bei den Wechseln	k.o.-Kriterien SB2 - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P k.o.-Kriterien SB3 (Endo) - Die Einleitung des Endos erfolgt vor der Handstandposition - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
6	Vorschwing, Salto rw gestr i d Stand oder Vorschwing, Doppelsalto rw geh i d Stand (SB4)		k.o.-Kriterien SB4 - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			

Geräte- und Materialbstimmungen

- Reckhöhe: 280cm ab Boden
- Mattenhöhe: Mattennorm FIG
- Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 10 - 16cm verwendet werden

Reck: Programm 4

Nr.	Element	Bemerkung	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Ristanschwung, Rückschwung im Hang		Zwiegriff			x
2	Stemme rw 30° oder Stemme rw d d Handstand mit ½ Drehung, Ristriesenfelge(n) (SB1)	- 30° ab der Horizontalen	k.o.-Kriterien SB1 - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
3	Freier Felgumschwung d d Handstand					
4	Vorschung mit ½ Drehung i d Ristgriff (= Hangkehre)					
5	Vorschung mit gesprungener ½ Drehung i d Ristgriff (= Gesprungene Hangkehre)		- Kein deutliches Springen erkennbar		x	
6	Ristriesenfelge(n)					
7	Vorschung mit ½ Drehung i d Rückschwung im Kammgriff (= Wechsel Rist-Kamm)					
8	Kammriesenfelge(n)					
9	Grätschumschwung vw d d Handstand (= Endo), Kammriesenfelge(n)					
9a	Zusatz: Adlerumschwung 45°, Umspringen i d Kammgriff, Kammriesenfelge(n) (SB2) oder Zusatz: Adlerumschwung 45°, Ellriesenfelge(n), Umspringen i d Kammgriff, Kammriesenfelge(n) (SB2 + SB3)		k.o.-Kriterien SB2 (Adler) - Die Einleitung des Adlers erfolgt mehr als 30° vor der Handstandposition - Der Adler ist unter 45° - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P k.o.-Kriterien SB3 (Ellriesenfelge) - Kein aktiver Ellgriffstütz - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
10	Rückschwung mit ½ Drehung i d Vorschung im Ristgriff (= Wechsel Kamm-Rist)					
11	Ristriesenfelge(n)					
12	Bückumschwung d d Handstand oder Grätschumschwung rw 30° (= Stalder 30°) (SB4)	- 30° ab der Horizontalen	k.o.-Kriterien SB4 - Die Einleitung des Stalders erfolgt vor der Handstandposition - Der Stalder ist unter 30° - FIG Anforderung zur Anerkennung nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			
13	Ristriesenfelge(n)					
14	Vorschung, Doppelsalto rw geh i d Stand oder Vorschung und Doppelsalto rw gestr i d Stand (SB5)	- Eine C+-Haltung ist erlaubt	k.o.-Kriterien SB5 - FIG-Kriterien zur Anerkennung sind nicht erfüllt - Gesamtabzug mehr als 0.8 P			

Geräte- und Materialbestimmungen

- Reckhöhe: 280cm ab Boden
- Mattenhöhe: Mattennorm FIG
- Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 10 - 16cm verwendet werden

6.4 Rechte und Pflichten für Trainer

- Aus Sicherheitsgründen darf sich 1 Trainer während der ganzen Übung des Athleten bei den Geräten Ringe, Sprung, Barren und Reck aufhalten.
- Die Verantwortung für das korrekte Installieren von zusätzlichen Matten liegt beim Trainer.

7. Wertungsvorschriften Programm 5

Für das Programm 5 gelten die aktuellen Wertungsvorschriften der FIG 2017-2020 für Junioren, inklusive Newsletter. Abweichend von diesen Wertungsvorschriften sind folgende Bestimmungen.

1. Schwierigkeit

Am Boden, Pauschenpferd, Ringe, Barren und Reck sind die Elementwerte wie folgt festgelegt:

Element:	A	B	C	D	E	F	G
Wert:	0.1 Punkte	0.2 Punkte	0.6 Punkte	0.8 Punkte	1.0 Punkte	1.2 Punkte	1.4 Punkte

2. Bonus

Folgende Elemente und Elementkombinationen werden - zusätzlich zur Verdoppelung des Werts - mit 0.5 bis 2.0 Punkten bonifiziert.

Boden:

• Verbindung: Salto vw gestr [CoP II, 20] - Doppelsalto vw geh [CoP II, 22]	Bonus 1.0 Punkte
• Salto rw gestr mit 3/1 Drehung [CoP III, 28] und Höhereinstufung	Bonus 1.0 Punkte
• Alle Doppelsaltos rw mit oder ohne LAD mindestens D	Bonus 1.0 Punkte

Pauschenpferd:

• Alle Spindeln 360° und mehr innerhalb von 3 Kreisflanken	Bonus 0.5 Punkte
• Abgang über den Handstand \geq C	Bonus 0.5 Punkte
• Magyar [CoP III, 46]	Bonus 0.5 Punkte
• Sivado [CoP III, 58]	Bonus 0.5 Punkte
• D-Flop und Höhereinstufung (Gemäss Artikel 11.2.2 2d CoP)	Bonus 0.5 Punkte
• Kombinierte Sequenz D und Höhereinstufung (Gemäss Artikel 11.2.2 2d CoP)	Bonus 0.5 Punkte

Ringe:

• Jonasson [CoP I, 52]; Yamawaki [CoP I, 51] Zur Anerkennung der Bonifikation müssen beide Elemente gezeigt werden. Keine direkte Folge notwendig. Die Reihenfolge ist frei.	Bonus 1.0 Punkte
• Felgaufschwung mit gestr Armen i d Hstd [CoP I, 81]; Stemme rw o Riesenumschwung i d Hstd mit gestr Armen [CoP I, 87] Zur Anerkennung der Bonifikation müssen beide Elemente gezeigt werden. Keine direkte Folge notwendig. Die Reihenfolge ist frei.	Bonus 1.0 Punkte
• Alle Schwung- zu Krafthaltelemente \geq C [CoP III] oder • Verbindung: - Stemme vw i d Winkelstütz (CoP III,2) - Heben i d Stützwaage gegr (CoP II,8) - Kippe i d Winkelstütz (CoP III,8) - Heben i d Stützwaage gegr (CoP II,8) - Honma i d Winkelstütz (CoP III,14) - Heben i d Stützwaage gegr (CoP II,8)	Bonus 1.0 Punkte

Sprung:

<ul style="list-style-type: none"> • Überschlag vw und Salto vw gestr mit ½ Drehung [CoP 172] <i>oder</i> Kasamatsu gestr [CoP 272]* <i>oder</i> Yurchenko gestr mit 1/1 Drehung [CoP372] 	Bonus 1.0 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> • Überschlag vw und Salto vw gestr mit 1/1 Drehung [CoP 173] <i>oder</i> Kasamatsu gestr mit ½ Drehung [CoP 273]* <i>oder</i> Yurchenko gestr mit 3/2 Drehung [CoP 373] 	Bonus 1.5 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> • Überschlag vw und Salto vw gestr mit 3/2 Drehung [CoP 174] <i>oder</i> Kasamatsu gestr mit 1/1 Drehung [CoP 274]* <i>oder</i> Yurchenko gestr mit 2/1 Drehung [CoP 374] 	Bonus 2.0 Punkte

* = Tsukaharasprünge werden nicht bonifiziert.

Barren:

<ul style="list-style-type: none"> • Diamidov [CoP I, 21]; Stützkehre [CoP I, 3]; Healy [CoP I, 70]; Salto rw i d Handstand [CoP I, 33] Zur Anerkennung der Bonifikation müssen zwei der vier Elemente gezeigt werden. <i>Keine direkte Folge notwendig. Die Reihenfolge ist frei.</i> 	Bonus 1.0 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> • Verbindung: Kenmotsu [CoP III, 21] - Moy [CoP III, 15] und Höhereinstufung 	Bonus 1.0 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> • Felge i d Handstand [CoP III, 106] und Höhereinstufung 	Bonus 1.0 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Stemme rw i d Handstand [CoP II, 32]</i> 	Bonus 0.5 Punkte

Reck:

• Doppelsalto rw gestr mit 1/1 Drehung [CoP IV,40]	Bonus 1.0 Punkte
• Alle Flugelemente C _{und} Höhereinstufung Hinweise: - Yamawaki [CoP II, 4] = 0.5 Punkte Bonus (Ausnahme) - Pro Übung wird lediglich 1 Flugelement bonifiziert	Bonus 1.0 Punkte
• Verbindung: Adlerschwung [CoP III, 63] - Ellriesenfelge [CoP I, 68] - Russenriesen [CoP I, 69] Anforderungen zur Anerkennung / Hinweise: - Wird die Verbindung ohne Russenriesen gezeigt, beträgt der Bonus 0.5 Punkte - Adler: bis 45° von der Senkrechten anerkannt - Ellriesenfelge: aktiver Ellgriffstütz im Handstand; geb oder gestr Körper	Bonus 1.0 Punkte

3. Anerkennung der Elemente und des Bonus

Die Anerkennung der Elemente erfolgt gemäss CoP FIG 2017-2020.

Besonderheiten:

- Stürzt ein Athlet „vom oder auf das Gerät“ oder stürzt er bei der Landung „ohne dass die Füße zuerst die Mattenlage berühren“, wird kein Bonus gegeben und das Element / der Sprung wird nicht anerkannt
- „Stürzt ein Athlet oder stützt er mit einer oder beiden Händen bei der Landung ab“, wird kein Bonus gegeben, aber das Element / der Sprung wird anerkannt

4. Materialanforderungen

- FIG-Gerätenorm
- An den Geräten Ringe, Sprung, Barren und Reck ist zusätzlich zur FIG-Gerätenorm eine Matte 10 - 16cm erlaubt

8. Wertungsvorschriften Programm 6

Für die *Schweizer Meisterschaften Junioren SMJ* gelten dem gültigen CoP FIG 2017-2020 für Junioren, inklusive Newsletter.

Für *alle anderen Wettkämpfe* gelten dem gültigen CoP FIG 2017-2020, inklusive Newsletter, mit der Ausnahme, dass Athleten bis und mit dem 18. Lebensjahr -es zählt das Geburtsjahr- die verbotenen Elemente der Wertungsvorschriften FIG für Junioren am Wettkampf nicht zeigen dürfen.

Materialanforderungen

- FIG-Gerätenorm
- An den Geräten Ringe, Sprung, Barren und Reck ist zusätzlich zur FIG-Gerätenorm eine Matte 10 - 20cm erlaubt

9. Wertungsvorschriften Offenes Programm

Für das Offene Programm gelten dem gültigen CoP FIG 2017-2020 inklusive Newsletter mit den Ausnahmen, dass Athleten bis und mit dem 18. Lebensjahr (es zählt das Geburtsjahr) die verbotenen Elemente der Wertungsvorschriften FIG für Junioren am Wettkampf nicht zeigen dürfen und dass der Wettkampf an vier frei wählbaren Geräten stattfindet.

Auswahlgeräte sind Boden, Pauschenpferd, Ringe, Sprung, Barren und Reck.

Die Summe der vier Endnoten ergibt das Wettkampfergebnis. Die Geräteauswahl muss der Wettkampfleitung vor Wettkampfbeginn bekannt gegeben werden.

10. Bekleidungsrichtlinien

Einführungsprogramm

Die Athleten dürfen an allen Geräten kurze Wettkampfhosen mit oder ohne Fussbekleidung (Socken und/oder Geräteschuhe) tragen. Dunkle Farben der Wettkampfhosen sind erlaubt. Ein Wettkampfdress muss an allen Geräten getragen werden.

Programm 1 bis Programm 4

Die Athleten müssen am Pauschenpferd, Ringe, Barren und Reck lange Wettkampfhosen und Fussbekleidung (Socken und/oder Geräteschuhe) tragen. Am Boden und Sprung dürfen die Athleten kurze Wettkampfhosen mit oder ohne Fussbekleidung tragen. Dunkle Farben der Wettkampfhosen sind erlaubt. Ein Wettkampfdress muss an allen Geräten getragen werden.

Programm 5, Programm 6 und Offenes Programm

Es gelten die Bekleidungsrichtlinien des CoP FIG.

Für die Athleten aller Programme gelten die Werbungsrichtlinien gemäss den Richtlinien Werbung auf Tenues an STV-Anlässen.

11. Literaturverzeichnis

- STV: Wettkampfprogramm 2006, Kunstturnen Männer, Aarau
- FIG: Wertungsvorschriften Kunstturnen Männer 2017-2020, Ausgabe Januar 2018
- STV: Richtlinien Werbung auf Tenues an STV-Anlässen, Aarau
- STV: Wettkampfgliederung Schweizer Meisterschaften Kunstturnen, 2012, Aarau
- ETV: Turnsprache, 10. Auflage

12. Abkürzungen

Abkürzung	Vollständige Formulierung
ARW	Arm-Rumpf-Winkel
d d	durch den
geb	gebückt
gegr	gegrätscht
geh	gehockt
geschl	geschlossen
gestr	gestreckt
i d	in den / in die
li	links
NA	Nichtanerkennung
P	Punkte
re	rechts
rl	rüchlings
rw	rückwärts
sw	seitwärts
vl	vorlings
vw	vorwärts
z	zum / zur