

ÜBER DAS PROGRAMM

Die Elemente sind (soweit möglich) so angeordnet, dass sich der Schwierigkeitsgrad vom 1. zum 10. Element kontinuierlich steigert.

Die Elemente müssen in der vorgegebenen Reihenfolge gezeigt werden (Auslassen ist erlaubt).

Die Wertungsvorschriften sollen dazu anregen, nur Elemente zu turnen, die sicher beherrscht werden.

Buben und Mädchen turnen am Boden, Sprung und Reck nach demselben Programm.

SPRUNG (MÄDCHEN UND BUBEN)

Ausgangswert = Wert des Sprunges aus Teil 1 + Wert des Sprunges aus Teil 2

Teil 1 (Anlauf max. 10 m, mit Armzug, auf Stapel)

1. **Aufknien aus dem Stand** (3 x Prellen)
2. **Aufhocken aus dem Stand** (3 x Prellen)
3. **Aufhocken**
4. **Flugrolle**
5. **Überschlag** in die Rückenlage

Teil 2 (Sprung von Kasten in Minitramp, ohne Armzug, auf Stapel)

1. **Strecksprung**
2. **Hocksprung**
3. **Salto vw. gehockt**
4. **Salto vw. gebückt**
5. **Salto vw. gestreckt**

Geräte-Aufbau

- Sprungbrett vor Mattenstapel Höhe 80 cm (+/- 5 cm)
- Kasten mit Höhe 80-90 cm vor „gerade“ gestelltem Minitramp vor Mattenstapel Höhe 80 cm (+/- 5 cm)

BODEN (MÄDCHEN UND BUBEN)

Ausgangsposition: Schlusstand mit Armen in Hochhalte

1. **Rolle vw.** – Aufstehen
2. **Felgrolle rw.** in die Hockposition
3. **Strecksprung ½ li.** – **Strecksprung ½ re.**
4. **Rad re.** (seit-seit) in den Grätschstand
5. **Rad li.** (seit-seit) in den Grätschstand
6. Aufschwüngen in den **Handstand – Abrollen** mit gestreckten Armen
7. **Standspagat re.** – **Standspagat li.** – Aufstehen mit geradem Oberkörper und offenem Schulterwinkel – **Hochspreizen re.** – **Hochspreizen li.**
8. **Rolle vw.** – **Durchschwimmen** in die Bauchlage – Hochdrücken in den Liegestütz – Anhocken – Aufstehen
9. **Rad in die runde Position** (aus dem Anfallen)
10. **Ansprung – Radwende**

Bemerkungen

- Punkt 7: Standspagat: 180° Spreizwinkel ideal, >90° gültig
Hochspreizen: 160° Spreizwinkel ideal, >90° gültig

Geräte-Aufbau

1 Rollmatte oder 2 Rollmatten übereinander oder Judomatten

RECK (MÄDCHEN UND BUBEN)

1. **Hockhang** (2 Sek.)
2. Strecken der Beine in den **Kipp-Hang** (2 Sek.)
3. Absenken in den **Winkelhang** (2 Sek.)
4. **Klimmzughang** (2 Sek.)
5. **Bauchaufzug** aus dem Klimmzughang
6. **Hoher Stütz** (2 Sek.)
7. **Rückschwung** (über waagrecht und zurück in den Stütz)
8. **Umschwung**
9. **Umschwung**
10. **Unterschwung**

Bemerkungen

- Beispiele für Abgang anstelle des Unterschwungs:
 - Abrollen vw. in den Stand
 - Rückschwung in den Stand
- Sprung in den Stütz anstelle des Bauchaufzugs ist erlaubt.

Geräte-Aufbau

Tiefreck (mindestens stirnhoch) mit „Judomatten“, Kastenteil oder Faltmatten um in den Stütz zu springen

BALKEN (MÄDCHEN)

Aufgang nach Wahl

1. Hände eingestützt: **2 x Schritt-Passé-Developpé 90 °**
2. Hände eingestützt: Relevé (2 Sek.) – **½ Drehung im Relevé** (2 Sek.)
3. Arme seit: **Arabesque** (2 Sek.)
4. **Standwaage** >90° (2 Sek.) – Arabesque (2 Sek.)
5. Schritt – **Schrittsprung** – Arabesque mit gebeugtem Landebein und Arme seit (2 Sek.)
6. **Strecksprung** (Landesposition 2 Sek.)
7. Arme in Hochhalte – Hochspreizen – **offener Handstand** (2 Sek.) – Ausfallschritt (2 Sek.) – Endposition (2 Sek.)
8. **Rad** (Landung wie Handstand)
9. **¼ Drehung** in den Grätschstand: **Absenken in den Grätschwinkelstütz** (2 Sek.) – **Heben in den Grätschstand**
10. **Abgang:** (**¼ Drehung**) – **beidbeiniger Sprung nach Wahl** (Landesposition 2 Sek.)

Geräte-Aufbau

Hoher Balken mit extra dicken Matten darunter oder mittelhoher Balken. Matten am Ende nicht nötig

BARREN (BUBEN)

1. **Fünf Liegestütze** mit anschl. Sprung in den Schlusstand in der Holmengasse
2. Hochspringen in den **Stütz** (5 Sek.)
3. **Durchstützen vw.** (2m)
4. **Durchstützen rw.** (2m)
5. **Beinwaage gehockt** (5 Sek.)- Grätschsitz – Armkreis vw.
6. **Rolle vw.** – Grätschsitz – Beine schließen mit anschl. Stütz
7. **Fünf Pendelschwünge** - Grätschsitz
8. Armkreis vw. – **Hochziehen in den Stand auf den Holmen** (Schweizervorübung)
9. **Fünf Grundschwünge**
10. **Wende**

Bemerkung

Mit einem Tape wird die 2m Stützdistanz definiert.

Geräte-Aufbau

Tiefbarren mit Kastenteil in der Holmengasse (notwendig für Hochspringen in den Stütz und asl Absicherung)

SEITPFERD (BUBEN)

1. Langsitz mit Armen in Hochhalte – Armkreis rw. – Brustbein nach vorne oben schieben und Schulterblätter zusammenschieben (5 Sek.)
2. Hochdrücken in den **Stütz rücklings** (5 Sek.)
3. **Stütz seitlings präferierte Seite** (5 Sek.)- Stütz rücklings
4. **Stütz seitlings andere Seite** (5 Sek.)
5. **Stütz vorlings in Liegestützposition** (5 Sek.)
6. **Stütz vorlings in überstreckter Position** (5 Sek.)
7. **Stützwechsel präferierte Richtung in den Stütz vorlings in überstreckter Position** (1 Drehung)
8. **Stützwechsel andere Richtung in den Stütz vorlings in überstreckter Position** (1 Drehung)
9. $\frac{1}{2}$ **Kreisflanke in den Stütz rücklings hüpfen**
10. $\frac{1}{2}$ **Kreisflanke in den Stütz vorlings hüpfen**

Bemerkungen

Es ist erlaubt aufzustehen, falls man von einer Position nicht in die Position für das folgende Element kommen sollte (z. B. man turnt die Übungen 2 und 5 und hat Probleme vom Stütz rücklings in den Stütz vorlings zu kommen).

Geräte-Aufbau

Die Elemente werden am Boden geturnt.

BEWERTUNG

Die Endnote am Geräte setzt sich aus D-Note und E-Note

zusammen:

- **D-Note** (Difficulty = Schwierigkeit = Ausgangswert): Um die D-Note zu erhalten, werden alle gültigen Elemente werden zusammengezählt. Die D-Note kann höchstens 10 Punkte betragen.
- **E-Note** (Execution = Ausführung = Abzüge): Um die E-Note zu erhalten, wird die Ausführung jedes Elements bewertet und von 10 Punkten abgezogen. Die E-Note kann höchstens 10 Punkte betragen (unabhängig davon, ob 1 oder 10 gültige Element gezeigt werden). Die E-Note ist auf jeden Fall 0, wenn kein gültiges Element gezeigt wird.
- **Endnote**: Um die Endnote zu erhalten, werden D-Note und E-Note zusammengezählt. Die Endnote kann höchstens 20 Punkte betragen.

Die Abzüge erfolgen pro Element:

- perfekt: 0,0
- sehr gut: 0,1
- gut: 0,3
- befriedigend: 0,5
- genügend: 0,8
- nicht genügend: 1,0

Die Abzüge sind unabhängig von der Gültigkeit des Elements.

- Ein Element, das nicht anerkannt wird, kann zwischen 0,0 und 1,0 Punkte Abzug bekommen.
- **Beispiel 1 Boden**: Bei „6. Aufschwüngen in den **Handstand – Abrollen** mit gestreckten Armen“ fehlt das Abrollen. Somit wird das Element nicht anerkannt, da ein wesentlicher Teilbereich fehlt. Der Handstand inklusive Auf- und Abschwüngen, wird aber unabhängig von dessen Gültigkeit bewertet (0,0 bis 1,0 Abzug für die Ausführung).
- **Beispiel 2 Boden**: Bei „6. Aufschwüngen in den **Handstand – Abrollen** mit gestreckten Armen“ fällt die Turnerin/der Turner auf den Rücken um, anstatt abzurollen (Sturz). Somit wird das Element nicht anerkannt, da es die Mindestanforderung (erkennbares Abrollen) nicht mehr erfüllt. Der Handstand inklusive Auf- und Abschwüngen, wird aber unabhängig von dessen Gültigkeit bewertet (0,0 bis 1,0 Abzug für die Ausführung). Dazu kommt noch der Abzug für den Sturz (1,0).

Die Wertungsvorschriften sollen dazu anregen, nur Elemente zu turnen, die sicher beherrscht werden.

- siehe Beispiel 2 Boden: Es ist besser, ein Element nicht zu zeigen, wenn es nicht fast sicher ist, dass es anerkannt wird.

Am Sprung gibt es eine Sonderregelung: Die Abzüge werden mit dem Wert des Sprungs multipliziert.

Da sich am Sprung der Ausgangswert nicht mit der Anzahl, sondern mit der Schwierigkeit der Sprünge erhöht, entsteht die Gefahr, dass sehr schlecht ausgeführte, höherwertige Sprünge

gegenüber sehr gut ausgeführten Sprüngen mit niedrigem Wert, belohnt werden. Um diesen Unterschied zu den anderen Geräten auszugleichen, gibt es die Sonderregelung.

- Beispiel:
1. Sprung D-Note 2,0. Abzüge $0,1 \times 2 = 0,2$
 2. Sprung D-Note 3,0. Abzüge $0,5 \times 3 = 1,5$

D-Note: 5,0

E-Note: $10,0 - 1,7 = 8,3$

Endwert: 13,3