

Geräteanforderungen WEIBLICH für den P – Bereich (Wettkämpfe im Frühjahr und Herbst)

Sprung: weiblich

Sprung: Am Sprung können zwei unterschiedliche Sprünge gezeigt werden. (Achtung für die Qualifikation und am Regionalentscheid Bayernpokal – muss es immer die gleiche Sprunghöhe und das gleiche Gerät sein)

	Ausgangswert	Sprungbezeichnung	Gerätehöhen
P1	11,00	Anlauf Strecksprung	Sprungbrett –Landematte ca. 20 bis 30 cm
P2	12,00	Sprungaufhocken mit sofortigem Strecksprung	2 oder 3 große Kastenteile Höhe ca. 70 cm Höhe der Landematte: ca. 20 cm bis 30 cm
P3	13,00	Sprungaufhocken mit sofortigem Hocksprung	3 bis 4 große Kastenteile Höhe ca. 90 cm bis 1 m Höhe der Landematte: ca. 20 cm bis 30 cm
P4	14,00	Sprunggrätsche	Bock oder Pferd quer Höhe: mind. 1,00 m
alternativ	14,00	Handstütz-Sprungüberschlag mit Landung in der Rückenlage auf dem Mattenberg <i>(Achtung nur für die WK 15/16/17)</i>	Bank oder Sprungbrett erlaubt, Trampolin mit Mattenberg: ca. 1,10 m (entspricht 3 Kastenteilen plus Weichbodenmatte)
P5	15,00	Sprunghocke	Bock od. Pferd quer od. Sprungtisch Höhe: 1,10 m
alternativ	15,00	Handstütz-Sprungüberschlag mit Landung in der Rückenlage auf dem Mattenberg <i>(Achtung für die WK 15/16/17 im Frühjahr & Herbst – Für WK 11-14 nur im Frühjahr möglich)</i>	Sprungtisch/Kasten oder nur Mattenberg in Höhe ca. 1,10m (wenn Matte hart genug zum Abdrücken) - mit Mattenberg
P6	16,00	Handstütz-Sprungüberschlag	Pferd quer oder Sprungtisch Höhe: 1,10 m
P7	17,00	Handstütz-Sprungüberschlag	Pferd quer oder Sprungtisch Höhe: 1,25 m
P8	18,00	Yamashita	Pferd quer oder Sprungtisch Höhe: 1,25 m
alternativ		Handstützüberschlag mit ½ Drehung in der 2. Flugphase	
P9	19,00	Handstütz-Sprungüberschlag mit ½ Drehung rein und ½ Drehung raus	Pferd quer oder Sprungtisch Höhe: 1,25 m
Alternativ		Yamashita mit ½ Drehung in der zweiten Flugphase	

Reck/Stufenbarren (weiblich):

Die Übungen P1a-P6a werden am Reck oder dem unteren Holm des Stufenbarrens (FIG-Maße) geturnt. Höhenausgleich erfolgt ggf. durch Mattenlage bzw. Sprungbrett. Ab P7 wird am Stufenbarren geturnt.

Schwebebalken (weiblich):

P1 Bank breit

P2 Bank schmal oder falls vorhanden auch Übungsbalken

P3 - P5: werden auf der Balkenhöhe 0,85 m ab Mattenoberkante geturnt

P6 – P9: werden auf der Balkenhöhe 1,05 m ab Mattenoberkante geturnt.

Ein Sprungbrett steht für den Aufgang zur Verfügung, kein Doppelbrett und kein Mattenausgleich möglich.

Im WK 15/16/17 ist die Balkenhöhe für alle Übungen ab P3 auf einer Balkenhöhe von 0,85 m ab Mattenoberkante – um ein zügigeren WK-Ablauf zu gewährleisten.

Boden (weiblich):

Es steht eine Bodenfläche zur Verfügung. Evtl. stellt der Ausrichter bzw. ein Verein zusätzlich eine Tumblingbahn zur Verfügung. (Wird ca. 1 Woche vor WK allen teilnehmenden Vereinen bekannt gegeben.)

Ab der P5 stehen Pflichtmusiken zur Verfügung. Es kann wahlweise ohne Musik, mit Pflichtmusik oder auf Musik ohne Gesang, eigener Wahl geturnt werden. Dauer der Musik: P1 - P4 max. 40 sec.; P5 – P8: 40 - 60 sec.; P9: 60-80 sec