

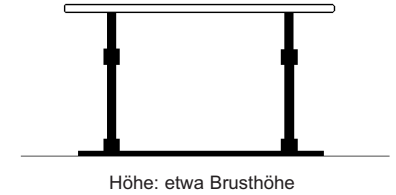
Schwierigkeitsstufe P 1

Allgemeine Hinweise:

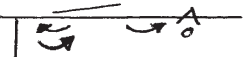

- Ein Sprungbrett oder Kastenteile verschiedener Höhe sind als Absprunghilfe erlaubt
- Die Bewertung beginnt, sobald die FüÙe den Boden verlassen

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

<u>Art der Fehler</u>	<u>Abzug</u>	<u>Abweichung</u>	<u>von der Lage</u>	<u>Drehungen</u>
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	mislungen	> 45°	> 90° + NA



1	2
Vorschw. in Grätschsitz 2 sek.	Rückschwung und Niedersprung in den Stand
0,5	0,5

Name	Abzüge		Note	End-note
				
				

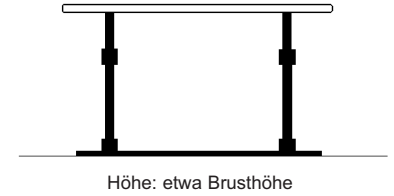
Schwierigkeitsstufe P 2

Allgemeine Hinweise:

- Ein Sprungbrett oder Kastenteile verschiedener Höhe sind als Absprunghilfe erlaubt
- Die Bewertung beginnt, sobald die Füße den Boden verlassen

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



1	2	3
Stütz, Stützel bis Barrenmitte	Heben der Beine in Grätsch Sitz 2 sek., Rückschung	Vorschw. in Außenquersitz 2 sek., Niederspr. in Außenquerstand
0,5	0,5 0,3	0,4 0,3

Name	Abzüge	\uparrow 1 1 1	\uparrow $\frac{A}{\circ}$ \curvearrowright \curvearrowleft	\curvearrowright \downarrow	Note	End-note

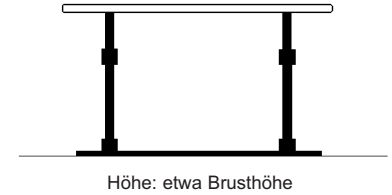
Schwierigkeitsstufe P 3

Allgemeine Hinweise:

- Ein Sprungbrett oder Kastenteile verschiedener Höhe sind als Absprunghilfe erlaubt
- Die Bewertung beginnt, sobald die Füße den Boden verlassen

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	mislungen	> 45°	> 90° + NA



1	2	3	4	5
Vor-Rückschw. über Holmenhöhe	Vorschw. langsames senken i. Grätschsitz 2 sek.	Heben durch Winkelst. in Rückschwung	Vor-Rückschwung	Vorschw. und Kehre
0,5	0,5	0,5	0,5	1,0

Name	Abzüge					Note	End-note

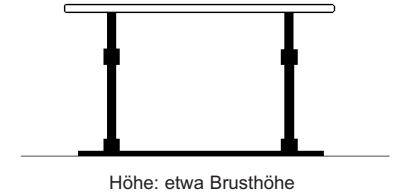
Schwierigkeitsstufe P 4

Allgemeine Hinweise:

- Ein Sprungbrett oder Kastenteile verschiedener Höhe sind als Absprunghilfe erlaubt
- Die Bewertung beginnt, sobald die Füße den Boden verlassen

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



1	2	3	4	5
Vorschwung	Rück-Vorschw. mit langs. senken i. Grätschsitz 2 sek.	Winkelstütz 2 sek.	Rück-Vorschw. Rück-Vorschw.	Rückschw. und Wende
0,5	0,5 0,5	0,5	0,5 0,5	1,0

Name	Abzüge					Note	End-note

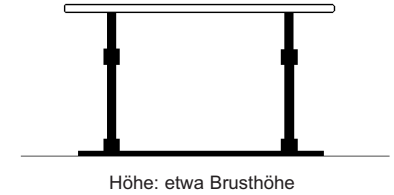
Schwierigkeitsstufe P 5

Allgemeine Hinweise:

- Ein Sprungbrett oder Kastenteile verschiedener Höhe sind als Absprunghilfe erlaubt
- Die Bewertung beginnt, sobald die FüÙe den Boden verlassen

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



1		2		3	4		5	6
Vor-Rückschwung, Vorschw. Auffedern, Einschwingen		Rück-Vorschw. langs. senken i. Grätschsitz		Rolle vw. i. Grätschs.	Winkelst. 2 sek. Rück-Vorschwingung		Rück-Vorschw.	Rückschw. Wende
0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0

Name	Abzüge						Note	Endnote

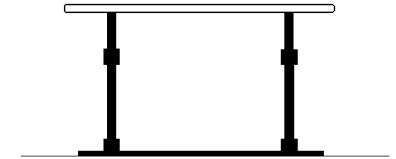
Schwierigkeitsstufe P 6

Allgemeine Hinweise:

- Ein Sprungbrett oder Kastenteile verschiedener Höhe sind als Absprunghilfe erlaubt
- Die Bewertung beginnt, sobald die Füße den Boden verlassen

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe: 1,70 m über Mattenoberkante

1	2	3	4	5	6	7
Stemme vw. o. Oberarmkippe i. Stütz	Rückschw., Vorschw. langs. Senken in Grätschsitz	Heben in Oberarmst. 2 sek.	Abrollen in Grätschsitz	Heben in Winkelst. 2 sek.	Rückschw., Vorschw., Rückschwung 45°, Vorschw.	Rückschw. 45° Wende
1,0	0,5	1,0	0,5	0,5	0,5 1,0	1,0

Name	Abzüge	+	oder	↷	↶	↷↶	↷↶↷	↷↶↷↶	↷↶↷↶↷	↷↶↷↶↷↶	Note	Endnote

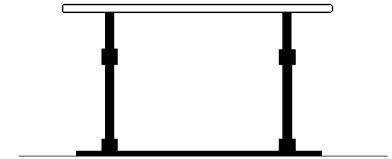
Schwierigkeitsstufe P 8

Allgemeine Hinweise:

- Ein Sprungbrett oder Kastenteile verschiedener Höhe sind als Absprunghilfe erlaubt
- Die Bewertung beginnt, sobald die Füße den Boden verlassen

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe: 1,80 m über Mattenoberkante

1	2	3	4	5	6	7	8
Stemme vw.	Rückschw. i. Oberarmstand Abrollen	Ablegen in Hang Kippe in Winkelstütz 2 sek.	Heben ü. Spitzwst.	Rückschwung 45°	Vorschw. Rückschw. in Handstand	Vorschwung Oberarmkippe	Drehwende
1,0	1,0	0,5 1,0	1,0	0,5	1,0	1,0	1,0

Name	Abzüge	→	↪	↪	↪	↪	↪	↪	↪	↪	↪	Note	Endnote

Schwierigkeitsstufe P 9

Allgemeine Hinweise:

- Ein Sprungbrett oder Kastenteile verschiedener Höhe sind als Absprunghilfe erlaubt
- Die Bewertung beginnt, sobald die Füße den Boden verlassen

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe: 1,80 m über Mattenoberkante

1	2	3	4	5	6	7	8
Hangkippe	Rückschw. 45° Vorschwung	Rückschwung Handstand	Unterschwingung i. Oberarmh.	Stemme rw.	Winkelstütz 2 sek.	Schweizer 2 sek.	Abschw. Salto rw. oder Vorschw. Salto vw. geh. o. geb.
1,0	0,5	1,0	1,5	1,0	0,5	1,5	0,5 1,5

Name	Abzüge									Note	Endnote

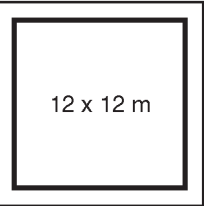
Schwierigkeitsstufe P 1

Allgemeine Hinweise:

- Armführungen freigestellt, wenn nicht ausdrücklich vorgeschrieben
- Anlauf freigestellt, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Übungen können auf einer Mattenbahn geturnt werden
für Übertreten gibt es keinen Punktabzug

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

<u>Art der Fehler</u>	<u>Abzug</u>	<u>Abweichung</u>	<u>von der Lage</u>	<u>Drehungen</u>
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



1	2	3	4
Anlauf, Absprung Strecksprung	Hockstand, Liegest. vl. Anhocken, Liegest. vl. Anhocken	Strecksprung	Rückenschaukel
0,2	0,2 0,2	0,2	0,2

Name	Abzüge				Note	Endnote
	.. ↑	↓ ↘ ↙ ↗ ↖ ↕	↑	↓ ↘ ↙ ↗ ↖ ↕		

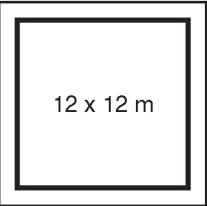
Schwierigkeitsstufe P 2

Allgemeine Hinweise:

- Armführungen freigestellt, wenn nicht ausdrücklich vorgeschrieben
- Anlauf freigestellt, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Übungen können auf einer Mattenbahn geturnt werden
für Übertreten gibt es keinen Punktabzug

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

<u>Art der Fehler</u>	<u>Abzug</u>	<u>Abweichung</u>	<u>von der Lage</u>	<u>Drehungen</u>
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



1	2	3	4	5	6
Nachstellhüpfer re. u. li.	Liegstütz vl.	langs. Senken in Bauchlage, 1/2 Dr. in Rückenlage	Rückenschaukel	Rolle vorw., Strecksprung	Absprung, Scher- oder Pferdchenspr.
0,2	0,2	0,2	0,4	0,5	0,5

Name	Abzüge	- - ·	↓ ↙ ↘	↓ → E U	↔	o ↑	.. K	Note	End- note

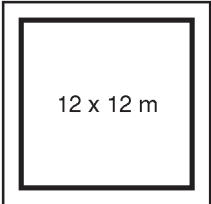
Schwierigkeitsstufe P 3

Allgemeine Hinweise:

- Armführungen freigestellt, wenn nicht ausdrücklich vorgeschrieben
- Anlauf freigestellt, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Übungen können auf einer Mattenbahn geturnt werden
für Übertreten gibt es keinen Punktabzug

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



1	2	3	4	5
Rolle vorw. Strecksprung	Rollen rw. i. Kerze Abrollen i. Stand	Handstand Senken in Stand	Hocksprung	Rad gegen Bewegungsr.
0,5	0,5	0,5	0,5	1,0

Name	Abzüge					Note	Endnote

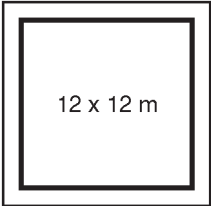
Schwierigkeitsstufe P 4

Allgemeine Hinweise:

- Armführungen freigestellt, wenn nicht ausdrücklich vorgeschrieben
- Anlauf freigestellt, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Übungen können auf einer Mattenbahn geturnt werden
für Übertreten gibt es keinen Punktabzug

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



1	2	3	4	5
Handstandabrollen	Strecksprung 1/2 Dr.	Rolle rw. ü. hohen Hockst.	Nachstelhüpfer, Rad gegen Bewegungsr.	Schritt, Absprung, Flugrolle
1,0	0,5	1,0	0,5	1,0

Name	Abzüge					Note	End- note
		. to	↑E	○	:- ↙ ↘		

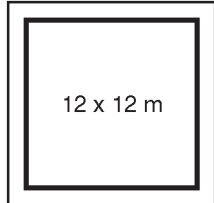
Schwierigkeitsstufe P 5

Allgemeine Hinweise:

- Armführungen freigestellt, wenn nicht ausdrücklich vorgeschrieben
- Anlauf freigestellt, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Übungen können auf einer Mattenbahn geturnt werden für Übertreten gibt es keinen Punktabzug

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

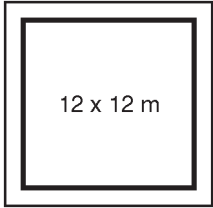
Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



1	2	3		4		5	6
Rondat, Strecksprung	Rolle rw.	Hdst., Abr. in Strecksitz, Liegest. rl., 1/2 Dr. Liegest. vl., Grätschwst.		Kopfstand, Abrollen, Streckspr. 1/2 Dr.		Standwaage 2 sek.	Flugrolle, Strecksprung
1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0

Name	Abzüge							Note	End-note		
		...	↖ ↑	o	to → ↗ ↘ ↙	to ↑ ↗	.	∩	.. → o ↑		

Schwierigkeitsstufe P 6



Allgemeine Hinweise:

- Armführungen freigestellt, wenn nicht ausdrücklich vorgeschrieben
- Anlauf freigestellt, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Übungen können auf einer Mattenbahn geturnt werden
für Übertreten gibt es keinen Punktabzug

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA

1	2	3	4	5	6	7
Rondat, Strecksprung	Felgrolle, Abbücken	Überschlag vw.	Liegestütz, Grätschwinkelst. 2 sek.	Abspr. in Handst., Abr. Streckspr. 1/2 Dr.	Standwaage 2 sek.	Flugrolle, Streckspr. 1/1 Dr.
1,0	0,5	1,5	0,5	1,0	0,5	0,5 0,5

Name	Abzüge							Note	End-note
	...	<↑	o t	.. m	↑	↑	↑	↑	↑

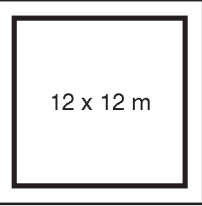
Schwierigkeitsstufe P 7

Allgemeine Hinweise:

- Armführungen freigestellt, wenn nicht ausdrücklich vorgeschrieben
- Anlauf freigestellt, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Übungen können auf einer Mattenbahn geturnt werden für Übertreten gibt es keinen Punktabzug

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

<u>Art der Fehler</u>	<u>Abzug</u>	<u>Abweichung</u>	<u>von der Lage</u>	<u>Drehungen</u>
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



1	2	3	4	5	6	7
Rondat, Flick-Flack, Strecksprung	1/2 Dr. in Liegestütz	Grätschwinkelstand 2 sek., Abspr. in Handst., 1/2 Dr.	Flugrolle, 1/1 Dr.	Felgrolle	Standwaage 2 sek., 1/2 Dr.	Überschlag vw. in Stand
0,5 1,5	0,5	0,5 0,5	1,0	1,0	0,5	1,0

Name	Abzüge	1	2	3	4	5	6	7	Note	End-note
		.. K m.	E T	o 1/2 E	→ o 1 E	o h	I	.. m		

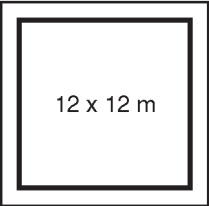
Schwierigkeitsstufe P 8

Allgemeine Hinweise:

- Armführungen freigestellt, wenn nicht ausdrücklich vorgeschrieben
- Anlauf freigestellt, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Übungen können auf einer Mattenbahn geturnt werden
für Übertreten gibt es keinen Punktabzug

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



1	2	3	4	5	6	7
Radwende, Doppelflickflack	Liegestütz, Schweizer, Abrollen	Flugrolle in Schrittstellung	Überschlag vw.	Felgrolle, Abbücken	Standwaage 2 sek.	Salto vw. in Stand
0,5 1,0	0,5 1,0	1,0	1,0	1,0	0,5	1,5

Name	Abzüge	1	2	3	4	5	6	7	Note	Endnote
		.. < m m ↑	↑ h o	.. → a	m	o t	J	.. r		

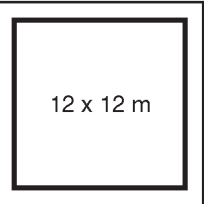
Schwierigkeitsstufe P 9

Allgemeine Hinweise:

- Armführungen freigestellt, wenn nicht ausdrücklich vorgeschrieben
- Anlauf freigestellt, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Übungen können auf einer Mattenbahn geturnt werden
für Übertreten gibt es keinen Punktabzug

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



1	2	3	4	5	6	7	8	9
Radwende Flick-Flack	Twistrolle, Liegestütz	Schweizer 2 sek., 1/2 Dr. abbücken	Salto vw.	Felgrolle i, Handstand	Handst.Übers.	Flugrolle	Standwaage 2 sek.	Radwende, Salto rw.
0,5 0,5	1,0 0,5	1,5 0,5	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5 1,0

Name	Abzüge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Note	End-note
		..Am	NE-a	↑fE	..δ	of	..m	→.	J	..K(m)E		

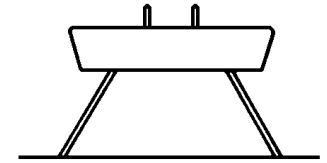
Schwierigkeitsstufe P 3

Allgemeine Hinweise:

- Die Übungen können gegengleich geturnt werden
- Zum Höhenausgleich sind zusätzliche Matten oder Kastenteile erlaubt

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

<u>Art der Fehler</u>	<u>Abzug</u>	<u>Abweichung</u>	<u>von der Lage</u>	<u>Drehungen</u>
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe ab Mattenoberkante: 1,05 m

1	2	3	4		5
Stütz	Stützwechsel li zurück	Stützwechsel re. zurück	Seitspreizen re. Seitspreizen li.		Vorhocken zum Stand
0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5

Name	Abzüge								Note	End-note

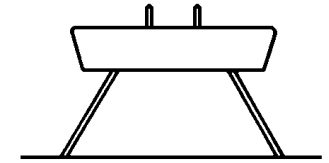
Schwierigkeitsstufe P 4

Allgemeine Hinweise:

- Die Übungen können gegengleich geturnt werden
- Zum Höhenausgleich sind zusätzliche Matten oder Kastenteile erlaubt

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	mislungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe über Mattenoberkante: 1,05 m

1	2	3	4		5	
Stütz Seitspreizen li Seitspreizen re	Stützwechsel re. P. zurück ohne Halt	Stützwechsel li. P. zurück ohne Halt	Seitspreizen li.	Seitspreizen re.	Vorspreizen li.	Vorspreizen re. m. 1/4 Dr.
1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5

Name	Abzüge	↑	↙	↘			↙	↘	↙	↘	Note	End-note

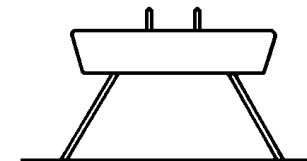
Schwierigkeitsstufe P 5

Allgemeine Hinweise:

- Die Übungen können gegengleich geturnt werden
- Zum Höhenausgleich sind zusätzliche Matten oder Kastenteile erlaubt

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

<u>Art der Fehler</u>	<u>Abzug</u>	<u>Abweichung</u>	<u>von der Lage</u>	<u>Drehungen</u>
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe über Mattenoberkante: 1,05 m

1	2	3	4			5			6	
Stütz	Seitspr. li	Seitspr. re.	Vorspreizen li. - lösen rechte Hand Rückspreizen li			Vorspreizen re. - lösen linke Hnad Rückspreizen re			Vorspreizen li. Vorspr. re m. 1/4 Dr.	
	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5

Name	Abzüge												Note	End-note

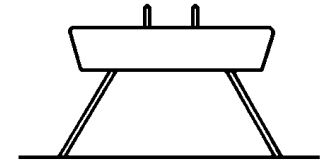
Schwierigkeitsstufe P 6

Allgemeine Hinweise:

- Die Übungen können gegengleich geturnt werden
- Zum Höhenausgleich sind zusätzliche Matten oder Kastenteile erlaubt

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

<u>Art der Fehler</u>	<u>Abzug</u>	<u>Abweichung</u>	<u>von der Lage</u>	<u>Drehungen</u>
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe über Mattenoberkante: 1,05 m

1	2	3	4	5	6
Vorspreizen li. - lösen rechte Hand, Rückspreizen li.	Vorspreizen re. - lösen linke Hand, Rückspreizen re.	Unterkreisen	Seitspr. li. Seitspr. re.	Vorspreizen li. Vorspreizen re.	Rückfl. 1/4 Dr.
0,5 1,0	1,0	1,0	0,5 0,5	0,5	1,0

Name	Abzüge							Note	End-note

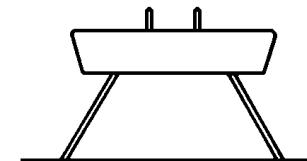
Schwierigkeitsstufe P 7

Allgemeine Hinweise:

- Die Übungen können gegengleich geturnt werden
- Zum Höhenausgleich sind zusätzliche Matten oder Kastenteile erlaubt

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

<u>Art der Fehler</u>	<u>Abzug</u>	<u>Abweichung</u>	<u>von der Lage</u>	<u>Drehungen</u>
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe über Mattenoberkante: 1,05 m

	1	2	3	4	5	6	7
	Vorflanken re, Rückspreizen li. Rückspreizen re.	Vorspreizen li., lösen re. Hand, Rückspreizen li.	Vorspreizen re., lösen li. Hand, Rückspreizen rechts	Unterkreisen	Spreizschw. li., Vorspreizen re.	Schere	Rückflanken mit 1/4 Dr.
Abzüge	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0

Name									Note	End-note

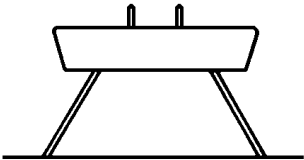
Schwierigkeitsstufe P 8

Allgemeine Hinweise:

- Die Übungen können gegengleich geturnt werden
- Zum Höhenausgleich sind zusätzliche Matten oder Kastenteile erlaubt

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe über Mattenoberkante: 1,05 m

Abzüge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Note	End-note
	Vorflanken 1/4 Dr. in Wechselst.	Rückspreizen li. und re.	Wanderspreizen re.	Vorspreizen li. u. re., Rückspreizen links	Schere rw.	Rückspr. li., Vorspr. re.	Schere vw.	Vorspreizen re., Rückflanken li.	2 Kr. flank.	Vorfl. Rückfl. 1/4 Dr.		
	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	1,0		
Name												

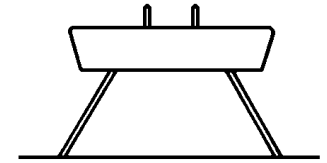
Schwierigkeitsstufe P 9

Allgemeine Hinweise:

- Die Übungen können gegengleich geturnt werden
- Zum Höhenausgleich sind zusätzliche Matten oder Kastenteile erlaubt

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe über Mattenoberkante: 1,05 m

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Drehkehre	Rückspreizen	Schere rw., Rückspr., Vorspr.	Schere vw.	Vorspreizen, Rückflanken	2 Kreisflanken	Wanderflanke in Wechselstütz	1 Wechselstützflanke	Rückflanken 1/4 Dr. i. Querstütz	Wende
Abzüge	1,5	0,5	1,0	1,0	0,5	1,0	1,0	1,0	0,5	1,0

Name											Note	Endnote	

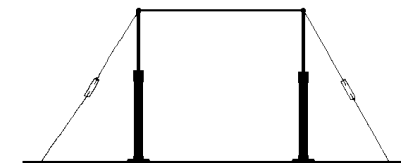
Schwierigkeitsstufe P 1

Allgemeine Hinweise:

- die Bewertung beginnt mit dem Verlassen des Bodens
- alle Rückschwünge im Stütz müssen über Waagerechte ausgeführt werden
- alle Rückschwünge im Hang müssen mindestens 45° von der unteren Senkrechten geturnt werden, sofern keine andere Mindestanforderung angegeben ist

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

<u>Art der Fehler</u>	<u>Abzug</u>	<u>Abweichung</u>	<u>von der Lage</u>	<u>Drehungen</u>
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe: etwa schulterhoch

1	2	3	4
Sprung in Stütz	Hüft-Abzug	Sprung in Stütz	Vor-Rückschw. i. St.
0,2	0,2	0,2	0,2 0,2

Name	Abzüge				Note	Endnote
		<i>m ↑ </i>	<i>↘ 8°</i>	<i>m ↑ </i>	<i>↘ ↺ ↓</i>	

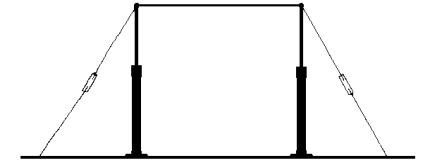
Schwierigkeitsstufe P 2

Allgemeine Hinweise:

- die Bewertung beginnt mit dem Verlassen des Bodens
- alle Rückschwünge im Stütz müssen über Waagerechte ausgeführt werden
- alle Rückschwünge im Hang müssen mindestens 45° von der unteren Senkrechten geturnt werden, sofern keine andere Mindestanforderung angegeben ist

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

<u>Art der Fehler</u>	<u>Abzug</u>	<u>Abweichung</u>	<u>von der Lage</u>	<u>Drehungen</u>
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe: etwa schulterhoch

1	2	3	4	5
Sprung in Stütz	Hüft-Abzug	Sprung in Stütz	Vor-Rückschw. i. St.	Unterschwung
0,2	0,3	0,2	0,3	1,0

Name	Abzüge					Note	End-note
		m ↑	↘ ⌂	m ↑	↘ ↗ ↓	U <	

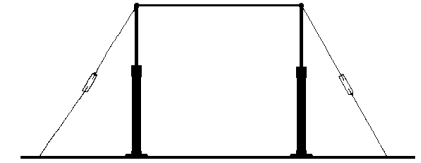
Schwierigkeitsstufe P 3

Allgemeine Hinweise:

- die Bewertung beginnt mit dem Verlassen des Bodens
- alle Rückschwünge im Stütz müssen über Waagerechte ausgeführt werden
- alle Rückschwünge im Hang müssen mindestens 45° von der unteren Senkrechten geturnt werden, sofern keine andere Mindestanforderung angegeben ist

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe: etwa schulterhoch

1	2	3	4	5
Sprung in Stütz	Hüftabzug in Stand	Hüft-Aufschwung/zug	Vor-Rückschw. i. St.	Unterschwung
0,2	0,3	1,0	0,5	1,0

Name	Abzüge	1	2	3	4	5	Note	Endnote
		m ↑	↘ δ°	m <u>l</u> (<u>l_e</u>)	↘ R ↓	U <		

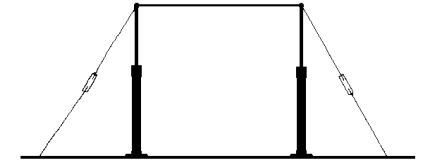
Schwierigkeitsstufe P 4

Allgemeine Hinweise:

- die Bewertung beginnt mit dem Verlassen des Bodens
- alle Rückschwünge im Stütz müssen über Waagerechte ausgeführt werden
- alle Rückschwünge im Hang müssen mindestens 45° von der unteren Senkrechten geturnt werden, sofern keine andere Mindestanforderung angegeben ist

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe: etwa schulterhoch

1	2	3	4
Felgaufschwung oder Felgaufzug	Vorschung, Rückschwung waagrecht	Umschwung	Unterschwung
1,0	1,0	1,0	1,0

Name	Abzüge	1	2	3	4	Note	End-note
		<i>m e (e)</i>	<i>↙ ↘</i>	<i>e</i>	<i>U</i>		

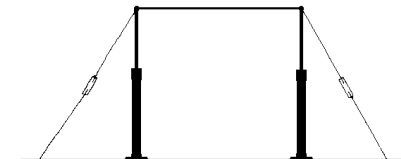
Schwierigkeitsstufe P 5

Allgemeine Hinweise:

- die Bewertung beginnt mit dem Verlassen des Bodens
- alle Rückschwünge im Stütz müssen über Waagerechte ausgeführt werden
- alle Rückschwünge im Hang müssen mindestens 45° von der unteren Senkrechten geturnt werden, sofern keine andere Mindestanforderung angegeben ist

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

<i>Art der Fehler</i>	<i>Abzug</i>	<i>Abweichung</i>	<i>von der Lage</i>	<i>Drehungen</i>
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe: schulterhoch

1	2	3	4	5
Kipphang - Vor- Rückpendeln o. Winkelhang - Vor-Rückpendeln	Felgaufzug beidbeinig	Rückschwung	Umschwung	Unterschwung
1,0	1,0	0,5	1,0	1,5

Name	Abzüge	↖ ↘ ↙ ↗ oder ↖ ↘ ↙ ↗	m e	↖	e	∪	Note	End-note

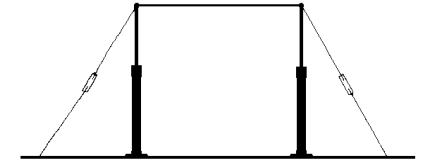
Schwierigkeitsstufe P 6

Allgemeine Hinweise:

- die Bewertung beginnt mit dem Verlassen des Bodens
- alle Rückschwünge im Stütz müssen über Waagerechte ausgeführt werden
- alle Rückschwünge im Hang müssen mindestens 45° von der unteren Senkrechten geturnt werden, sofern keine andere Mindestanforderung angegeben ist

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe über Mattenoberkante: 2,60 m

1	2	3	4	5	6
Ristgr. Unterschw., Rücks.	Vorschw. Rückschw.	Kippe in Stütz	Rückschw.	Umschw.	Unterschw.
1,0	0,5	1,5	0,5	1,0	1,5

Name	Abzüge	1	2	3	4	5	6	Note	Endnote
		<i>m</i>	<i>U</i>	<i>r</i>	<i>r</i>	<i>r</i>	<i>e</i>	<i>U</i>	

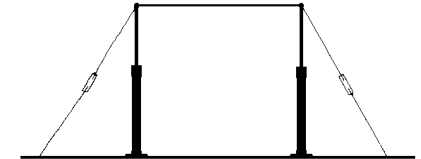
Schwierigkeitsstufe P 7

Allgemeine Hinweise:

- die Bewertung beginnt mit dem Verlassen des Bodens
- alle Rückschwünge im Stütz müssen über Waagerechte ausgeführt werden
- alle Rückschwünge im Hang müssen mindestens 45° von der unteren Senkrechten geturnt werden, sofern keine andere Mindestanforderung angegeben ist

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe über Mattenoberkante: 2,60 m

1	2	3	4	5	6	7
Unterschw.-Umspr.	Vor-Rückschw.	Kippe	Ablegen Riesenfelgaufschw.	Rückfallkippe	Rückschw. Umschwung	Unterschwung 1/2 Dr.
1,0	0,5	1,0	1,5	1,0	0,5 0,5	1,0

Name	Abzüge	1	2	3	4	5	6	7	Note	Endnote
		wurfm	↘ ↗	↘ ↗	↘ ↓ ↻	↘ ↗	↘ ↗	↘ ↗		

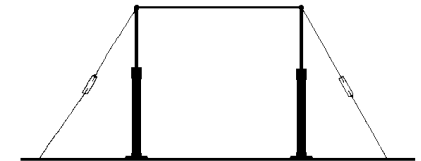
Schwierigkeitsstufe P 8

Allgemeine Hinweise:

- die Bewertung beginnt mit dem Verlassen des Bodens
- alle Rückschwünge im Stütz müssen über Waagerechte ausgeführt werden
- alle Rückschwünge im Hang müssen mindestens 45° von der unteren Senkrechten geturnt werden, sofern keine andere Mindestanforderung angegeben ist

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe über Mattenoberkante: 2,60 m

1	2	3	4	5	6	7	8
Unterschw. Umspringen	Vor-Rückschw.	1/2 Dr. i. Rist ZS erlaubt	Riesenfelgaufschwung	Rückfallkippe	Unterschw. Stemme rw.	Umschwung	Unterschw. Salto vw. o. Vor. Salto rw.
1,0	0,5	1,5	1,0	1,0	1,0	0,5	1,5

Name	Abzüge								Note	Endnote	
		w U r m	→ ↗	→ ↘ ↙ ↚ ↛ ↜ ↝ ↞ ↠ ↡	→ ↻ ↺	→ ↻ ↺ ↻	U, +	e	U ↻ oder ↻		

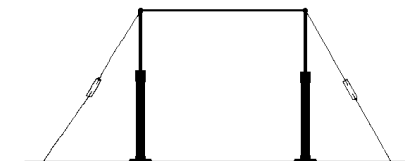
Schwierigkeitsstufe P 9

Allgemeine Hinweise:

- die Bewertung beginnt mit dem Verlassen des Bodens
- alle Rückschwünge im Stütz müssen über Waagerechte ausgeführt werden
- alle Rückschwünge im Hang müssen mindestens 45° von der unteren Senkrechten geturnt werden, sofern keine andere Mindestanforderung angegeben ist

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe über Mattenoberkante: 2,60 m

1	2	3	4	5	6	7
Unterschw. Stemme rw.	freie Felge 45°	1/2 Dr. i. Ristgr.	Riesenfelg-aufschw. Stütz	Rückfallkippe Auswerfen 45°	2x Riesenfelge	Salto rw. gestr. o. Riesenfelgauf, Unterschw. Salto vw geb. o. 1/2 Dr., Kammriesen, Salto vw. geb.
1,0	1,5	1,0	0,5	1,0	1,5	1,5

Name	Abzüge	<i>m U +</i>	<i>F \</i>	<i>↘ E m</i>	<i>↘ 0 1 1 1 ↘</i> 45°	<i>0 0</i>	<i>↘ e</i> oder	<i>oder</i> <i>OU ↘ v</i> <i>0 E w 0 v</i>	Note	End-note

Schwierigkeitsstufe P 3

Allgemeine Hinweise:

- Zum Höhenausgleich sind im Landebereich Matten zugelassen
- Der Trainer darf keinen Anschwung geben
- Alle Kraft- und Halteelemente müssen mindestens 2 Sekunden gehalten werden

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe: 2,60 m über Mattenoberkante

1	2	3	4
Heben mit gebeugtem K. ü. Kipphang in Strecksturz. 2 sek.	Senken in Kipphang 2 sek.	Abschwingen vw. Rückschwung	Niedersprung i. Stand
1,0	0,5	1,0	0,5

Name	Abzüge					Note	Endnote

Schwierigkeitsstufe P 4

Allgemeine Hinweise:

- Zum Höhenausgleich sind im Landebereich Matten zugelassen
- Der Trainer darf keinen Anschwung geben
- Alle Kraft- und Halteelemente müssen mindestens 2 Sekunden gehalten werden





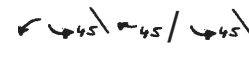

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

<u>Art der Fehler</u>	<u>Abzug</u>	<u>Abweichung</u>	<u>von der Lage</u>	<u>Drehungen</u>
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe: 2,60 m über Mattenoberkante

1	2	3	4	5	6
2 Klimmzüge	Heben m. gebeugtem K. ü. Kipphang i. Strecksturzhang 2 Sek.	langsam Senken i. Hang rücklings 2 sek.	Heben in Kipphang	Abschwingen, Rückschw., Vorschw., Rückschwung	Niedersprung i. Stand
0,5	0,5	1,0	0,5	0,5 0,5	0,5

Name	Abzüge							Note	Endnote

Schwierigkeitsstufe P 5

Allgemeine Hinweise:

- Zum Höhenausgleich sind im Landebereich Matten zugelassen
- Der Trainer darf keinen Anschwung geben
- Alle Kraft- und Halteelemente müssen mindestens 2 Sekunden gehalten werden

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe: 2,60 m über Mattenoberkante

1	2	3	4	5	6	7
3 Klimmzüge	Heben ü. Kipphang in Strecksturzhang 2 sek.	langsames Senken i. Hang rücklings 2 sek.	Heben in Kipphang	Abschwingen in Hang	Rückschw., Vorschw., Rückschw., Vorschw.	Rückschw., Niederspr.
0,5	0,5	1,0	0,5	0,5	1,0	1,0

Name	Abzüge								Note	Endnote

Schwierigkeitsstufe P 6

Allgemeine Hinweise:

- Zum Höhenausgleich sind im Landebereich Matten zugelassen
- Der Trainer darf keinen Anschwung geben
- Alle Kraft- und Halteelemente müssen mindestens 2 Sekunden gehalten werden








Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

<u>Art der Fehler</u>	<u>Abzug</u>	<u>Abweichung</u>	<u>von der Lage</u>	<u>Drehungen</u>
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe: 2,60 m über Mattenoberkante

1	2	3	4	5	6	7
Heben in Strecksturzhang 2 sek.	langames Senken in Hang rücklings	Heben in Kipphang	Abschwingen in Hang	Einkugeln	Rückschw., Vorschw. Rückschwung	Vorschw. Salto rw. gehockt
0,5	1,0	0,5	0,5	1,0	1,0	1,5

Name	Abzüge								Note	Endnote

Schwierigkeitsstufe P 7

Allgemeine Hinweise:

- Zum Höhenausgleich sind im Landebereich Matten zugelassen
- Der Trainer darf keinen Anschwung geben
- Alle Kraft- und Halteelemente müssen mindestens 2 Sekunden gehalten werden









Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe: 2,60 m über Mattenoberkante

1	2	3	4	5	6	7	8
Zugstemme	Winkelstütz	Senken rw. in Strecksturzhang	langsam Senken in Hang rücklings	Heben in Kipphang	Abschwingen	Einkugeln Rückschwung	Vorschwung Salto rw. gestreckt
1,0	0,5	0,5	1,0	0,5	0,5	1,5	1,5

Name	Abzüge									Note	Endnote

Schwierigkeitsstufe P 8

Allgemeine Hinweise:

- Zum Höhenausgleich sind im Landebereich Matten zugelassen
- Der Trainer darf keinen Anschwung geben
- Alle Kraft- und Halteelemente müssen mindestens 2 Sekunden gehalten werden










Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

<i>Art der Fehler</i>	<i>Abzug</i>	<i>Abweichung</i>	<i>von der Lage</i>	<i>Drehungen</i>
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe: 2,60 m über Mattenoberkante

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Heben gestr. in Strecksturzhang	Abschwingen Einkugeln	Stemme rw.	Winkelstütz 2 sek.	Senken i. Streckst.h., langs. S. gestr. rw. i. H.	Heben ü. Kipphang	Abschw. i. Rückschw.	Vorschwing Schleudern	Salto rw. gestreckt
0,5	1,0	1,0	0,5	0,5 0,5	0,5	0,5	1,5	1,5

Name	Abzüge										Note	Endnote

Schwierigkeitsstufe P 9

Allgemeine Hinweise:

- Zum Höhenausgleich sind im Landebereich Matten zugelassen
- Der Trainer darf keinen Anschwung geben
- Alle Kraft- und Halteelemente müssen mindestens 2 Sekunden gehalten werden

Fehlerkategorien für Ausführungsfehler:

Art der Fehler	Abzug	Abweichung	von der Lage	Drehungen
klein	0,1 P.	gering	0° - 15°	0° - 30°
mittel	0,3 P.	deutlich	16° - 30°	31° - 60°
groß	0,5 P.	groß	31° - 45°	61° - 90°
Sturz	1,0 P.	misslungen	> 45°	> 90° + NA



Höhe: 2,60 m über Mattenoberkante

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
H. gestr. i. Str. sturz. Kippe i. Stütz	Winkelstütz 2 sek.	Schweizer (Wiener) 2 sek.	Senken ü. Stütz, Ab- legen vw.	Rückschw. Einkugeln	Stemme rw. i. Stütz	Streckst.hang, Hangw. rl. 2 sek.	Senken i. Hang Heben i. Kipphang	Schleudern, Schleudern	Salto rw. gestr. m. 1/2 Dr.
0,5 1,0	0,5	1,5	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	1,5	1,0

Name	Abzüge											Note	End- note

Schwierigkeitsstufe P 1

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Zwei bis drei Schritte Anlauf,
Strecksprung
 in den Stand



Sprungbrett, Mattenlage 0,30 m

	1	2	3	4	5
	Auflaufen auf das Sprungbrett	keine Koordination/Absprung	ungenügende Steigphase	Körperüberstreckung	Gleichgewichtsverlust
festgelegte Abzüge →	0,5	0,1/0,3/0,5	0,1/0,3/0,5	0,1/0,3/0,5	0,1/0,3/0,5

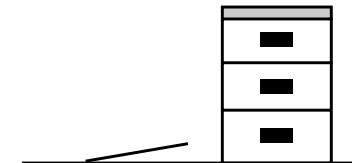
Name	Abzüge	Note	Endnote

Schwierigkeitsstufe P 2

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,
Stützprung-Aufhocken,
sofortiger Strecksprung
in den Stand



Kasten seit 3-teilig

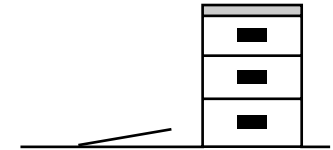
	1	2	3	4	5	6		
	Auflaufen auf das Sprungbrett	keine deutliche Stützphase	kein prellender Absprung auf dem Brett	kein Höhengewinn beim Strecksprung	keine Körperstreckung beim Strecksprung	Standunsicherheit		
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5		
Name	Abzüge						Note	End-note

Schwierigkeitsstufe P 3

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,
Stützprung-Aufhocken,
 sofortiger **Strecksprung**
mit Grätschen und Schließen der Beine
 in den Stand



Kasten seit 4-teilig

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Auflaufen auf das Sprungbrett	kein Absprung	zu frühes Anhocken	keine deutliche Stützphase	Füße nicht zwischen den Händen	Aufknien	Aufhocken nur mit einem Bein	kein beidbeiniger Absprung (vom Kasten)	Landeunsicherheit
0,5	0,1/0,3/0,5	0,1/0,3/0,5	0,1/0,3/0,5	0,5	3,0	2,0	0,3 / 1,0	0,1/0,3/0,5

festgelegte Abzüge →

Name	Abzüge								Note	Endnote

Schwierigkeitsstufe P 4

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,
Sprunggrätsche
 in den Stand



Höhe ab Boden: 1,00 m

	1	2	3	4	5	6	7
	zu frühes Grätschen	Körper unter der Waagrechten	zu langer Stütz	Berühren des Geräts mit den Beinen/Gesäß	Aufsitzen	keine sichtbare Steigphase	kein Aufrichten des Oberkörpers
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3	0,1 / 0,3 / 0,5	NA (0 Pkte)	0,1 / 0,3	0,1 / 0,3 / 0,5

Name	Abzüge							Note	Endnote

Schwierigkeitsstufe P 5

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,
Sprunghocke
in den Stand



Tisch, 1,10 m

	1	2	3	4	5	6
	Körper nicht über Waagrechten	zu frühe Hockphase	zu langer Stütz	Berühren des Geräts mit den Füßen	keine sichtbare Steigphase	kein Aufrichten des Oberkörpers
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3	0,1 / 0,3 / 0,5

Name	Abzüge						Note	End-note

Schwierigkeitsstufe P 6

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,
Sprungbücke
 in den Stand



Tisch, 1,10 m

festgelegte Abzüge →

1	2	3	4	5	6
Körper nicht über Waagrechten	zu frühe Bückphase	zu langer Stütz	Berühren des Gerätes mit den Füßen	keine sichtbare Steigphase	kein Aufrichten des Oberkörpers
0,1 / 0,3 / 0,5	0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3

Name	Abzüge						Note	Endnote

Schwierigkeitsstufe P 6

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,
**Handstütz-
 Sprungüberschlag**
 in den Stand



Höhe ab Boden: 1,10 m

festgelegte Abzüge →	1	2	3	4	Note	End-note
	ungenügender Armrumpfwinkel	gebeugte Arme	zu langer Stütz	keine gestreckte Körperhaltung		
	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5		
Name	Abzüge				Note	End-note

Schwierigkeitsstufe P 7

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,
Radwende
in den Stand



Höhe ab Boden: 1,25 m

festgelegte Abzüge →	1	2	3	4	5		
	ungenügender Armrumpfwinkel	zu langer Stütz	geringe Abdruckhöhe	Abweichung aus der Senkrechten	Abweichung von der Gerätachse		
	0,1 / 0,3	0,1 / 0,3	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	Note	End-note
Name	Abzüge					Note	End-note

Schwierigkeitsstufe P 7

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,
**Handstütz-
 Sprungüberschlag**
 in den Stand



Höhe ab Boden: 1, 25 m

	1	2	3	4
	ungenügender Armumpfwinkel	gebeugte Arme	zu langer Stütz	Abweichung von der gestreckten Körperhaltung
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5

Name	Abzüge				Note	End- note

Schwierigkeitsstufe P 8

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,
**Handstütz-
 Sprungüberschlag
 mit 1/2 LAD**
 in den Stand



Höhe ab Boden: 1,35 m

	1	2	3	4	5	6	7	8
	ungenügender Armrumpfwinkel	gebeugte Arme	zu langer Stütz	ungenügende Präzision der Drehung	Drehung zu früh begonnen	geringe Abdruckhöhe	Abweichung aus der Senkrechten	Abweichung von der Gerätachse
festgelegte Abzüge →	0,1/0,3/0,5	0,1/0,3/0,5	0,1/0,3/0,5	0,1 / 0,3	0,1/0,3/0,5	0,1/0,3/0,5	0,1/0,3/0,5	0,1/0,3/0,5

Name	Abzüge								Note	Endnote

Schwierigkeitsstufe P 8

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,
**Handstütz-
Sprungüberschlag
gebückt (Yamashita)**
in den Stand



Höhe ab Boden: 1,35 m

		1	2	3	4		
		ungenügender Armumpfwinkel	gebeugte Arme	zu langer Stütz	Bückwinkel > 90°		
festgelegte Abzüge →		0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5		
Name	Abzüge					Note	End- note

Schwierigkeitsstufe P 9

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,
**Handstütz-
Sprungüberschlag
mit 1/1 LAD**
in den Stand



Höhe ab Boden: 1,35 m

festgelegte Abzüge →		1	2	3	4	5		
		ungenügende Präzision der Drehung	Drehung zu früh begonnen	geringe Abdruckhöhe	Abweichung aus der Senkrechten	Abweichung von der Gerätachse		
		0,1 / 0,3	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5		
Name	Abzüge						Note	End-note

Schwierigkeitsstufe P 9

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,
Handstütz-
Sprungüberschlag
gebückt (Yamashita)
mit 1/2 LAD
in den Stand



Höhe ab Boden: 1,35 m

	1	2	3	4	5		
	ungenügende Präzision der Drehung	Drehung zu früh begonnen	geringe Abdruckhöhe	Abweichung aus der Senkrechten	Abweichung von der Gerätachse		
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5		
Name	Abzüge					Note	Endnote