



# Arbeitshilfen 2020

für Trainer(innen) | Übungsleiter(innen) | Kampfrichter(innen)

## **P-Stufen - P 2 bis 5**

Gerätturnen weiblich

Nur gültig im  
Hellweg Märkischer Turngau

## 1. Allgemeine Hinweise

Die allgemeinen Hinweise gelten in der Regel für das Wettkampfprogramm **Pflicht (P-Übungen)** und **Kür modifiziert** (=LK-Stufen, sind hier nicht aufgeführt).

Für alle im Weiteren nicht aufgeführten Regelungen gelten die gültigen Wertungsbestimmungen (Code de Pointage) der Fédération Internationale de Gymnastique (FIG). Bei der Pflicht können aus Vereinfachungsgründen jedoch die nachfolgend festgelegten Regelungen von den Regelungen des CdP gegebenenfalls abweichen.

Nachträgliche Änderungen und Ergänzungen des CdP führen gegebenenfalls zu Anpassungen der vorliegenden Bestimmungen.

### 1.1 Bestimmungen für die Turnerinnen

Die Turnerin muss die Wertungsvorschriften kennen und sich den Regeln entsprechend verhalten.

#### 1.1.1 Wettkampfkleidung

Die Turnerin hat einen sportlich korrekten, undurchsichtigen Turn- oder Gymnastikanzug zu tragen:

- Der Gymnastikanzug ist ein durchgehender Anzug mit langen von der Hüfte bis zum Knöchel reichenden Beinen.
- Über oder unter dem Turnanzug kann eine lange Hose (mind. kniebedeckende) in der Farbe des Turnanzuges (auch hautfarben) getragen werden.
- Der Halsausschnitt an der Vorder- und Rückseite des Anzuges muss korrekt sein, d. h. er darf nicht über die Mitte des Brustbeins und die untere Linie der Schulterblätter hinausgehen. Die Anzüge dürfen mit oder ohne Ärmel sein; die Träger müssen mindestens 2 cm breit sein.
- Der Beinausschnitt des Anzuges darf nicht über die Leistenbeuge (Maximum) hinausgehen. Die Länge des Turnanzuges darf die horizontale Linie um das Bein nicht überschreiten; die Linie verläuft ca. 2 cm unterhalb des Gesäßes.

In Mannschaftswettkämpfen muss der Turn-/Gymnastikanzug für alle Mannschaftsmitglieder einheitlich sein. Das Tragen von Schmuck ist nicht erlaubt. Gestattet sind nur kleine Ohrstecker. Handschützer, Körperbandagen und Handgelenksbandagen sind erlaubt. Sie müssen zuverlässig befestigt und in einem guten Zustand sein. Der ästhetische Gesamteindruck der Vorführung darf nicht beeinträchtigt werden. Bandagen sollten beige- oder hautfarben sein. Hüft- oder andere Polster sind nicht erlaubt.

#### 1.1.2 Einturnzeit

Bei Pflichtwettkämpfen wird die Dauer der Einturnzeit durch die Wettkampfleitung je nach Bedarf festgelegt.

Nach der Einturnzeit oder während einer Wettkampfpause darf das Gerät präpariert (max. zwei Personen am Stufenbarren), aber nicht daran geturnt werden.

#### 1.1.3 Allgemeine Wettkampfvorschriften

Zu Beginn und am Ende der Übung muss sich die Turnerin angemessen (durch Handheben) bei der D 1-Kampfrichterin vorstellen.

Sie muss an allen Geräten die Übung innerhalb von 30 Sekunden nach dem entsprechenden Signal (Aufleuchten grünes Licht, Gerätfreigabe durch Zeichen der D 1-Kampfrichterin – grüne Fahne oder Handheben) beginnen.

Bei einem Sturz am Reck und Schwebebalken verfügt die Turnerin über eine Karenzzeit. In dieser Zeit kann sich die Turnerin auf die Fortsetzung der Übung vorbereiten und/oder sich mit ihrer Trainerin beraten, bevor sie die Übung wieder aufnimmt.

Am Reck ist der Aufenthalt einer Trainerin am Gerät während der gesamten Übung als Sicherheitsstellung erlaubt. Eine zweite Person – Turnerin oder Trainerin – ist nur erlaubt, um das Sprungbrett zu entfernen.

Die Geräteausstattung inkl. Sprungbretter und Mattenlagen darf nicht verändert werden, es sei denn, es liegt eine Erlaubnis der Wettkampfleitung vor.

Am Reck darf die Turnerin Magnesia benutzen. Am Schwebebalken dürfen kleine Markierungen angebracht werden. Markierungen mit Magnesia auf der Bodenfläche sind nicht erlaubt. Am Sprung und für die Abgänge am Stufenbarren und Schwebebalken muss – sofern verfügbar – eine zusätzliche Landematte (10 cm) auf der

ursprünglichen Landematte (20 cm) benutzt werden (max. Höhe der Mattenlage 30 cm). Die zusätzliche Landematte darf während der Übung nicht bewegt werden.

Bei der Landung am Sprung sowie bei den Abgängen am Stufenbarren und Schwebebalken ist der Aufenthalt einer Trainerin als Sicherheitsstellung erlaubt (*bei Pflicht*).

Die Turnerin muss Abstand nehmen von weiteren undisziplinierten oder unangemessenen Verhalten oder von Verletzung der Rechte anderer Wettkampfteilnehmer (z. B. Beschädigung der Geräteoberflächen, von Geräteteilen in Vorbereitung ihrer Übung oder Entfernen von Federn aus dem Sprungbrett).

Falls die Übung ohne Verschulden der Turnerin unterbrochen wird, darf die Übung mit Genehmigung der Wettkampf-/Kampfrichtereinsatzleitung wiederholt werden.

Während des Wettkampfes darf die Turnerin nicht mit den sich im Einsatz befindlichen Kampfrichterinnen sprechen.

Bei dringender Notwendigkeit, die Wettkampfhalle zu verlassen, muss die Turnerin sich bei der Wettkampfleitung abmelden. Der Wettkampf darf durch die Abwesenheit nicht verzögert werden. Das Verlassen ohne Abmeldung führt zur Disqualifikation.

#### 1.1.4 Abzüge für verhaltens- und gerätbezogene Regelverletzungen

##### ■ Verhaltensbezogene Regelverletzungen durch die Turnerin/Mannschaft

Regelverstoß	Sanktionen
<b>Abzüge durch die D 1-Kampfrichterin in Absprache mit der Kampfrichtereinsatzleitung</b>	
- Unkorrekte oder unästhetische Polster	0,30 P. von der Endnote; einmal für den gesamten Wettkampf
- Unkorrekte Kleidung (Gymnastik-/Turnanzug, Schmuck)	0,30 P. von der Endnote; einmal für den gesamten Wettkampf
- Uneinheitliche Gymnastik-/Turnanzüge im Rahmen von Mannschaftswettkämpfen	1,00 P. von der Endnote der Mannschaft; Abzug an dem Gerät, an dem der Verstoß erstmals festgestellt wurde
- Fehlerhafte Startreihenfolge an einem Gerät	1,00 P. vom Endergebnis der Mannschaft am entsprechenden Gerät
- Sprechen mit aktiven Kampfrichterinnen	0,30 P. von der Endnote pro Verstoß
- Anderes undiszipliniertes oder ausfallendes Verhalten	0,30 P. von der Endnote pro Verstoß
<b>Abzug durch die D 1-Kampfrichterin</b>	
- Fehlendes Vorstellen zum D-Kampfgericht vor und/oder nach der Übung	0,30 P. von der Endnote
- <i>Bei KM</i> : Nichtbeginn der Übung nach Gerätefreigabe durch die D 1 Kampfrichterin (Handzeichen, grüne Fahne)	0,30 P. von der Endnote
- <i>Bei Pflicht</i> : Nichtbeginn der Übung nach Aufruf der Turnerin (30 Sek.)	0,30 P. von der Endnote
- Überschreiten der Einturnzeit nach Verwarnung	0,30 P. von der Endnote
- Übungsbeginn ohne dass die Turnerin vorher durch die D1-Kampfrichterin aufgerufen wurde bzw. Freigabe des Gerätes durch die D1-Kampfrichterin	Endnote = 0,00 P.
<b>Maßnahme durch die Kampfrichtereinsatzleitung</b>	
- Unerlaubtes Verlassen der Wettkampfhalle	Ausschluss vom Wettkampf
- Abwesenheit von der Siegerehrung	Annullierung des Ergebnisses

## Gerätebezogene Regelverletzungen

Regelverstoß	Sanktionen
<b>Abzüge durch die D 1-Kampfrichterin</b>	
- Keine Benutzung der – sofern verfügbaren – - zusätzlichen Landematte (10 cm)	0,50 P. von der Endnote
- Gebrauch von unerlaubten Zusatzmatten	0,50 P. von der Endnote
- Sprungbrett auf unerlaubter Unterlage	0,50 P. von der Endnote
- Bewegen der zusätzlichen Landematte während der Übung	0,50 P. vor der Endnote
- <i>Bei KM</i> : Unerlaubte Sicherheitsstellung	0,50 P. von der Endnote
<b>Abzüge durch die D 1-Kampfrichterin in Absprache mit der Kampfrichtereinsatzleitung</b>	
- Unkorrekter Gebrauch von Magnesia oder Beschädigung von Geräten	0,50 P. von der Endnote
- Neuplatzieren, Hinzufügen oder Entfernen von Sprung- federn am Sprungbrett	0,50 P. von der Endnote
- Unerlaubte Veränderung der Geräteausstattung	0,50 P. von der Endnote
- Keine oder unsachgemäße Benutzung der Sicherheitsmatte bei Rondatsprüngen ( <i>bei KM</i> )	Endnote = 0,00 P.

## 1.2 Bestimmungen für die Trainerinnen

### 1.2.1 Anforderungen

Die Trainerinnen müssen über die Wertungsvorschriften informiert sein und sich den Regeln entsprechend verhalten. Sie haben die Pflicht, sich während des gesamten Wettkampfes fair und sportlich zu verhalten und jegliches missbräuchliches oder undiszipliniertes Verhalten zu unterlassen.

### 1.2.2 Verhalten/Aufenthalt im Innenraum

Bei Mannschaftswettkämpfen sind im Innenraum für jede Mannschaft zwei Trainerinnen, bei Einzelwettkämpfen im Innenraum eine Trainerin zugelassen.

Während der Einturnzeit darf die Trainerin ihre Mannschaft oder Turnerin am Gerät begleiten. Während des Wettkampfes ist der Trainerin der Aufenthalt am Gerät **gestattet**

- zur Platzierung des Sprungbrettes am Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken;
- zur Entfernung des Sprungbrettes am Reck und Schwebebalken;
- zur Sicherheitsstellung während der gesamten Übung am Reck;
- zur Sicherheitsstellung bei der Landung am Sprung sowie bei den Abgängen am Reck und Schwebebalken (*bei Pflicht*).

Der Trainerin ist **nicht gestattet**,

- während der Übung mit der Turnerin zu sprechen, ihr Zeichen zu geben, ihr zuzurufen oder ähnliches.
- die Geräteausstattung inkl. Sprungbretter und Mattenlagen zu verändern, es sei denn, es liegt eine Erlaubnis der Wettkampfleitung vor.
- die Höhe der Geräte zu verändern, Sprungfedern dem Sprungbrett hinzuzufügen, Sprungfedern aus dem Sprungbrett zu entfernen oder neu zu platzieren,
- die Sicht der Kampfgerichte zu behindern,
- während des Wettkampfes Kontakt mit den Kampfrichterinnen aufzunehmen und Informationen über die Wertungen einzuholen. Informationen über Wertungen können im Falle eines seltenen oder unvorhergesehenen Vorfalles schriftlich bei der Kampfrichtereinsatzleitung für die eigene Turnerin angefragt werden.
- den Wettkampfablauf zu verzögern,
- gegen die Rechte anderer Wettkampfteilnehmerinnen zu verstoßen.

### 1.2.3 Sanktionen für fehlerhaftes Verhalten der Trainerin

- Verhaltensfehler **ohne** direktem Einfluss auf das Ergebnis/die Leistung der Turnerin/der Mannschaft
  - Unsportliches Verhalten
  - Anderes undiszipliniertes Verhalten oder falsches Benehmen
  - ▶ Beim ersten Mal: Verwarnung (gelbe Karte für die Trainerin)
  - ▶ Beim zweiten Mal: Ausschluss vom Wettkampf (rote Karte für die Trainerin)
- Verhaltensfehler **mit** direktem Einfluss auf das Ergebnis/die Leistung der Turnerin/der **Mannschaft**
  - Schuldhaftes Verzögern oder Unterbrechen des Wettkampfes
  - Sprechen während des Wettkampfes mit aktiven Kampfrichterinnen
  - Sprechen mit der bzw. Anfeuern der Turnerin, Zurufe/Signale an die Turnerin während der Übung
  - Unerlaubte Anwesenheit von Personen im Innenraum während des Wettkampfes
  - ▶ Beim ersten Mal: Abzug 0,50 P. und Verwarnung (gelbe Karte für die Trainerin)
  - ▶ Beim zweiten Mal: Abzug 1,00 P. und Ausschluss vom Wettkampf (rote Karte für die Trainerin)

Die Maßnahmen über Verwarnung, Ausschluss sowie ggf. Punktabzüge erfolgt durch die Kampfrichtereinsatzleitung. Bei Punktabzügen erfolgt der Abzug von der Endnote an dem Gerät, an dem der Fehler festgestellt wurde.

## 1.3 Bestimmungen für die Kampfrichterinnen

### 1.3.1 Kampfrichtereinsatzleitung

Die Kampfrichtereinsatzleitung ist verantwortlich für

- die Durchführung der Kampfrichterbesprechung vor den Wettkämpfen,
- die Kontrolle der Geräte nach den festgelegten Gerätenormen in Absprache mit der WK-Leitung,

Sie überwacht den gesamten Wettkampf und befasst sich mit Verstößen gegen die Disziplin oder anderen außergewöhnlichen Umständen, die während des Wettkampfes die Turnerinnen, Trainerinnen oder Kampfrichterinnen betreffen.

Sie kontrolliert die Bewertung der Turnerinnen durch die Kampfgerichte am Gerät und befasst sich mit schwerwiegenden Fehlern bei der Bewertung und trifft in diesem Zusammenhang notwendige Entscheidungen.

Sie kann

- Kampfrichterinnen verwarnen, ausschließen oder ersetzen, wenn ihnen
  - ungenügende Sachkenntnis,
  - subjektive Wertungstätigkeit und/oder,
  - unprofessionelles Verhalten nachgewiesen
 werden kann;
- Trainerinnen verwarnen oder aus dem Innenraum und vom Gerät verweisen, wenn sie gegen Verhaltensregeln verstoßen;
- entsprechende Abzüge vornehmen, wenn eine Turnerin, Mannschaft oder Trainerin gegen Verhaltensregeln verstößt.

Während des Wettkampfes hat sie das Recht, die D 1-Kampfrichterin am Gerät zu konsultieren, wenn ihrer Meinung nach

- das E-Kampfgericht bei seinen Abzügen während des Wettkampfes nicht konsequent die Bewertungslinie behält,
- die D-Note nicht den Regeln der Wertungsvorschriften entspricht.

Nach einer Notenänderung korrigiert und zeichnet sie zusammen mit der D 1-Kampfrichterin am Gerät die offiziellen Notenblätter ab.

Bei Übungsunterbrechung entscheidet sie zusammen mit der D 1-Kampfrichterin, ob die Unterbrechung durch die Turnerin oder die Trainerin verschuldet wurde oder technisches Versagen vorlag und eine Wiederholung der Übung erlaubt ist.

Sanktionen oder Abzüge durch die Kampfrichtereinsatzleitung werden unmittelbar nach bekannt werden der Verhaltensfehler der Turnerin, der Mannschaft oder der Trainerin vorgenommen.

Des Weiteren entscheidet sie zusammen mit der Beauftragten für Wettkampfwesen und ggf. weiteren Mitgliedern der Wettkampfleitung über

- Zulassung von möglichen weiteren Unterlagen (z. B. Unterlage unter dem Sprungbrett),
- schriftliche Anfragen.

Klarstellend ist darauf hinzuweisen, dass bei schriftlichen Anfragen, die konkrete Wertungen betreffen, die Kampfrichtereinsatzleitung zusammen mit der D 1-Kampfrichterin am betroffenen Gerät über diese – ohne Beteiligung der übrigen Mitglieder der Wettkampfleitung – entscheidet.

Videoaufnahmen sind als Beweisführung zur Beanstandung der Bewertung **nicht** zugelassen. Filmaufzeichnungen im Innenraum sind nur mit der Erlaubnis der Wettkampfleitung gestattet (z. B. Erstellung von Fort- und Ausbildungsmaterial für Trainer- und/oder Kampfrichterlehrgänge).

### 1.3.2 Kampfrichterinnen

Alle Mitglieder der Kampfgerichte (D- und E-Kampfrichterinnen, Assistentinnen) müssen exakte, anwendbare und gründliche Kenntnisse über die Wertungsvorschriften sowie mögliche Änderungen und Ergänzungen zu den Wertungsvorschriften und Wettkampfprogrammen besitzen.

Weiterhin müssen sie

- sich gewissenhaft auf den Wettkampf und das Wettkampfgerät vorbereiten,
- die für den konkreten Wettkampf notwendige Lizenz besitzen,
- die vorschriftsmäßige Wettkampfkleidung (dunkelblaues Kostüm Hose/Rock, weißes Oberteil) tragen,
- zur vorgesehenen Zeit am Wettkampfort sein,
- an der Kampfrichterbesprechung für den jeweiligen Wettkampf teilnehmen und
- alle konkreten organisatorischen und kampfrichterbezogenen Anweisungen von den zuständigen Organen befolgen.

Während des Wettkampfes müssen die Kampfrichterinnen

- sich jederzeit professionell und unparteiisch verhalten,
- jede Übung präzise, konsequent, schnell, objektiv und gerecht bewerten und im Zweifelsfall zu Gunsten der Turnerin entscheiden,
- die gültigen Mitschriftvorlagen nutzen und ihre persönliche Wertung aufzeichnen und dürfen
- ihren Platz nur mit Zustimmung der D 1-Kampfrichterin verlassen sowie
- keinen Kontakt zu anderen Personen aufnehmen (z. B. Trainerin, Turnerin).

### 1.3.3 Aufgaben der Kampfgerichte

Grundsätzlich sind an den Geräten zwei Kampfrichterinnen im Einsatz.

Sie erfassen den gesamten Übungsinhalt in Symbolschrift, bewerten unvoreingenommen und unabhängig voneinander und legen dann gemeinsam die D-Note und E-Note der Übung fest. Sie dürfen miteinander diskutieren.

Sie sollen

1. den maximalen inhaltlichen Wert der Übung (**D-Note**) ermitteln.
2. Abzüge für Ausführungsfehler (**E-Note**) vornehmen:  
Sie müssen Abzüge vornehmen für
  - allgemeine Fehler,
  - gerätspezifische Ausführungsfehler,
  - übungsspezifische Ausführungsfehler (*Pflicht*).

## 2. Wettkampfprogramm P 1 bis P 5

### 2.1 Allgemeine Hinweise für die Übungsausschreibungen

Die allgemeinen Hinweise gelten für das Wettkampfprogramm **Pflicht (P-Übungen)**. Für alle im Weiteren nicht aufgeführten Regelungen gelten die gültigen Wertungsbestimmungen (Code de Pointage) des Internationalen Turnerbundes (FIG). Aus Vereinfachungsgründen können jedoch die nachfolgend festgelegten Regelungen von den Regelungen des CdP gegebenenfalls abweichen.

Nachträgliche Änderungen und Ergänzungen des CdP führen zu Anpassungen der vorliegenden Bestimmungen.

Bestehen Abweichungen zwischen dem Ausschreibungstext und anderen bildlichen Darstellungsformen, ist stets der **Ausschreibungstext gültig!**

Die vorliegenden Pflichtübungen (Kurzbezeichnung **P**) des allgemeinen Gerätturnens gelten als Basisangebot des Wettkampfwesens im Deutschen Turner-Bund, d. h. auch als Turnfest- und Wahlwettkampfübungen.

Ausführungshinweise:

- Die in den Übungsausschreibungen fettgedruckten **Pflicht-Elemente** sind in der **vorgegebenen Reihenfolge** zu turnen.
- Die kompositorische Aneinanderreihung der Pflicht-Elemente am Schwebebalken und Boden kann durch Schritte und kleine Posen frei gewählt werden. Allerdings dürfen diese den Übungsfluss nicht behindern.
- **Zusätzliche Elemente** (Elemente laut CdP, nationale Elemente, Elemente der Pflicht-Elemente und andere turnerische Elemente) sind **nicht erlaubt**.
- **Gekennzeichnete Verbindungen** dürfen **nicht unterbrochen** werden.
- Die vorgeschriebene **maximale Dauer** der Übungen am Schwebebalken und Boden darf **nicht überschritten** werden.
- Jedem **Pflicht-Element** (Fettschrift) ist ein Schwierigkeitswert zugeordnet. Die Summe der einzelnen Pflicht-Elemente entspricht der maximalen D-Note einer Schwierigkeitsstufe.
- In der Übungsausschreibung ist jeweils das Pflicht-Element, der jeweilige Schwierigkeitswert, sowie mögliche Fehler enthalten. Zusätzlich ist neben jedem Pflicht-Element das **Symbol** laut internationaler Kampfrichter-Symbolschrift angegeben. Die Symbolschrift hilft den Kampfrichterinnen, alle gezeigten Pflicht-Elemente detailliert zu notieren und schnell den Inhalt der Übung und fehlende Pflicht-Elemente zu bestimmen. Weiterführende Informationen zu der Symbolschrift finden sich im Anhang zum CdP.
- Ausführungsfehler werden gemäß den Fehlerabzugstabellen abgezogen.
- Wird in einer niedrigen P-Stufe für eine Fertigkeit eine vereinfachte Ausführungsform angegeben, so kann diese auch in besserer Ausführung (siehe Angaben bei den jeweiligen Übungsausschreibungen) geturnt werden. Eine höhere Wertigkeit ergibt sich daraus allerdings nicht.
- „Anlauf“ vor dem Abgang (Balken) oder einem Pflicht-Element bedeutet mindestens zwei Laufschriffe oder einen Laufschriff + einen Anhüpfen.
- Der Veranstalter regelt, unter Beachtung der Vorgaben des Aufgabenbuches, durch die jeweilige Ausschreibung die genauen Wettkampfbedingungen wie z. B. Geräte und Geräthöhe und die Zuordnung der Altersklassen zu den P-Stufen.
- Bei Übungsteilen, deren Ausführungsmöglichkeit oder Endposition sich eindeutig aus dem Gesamtablauf der Übungen ergeben, wird ebenfalls nur die einfache Ausschreibungsmöglichkeit verwendet.

**Beispiel:** *Unterschwung in den Seitstand rücklings = Unterschwung in den Stand*

Wegen der besseren Lesbarkeit des Ausschreibungstextes und des Gebrauchs der traditionellen Fachausdrücke im Übungs- und Wettkampfbetrieb der Vereine, wird nur in der nachfolgenden Zusammenstellung und bei den technischen Anforderungen die ausführliche Beschreibung der Übungsteile entsprechend der offiziellen Turnsprache verwendet. Bei den Übungsausschreibungen und den Abzugshinweisen wird nur noch die gebräuchliche Kurzform verwendet.

### Gebräuchliche Kurzform

### Ausführliche Beschreibung

Rad	Handstütz Überschlag seitwärts
Kippe (auch Schwebekippe)	Kippaufschwung vorlings vorwärts
Langhangkippe	Kippaufschwung vorlings vorwärts am oberen Holm
Freie Rolle	Rolle vorwärts ohne Handstütz
Rondat (Radwende)	Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung und Schließen der Beine in der Senkrechten
Quergrätschsprung	Spreizsprung mit Querspreizen der Beine, Landung beidbeinig
Sissone (Spreizsprung)	Spreizsprung mit Querspreizen der Beine, Landung einbeinig
1/1 LAD	Gymnastische Drehung um 360° auf einem Bein
1/2 LAD	Gymnastische Drehung um 180° auf einem Bein
Flick-Flack	Handstütz-Überschlag rückwärts
Einspringen	Vorhochschwingen eines Beines, Absprung, beidbeinige Landung
Felge vorwärts	Hüft Umschwung vorlings vorwärts
Hockbücksprung	Sprung mit einem Bein gebeugt, das andere nach vorne gestreckt mind. in der Horizontalen

## 2.2 Allgemeine Hinweise zur Bewertung

### 2.2.1 D-Note

Die D-Note beinhaltet den Schwierigkeitswert und variiert in den einzelnen P-Stufen. Die maximale D-Note wird durch die einzelne P-Stufe bestimmt (P 1 = 1,00 Punkte, P 2 = 2,00 Punkte usw.).

In den Übungsausschreibungen ist jedem **Pflicht-Element** (Fettschrift) ein Schwierigkeitswert zugeordnet (z. B. P 2 – Reck – Pos. 5 – Felgabschwung = 1,00 Punkte). Die Summe der einzelnen Pflicht-Elemente entspricht der maximalen D-Note einer Schwierigkeitsstufe.

Wird ein **Pflicht-Element** ausgelassen, wird der jeweilige zugeordnete Schwierigkeitswert (1,0 P., 0,5 P., 0,3 P., 0,2 P. oder 0,1 P.) + **0,5 Punkte** von der maximalen D-Note der jeweiligen P- Stufe abgezogen.

Kann ein **Pflicht-Element** auf Grund eines technischen Fehlers nicht anerkannt werden, wird der jeweilige zugeordnete Schwierigkeitswert (1,0 P., 0,5 P., 0,3 P., 0,2 P. oder 0,1 P.) von der maximalen D-Note der jeweiligen P-Stufe abgezogen.

Weiterhin werden von der D-Note spezielle Fehler abgezogen, die den Übungsinhalt betreffen. Die speziellen Fehler sind in der Tabelle für allgemeine Fehler und Abzüge – Abschnitt 3 festgelegt (z.B. Vertauschen der Reihenfolge = 0,3 P.).

Die D-Note kann keinen Minuswert erreichen, auch wenn die rechnerische Summe der nicht geturnten bzw. nicht anerkannten Pflicht-Elemente inklusive Abzüge (z. B. für fehlende Verbindung) höher ist als der P-Stufenwert (D-Note = 0 Punkte).

#### ■ Zu kurze Übung

Bei einer „Zu kurzen Übung“ erfolgt ein **Neutraler Abzug von 5,00 P.** durch das **D-Kampfgericht** von der Endnote.

Eine Pflichtübung ist **zu kurz**, wenn sie nicht die **geforderte Mindestanzahl** an Pflicht- Elementen beinhaltet. Die Pflicht-Elemente sind in den Übungsausschreibungen in Fettschrift hervorgehoben und haben einen Schwierigkeitswert.

Gesamtanzahl der Pflicht-Elemente in der Übungsausschreibung	Geforderte Mindest-Anzahl der Pflicht-Elemente
bei 4 Pflicht-Elementen:	mind. 2 Pflicht-Elemente
bei 5 bis 6 Pflicht-Elementen:	mind. 3 Pflicht-Elemente
bei 7 bis 8 Pflicht-Elementen:	mind. 4 Pflicht-Elemente
bei 9 bis 10 Pflicht-Elementen:	mind. 5 Pflicht-Elemente
bei 11 bis 12 Pflicht-Elementen:	mind. 6 Pflicht-Elemente
bei 13 bis 14 Pflichtelementen:	mind. 7 Pflichtelemente

## 2.2.2 E-Note

Für eine perfekte Ausführung der Pflichtübung kann die Turnerin in jeder P-Stufe eine **maximale E-Note von 10,00 Punkten** erhalten. Vom Maximalwert werden die Abzüge für Ausführungsfehler (Technik und Haltung) vorgenommen.

Die Berechnung der E-Note orientiert sich an der Anzahl der eingesetzten E-Kampfrichterinnen. Jede E-Kampfrichterin bewertet unabhängig voneinander die Übung und legt die Abzüge für die Ausführungsfehler fest. Aus den beiden mittleren Abzügen erfolgt die Berechnung der E-Note.

### ■ 2 E-Kampfrichterinnen

*Stehen auf Grund der Anzahl der zur Verfügung stehenden Kampfrichterinnen keine vier E-Noten zur Verfügung, sollte grundsätzlich darauf geachtet werden, dass die E-Note von mindestens 2 Kampfrichterinnen gebildet wird.*

E 1	E 2
1,5 P.	1,8 P.
<b>Mittelwert = 1,5 P. + 1,8 P. = 3,3/2 = 1,65 P.</b>	
<b>10,00 P. – 1,65 P. = 8,35 P. E-Note</b>	

## 2.2.3 Endnote

Die Endnote einer Übung wird ermittelt durch die Addition der D-Note und der E-Note und gegebenenfalls durch Abzug der neutralen Abzüge (z B. Zeitfehler, Gerätewidrigkeiten etc.).

*Beispiel:*

<b>D-Note</b>	P- Stufe 8: Maximaler Wert		8,00 P.	<b>7,00 P.</b>
	Fehlendes Pflicht-Element	-	1,00 P.	
	D-Note	=		
<b>+ E-Note</b>	Maximaler Wert		10,00 P.	<b>7,25 P.</b>
	Ausführungsfehler (Mittelwert)	-	2,75 P.	
	E-Note	=		
<b>= Endnote</b>				<b>14,25 P.</b>

### ■ Vereinfachte Berechnung der Endnote

In den Übungsausschreibungen sind zusätzlich zu den D-Noten auch die möglichen Maximalwerte (z. B. P 8 = 18,00 Punkte) für die Pflichtübungen aufgeführt. Daher lässt sich die Endnote auch wie folgt ermitteln:

	<b>P-Stufe 8: Maximaler Wert</b>		<b>18,00 P.</b>
	Fehlendes Pflicht-Element	-	1,00 P.
+	Ausführungsfehler (Mittelwert)	-	2,75 P.
=	<b>Summe der Gesamtabzüge</b>	-	<b>3,75 P.</b>
=	<b>Endnote</b>		<b>14,25 P.</b>

Die vereinfachte Berechnungsmethode empfiehlt sich z. B. beim Einsatz von zwei Kampfrichterinnen u. a. auf Turnfesten.

### 3. Tabelle für allgemeine Fehler und Abzüge

Unter dem Gesichtspunkt der **perfekten Ausführung** (Technik und Haltung) sind für die Pflichtübungen, Ausführungsfehler, Fehlerhinweise und Abzüge festgelegt. Aus Gründen der Übersichtlichkeit und der Notwendigkeit sind diese Hinweise und Abzüge aufgeteilt in

- Allgemeine Fehler und Abzüge (Abschnitt 3)
- Gerätspezifische Abzüge (jeweilige Abschnitte der einzelnen Geräte)
- Elementespezifische Abzüge (jeweils für die Pflichtübungen an den Geräten)

Alle Abzüge in den Fehlertabellen können bei Ausführungsfehlern zur Anwendung kommen. Für **ein** Pflicht-Element können mehrere Ausführungsfehler abgezogen werden (z. B. fehlende Höhe + gebeugte Beine + geöffnete Beine). Die Ausführungsabzüge für **ein** Pflicht-Element können in ihrer Summe den angegebenen Schwierigkeitswert des Pflicht-Elementes übersteigen.

Die Ausführungsfehler sind kategorisiert nach **kleine** (0,10 P.), **mittlere** (0,30 P.), **große** (0,50 P.) und **sehr große Fehler** (1,00 P.). Welche Abzugsgröße wann zur Anwendung kommt, ist den jeweiligen Tabellen und Erklärungen zu entnehmen.

Grundsätzlich ist bei der Bewertung der Übung zu beachten:

**Im Zweifelsfall ist zu Gunsten der Turnerin zu entscheiden!**

**Verhaltensfehler:** Verstöße der Turnerin und Trainerin gegen die Wettkampf- und Wertungs- vorschriften werden mit Punktabzügen sanktioniert. Diese Abzüge sind in der **Tabelle für allgemeine Fehler und Abzüge** und ggf. in den **gerätspezifischen Abzugstabellen** der jeweiligen Geräte zu finden.

E-Kampfgericht (E-Note) Fehlerhinweise		Abzüge			
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
<b>Ausführungsfehler</b>					
- Gebeugte Arme oder gebeugte Knie	je	x	x	x	
- Geöffnete Beine oder Knie	je	x	x	x	
- Ungenügende Höhe bei Pflicht-Elementen	je	x	x	x	
- Ungenügendes Hocken/Bücken/Strecken	je	x	x	x	
- Hohlkreuz im Handstand	je	x	x	x	
- Körper- und/oder Beinposition bei Pflicht-Elementen					
▪ Körperausrichtung	je	x			
▪ Füße nicht gestreckt/entspannt	je	x			
▪ Ungenügender Spreizwinkel in gymnastischen Pflicht-Elementen (Abweichungen/Abzüge siehe Kapitel 4.2.2)	je	x	x		W.d.E.
- Während der gesamten Übung:					
▪ Körperhaltung / Kopfposition		x	x	x	
▪ Ungenügende dynamische Ausführung		x	x	x	
▪ Fehlerhafte Arm-/Beinführungen in tänzerischen und gymnastischen Bewegungen/Übergängen		x	x	x	
- Präzision (Sprung, Stufenbarren, alle akrobatischen Pflicht-Elemente)	je	x			
- Abweichen von der geraden Richtung (Sprung, Boden, Abgänge am Stufenbarren und Schwebebalken)	je	x			
- Abgang zu dicht am Gerät (Stufenbarren, Schwebebalken)		x	x		
- Versuch ohne Ausführen eines Pflicht-Elementes	je		x		
<b>Landungsfehler (bei allen Pflicht-Elementen, einschließlich Abgänge und Sprung)</b>					
Bei allen Pflicht-Elementen <b>ohne</b> Sturz kann der maximale Abzug für Landungsfehler <b>lediglich 0,80 P.</b> betragen!					
- Geöffnete Beine bei der Landung	je	x			
- Zusätzliche Bewegung, um das Gleichgewicht zu behalten:					
▪ Zusätzliche Armbewegung (je Element einmal)		x			
▪ Gleichgewichtsverlust	je	x	x		
▪ Zusätzliche Schritte, kleiner Hüpfen	je	x			
▪ Sehr großer Schritt oder Sprung (mehr als schulterbreit)	je		x		
▪ Fehlerhafte Körperhaltung	je	x	x		
▪ Tiefe Landung	je			x	
▪ Berühren/Streifen des Gerätes/oder Matte, ohne gegen das Gerät zu fallen	je		x		
▪ Abstützen auf der Matte oder dem Gerät mit 1 oder 2 Händen	je				1,0 P.
▪ Sturz auf die Knie oder das Gesäß auf die Matte	je				1,0 P.
▪ Sturz auf oder gegen das Gerät	je				1,0 P.
▪ Keine Landung zuerst auf den Füßen nach einem Element	je				W.d.E. 1,0 P.

■ Spezielle Fehler und Abzüge durch das D-Kampfgericht (D-Note)

Spezielle Fehler und Abzüge durch das D-Kampfgericht Fehlerhinweise		Abzüge			
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
- Keine Anerkennung eines Pflicht-Elementes aufgrund eines technischen Fehlers	je				W.d.E.
- Auslassen eines Pflicht-Elementes	je				W.d.E. + 0,5 P.
- Ersatz eines Pflicht-Elementes durch ein anderes Element	je				W.d.E. + 0,5
- Wiederholen eines Pflicht-Elementes	je			x	
- Unterbrechung der vorgeschriebenen Reihenfolge durch zusätzliche Elemente oder zusätzliche Elemente entgegen der Ausschreibung	je			x	
- Unterbrechung einer Verbindung	je			x	
- Vertauschen der Reihenfolge	einmalig		x		
- Pflicht-Elementeausführung mit Hilfestellung	je	W.d.E. + 1,0 P. (Hilfestellung) + 0,5 P. (Balken/Boden: unerlaubte Anwesenheit einer Trainerin)			

■ Spezielle Fehler und Abzüge durch das D-Kampfgericht (Endnote, Neutrale Abzüge)

Spezielle Fehler und Abzüge durch das D-Kampfgericht Fehlerhinweise		Abzüge			
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
- Grundsätzlich ist eine Sicherheitsstellung bei den Landungen am Sprung und Schwebebalken <b>ohne Abzug</b> erlaubt.					
- Am Stufenbarren ist eine Sicherheitsstellung während der gesamten Übungen <b>ohne Abzug</b> erlaubt.					
- Sicherheitsstellung am Sprung zwischen Sprungbrett und Gerät		<b>Sprung ungültig! = 0 Punkte</b>			
- Hilfestellung (Anfassen: Stufenbarren, Schwebebalken, Boden)					1,0 P.
- Unerlaubte Anwesenheit eines Hilfestellenden am Schwebebalken und Boden auf der Matte				x	
- Fehlendes Vorstellen zum D-Kampfgericht vor und/oder nach der Übung am Gerät			x		
- Überschreiten der Einturnzeit (nach Verwarnung)			x		
- Nichtbeginn der Übung nach Aufruf der Turnerin (30 Sek.)			x		
- Übungsbeginn, ohne dass die Turnerin vorher aufgerufen wurde		<b>Übung/Endnote „0 P.“</b>			
- Zeitüberschreitung (Schwebebalken, Boden)		x			
- Überschreitung der Karenzzeit (Stufenbarren, Balken)		<b>Übung beendet</b>			

■ Spezielle Fehler und Abzüge durch das D-Kampfgericht (Endnote, Neutrale Abzüge)

Verhaltensbezogene Regelverletzungen durch die Turnerin/Mannschaft				
Durch die D 1-Kampfrichterin in Absprache <u>mit</u> der Kampfrichtereinsatzleitung		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.
▪ Unkorrekte oder unästhetische Polster	Ti/einmalig		x	
▪ Unkorrekte Kleidung (Gymnastik-/Turnanzug, Schmuck)	Ti/einmalig		x	
▪ Sprechen mit aktiven Kampfrichterinnen	Ti		x	
▪ Anderes undiszipliniertes oder ausfallendes Verhalten	Ti		x	
▪ Uneinheitliche Gymnastik-/Turnanzüge im Rahmen von Mannschaftswettkämpfen	Mannschaft; einmalig			1,0 P.
▪ Fehlerhafte Startreihenfolge an einem Gerät	Mannschaft; Gerät			1,0 P.
Maßnahme durch die Kampfrichtereinsatzleitung				
▪ Unerlaubtes Verlassen der Wettkampfhalle		Ausschluss vom Wettkampf		
▪ Abwesenheit von der Siegerehrung		Annullierung des Ergebnisses		

Gerätebezogene Regelverletzungen				
Durch die D 1-Kampfrichterin		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.
▪ Keine Benutzung der - sofern verfügbaren - zusätzlichen Landematte (10 cm)	Ti/Gerät			x
▪ Gebrauch von unerlaubten Zusatzmatten	Ti/Gerät			x
▪ Sprungbrett auf unerlaubter Unterlage	Ti/Gerät			x
▪ Bewegen der Zusatzmatte während der Übung	Ti/Gerät			x
Durch die D 1-Kampfrichterin in Absprache <u>mit</u> der Kampfrichtereinsatzleitung				
▪ Unkorrekter Gebrauch von Magnesia oder Beschädigung von Geräten	Ti/Gerät			x
▪ Neuplatzieren oder Entfernen von Sprungfedern am Sprungbrett	Ti/Gerät			x
▪ Unerlaubte Veränderung der Gerätemaße	Ti/Gerät			x

■ Spezielle Fehler und Abzüge (Endnote, Neutrale Abzüge)

Verhaltensbezogene Regelverletzungen durch die Trainerin				
Durch die Kampfrichtereinsatzleitung, ggf. Absprache <u>mit</u> D 1-Kampfrichterin, Wettkampfleitung		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.
<i>Verhaltensfehler ohne direkten Einfluss auf das Ergebnis/die Leistung der Turnerin/der Mannschaft</i>				
▪ Erstes Mal: Verwarnung		gelbe Karte		
▪ Zweites Mal: Ausschluss		rote Karte		
<i>Verhaltensfehler mit direktem Einfluss auf das Ergebnis/die Leistung der Turnerin/der Mannschaft</i>				
▪ Erstes Mal: Abzug + Verwarnung				x
		und gelbe Karte		
▪ Zweites Mal: Abzug + Ausschluss				1,0 P.
		und rote Karte		

#### 4. Technische Anforderungen und Bestimmungen

In der Bewertung der Pflichtübungen wird auf eine optimal technische und haltungsmäßige Ausführung großer Wert gelegt. Abweichungen vom Idealbild führen zu Abzügen bei der Ausführung sowie ggf. bei schweren technischen Fehlern zur Nicht-Anerkennung des Pflicht-Elementes.

Dieser Abschnitt befasst sich schwerpunktmäßig mit Pflicht-Elementen am Stufenbarren, Schwebebalken und Boden, die eine spezifische technische Ausführung erfordern.

Weiterhin sind für ausgewählte Pflicht-Elemente in den Abschnitten der einzelnen Geräte Teilabschnitte eingefügt, die sich mit den technischen Anforderungen (Bewegungshinweise) befassen. Seitens des DTBs wurde im Jahre 2009 hierzu eine umfangreiche Broschüre – Technisches Komitee Gerätturnen | Bewegungshinweise für die P-Übungen (Stand 2009)

– herausgegeben. Die hier aufgeführten Beschreibungen für einzelne (Pflicht)-Elemente sind bis zur Veröffentlichung einer Neuauflage weiterhin gültig.

Grundsätzlich ist bei der Bewertung der Übung zu beachten:

Im Zweifelsfall ist zu Gunsten der Turnerin zu entscheiden!

##### 4.1 Alle Geräte

Bei der Ausführung von Pflicht-Elementen mit vorgeschriebenen Körperpositionen, müssen die geforderten Positionen deutlich zu erkennen sein:

###### ■ Pflicht-Elemente mit **gehockter** Körperposition

Körperposition	Beschreibung
	Bei der optimalen Körperposition <b>gehockt</b> ist bei gymnastischen Elementen und Salti der Hüft- und Kniewinkel <b>weniger</b> als 90°.

###### ■ Pflicht-Elemente mit **gebückter** Körperposition

Körperposition	Beschreibung
	Bei der optimalen Körperposition <b>gebückt</b> ist bei gymnastischen Elementen und Salti der Hüftwinkel <b>weniger</b> als 90°.

###### ■ Pflicht-Elemente mit **gestreckter** Körperposition

Körperposition	Beschreibung
	Bei der optimalen Körperposition <b>gestreckt</b> sind <b>alle</b> Körperteile ausgerichtet.  Eine leicht gebundene Position im Oberkörper ("Schiffchenhaltung") oder eine leichte Überstreckung ist akzeptabel.  In Salti muss die gestreckte Körperposition bis zur „umgekehrten“ Position beibehalten werden, um als gestreckt anerkannt zu werden.

## Schwebebalken und Boden

### 4.1.1 Anerkennung von Drehungen in gymnastischen Pflicht-Elementen

Für die Anerkennung von Drehungen in gymnastischen Pflicht-Elementen gilt:

- Alle Drehungen müssen exakt beendet werden.
- Entscheidend ist die Position der Schultern und Hüfte. Andernfalls wird das Pflicht-Element nicht anerkannt.

Anmerkungen zu den gymnastischen Drehungen:

- sie müssen im hohen Ballenstand ausgeführt werden;
- sie müssen während der gesamten Drehung in einer stabilen und klaren Haltung durchgeführt werden;
- das Standbein kann gestreckt oder gebeugt sein, ohne dass sich der Schwierigkeitswert verändert;
- der Rotationsgrad wird durch das Absetzen der Ferse oder wenn die Turnerin das Spielbein am Balken oder Boden absetzt, bestimmt (an diesem Punkt wird die Drehung als beendet betrachtet).

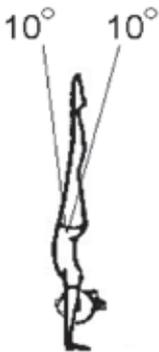
### 4.1.2 Gymnastische Pflicht-Elemente – Anforderungen an den Spreizwinkel

In den jeweiligen Pflichtübungen am Schwebebalken und Boden sind gymnastische Pflicht-Elemente ausgeschrieben, die einen Spreizwinkel haben müssen. Bei den ausgeschrieben Spreizwinkeln handelt es sich um die Mindestanforderung (z. B. Boden | P 9 | Spagatsprung – Spreizwinkel 160°). Bei dessen Erfüllung erfolgt die Anerkennung durch das D-Kampfgericht und es werden keine Fehlerabzüge für ungenügenden Spreizwinkel vorgenommen. Abweichungen vom geforderten Spreizwinkel führen zu Abzügen durch das **E-Kampfgericht**:



> 0° bis 20°	Abzug 0,10 P.
> 20° bis 45°	Abzug 0,30 P.
> 45°	W. d. E. (D-Kampfgericht/D-Note)

### 4.1.3 Handstände



Alle Handstandvariationen müssen in die Senkrechte geturnt werden.

Eine Abweichung von bis zu 10° ist erlaubt und führt nicht zu einem Abzug.

Flüchtiger Handstand und Felgrolle: Bei einer Abweichung von > 10° bis 45° erfolgt ein Abzug von 0,3 Punkten, bei einer Abweichung > 45° wird das Pflicht-Element nicht anerkannt und es erfolgt der Abzug W.d.E.

Handstand mit Haltezeit 2 Sek. und Handstand Abrollen: Bei einer Abweichung von > 10° wird das Pflicht-Element nicht anerkannt und es erfolgt der Abzug W.d.E.

Bei Handständen, die 2 Sekunden gehalten werden müssen und nicht bzw. kürzer als 2 Sekunden gehalten werden, erfolgt der Abzug W.d.E. Alle anderen Handstände (z. B. flüchtiger Handstand, Felgrolle) können– müssen aber nicht – 2 Sekunden gehalten werden

#### 4.1.4 Verbindungen

Die gekennzeichneten Verbindungen (**VERBINDUNGEN**) sind ohne größere Unterbrechungen zu zeigen.

Eine **VERBINDUNG** ist unterbrochen, wenn die Turnerin zwischen den Pflicht-Elementen

- deutlich stoppt,
- stürzt,
- einen zusätzlichen Schritt zeigt,
- das Gleichgewicht verliert oder
- das Bein gegen die Seitenfläche des Balkens stützt.

Ein zusätzlicher Armzug innerhalb der Verbindung unterbricht die Verbindung **nicht**.

Ein langsamer Übergang zwischen den Elementen unterbricht die Verbindung ebenfalls **nicht**. Dies kann aber gegebenenfalls zu dem Abzug „mangelhafter Rhythmus in Verbindungen“ 0,1 P. führen.

Ist eine **VERBINDUNG** unterbrochen, werden die Pflicht-Elemente trotzdem anerkannt, aber es erfolgt der Fehlerabzug „Unterbrechung einer Verbindung“ 0,5 P. von der D-Note.

Wird ein Pflicht-Element in einer **VERBINDUNG** ausgelassen oder durch ein anderes Element ersetzt, führt dies zu dem Abzug W.d.E. + 0,5 P. **und** dem Abzug „Unterbrechung einer Verbindung“ 0,5 P. Je Verbindung kann dieser Abzug nur einmal zur Anwendung kommen.

**Beispiel:** Boden P 9: Statt Rondat-Flick-Flack-Salto rw **gehockt**, zeigt die Turnerin Rondat- Flick-Flack-Salto rw **gebückt**. Abzug W.d.E. + 0,5 P. für den fehlenden Salto rw gehockt und 0,5 P. für „Unterbrechung einer Verbindung“.

#### 4.1.5 Gymnastische Verbindungen am Boden

Ziel der **GYMNASTISCHEN VERBINDUNG** ist es, eine fließende, weitgreifende Bewegung auf der Bodenfläche zu schaffen. Bei GYMNASTISCHEN VERBINDUNGEN sind im Gegensatz zu den VERBINDUNGEN die Pflicht-Elemente nicht direkt, sondern **indirekt** mit Lauf- schritten oder Nachstellsprüngen (Chassé) verbunden.

#### 4.1.6 Fehlende Pflicht-Elemente

Wird ein Pflicht-Element ausgelassen oder durch ein anderes Element ersetzt, erfolgt jeweils der Abzug W.d.E. + 0,5 Punkte. Die Wiederholung eines Pflicht-Elementes ist nicht gestattet. Für die Wiederholung eines Pflicht-Elementes erfolgt jeweils der Abzug 0,5 P. „Wiederholung eines Pflicht-Elementes“.

Wird ein Pflicht-Element gezeigt, aber nicht anerkannt (Abzug W.d.E.), kann es bei einer Wiederholung ebenfalls keine Anerkennung bekommen, auch wenn es erfolgreich gezeigt wurde. Ausführungsfehler werden allerdings auch bei dem wiederholten Pflicht-Element vorgenommen. Wird ein Pflicht-Element angesetzt und verweigert, erfolgt der Abzug „Versuch ohne Ausführung eines Elementes“ in Höhe von 0,3 P. Wird das Pflicht-Element dann erfolgreich gezeigt, wird das Pflicht-Element anerkannt.

Fehlt der Abgang, erfolgt jeweils der Abzug W.d.E. + 0,5 Punkte. Ein zusätzlicher Abzug für „kein Versuch eines Abganges“ erfolgt nicht.

#### 4.1.7 Landungsfehler

Alle Landungen sollen vollständig kontrolliert sein.

Der **maximale** Abzug für Landungsfehler bei allen Pflicht-Elementen (einschließlich der Abgänge sowie am Sprung), die **ohne Sturz** gelandet werden, kann lediglich **0,80 P.** betragen.

Der Abzug „Landung zu dicht am Gerät“ gehört nicht zu den Landungsabzügen, so dass er nicht im Rahmen der maximalen 0,8 P. für Landungsabzüge zu berücksichtigen ist.

**Beispiel Balken Abgang:** Die Turnerin verliert bei der Landung das Gleichgewicht, rudert 2 x mit den Armen und läuft 3 sehr große Schritte vorwärts. Abzug: 0,8 P. auch wenn sich rechnerisch 1,3 P. ergeben (0,3 P. für Gleichgewichtsverlust + 0,1 P. für Armbewegungen + 0,3 P. pro Schritt x 3). Ausführungsabzüge für fehlende Höhe/Weite + gebeugte Beine etc. werden zusätzlich vorgenommen.

**Beispiel Sprung:** Die Turnerin landet in der tiefen Hocke, läuft 2 Schritte verliert das Gleichgewicht und stürzt. Abzug: 1,0 P. für Sturz, aber keine weiteren Abzüge für die anderen Landungsfehler (0,5 P. tiefe Hocke + 0,1 P. pro Schritt x 2 + 0,3 P. für Gleichgewicht). Ausführungsabzüge für fehlende Höhe/Weite + gebeugte Beine etc. werden zusätzlich vorgenommen.

#### 4.1.8 Sturz

Pro Sturz erfolgt ein Abzug von 1,0 Punkten.

Auch bei Sturz werden Ausführungs- und Technikfehler zusätzlich abgezogen.

Ausnahme am Balken: Wenn die Turnerin stürzt, ohne dass ein/beide Füße den Balken berührt haben und daher das Pflicht-Element **keinen** Schwierigkeitswert (Abzug W.d.E) erhält, erfolgt **nur** der Abzug für den Sturz und keine weiteren Fehlerabzüge, wie z. B. gebeugte Arme oder Beine.

Sprung:

- Erfolgt die Landung auf den Füßen, wird der Sprung angerechnet.
- Wenn die Turnerin **nicht** zuerst auf den Füßen landet = Sprung ungültig = 0 Punkte, aber kein weiterer Abzug für „Sturz“, da der Sprung bereits mit 0 Punkten bewertet wurde und die Endnote keinen Minuswert erreichen kann.

Reck/Stufenbarren:

- Wenn zur Vermeidung eines Sturzes weitere zusätzliche Elemente gezeigt werden, erfolgt nur ein einmaliger Abzug für „zusätzliches Element“ 0,5 Punkte und nicht pro zusätzlichem Element.
- Ein „Griffwechsel zum oH“ ist kein Element. Sollte die Übung nach einem Sturz direkt am oberen Holm wieder aufgenommen werden, erfolgt hierfür kein gesonderter Abzug.
- P 9: „Kippe Ausgrätschen“ wird als Pflicht-Element anerkannt, wenn die Turnerin vor einem Sturz den Holm mit einer Hand oder beiden Händen ergriffen hat (berühren reicht nicht aus).

Balken:

- Akrobatische und gymnastische Pflicht-Elemente werden als Wertteile anerkannt, wenn die Turnerin mit einem oder beiden Füßen oder in der vorgeschriebenen Position **auf** dem Balken gelandet ist.
- Wenn die Turnerin **nicht** mit einem oder beiden Füßen auf dem Balken landet, erfolgt der Abzug W.d.E. + 1,0 Punkte für Sturz.
- Angänge ohne Landung auf dem Balken mit einem oder beiden Beinen oder in der vorgeschriebenen Position stellen keinen Angang dar. Der Angang kann nicht wiederholt werden, da die Turnerin das Sprungbrett berührt hat.  
Abzug: W.d.E. + 1,0 Punkte für Sturz.

Boden:

- Akrobatische und gymnastische Pflicht-Elemente werden als Wertteile anerkannt, wenn die Turnerin zuerst auf den Füßen landet.
- Wenn die Turnerin **nicht** mit den Füßen zuerst landet, erfolgt der Abzug W.d.E. + 1,0 Punkte für Sturz.

#### 4.1.9 Hilfe-/Sicherheitsstellung

Sicherheitsstellung:

- Eine Sicherheitsstellung ist grundsätzlich bei den **Landungen** am Sprung, Stufenbarren und Schwebebalken **ohne** Abzug erlaubt.
- Am **Stufenbarren** ist eine Sicherheitsstellung während der gesamten Übungen ohne Abzug erlaubt.
- Eine Sicherheitsstellung am Sprung zwischen Sprungbrett und Gerät ist nicht erlaubt. Der Sprung ist dann ungültig = 0 Punkte.
- Erfolgt eine Sicherheitsstellung während der Übung am Schwebebalken oder am Boden auf der Matte, erhält die Turnerin den Abzug für „Unerlaubte Anwesenheit eines Hilfestellenden“ 0,5 P.

Hilfeleistung:

- Hilfeleistung während des Sprunges = ungültiger Sprung = 0 Punkte, aber kein weiterer Abzug für „Unerlaubte Anwesenheit eines Hilfestellenden“, da der Sprung bereits mit 0 Punkten bewertet wurde und die Endnote keinen Minuswert erreichen kann.
- Abzüge für Hilfeleistung (Anfassen) bei **Abgängen** am **Reck oder Schwebebalken**: W.d.E. + 1,0 P. für „Hilfeleistung“
- Abzüge für Hilfeleistung (Anfassen) bei **Pflicht-Elementen** am **Reck** während der Übung: W.d.E. + 1,0 P. für „Hilfeleistung“.
- Es gibt keinen Abzug für die bloße Berührung der Turnerin durch die Trainerin während der Übung am **Stufenbarren**.
- Abzüge für Hilfeleistung (Anfassen) bei **Pflicht-Elementen** am **Schwebebalken** und **Boden**: W.d.E. + 1,0 P. für „Hilfeleistung“ + 0,5 P. für „Unerlaubte Anwesenheit eines Hilfestellenden“

## 5. Sprung – P 1 bis P 9

### 5.1 Allgemeine Hinweise

- Jede Turnerin hat zwei Sprünge, wobei bei beiden Sprüngen der **gleiche Pflicht-Sprung** zu zeigen ist.
- Der **bessere** der beiden Sprünge kommt in die Wertung.
- Anlauf und Absprung werden bei allen P-Stufen mit bewertet.
- Die Turnerin muss den Kampfrichterinnen mitteilen, welche P-Stufe bzw. welchen Sprung sie zeigen möchte. Die Kampfrichterinnen bewerten den **ausgeführten** Sprung. Es gibt keinen Abzug für eine falsche Ansage der P-Stufe.
- Berührt die Turnerin beim Anlauf weder das Sprungbrett noch das Sprunggerät, so ist ein zusätzlicher Anlauf **mit Abzug** von 1,00 Punkten (Neutraler Abzug) erlaubt. Maximal sind **drei** Anläufe erlaubt

#### Beispiel 1:

1. Sprung	Erster Anlauf:	Die Turnerin läuft am Sprungbrett und -gerät vorbei, ohne Brett- und Gerätberührung	→ Zweiter Anlauf mit Abzug!
	Zweiter Anlauf:	Ausführung eines gültigen Sprunges	Ermittlung der Endnote für den 1. Sprung minus 1,00 P. Abzug für den erneuten Anlauf.
2. Sprung	Dritter Anlauf:	Ausführung eines gültigen Sprunges	Ermittlung der Endnote für den 2. Sprung

#### Beispiel 2:

1. Sprung	Erster Anlauf:	Die Turnerin läuft am Sprungbrett und -gerät vorbei, ohne Brett- und Gerätberührung	→ Zweiter Anlauf mit Abzug!
	Zweiter Anlauf:	Die Turnerin läuft am Sprungbrett und -gerät vorbei, ohne Brett- und Gerätberührung	Das KG vergibt die Endnote 0 P. für den 1. Sprung. Es erfolgt allerdings keine Abzug von 1,0 Punkten, da die Endnote keinen Minus Wert erreichen kann.
2. Sprung	Dritter Anlauf:	Ausführung eines gültigen Sprunges	Ermittlung der Endnote für den 2. Sprung

#### Beispiel 3:

1. Sprung	Erster Anlauf:	Die Turnerin läuft an und berührt das Sprungbrett. Es wird kein Sprung ausgeführt.	Das KG vergibt die Endnote 0 P. für den 1. Sprung. Da das Brett berührt wurde, zählt der Sprung als ausgeführt. Ein weiterer Anlauf für den 1. Sprung ist somit nicht mehr erlaubt.
2. Sprung	Zweiter Anlauf:	Die Turnerin läuft am Sprungbrett und -gerät vorbei, ohne Brett- und Gerätberührung	→ Dritter Anlauf mit Abzug
	Dritter Anlauf:	Ausführung eines gültigen Sprunges	Ermittlung der Endnote für den ausgeführten Sprung minus 1,00 P. Abzug für den erneuten Anlauf.

- Die Anlauflänge beträgt maximal 25 m.
- Neben den übungsspezifischen Fehlerhinweisen zum jeweiligen Pflichtsprung, sind auch die gerätspezifischen Fehlertabellen (Abschnitt 0) sowie die allgemeinen Fehlertabellen (Abschnitt 3) anzuwenden.

## 5.2 Gerätspezifische Abzüge Sprung

E-Kampfgericht Fehlerhinweise	Abzüge			
	0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
<b>Anlauf//Einsprung</b>				
- Unkoordinierter Anlauf/Einsprung	x	x	x	
<b>Erste Flugphase</b>				
- Hüftwinkel	x	x	x	
- Hohlkreuz	x	x	x	
- Gebeugte Knie	x	x	x	
- Geöffnete Beine/Knie	x	x	x	
<b>Abdruckphase</b>				
- Schulterwinkel	x	x	x	
- Gebeugte Arme	x	x	x	
- Zusätzlicher Stütz (Nachstützen/Laufen auf dem Sprunggerät) je				1,0 P.
<b>Zweite Flugphase</b>				
- Ungenügende Höhe	x	x	x	1,0 P.
- Körperposition				
▪ Nicht Beibehalten der gestreckten Körperposition	x	x	x	
▪ Ungenügendes oder zu spätes Strecken des Körpers bei Sprüngen mit gebückter oder gehockter Körperhaltung	x	x	x	
- Ungenügende Weite	x	x	x	1,0 P.
- Gebeugte Beine	x	x	x	
- Geöffnete Beine/Knie	x	x	x	
<b>Landung</b>				
- Abweichen von der geraden Richtung (erster Landungskontakt)	x	x	x	
- Weitere Landungsfehler siehe allgemeine Fehlerabzüge Abschnitt 3				
<b>Sonstige Abzüge</b>				
- Ungenügende Dynamik	x	x	x	

D-Kampfgericht (Abzüge von der Endnote)	Abzüge			
Fehlerhinweise	0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
- Mehr als 25 m Anlauf			x	
- Anlaufversuch ohne Ausführen eines Sprunges				1,0 P.

## ■ Ungültige Sprünge

Ein Sprung wird durch das D-Kampfgericht für ungültig und damit mit 0 Punkten bewertet wenn,

- der Anlauf ohne Sprungausführung aber mit Berührung des Sprungbrettes oder des Sprunggerätes,
- der Stütz auf dem Sprunggerät nicht mit beiden Händen,
- eine Hilfeleistung während des Sprunges,
- eine Sicherheits-/Hilfestellung zwischen dem Sprungbrett und Sprunggerät oder
- die Landung des Sprunges nicht zuerst auf den Füßen (Ausnahme Alternativsprung P 5) erfolgte.

5.3 Sprung-Übungsausschreibungen im Hellweg Märkischen Turngau

**F-Klasse** ■ D-Note 2,00 Punkte (Maximale Endnote 12,00 Punkte)



Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzüge		
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.
Anlauf: Einsprung und Aufsprung auf das Sprungbrett, schnellkräftiger Absprung zum <b>Strecksprung</b> mit Landung beidbeinig 	<i>Anlauf/Einsprung</i>			
	-			
	- Auflaufen auf das Sprungbrett			x
	<i>Absprung</i>			
	- unkoordinierter Einsprung/Absprung	x	x	x
	- Kein Armzug mit Fixierung			x
	- ungenügende Steighase	x	x	x
	- keine gestreckte Körperhaltung	x	x	x
	<i>Landung</i>			
	- weitere Fehler siehe "gerätspezifische Abzüge" und "allgemeine Fehlerabzugstabelle"			

**E-Klasse**

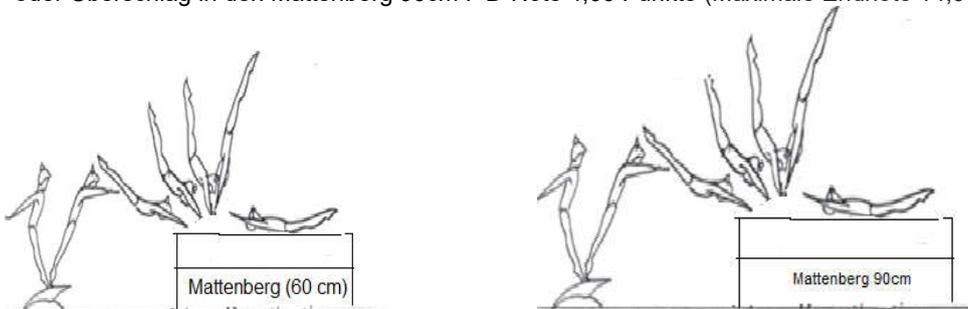
Wahlweise

Strecksprung :

D-Note 2,00 Punkte (Maximale Endnote 12,00 Punkte)

oder Überschlag in den Mattenberg 60cm : D-Note 3,00 Punkte (Maximale Endnote 13,00 Punkte)

oder Überschlag in den Mattenberg 90cm : D-Note 4,00 Punkte (Maximale Endnote 14,00 Punkte)



Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzüge			
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
Anlauf: <b>Handstütz-</b> <b>Sprungüberschlag vorwärts</b> und Landung in der Rückenlage 	<i>Anlauf/Einsprung</i>				
	- keine Fixierung des ARW	x	x	x	
	- ungenügender Arm-/Rumpfwinkel	x	x	x	
	<i>Erste Flugphase</i>				
	- keine gestreckte Körperhaltung	x	x	x	1,0
	<i>Stützphase</i>				
	- ungenügender Arm-/Rumpfwinkel	x	x	x	
	- keine Hüftstreckung	x	x	x	
	- zu langer Stütz	x	x	x	1,0
	- Kopfstand				5,0
<i>Abdruck/Gestrecktes Fallen</i>					
- fehlende Körperstreckung	x	x	x		
- ungenügender Arm-/Rumpfwinkel	x	x	x		
- Abrollen				3,0	
	weitere Fehler siehe "gerätspezifische Abzüge" und "allgemeine Fehlerabzugstabelle"				

**D- Klasse**

Wahlweise

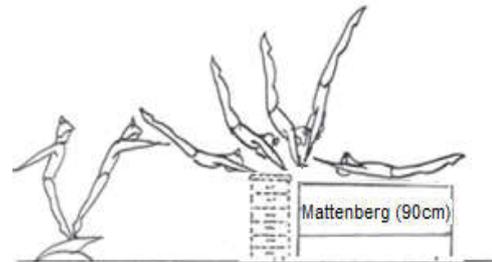
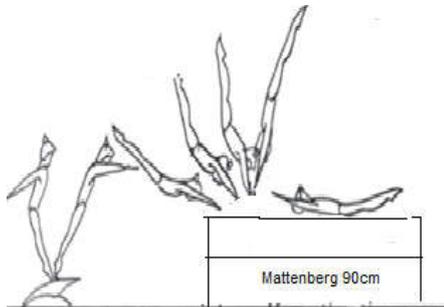
über Sprungbrett Überschlag **ohne** Abdruck in die Rückenlage auf Weichbodenaufbau 90cm:

D-Note 4,00 Punkte (Maximale Endnote 14,00 Punkte)

oder

mit Sprungbrett über Kasten Überschlag **mit Abdruck** in die Rückenlage auf Weichbodenaufbau 90cm:

D-Note 5,00 Punkte (Maximale Endnote 15,00 Punkte)



Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzüge			
		0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
Anlauf: <b>Handstütz-            Sprungüberschlag vorwärts</b> (mit Abdruck) und Landung in der Rücken- lage 	<i>Anlauf/Einsprung</i>				
	- keine Fixierung des ARW	x	x	x	
	- ungenügender Arm-/Rumpfwinkel	x	x	x	
	<i>Erste Flugphase</i>				
	- keine gestreckte Körperhaltung	x	x	x	1,0
	<i>Stützphase</i>				
	- ungenügender Arm-/Rumpfwinkel	x	x	x	
- keine Hüftstreckung	x	x	x		
- zu langer Stütz	x	x	x	1,0	
- Kopfstand				5,0	
<i>Abdruck/Gestrecktes Fallen</i>					
- fehlende Körperstreckung	x	x	x		
- ungenügender Arm-/Rumpfwinkel	x	x	x		
- (ungenügender Abdruck)	(x)	(x)	(x)		
- Abrollen					
- weitere Fehler siehe "gerätspezifische Abzüge" und "all- gemeine Fehlerabzugstabelle"				3,0	

## 6. Reck – P 1 bis P 5

### 6.1 Allgemeine Hinweise

- Für die Angänge ist die Benutzung eines Sprungbrettes erlaubt.
- Die Bewertung der Übung beginnt mit dem Absprung vom Sprungbrett oder von derMatte.
- **Zusätzliche Unterlagen** unter dem Sprungbrett (z. B. ein zusätzliches Brett unter dem Sprungbrett) sind grundsätzlich nicht erlaubt, es sei denn, die Wettkampfleitung hat für den konkreten Wettkampf eine entsprechende Entscheidung getroffen.
- **Karenzzeit:** Bei einem Sturz auf das Gerät oder vom Gerät ist eine Unterbrechung von 30 Sekunden erlaubt. Die Zeitnahme beginnt, wenn die Turnerin nach dem Sturz wieder auf den Füßen steht. Wird die Übung nicht innerhalb der 30 Sekunden wieder aufgenommen, gilt die Übung als beendet. Die Karenzzeit ist beendet, wenn die Turnerin sich wieder auf dem Gerät befindet. Während der Karenzzeit darf die Turnerin mit ihrer Trainerin Kontakt aufnehmen.
- **Rückschwünge:** Für die Anerkennung der Rückschwünge, muss der Körper von der Stange weg bewegt werden. Fehlt ein solcher Rückschwung erfolgt ein Abzug von 0,3 Punkten. Die Rückschwünge sind mit **geschlossenen** Beinen auszuführen, anderenfalls erfolgt ein Abzug für „geöffnete Beine“ 0,1/0,3/0,5 P.
- **Kippen:** Schweb- und Langhangkippen dürfen mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen geturnt werden.
- **Zwischenschwung:** Ein Zwischenschwung ist ein zusätzliches Schwungholen oder ein Rückschwung aus dem Stütz bzw. ein unnötiger Langhangschwung vor dem nächsten Element (Unterbrechung der Übung). Je Element wird der Abzug für Zwischenschwung nur **einmal** vorgenommen, auch wenn mehrere Zwischenschwünge gezeigt werden. Für Zwischenschwünge werden keine zusätzlichen Ausführungsfehler (z. B. geöffnete Beine oder gebeugte Arme) abgezogen.
- Neben den übungsspezifischen Fehlerhinweisen zu den jeweiligen Pflicht-Elementen, sind auch die gerätspezifischen Fehlertabellen sowie die allgemeinen Fehlertabellen (Abschnitt 3) anzuwenden.

### 6.2 Gerätspezifische Abzüge Reck

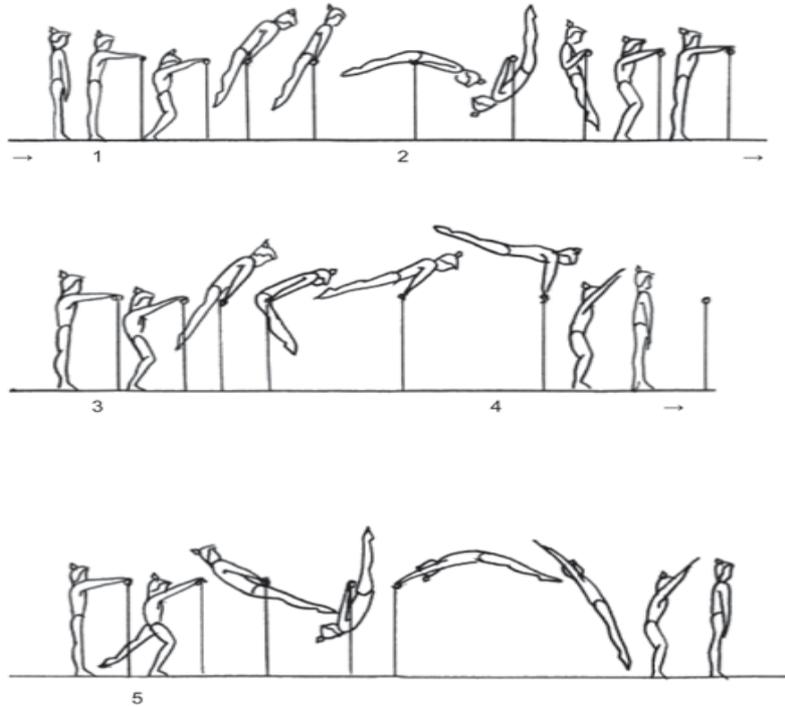
E-Kampfgericht Fehlerhinweise	Abzüge			
	0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
- Korrigieren des Griffes	x			
- Streifen/Berühren des Gerätes mit den Füßen		x		
- Streifen der Matte			x	
- Aufschlagen auf das Gerät mit den Füßen			x	
- Aufschlagen auf die Matte mit den Füßen (Sturz)				1,0 P.
- Mangelhafter Rhythmus in Pflicht-Elementen	x			
- Ungenügendes Aufstrecken bei Kippen	x	x	x	
- Zwischenschwung			x	
- Fehlender Rückschwung		x		
- Hohlkreuz bei Rückschwüngen	x	x	x	

## P 2

D-Note 2,00 Punkte (Maximale Endnote 12,00 Punkte)

Gerät: Reck

Geräthöhe: etwa schulterhoch (oder laut Ausschreibung)



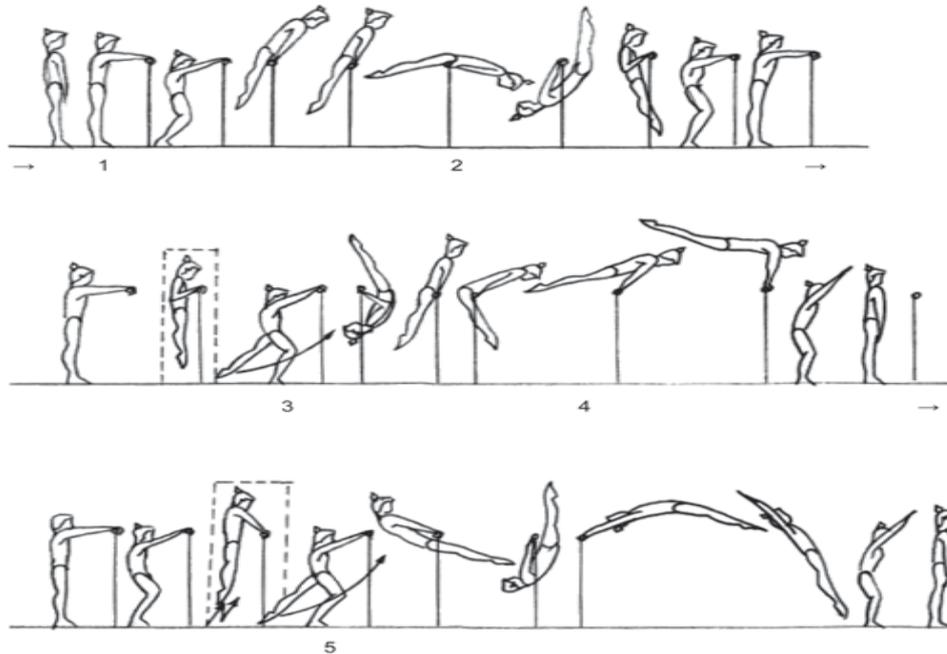
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Außenseitstand vorlings mit Ristgriff: <b>Beidbeiniger Sprung in den Stütz;</b>	$\angle$ 0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	x			
2	<b>Hüft-Abzug</b> zum Stand vorlings;	$\circ$ 0,3	- unkontrolliertes Senken	x	x	x	
3	(Wenn nötig Schritt rückwärts in den Stand mit anschließendem) <b>beidbeiniger Sprung in den Stütz;</b>	$\angle$ 0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	x			
4	Vorschwing, Rückschwung mit <b>Niedersprung</b> in den Stand vorlings;	$\sphericalangle$ 0,3	- fehlender Rückschwung - unkontrollierter Niedersprung	x	x		
5	(Zwischenfedern erlaubt) <b>Felgunterschwing</b> mit Schwungbeineinsatz (auch beidbeinig) in den Stand.	$\rho$ 1,0	- keine deutliche Streckphase - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) - ungenügende Weite - ungenügender Felgansatz - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x	x	

## P 3

D-Note 3,00 Punkte (Maximale Endnote 13,00 Punkte)

Gerät: Reck

Geräthöhe: etwa schulterhoch (oder laut Ausschreibung)



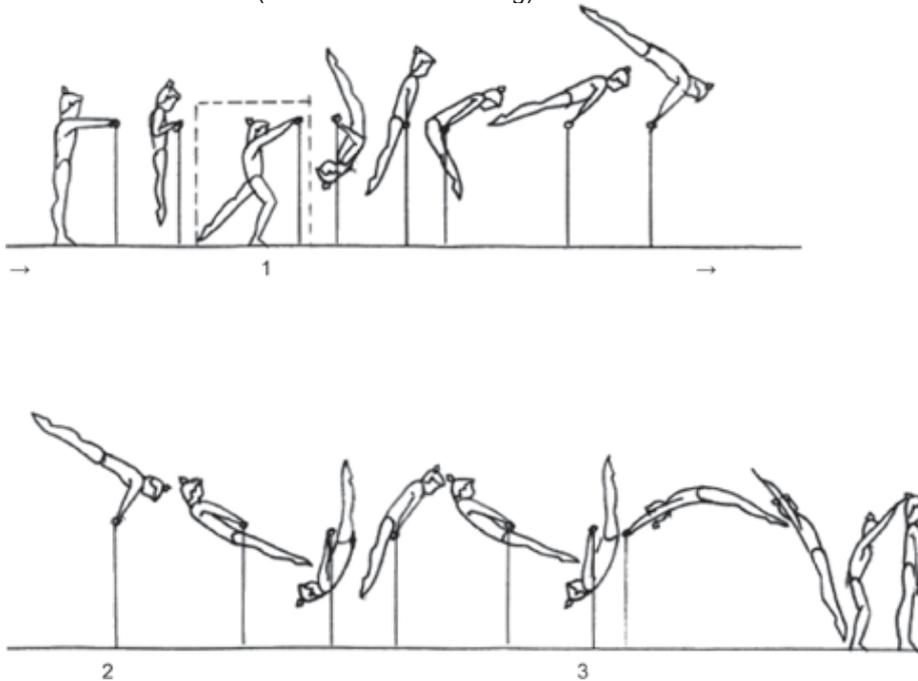
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge		
				0,1	0,3	0,5
1	Außenseitstand vorlings mit Ristgriff; <b>Beidbeiniger Sprung in den Stütz;</b>	$\frac{1}{2}$ 0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	x		
2	<b>Hüft-Abzug</b> zum Stand vorlings;	$\frac{1}{3}$ 0,3	- unkontrolliertes Senken	x	x	x
3	<b>Hüft-Aufschwung</b> mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) in den Stütz; oder <b>Hüft-Aufzug</b> in den Stütz;	$\frac{1}{0}$ 1,0	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung im Stütz	x	x	x
4	Vorschwung, Rückschwung mit <b>Niedersprung</b> in den Stand vorlings;	$\frac{1}{2}$ 0,5	- fehlender Rückschwung - unkontrollierter Niedersprung	x	x	
5	(Zwischenfedern erlaubt) <b>Felgunterschwingung</b> mit Schwungbeineinsatz (auch beidbeinig) in den Stand.	$\frac{1}{0}$ 1,0	- keine deutliche Streckphase - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) - ungenügende Weite - ungenügender Felgansatz - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x	x

## P 4

D-Note 4,00 Punkte (Maximale Endnote 14,00 Punkte)

Gerät: Reck

Geräthöhe: etwa schulterhoch (oder laut Ausschreibung)



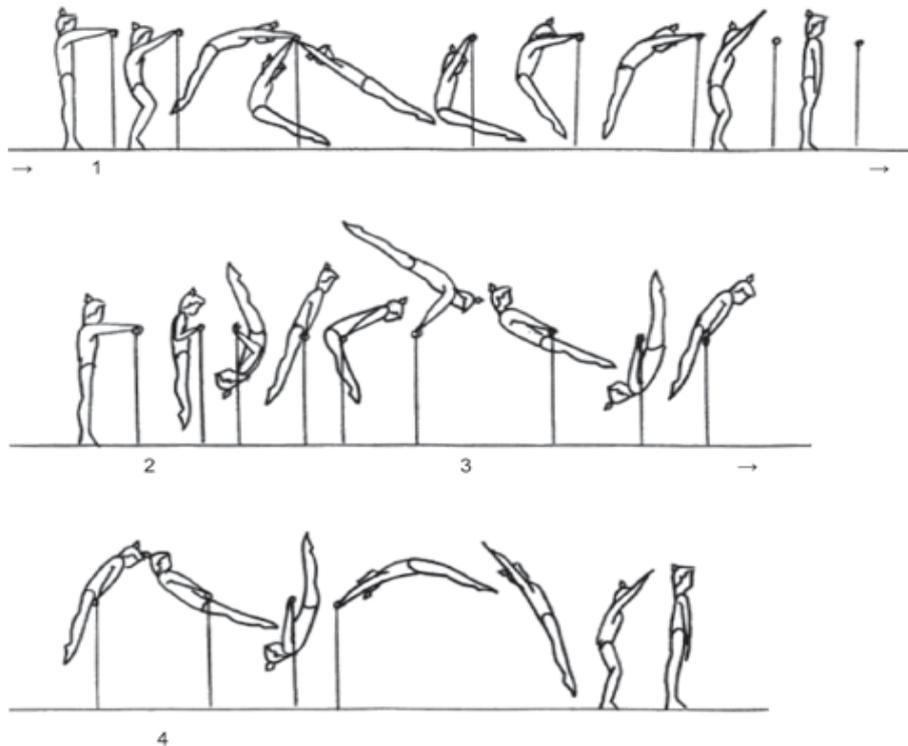
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Außenseitstand vorlings mit Ristgriff: <b>Hüft-Aufschwung</b> mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) in den Stütz; oder <b>Hüft-Aufzug</b> in den Stütz;	9  9 =	1,0  - zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung im Stütz	x  x	x  x	x  x	
2	Vorschwing, Rückschwung mit anschließendem <b>Hüft-Umschwung rw</b> ;	9  ○	1,5  - fehlender Rückschwung - zu starker Hüftwinkel	  x	x  x	  x	
3	mit direkt anschließendem <b>Felgunterschwung</b> in den Stand.	9  =	1,5  - Pause/Rhythmusfehler nach dem Umschwung - keine deutliche Streckphase - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) - ungenügende Weite - ungenügender Felgansatz - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	  x  x  x	x  x  x	  x  x  x	

## P 5

D-Note 5,00 Punkte (Maximale Endnote 15,00 Punkte)

Gerät: Reck

Geräthöhe: etwa schulterhoch (oder laut Ausschreibung)



Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Außenseitstand vorlings mit Ristgriff: <b>Vorschung, Rückschwung über den Winkelhang</b> in den Stand;	1,5	- ungenügende Körperstreckung - Landung nicht vor dem Holm - gegrätschte Beine	x	x	x	1,0 W.d.E.
2	(Schritt nach vorn erlaubt), Aus dem Stand vorlings: <b>Hüft-Aufzug;</b>	1,0	- aus der Schrittstellung oder mit Schwungbeineinsatz - Absprung zum Hüft-Aufzug - zu starker Hüftwinkel	x	x	x	W.d.E.
3	Vorschung, Rückschwung mit anschließendem <b>Hüft-Umschwung rw;</b>	1,5	- fehlender Rückschwung - zu starker Hüftwinkel	x	x	x	
4	mit direkt anschließendem <b>Felgunterschwing</b> in den Stand.	1,0	- Pause/Rhythmusfehler nach dem Umschwung - keine deutliche Streckphase - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) - ungenügende Weite - ungenügender Felgansatz - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x	x	

## 7. Schwebebalken – P 1 bis P 5

### 7.1 Allgemeine Hinweise

- Bei Angängen sind Anlauf und Sprungbrett erlaubt, wenn nichts anderes ausgeschrieben ist. Die Bewertung der Übung beginnt mit dem Absprung vom Sprungbrett oder von der Matte.
- **Zusätzliche Unterlagen** unter dem Sprungbrett (z. B. ein zusätzliches Brett unter dem Sprungbrett) sind nicht gestattet, es sei denn, die Wettkampfleitung hat für den konkreten Wettkampf eine entsprechende Entscheidung getroffen.
- Ein **zweiter Anlauf** ist erlaubt, wenn die Turnerin beim ersten Anlauf weder das Sprungbrett noch das Gerät berührt bzw. unterlaufen hat. Abzug 1,00 Punkte durch das D-Kampfgericht von der Endnote für einen erfolglosen Anlauf. Ein dritter Anlauf ist nicht gestattet. Die Turnerin muss die Übung beginnen und der Angang wird mit W.d.E. abgezogen.
- Die Armführungen sind in den Übungen freigestellt. Sie müssen jedoch dem Übungsablauf angepasst sein, damit die Übung ein harmonisches und rhythmisches Ganzes bildet.
- Um gegengleiches Turnen zu ermöglichen, ist in den Übungen jeweils ein Schritt mehr oder weniger erlaubt. Die Übungen dürfen mit kleinen Posen oder Schritten bestückt werden, die jedoch den Übungsfluss nicht behindern dürfen. Zusätzliche Elemente (Elemente laut CdP, nationale Elemente, Elemente der Pflicht-Elemente und andere turnerische Elemente) sind **nicht** erlaubt.
- Die gekennzeichneten Verbindungen (**VERBINDUNGEN**) sind ohne größere Unterbrechungen (Pausen, Zwischenschritte) zu zeigen. Ist eine **VERBINDUNG** unterbrochen, erfolgt der Fehlerabzug „Unterbrechung einer Verbindung“ 0,5 P. von der D-Note.
- **Ein-Bein-Regelung:** Für die Anerkennung der Pflicht-Elemente muss die Turnerin mit einem oder beiden Füßen oder in der vorgeschriebenen Position auf dem Balken landen.
- Dauer der Übungen: **im HMT wird keine Zeit genommen!**

P 1 – P 2	P 3 – P 6	P 7 – P 9
max. 30 Sekunden	max. 60 Sekunden	max. 90 Sekunden

- Die **Zeitnahme der Übung** beginnt, wenn die Turnerin von der Matte oder vom Sprungbrett abspringt und endet, wenn die Turnerin nach Abschluss ihrer Übung die Matte berührt.  
10 Sekunden vor dem Zeitmaximum und zum Zeitmaximum wird jeweils durch ein Signal angekündigt, dass die Übung zu beenden ist. Erfolgt die Landung auf der Matte mit dem Ertönen des zweiten Signals erfolgt kein Abzug. Ansonsten erfolgt ein Abzug von 0,10 Punkten von der Endnote durch das D-Kampfgericht.  
Alle Pflicht-Elemente die nach der Maximaldauer geturnt werden, werden vom D-Kampfgericht anerkannt und vom E-Kampfgericht bewertet.
- **Karenzzeit:** Bei einem Sturz auf das Gerät oder vom Gerät ist eine Unterbrechung von 10 Sekunden erlaubt. Die Zeitnahme der Karenzzeit 10 Sekunden beginnt, wenn die Turnerin nach dem Sturz auf den Füßen steht. Die Karenzzeit wird separat gestoppt; sie wird nicht in die Gesamtzeit der Übung einberechnet. Die Karenzzeit ist beendet, wenn die Turnerin von der Matte abspringt, um die Übung fortzusetzen. Mit der ersten Bewegung auf dem Gerät wird die Zeitnahme der Übungszeit wieder fortgesetzt. Wird die Übung nicht innerhalb von 10 Sekunden wieder aufgenommen, gilt die Übung als beendet.
- Neben den übungsspezifischen Fehlerhinweisen zu den jeweiligen Pflicht-Elementen, sind auch die gerätspezifischen Fehlertabellen sowie die allgemeinen Fehlertabellen (Abschnitt 3) anzuwenden.

### 7.2 Gerätspezifische Abzüge

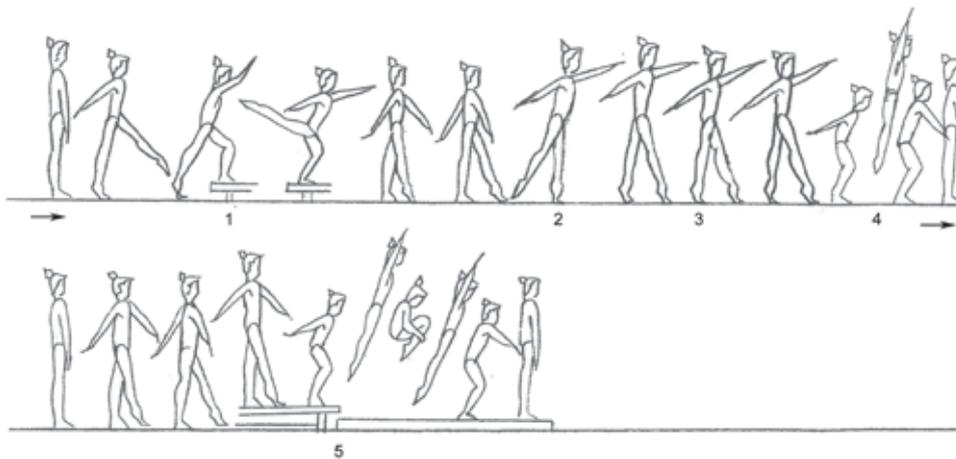
E-Kampfgericht Fehlerhinweise	Abzüge		
	0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.
<b>Gerätspezifische Abzüge</b>			
- Pause (mehr als 1 Sekunde) vor Pflicht-Elementen	x		
- Übertriebener Armschwung vor gymnastischen Pflicht-Elementen	x		
- Mangelhafter Rhythmus in Pflicht-Verbindungen	x		
- Stützen eines Beines gegen die Seitenfläche des Balkens		x	
- Festklammern am Gerät, um einen Sturz zu verhindern			x
- Zusätzliche Bewegungen, um das Gleichgewicht zu behalten	x	x	x

D-Kampfgericht (Abzüge von der Endnote)	Abzüge		
Fehlerhinweise	0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.
- Anlauf ohne Ausführung eines Anganges			
- Überschreitung der maximalen Übungsdauer	x		

### 7.3 Schwebebalken-Übungsausschreibungen der Pflichtstufen P 1 bis P 5

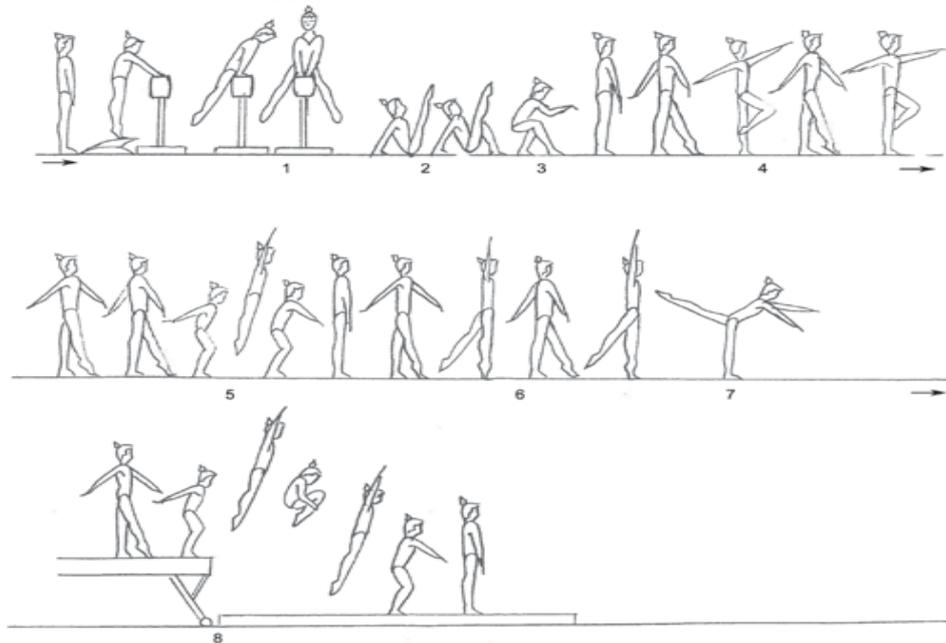
P 2 D-Note 2,00 Punkte (Maximale Endnote 12,00 Punkte)

Gerät: **Turnbank oder Übungsbalken** (laut Ausschreibung)



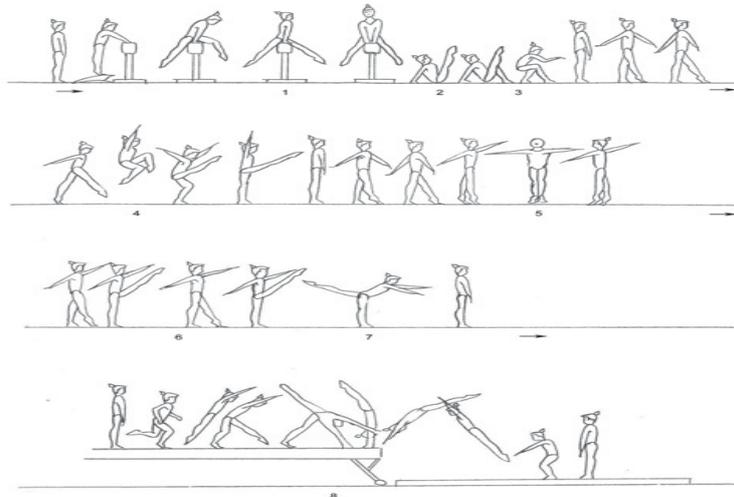
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Aus dem Querstand vorlings: <b>Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines,</b>	0,3	- fehlendes Rückspreizen		x		
2	1 bis 2 Schritte; <b>Heben in den einbeinigen Ballenstand,</b> 3 bis 4 Schritte im Ballengang;	0,5	- fehlender Ballenstand - fehlender Ballengang je gezeigtem Schritt	x			W.d.E.
3	<b>Nachstellsprung</b> (Chas-sé);	0,2	- ungenügende Bewegungsweise - Nachstellschritt	x	x	x	W.d.E.
4	Schließen der Beine, <b>Strecksprung;</b>	0,5	- ungenügende Hüftstreckung	x	x	x	
5	Schritte bis zum Ende des Gerätes, Abgang: <b>Beidbeiniger Absprung zum Hocksprung</b> in den Querstand rücklings.	0,5	- ungenügendes Hocken - kein beidbeiniger Absprung - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x	x	W.d.E.

## P 3 D-Note 3,00 Punkte (Maximale Endnote 13,00 Punkte)

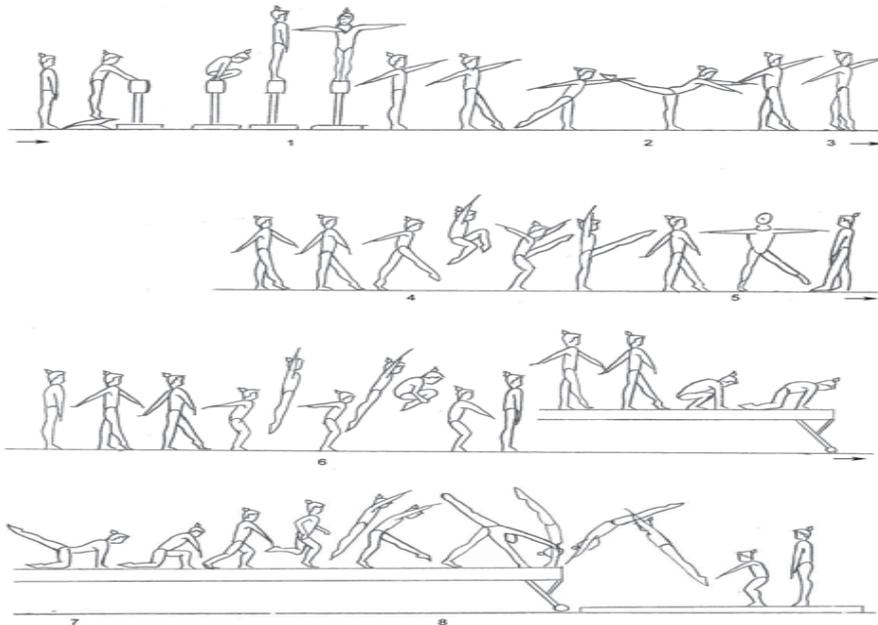
Gerät: **Schwebebalken**Höhe: F-Klasse - 70 cm ab Mattenoberkante  
E-Klasse - 80 cm ab Mattenoberkante

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Stand vorlings am Schwebebalken; <b>Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines mit 1/4 LAD in den Grätschsitz;</b>	0,3	- keine deutliche Stützphase - Berühren/Streifen des Balkens beim Überspreizen mit einem Bein	x	x		
2	Aufstützen der Arme hinter dem Körper, <b>Spitzwinkelsitz;</b>	0,3	- BRW > 90° Abweichung				W.d.E.
3	Anhocken eines Beines, <b>Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand;</b>	0,3	- Aufrichten mit Nachstützen der Hände			x	
4	1 bis 2 Schritte, <b>Stand auf einem Bein, Schritt, Stand auf dem anderen Bein</b> gegengleich (rechts - links oder links - rechts, Spielbeine beliebig),	0,1 0,1					
5	1 bis 2 Schritte, Schließen der Beine, <b>Strecksprung;</b>	0,3	- ungenügende Hüftstreckung	x	x	x	
6	1 bis 2 Schritte, <b>Heben in den einbeinigen Ballenstand, Schritt, Heben in den einbeinigen Ballenstand</b> gegengleich, (rechts - links oder links - rechts, Spielbeine beliebig);	0,3 0,3	- kein Ballenstand - kein Ballenstand				W.d.E. W.d.E.
7	1 bis 2 Schritte, <b>Standwaage</b> (Haltezeit 2 Sek. möglich);	0,5	- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten		x		W.d.E.
8	Schritte bis zum Balkenende, Abgang: <b>Hocksprung.</b>	0,5	- kein beidbeiniger Absprung - ungenügendes Hocken - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x	x	W.d.E.

## P 4 D-Note 4,00 Punkte (Maximale Endnote 14,00 Punkte)

Gerät: **Schwebebalken**Höhe: E-Klasse - 80 cm ab Mattenoberkante  
D-Klasse – 100 cm ab Mattenoberkante

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Stand vorlings am Schwebebalken: <b>Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines, 1/4 LAD in den Grätschsitz;</b>	0,5	- keine deutliche Stützphase - Berühren/Streifen des Balkens beim Überspreizen mit einem Bein	x	x		
2	Aufstützen der Arme hinter dem Körper, <b>Spitzwinkelsitz;</b>	0,5	- BRW > 90° Abweichung				W.d.E.
3	Anhocken eines Beines, <b>Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand;</b>	0,5	- Aufrichten mit Nachstützen der Hände			x	
4	1 bis 2 Schritte, <b>Pferdchensprung;</b>	0,5	- ungenügende Beintätigkeit	x	x	x	
5	1 bis 2 Schritte, <b>1/2 LAD im beidbeinigen Ballenstand;</b>	0,5	- fehlender Ballenstand - Drehung nicht vollendet		x		W.d.E.
6	1 bis 2 Schritte mit Vorspreizen, Vorspreizen gegen gleich, (rechts - links oder links - rechts)		- ungenügende Amplitude je	x	x	x	
7	1 bis 2 Schritte, <b>Standwaage</b> (Haltezeit 2 Sek. möglich);	0,5	- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten		x		W.d.E.
8	Abgang: Anlauf (Anhüpfer erlaubt), <b>Rondat</b> (Radwende).	1,0	- fehlender Anlauf oder Anhüpfer - Abweichen von der Senkrechten - ungenügender ARW - zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck - ungenügende Weite - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x	x	

**P5** D-Note 5,00 Punkte (Maximale Endnote 15,00 Punkte)
Gerät: **Schwebebalken**Höhe: **D-Klasse – 100 cm ab Mattenoberkante**

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Aus dem Seitstand vorlings: <b>Aufhocken in den Hockstand</b> , Aufrichten mit 1/4 LAD;	1,0					
2	1 bis 2 Schritte, <b>Standwaage</b> (Haltezeit 2 Sek.);	0,5	- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten - Haltezeit < 2 Sek.		x		W.d.E. W.d.E.
3	<b>Nachstellsprung</b> (Chassé);	0,2	- ungenügende Bewegungsweise - Nachstellschritt	x	x	x	W.d.E.
4	1 bis 2 Schritte, <b>Pferdchensprung</b> ;	0,5	- ungenügende Beintätigkeit	x	x	x	
5	1 bis 2 Schritte, <b>einbeinige 1/2 LAD</b> (Spielbein beliebig);	1,0	- Drehung nicht vollendet				W.d.E.
6	1 bis 2 Schritte, <b>VERBINDUNG:</b> <b>Strecksprung - Hocksprung</b> (Armzug in der Verbindung erlaubt);	0,3 0,5	- ungenügendes Hocken	x	x	x	
7	1 bis 2 Schritte, Senken über den Hockstand in den Kniestand, <b>Kniewaage</b> (Spielbein gestreckt, mit Stütz der Hände); Aufrichten in die Schrittstellung;	0,5	- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten		x		W.d.E.
8	Abgang: Anlauf (Anhüpfer erlaubt), <b>Rondat</b> (Radwende).	0,5	- fehlender Anlauf oder Anhüpfer - Abweichen von der Senkrechten - ungenügender ARW - zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck - ungenügende Weite - Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle	x	x	x	x x x x x

## 8. Boden – P 1 bis P 9

### 8.1 Allgemeine Hinweise

- Die Armführungen sind freigestellt. Sie müssen jedoch dem Übungsablauf angepasst sein, damit die Übung ein harmonisches und rhythmisches Ganzes bildet.
- Um gegengleiches Turnen zu ermöglichen, ist jeweils ein Schritt mehr oder weniger erlaubt. Die Übungen dürfen mit kleinen Posen oder Schritten bestückt werden. Diese dürfen allerdings den Übungsfluss nicht behindern. Zusätzliche Elemente (Elemente laut CdP, nationale Elemente, Elemente der Pflicht-Elemente und andere turnerische Elemente) sind **nicht** erlaubt. Dies gilt auch für „Auftakt oder Ausklang freigestellt“.
- Der Anlauf bei den gymnastischen Sprüngen soll nicht mehr als drei Schritte betragen. Bei nachfolgenden akrobatischen Elementen kann jedoch noch zusätzlich ein Anhüpfer an die Laufschriffe angeschlossen werden.
- Die gekennzeichneten Verbindungen (**VERBINDUNGEN**) sind ohne größere Unterbrechungen (Pausen, Zwischenschritte) zu zeigen. Ist eine **VERBINDUNG** unterbrochen, erfolgt der Fehlerabzug „Unterbrechung einer Verbindung“ 0,5 P. von der D-Note.
- Die Übungen werden auf einer Mattenbahn (12 m) geturnt. Wenn die Übung vor der Mattenbahn begonnen und/oder darüber hinaus geturnt wird, erfolgt **kein** Punktabzug.
- Neben den übungsspezifischen Fehlerhinweisen zu den jeweiligen Pflicht-Elementen, sind auch die gerätspezifischen Fehlertabellen sowie die allgemeinen Fehlertabellen (Abschnitt 3) anzuwenden.

### 8.2 Gerätspezifische Abzüge Boden

E-Kampfgericht Fehlerhinweise	Abzüge			
	0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
- Fehlende Übereinstimmung zwischen der Bewegung und der Musik am Ende der Übung	x			
<b>Gerätspezifische Abzüge</b>				
- Pause (mehr als 1 Sekunde) vor Pflicht-Elementen	x			
- Übertriebener Armschwung vor gymnastischen Pflicht-Elementen	x			
- Mangelhafter Rhythmus in Pflicht-Verbindungen	x			

D-Kampfgericht (Abzüge von der Endnote) Fehlerhinweise	Abzüge			
	0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
- Musik mit Gesang (Worte)				1,0 P.
- Übung ohne Musik (wenn Musik laut Ausschreibung gefordert ist)				1,0 P.
- Überschreitung der Linienmarkierung (Bodenfläche 12 x 12 m) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schritt oder Landung eines Fußes/Stütz einer Hand außerhalb der Bodenfläche</li> <li>▪ Schritt beider Füße/Stütz beider Hände oder eines anderen Körperteiles außerhalb der Bodenfläche, Landung mit beiden Füßen außerhalb der Bodenfläche</li> </ul>	x	x		
- Zeitüberschreitung	x			

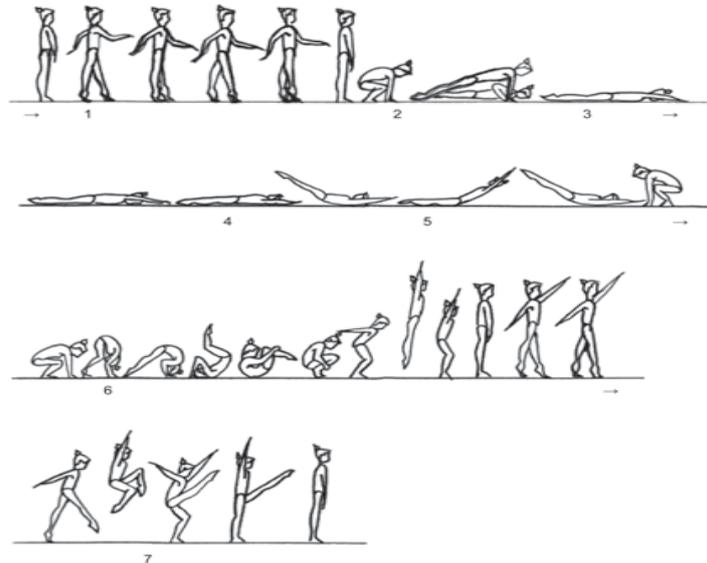
## 8.3

## Boden-Übungsausschreibungen der Pflichtstufen P 1 bis P 5

## P 2

D-Note 2,00 Punkte (Maximale Endnote 12,00 Punkte)

Gerät: 12 m Mattenbahn

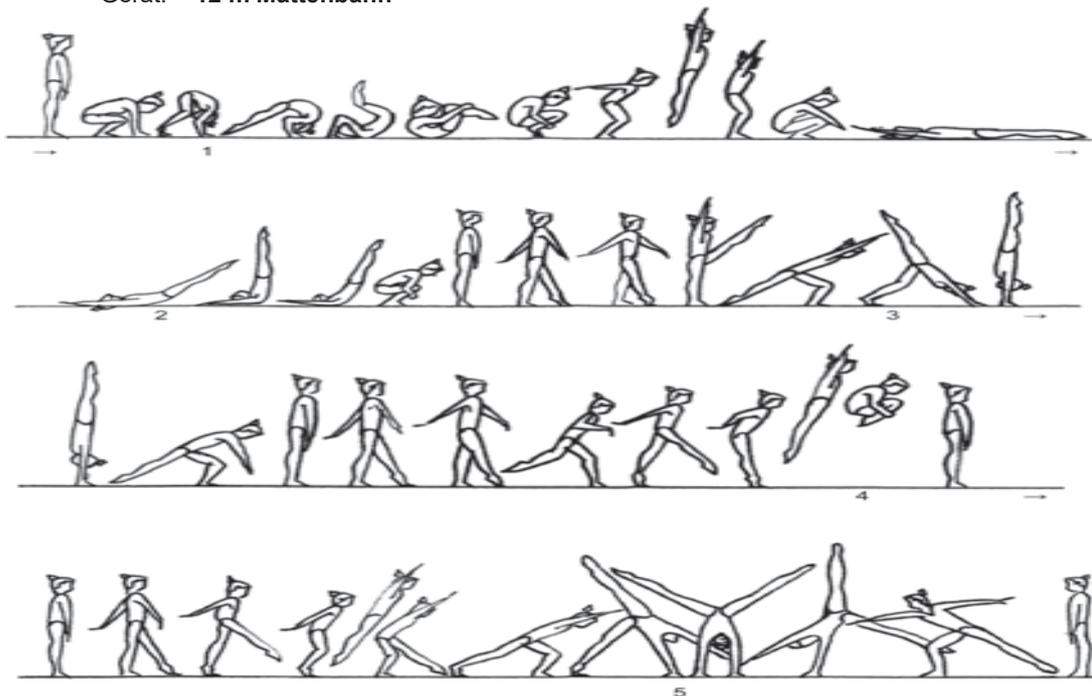


Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge		
				0,1	0,3	0,5
1	<b>Nachstellsprung</b> (Chas-sé) <b>Nachstellsprung</b> (gegengleich) (rechts - links oder links - rechts); Schritt, Schließen der Beine in die Schlussstellung	0,1 0,1	- ungenügende Bewegungsweite	x	x	x
2	Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rücksetzen der Beine <b>zum Liegestütz vorlings</b> ;	0,1	- ungenügender Hockstand - ungenügender Stütz - keine Linie im Liegestütz - unkoordinierter Ablauf	x	x	x
3	<b>Langsames Senken in die Bauchlage</b> , anschließendes Strecken der Arme in Verlängerung des Oberkörpers;	0,2	- unkontrolliertes Senken	x	x	x
4	<b>1/2 LAD in die Rückenlage</b> (Arme bleiben in Verlängerung), Heben in die „Schiffchenhaltung“;	0,2	- fehlerhafte Körperhaltung - Unterstützung der Beine beim Drehen - Drehung aus der Richtung	x	x	x
5	<b>Rückenschaukel</b> zurück und vor mit dynamischen Aufrichten beidbeinig <i>oder</i> über die Schrittstellung in den Stand;	0,2	- ungenügende Hüftstreckung - keine deutliche Schaukelbewegung - Nachstützen der Hände	x	x	x
6	<b>VERBINDUNG:</b> <b>Rolle vw - Strecksprung</b> ;	0,5 0,1	- ungenügende Stützphase - Nachstützen der Hände	x	x	x
7	2 bis 3 Schritte, Absprung zum <b>Pferdchensprung</b>	0,5	- ungenügende Beintätigkeit	x	x	x
	Ausklang freigestellt.					

## P 3

D-Note 3,00 Punkte (Maximale Endnote 13,00 Punkte)

Gerät: 12 m Mattenbahn



Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Aus dem Stand - <b>VERBINDUNG:</b> Rolle vw - Strecksprung;	0,2 0,1	- ungenügende Stützphase - Nachstützen der Hände	x	x x	x	
2	Senken in die Rückenlage, Zurückrollen in die <b>flüchtige Kerze</b> , Abrollen und Aufrichten beidbeinig oder über die Schrittstellung in den Stand;	0,5	- ungenügende Hüftstreckung - Nachstützen der Hände	x	x x	x	
3	2 bis 3 Schritte vw, Schwingen in den <b>flüchtigen Handstand</b> (Haltezeit 2 Sek. erlaubt), Senken in die Schrittstellung, Aufrichten;	1,0	- ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10° bis 45° - Abweichen von der Senkrechten > 45°	x	x x	x	<b>W.d.E.</b>
4	2 bis 3 Schritte vw, Einsprung, Absprung zum <b>Hocksprung</b> ;	0,2	- ungenügendes Hocken	x	x	x	
5	Schritt, Anhüpfer <b>Handstütz-Überschlag</b> <b>sw</b> (Rad), Aufrichten mit 1/4 Drehung gegen die Bewegungsrichtung;	1,0	- fehlender Anhüpfer - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen der Beine - Abweichen aus der Bewegungsrichtung	x x x x	x x x x	x x x x	
	Ausklang freigestellt.						

## P 4

D-Note 4,00 Punkte (Maximale Endnote 14,00 Punkte)

Gerät: 12 m Mattenbahn



Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Aus dem Stand: Schritt vw; Schwingen in den <b>flüchtigen Handstand</b> (Haltezeit 2 Sek. erlaubt) - <b>Abrollen</b> in den Stand;	1,0	- ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10° - fehlendes Abrollen - unkontrolliertes Abrollen	x	x	x	W.d.E.
2	<b>Strecksprung mit 1/2 LAD;</b>	0,5	- Drehung nicht vollendet				W.d.E.
3	<b>Rolle rw über den hohen Hockstütz</b> in den Hockstand ( <i>Felgrolle erlaubt</i> );	1,0	- kein hoher und sicherer Handstütz - Hände stützen nacheinander - Landung auf den Knien	x	x	x	W.d.E.
4	Nachstellsprung (Chassé). Nachstellsprung (gegen gleich) (rechts - links oder links - rechts); Anhüpfer, <b>Handstütz-Überschlag sw</b> (Rad). Aufrichten mit 1/4 LAD in die Bewegungsrichtung;	0,5	- ungenügende Bewegungsweite - fehlender Nachstellsprung je - fehlender Anhüpfer - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen der Beine - Abweichen aus der Bewegungsrichtung	x	x	x	
5	Absprung zum <b>Quergrätschsprung</b> (mind. 90°), Landung beidbeinig.	1,0	- ungenügender Spreizwinkel	x	x		W.d.E.
	Ausklang freigestellt.						

## P 5

D-Note 5,00 Punkte (Maximale Endnote 15,00 Punkte)

Gerät: 12 m Mattenbahn



Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Anlauf, <b>Spagatsprung</b> (mind. 120°);	 1,0	- ungenügender Spreizwinkel	x	x		W.d.E.
2	Schritt, Schritt mit Vorspreizen, Schwingen in den <b>flüchtigen Handstand</b> (Haltezeit 2 Sek. erlaubt) - <b>Abrollen</b> in den Stand;	 1,0	- ungenügende Amplitude - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10° - fehlendes Abrollen - unkontrolliertes Abrollen	x	x	x	W.d.E.
3	kleiner Schritt vw, <b>1/2 LAD einbeinig</b> (Spreizbein beliebig);	 0,5	- Drehung nicht vollendet				W.d.E.
4	Schritt, Hüpfer mit Vorspreizen (Vorschwingen) des gebeugten Beines (links oder rechts), Schritt, Hüpfer mit Vorspreizen (Vorschwingen) des gebeugten Beines (rechts oder links), Schritt;	  1,0	- ungenügende Amplitude je	x	x	x	
5	Anhüpfer, <b>Handstütz-Überschlag sw</b> (Rad), Aufrichten mit 1/4 LAD gegen die Bewegungsrichtung;	 0,5	- fehlender Anhüpfer - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen der Beine - Abweichen aus der Bewegungsrichtung	x	x	x	
6	<b>Rolle rw über den hohen Hockstütz</b> in den Hockstand ( <i>Felgrolle erlaubt</i> );	 1,0	- kein hoher und sicherer Handstütz - Hände stützen nacheinander - Landung auf den Knien	x	x	x	W.d.E.
7	Absprung zum <b>Quergrätschsprung</b> (mind. 90°), Landung beidbeinig.	 1,0	- ungenügender Spreizwinkel	x	x		W.d.E.
Ausktang freigestellt.							