

Balken - P 2

D-Note - 2,00 P.

Spezielle Fehler und Abzüge von der D-Note			
Keine Anerkennung eines Pflichtelements aufgrund eines technischen Fehlers	je	W.d.E.	
Auslassen eines Pflichtelements	je	W.d.E.+0,5	
Ersatz eines Pflichtelements durch ein anderes Element	je	W.d.E.+0,5	
Wiederholen eines Pflichtelements	je	0,5	
Unterbrechung der vorgeschriebenen Reihenfolge durch zusätzliche Elemente oder zusätzliche Elemente entgegen der Ausschreibung	je	0,5	
Vertauschen der Reihenfolge	einmalig	0,3	
Pflichtelement mit Hilfestellung	je	W.d.E.	+1,0 (Hilfestellung)

Spezielle Fehler und Abzüge von der Endnote / neutrale Abzüge			
fehlendes Vorstellen zum Kampfgericht vor und/oder nach der Übung		0,3	
Nichtbeginn der Übung nach Aufruf der Turnerin		0,3	
Übungsbeginn, ohne dass die Turnerin vorher aufgerufen wurde	Übung/Endnote "0 P."		
Ti: Sprechen mit aktiven Kampfrichtern		0,3	
anderes undiszipliniertes oder ausfallendes Verhalten		0,3	
gerätspezifische Abzüge von der Endnote			
Anlauf ohne Ausführung eines Angangs			1,0
Überschreitung der maximalen Übungsdauer	0,1		
Hinweis			
weitere Vergehen / Regelverletzungen siehe Aufgabenbuch Seite 31			

Übung P 2 - Übungsbalken

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

E- Note - 10,00 P.

Allgemeine Fehler			
gebeugte Arme oder gebeugte Knie	je	0,1	0,3
geöffnete Beine oder Knie	je	0,1	0,3
ungenügendes Hocken, Strecken, Bücken	je	0,1	0,3
Körperausrichtung	je	0,1	
Füße nicht gestreckt, gespannt	je	0,1	
Präzision	je	0,1	
Abweichen von der geraden Richtung	je	0,1	
Abgang zu dicht am Gerät			0,3
Versuch ohne Ausführen eines Elements	je		0,3
Während der gesamten Übung			
Körperhaltung/ Kopfposition		0,1	0,3
ungenügende dynamische Ausführung		0,1	0,3
Sturz			1,0
Gerätspezifische Abzüge			
Pause (mehr als 1 Sek.) vor Pflichtelementen		0,1	
übertriebener Armzug vor gymnastischen Pflichtelementen		0,1	
mangelhafter Rhythmus in Pflichtverbindung.		0,1	
Stützen eines Beines gegen die Seitenfläche			0,3
Festklammern am Gerät um einen Sturz zu verhindern			0,3
zusätzl. Bewegungen um das Gleichgewicht zu halten			

Landungsfehler			
Bei allen Pflichtelementen ohne Sturz kann der maximale Abzug für Landungsfehler lediglich 0,8 P. betragen!			
geöffnete Beine bei der Landung	je	0,1	
<i>zusätzliche Bewegung, um das Gleichgewicht zu behalten:</i>			
zusätzl. Armbewegung	je	0,1	
Gleichgewichtsverlust	je	0,1	0,3
zusätzliche Schritte, kleiner Hüpfen	je	0,1	
sehr großer Schritt oder Sprung	je		0,3
fehlerhafte Körperhaltung	je	0,1	0,3
Tiefe Landung	je		0,5
Berühren/Streifen des Gerätes/oder Matte, ohne gegen das Gerät zu fallen	je		0,3
Abstützen auf der Matte oder dem Gerät mit 1 oder 2 Händen	je		1,0
Sturz auf die Knie oder das Gesäß auf die Matte	je		1,0
Sturz auf oder gegen das Gerät	je		1,0
Keine Landung zuerst auf den Füßen nach einem Element	je		W.d.E.

Balken - P3

D-Note - 3,00 P.

Spezielle Fehler und Abzüge von der D-Note		
Keine Anerkennung eines Pflichtelements aufgrund eines technischen Fehlers	je	W.d.E.
Auslassen eines Pflichtelements	je	W.d.E.+0,5
Ersatz eines Pflichtelements durch ein anderes Element	je	W.d.E.+0,5
Wiederholen eines Pflichtelements	je	0,5
Unterbrechung der vorgeschriebenen Reihenfolge durch zusätzliche Elemente oder zusätzliche Elemente entgegen der Ausschreibung	je	0,5
Vertauschen der Reihenfolge	einmalig	0,3
Pflichtelement mit Hilfestellung	je	W.d.E. +1,0 (Hilfestellung)

Spezielle Fehler und Abzüge von der Endnote / neutrale Abzüge			
fehlendes Vorstellen zum Kampfgericht vor und/oder nach der Übung		0,3	
Nichtbeginn der Übung nach aufruf der Turnerin		0,3	
Übungsbeginn, ohne dass die Turnerin vorher aufgerufen wurde	Übung/Endnote "0 P."		
Ti: Sprechen mit aktiven Kampfrichtern		0,3	
anderes undiszipliniertes oder ausfallendes Verhalten		0,3	
gerätspezifische Abzüge von der Endnote			
Anlauf ohne Ausführung eines Angangs			1,0
Überschreitung der maximalen Übungsdauer	0,1		
Hinweis			
weitere Vergehen / Regelverletzungen siehe Aufgabenbuch Seite 31			

Übung P 3 - Balkenhöhe: F-Kl.-70cm / E-Kl.-80cm (ab Mattenoberkante)

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

E- Note - 10,00 P.

Allgemeine Fehler				
gebeugte Arme oder gebeugte Knie	je	0,1	0,3	0,5
geöffnete Beine oder Knie	je	0,1	0,3	0,5
ungenügendes Hocken, Strecken, Bücken	je	0,1	0,3	0,5
Körperausrichtung	je	0,1		
Füße nicht gestreckt, gespannt	je	0,1		
Präzision	je	0,1		
Abweichen von der geraden Richtung	je	0,1		
Abgang zu dicht am Gerät			0,3	0,5
Versuch ohne Ausführen eines Elements	je		0,3	
<i>Während der gesamten Übung</i>				
Körperhaltung/ Kopfposition		0,1	0,3	0,5
ungenügende dynamische Ausführung		0,1	0,3	0,5
Sturz				1,0
Gerätspezifische Abzüge				
Pause (mehr als 1 Sek.) vor Pflichtelementen		0,1		
übertriebener Armzug vor gymnastischen Pflichtelementen		0,1		
mangelhafter Rhythmus in Pflichtverbindung.		0,1		
Stützen eines Beines gegen die Seitenfläche			0,3	
Festklammern am Gerät um einen Sturz zu verhindern			0,3	
zusätzl. Bewegungen um das Gleichgewicht zu halten				

Landungsfehler				
Bei allen Pflichtelementen ohne Sturz kann der maximale Abzug für Landungsfehler lediglich 0,8 P. betragen!				
geöffnete Beine bei der Landung	je	0,1		
<i>zusätzliche Bewegung, um das Gleichgewicht zu behalten:</i>				
zusätzl. Armbewegung	je	0,1		
Gleichgewichtsverlust	je	0,1	0,3	
zusätzliche Schritte, kleiner Hüpfen	je	0,1		
sehr großer Schritt oder Sprung	je		0,3	
fehlerhafte Körperhaltung	je	0,1	0,3	
Tiefe Landung	je			0,5
Berühren/Streifen des Gerätes/oder Matte, ohne gegen das Gerät zu fallen				
je		0,3		
Abstützen auf der Matte oder dem Gerät mit 1 oder 2 Händen				
je				1,0
Sturz auf die Knie oder das Gesäß auf die Matte				
je				1,0
Sturz auf oder gegen das Gerät				
je				1,0
Keine Landung zuerst auf den Füßen nach einem Element				
je				W.d.E. 1

Balken - P4

D-Note - 4,00 P.

Spezielle Fehler und Abzüge von der D-Note		
Keine Anerkennung eines Pflichtelements aufgrund eines technischen Fehlers	je	W.d.E.
Auslassen eines Pflichtelements	je	W.d.E.+0,5
Ersatz eines Pflichtelements durch ein anderes Element	je	W.d.E.+0,5
Wiederholen eines Pflichtelements	je	0,5
Unterbrechung der vorgeschriebenen Reihenfolge durch zusätzliche Elemente oder zusätzliche Elemente entgegen der Ausschreibung	je	0,5
Vertauschen der Reihenfolge	einmalig	0,3
Pflichtelement mit Hilfestellung	je	W.d.E. +1,0 (Hilfestellung)

Spezielle Fehler und Abzüge von der Endnote / neutrale Abzüge			
fehlendes Vorstellen zum Kampfgericht			
vor und/oder nach der Übung		0,3	
Nichtbeginn der Übung nach aufruf der Turnerin		0,3	
Übungsbeginn, ohne dass die Turnerin vorher aufgerufen wurde		Übung/Endnote "0 P."	
Ti: Sprechen mit aktiven Kampfrichtern		0,3	
anderes undizipliniertes oder ausfallendes Verhalten		0,3	
gerätspezifische Abzüge von der Endnote			
Anlauf ohne Ausführung eines Angangs			1,0
Überschreitung der maximalen Übungsdauer		0,1	
Hinweis			
weitere Vergehen / Regelverletzungen siehe Aufgabenbuch Seite 31			

Übung P 4 - Balkenhöhe: E-Kl.-80cm / D-Kl.-100cm (ab Mattenoberkante)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge		
				0,1	0,3	0,5
1	Stand vorlings am Schwebebalken; Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines, 1/4 LAD in den Grätschsitz;	0,5	- keine deutliche Stützphase - Berühren/Streifen des Balkens beim Überspreizen mit einem Bein	x	x	
2	Aufstützen der Arme hinter dem Körper, Spitzwinkelsitz;	0,5	- BRW > 90° Abweichung			W.d.E.
3	Anhocken eines Beines, Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand;	0,5	- Aufrichten mit Nachstützen der Hände			x
4	1 bis 2 Schritte, Pferdchensprung;	0,5	- ungenügende Beintätigkeit	x	x	x
5	1 bis 2 Schritte, 1/2 LAD im beidbeinigen Ballenstand;	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, Standwaage (Haltezeit 2 Sek. möglich);	0,5	- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten		x	W.d.E.
8	Abgang: Anlauf (Anhüpfer erlaubt), Rondat (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

E- Note - 10,00 P.

Allgemeine Fehler				
gebeugte Arme oder gebeugte Knie	je	0,1	0,3	0,5
geöffnete Beine oder Knie	je	0,1	0,3	0,5
ungenügendes Hocken, Strecken, Bücken	je	0,1	0,3	0,5
Körperausrichtung	je	0,1		
Füße nicht gestreckt, gespannt	je	0,1		
Präzision	je	0,1		
Abweichen von der geraden Richtung	je	0,1		
Abgang zu dicht am Gerät			0,3	0,5
Versuch ohne Ausführen eines Elements	je		0,3	
Während der gesamten Übung				
Körperhaltung/ Kopfposition		0,1	0,3	0,5
ungenügende dynamische Ausführung		0,1	0,3	0,5
Sturz				1,0
Gerätspezifische Abzüge				
Pause (mehr als 1 Sek.) vor Pflichtelementen		0,1		
übertriebener Armzug vor gymnastischen Pflichtelementen		0,1		
mangelhafter Rhythmus in Pflichtverbindung.		0,1		
Stützen eines Beines gegen die Seitenfläche			0,3	
Festklammern am Gerät um einen Sturz zu verhindern			0,3	
zusätzl. Bewegungen um das Gleichgewicht zu halten				

Landungsfehler				
Bei allen Pflichtelementen ohne Sturz kann der maximale Abzug für Landungsfehler lediglich 0,8 P. betragen!				
geöffnete Beine bei der Landung	je	0,1		
<i>zusätzliche Bewegung, um das Gleichgewicht zu behalten:</i>				
zusätzl. Armbewegung	je	0,1		
Gleichgewichtsverlust	je	0,1	0,3	
zusätzliche Schritte, kleiner Hüpfer	je	0,1		
sehr großer Schritt oder Sprung	je		0,3	
fehlerhafte Körperhaltung	je	0,1	0,3	
Tiefe Landung	je			0,5
Berühren/Streifen des Gerätes/oder Matte, ohne gegen das Gerät zu fallen	je		0,3	
Abstützen auf der Matte oder dem Gerät mit 1 oder 2 Händen	je			1,0
Sturz auf die Knie oder das Gesäß auf die Matte	je			1,0
Sturz auf oder gegen das Gerät	je			1,0
Keine Landung zuerst auf den Füßen nach einem Element	je			W.d.E. 1

Balken - P 5

D-Note - 5,00 P.

Spezielle Fehler und Abzüge von der D-Note		
Keine Anerkennung eines Pflichtelements aufgrund eines technischen Fehlers	je	W.d.E.
Auslassen eines Pflichtelements	je	W.d.E.+0,5
Ersatz eines Pflichtelements durch ein anderes Element	je	W.d.E.+0,5
Wiederholen eines Pflichtelements	je	0,5
Unterbrechung der vorgeschriebenen Reihenfolge durch zusätzliche Elemente oder zusätzliche Elemente entgegen der Ausschreibung	je	0,5
Vertauschen der Reihenfolge	einmalig	0,3
Pflichtelement mit Hilfestellung	je	W.d.E. +1,0 (Hilfestellung)

Spezielle Fehler und Abzüge von der Endnote / neutrale Abzüge			
fehlendes Vorstellen zum Kampfgericht vor und/oder nach der Übung		0,3	
Nichtbeginn der Übung nach aufruf der Turnerin		0,3	
Übungsbeginn, ohne dass die Turnerin vorher aufgerufen wurde	Übung/Endnote "0 P."		
Ti: Sprechen mit aktiven Kampfrichterin		0,3	
anderes undizipliniertes oder ausfallendes Verhalten		0,3	
gerätspezifische Abzüge von der Endnote			
Anlauf ohne Ausführung eines Angangs			1,0
Überschreitung der maximalen Übungsdauer	0,1		
Hinweis			
weitere Vergehen / Regelverletzungen siehe Aufgabenbuch Seite 31			

Übung P 5 - Balkenhöhe: D-Kl.-100cm (ab Mattenoberkante)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge		
				0,1	0,3	0,5
1	Aus dem Seitstand vorlings: Aufhocken in den Hockstand , Aufrichten mit 1/4 LAD;	1,0				
2	1 bis 2 Schritte, Standwaage (Haltezeit 2 Sek.) ;	0,5	- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten - Haltezeit < 2 Sek.		x	W.d.E. W.d.E.
3	Nachstellsprung (Chassé) ;	0,2	- ungenügende Bewegungsweise - Nachstellschritt	x	x	x W.d.E.
4	1 bis 2 Schritte, Pferdchensprung ;	0,5	- ungenügende Beintätigkeit	x	x	x
5	1 bis 2 Schritte, einbeinige 1/2 LAD (Spielbein beliebig) ;	1,0	- Drehung nicht vollendet			W.d.E.
6	1 bis 2 Schritte, VERBINDUNG: Streck sprung - Hock sprung (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, Kniewaage (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), Rondat (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

E- Note - 10,00 P.

Allgemeine Fehler				
gebeugte Arme oder gebeugte Knie	je	0,1	0,3	0,5
geöffnete Beine oder Knie	je	0,1	0,3	0,5
ungenügendes Hocken, Strecken, Bücken	je	0,1	0,3	0,5
Körperausrichtung	je	0,1		
Füße nicht gestreckt, gespannt	je	0,1		
Präzision	je	0,1		
Abweichen von der geraden Richtung	je	0,1		
Abgang zu dicht am Gerät			0,3	0,5
Versuch ohne Ausführen eines Elements	je		0,3	
<i>Während der gesamten Übung</i>				
Körperhaltung/ Kopfposition		0,1	0,3	0,5
ungenügende dynamische Ausführung		0,1	0,3	0,5
Sturz				1,0
Gerätspezifische Abzüge				
Pause (mehr als 1 Sek.) vor Pflichtelementen		0,1		
übertriebener Armzug vor gymnastischen Pflichtelementen		0,1		
mangelhafter Rhythmus in Pflichtverbindung.		0,1		
Stützen eines Beines gegen die Seitenfläche			0,3	
Festklammern am Gerät um einen Sturz zu verhindern			0,3	
zusätzl. Bewegungen um das Gleichgewicht zu halten				

Landungsfehler				
Bei allen Pflichtelementen ohne Sturz kann der maximale Abzug für Landungsfehler lediglich 0,8 P. betragen!				
geöffnete Beine bei der Landung	je	0,1		
<i>zusätzliche Bewegung, um das Gleichgewicht zu behalten:</i>				
zusätzl. Armbewegung	je	0,1		
Gleichgewichtsverlust	je	0,1	0,3	
zusätzliche Schritte, kleiner Hüpfer	je	0,1		
sehr großer Schritt oder Sprung	je		0,3	
fehlerhafte Körperhaltung	je	0,1	0,3	
Tiefe Landung	je			0,5
Berühren/Streifen des Gerätes/oder Matte, ohne gegen das Gerät zu fallen	je		0,3	
Abstützen auf der Matte oder dem Gerät mit 1 oder 2 Händen	je			1,0
Sturz auf die Knie oder das Gesäß auf die Matte	je			1,0
Sturz auf oder gegen das Gerät	je			1,0
Keine Landung zuerst auf den Füßen nach einem Element	je			W.d.E. 1