

# Pflichtübungen

Ausschreibung der Übungen für  
Trainer\*innen, Übungsleiter\*innen und Kampfrichter\*innen

## Geräturnen

- weiblich -

AK 7 bis 11

leistungsorientiert

**Arbeitsvorlage**  
**Turn-Kongress**

TK Geräturnen • Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung weiblich

1. Auflage | 2022

## Inhaltsverzeichnis

Impressum .....	1
Abkürzungsverzeichnis.....	2
Literaturhinweise   Internetadressen   Arbeitsmaterialien.....	2
Vorwort.....	3
1. Allgemeine Bewertungsrichtlinien .....	4
2. Zusammensetzung der D-Note.....	4
3. Allgemeine Regelungen / Neutrale Abzüge .....	4
4. Sprung .....	5
5. Stufenbarren .....	11
6. Schwebebalken .....	22
7. Boden.....	37
8. Anhang.....	54

## Impressum

Für den Inhalt verantwortlich:      Technisches Komitee Gerätturnen  
Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung  
Gerätturnen weiblich

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung aller Geschlechter verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter.

## Abkürzungsverzeichnis

AK	Altersklasse
AK-Programm	Altersklassen-Programm
ARW	Arm-Rumpf-Winkel
BAD	Breitenachsendrehung
BRW	Bein-Rumpf-Winkel
CdP	Code de Pointage
cm	Zentimeter
DTB	Deutscher Turner-Bund
FIG	Fédération Internationale de Gymnastique
GTw	Gerätturnen weiblich
KG	Kampfgericht
LAD	Längsachsendrehung
LTV	Landesturnverband   Landesturnverbände
m	Meter
Nr.	Nummer
o. H.	oberer Holm
P.	Punkt oder Punkte
Pos.	Position
rw	rückwärts
Sek.	Sekunden
SW	Schwierigkeitswert
u. H.	unterer Holm
vw	vorwärts
W. d. E.	Wert des Elements
W. d. n. E.	Wert des nachfolgenden Elements

## Literaturhinweise | Internetadressen (mit Hyperlinks) | Arbeitsmaterialien

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leitfaden und Kaderkriterien</li> <li>• Technische und Athletische Normen</li> <li>• Musiken für das Pflichtprogramm</li> <li>• Balkenkonzept</li> </ul>	<a href="http://www.dtb.de">www.dtb.de</a>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsmaterialien für Kampfrichter</li> <li>• Code de Pointage</li> </ul>	<a href="http://www.kari-turnen.de">www.kari-turnen.de</a>	

## Vorwort

Aufgrund des neuen Olympiazklus und den aktuellen Entwicklungen im DTB mit dem großen Projekt „Leistung mit Respekt“ wurde das Pflichtprogramm für den leistungsorientierten Nachwuchsbe- reich in den Altersklassen 7 bis 11 in der Version\_1/2022 grundlegend überarbeitet.

Bei der Anpassung bzw. Überarbeitung des Pflichtprogramms sind sowohl die fünf Grundsätze eingeflossen, die in allen vier Sportarten des DTB umgesetzt werden sollen als auch Erfahrungen aus der Vergangenheit, die vor allem in den Turntalentschulen gemacht wurden, so dass das Wettkampfprogramm zusammen mit den Athletischen und Technischen Normen von der Basis bis zu Spitze progressiv aufgebaut ist und einen grundlegenden Leitfaden für alle Trainer bis in den Juniorenbereich darstellt.

Um flächendeckend viele Turnerinnen im Nachwuchsbereich zu akquirieren, wurden die Choreo- grafien am Schwebebalken und Boden neu angefertigt und inhaltlich sehr vereinfacht. Der choreo- grafische Aufbau ist in zwei aufeinanderfolgenden Altersklassen (7 | 8 und 9 | 10) weitestgehend identisch.

Zudem wurden Möglichkeiten geschaffen, um die individuellen Entwicklungen zu berücksichtigen. So kann eine Altersklasse tiefer geturnt werden (kompletter Wettkampf) oder die Übung durch Bo- nuselemente erschwert werden. Um den Übergang in den Kürbereich zu erleichtern, wurde in der AK 11 eine Kürübung mit Pflichtelementen/-anforderungen eingeführt.

Die Inhalte des vorliegenden Wettkampf- und Wertungssystems für den leistungsorientierten Nachwuchsbereich weiblich stehen als Download kostenfrei zur Verfügung. Die einzelnen choreo- grafischen Übergänge können dem bereitgestellten Videomaterial entnommen werden und werden in der Ausschreibung nicht mehr detailliert beschrieben. Die Videos sollen die visuelle Umsetzung unterstützen und geben Ablauf, Posen und Positionen vor. Grundsätzlich gilt jedoch weiterhin **Schrift vor Bild**.

Alle anderen, nicht explizit aufgeführten Richtlinien orientieren sich immer an den jeweils gültigen Wertungsvorschriften der FIG (Code de Pointage).

Die Übungsausschreibungen sind für die vom DTB auszurichtenden Wettkämpfe verbindlich.

## 1. Allgemeine Bewertungsrichtlinien

Es gelten im Allgemeinen die Wertungsvorschriften des jeweils aktuellen Code de Pointage (CdP). Alle abweichenden bzw. zusätzlichen Bewertungsrichtlinien sind im Folgenden aufgeführt.

## 2. Zusammensetzung der D-Note

Der Schwierigkeitswert (SW) der jeweiligen Übungen ergibt sich aus den anerkannten Wertteilen der Pflichtübung. Ausschlaggebend für die Anerkennung und somit Vergabe des Wertes eines Pflichtelementes ist der **erste** Versuch.

Maximal können folgende Punkte erzielt werden:

AK	Sprung		Barren		Balken		Boden		Gesamt
	D-Note	E-Note	D-Note	E-Note	D-Note	E-Note	D-Note	E-Note	
<b>7</b>	5,0	10,0	5,0	10,0	5,0	10,0	5,0	10,0	<b>60,0</b>
<b>8</b>	6,0	10,0	6,0 + 1,0	10,0	6,0 + 1,0	10,0	6,0 + 1,0	10,0	<b>64,0 + 3,0</b>
<b>9</b>	8,0	10,0	8,0 + 1,5	10,0	8,0 + 1,5	10,0	8,0 + 1,5	10,0	<b>72,0 + 4,5</b>
<b>10</b>	9,0	10,0	9,0 + 1,5	10,0	9,0 + 1,5	10,0	9,0 + 1,5	10,0	<b>76,0 + 4,5</b>
<b>11</b>	10,0	10,0	10,0 + 1,5	10,0	10,0 + 1,5	10,0	10,0 + 1,5	10,0	<b>80,0 + 4,5</b>

In der AK 8 – 11 ist es zusätzlich möglich lt. Ausschreibung festgelegte optionale Elemente bzw. Bonuselemente zu zeigen.

Alle Abzüge aus den gerätspezifischen Abzugstabellen, die mit W. d. E. | W. d. n. E. gekennzeichnet sind, werden durch das D-Kampfgericht (D-Note) vorgenommen.

Ab der AK 8 gibt es Bonuselemente, die jeweils eine Wertigkeit von 0,50 P. haben. Der Bonus wird nur vergeben, wenn das Bonuselement ohne Sturz präsentiert wird. Der Bonus in den AK 9 bis 11 beträgt max. 1,50 P., in der AK 8 max. 1,00 P pro Gerät.

## 3. Allgemeine Regelungen | Neutrale Abzüge

Zusätzlich können vom D-Kampfgericht neutrale Abzüge (programmspezifisch oder lt. CdP) vom Endwert abgezogen werden.

**Verhaltensbezogene Regelverletzungen – TURNERIN und/oder TRAINER:**  
 (Meldung D-Kampfgericht an Hauptkampfgericht (HKG) – Abzug durch HKG)

**Abzüge/Sanktionen gemäß Code de Pointage**

Zu „kurze Übungen“ werden abweichend zum CdP als Übungen definiert, bei denen weniger als die Hälfte der vorgeschriebenen Pflichtelemente anerkannt werden. Es erfolgt ein neutraler **Abzug von 5,00 P. vom Endwert**.

Landematten sind (auch für alle Abgangsvariationen) verpflichtend zu legen, am Boden sind keine Matten erlaubt (Ausnahme: Salto mit 2/1 BAD).



## 4. Sprung

### ■ Allgemeine Hinweise zu den Pflichtsprüngen

#### ○ Sprungversuche

In der Altersklasse 7 | 8 ist ein Sprung gefordert. Die Turnerin hat zwei Versuche, der bessere Sprungversuch kommt zur Anrechnung.

Im Kurz-Einturnen sind zwei Sprungversuche erlaubt.

In den Altersklassen 9 – 11 sind zwei unterschiedliche Sprünge zu zeigen. Der Mittelwert aus beiden Sprüngen kommt zur Anrechnung.

Im Kurz-Einturnen darf jeder Versuch einmal eingeturnt werden.

Die Reihenfolge der Sprünge ist wie beschrieben auszuführen, da für die Sprünge unterschiedliche Aufbauten notwendig sind. Das bedeutet für den Wettkampfablauf, dass **alle** Turnerinnen zuerst den **SPRUNG NR. 1** und dann den **SPRUNG NR. 2** der jeweiligen Altersklasse zeigen.

#### ○ Sprungnummer AK 11

Die Turnerin ist für die Anzeige des gewählten Sprunges vor jedem Sprung selbst verantwortlich:

Sprung	Sprung-Nr.
Handstütz-Sprungüberschlag	<b>2</b>
Tsukahara	<b>3.1</b>
Kasamatsu	<b>3.2</b>
Yurchenko	<b>4</b>

#### ○ Sprunganlauf

Je höher der Schwierigkeitsgrad des Sprunges, desto stärker wird die Ausnutzung der maximalen Anlaufänge für eine exzellente Ausführung des Sprunges empfohlen ( $\leq 20$  bis 25 m, Ausnahme AK 7: ca. 10 m)

#### ○ Sprungaufbau einschließlich Mattenlage (Empfehlungen für den Aufbau siehe ab Seite 54)

Der Aufbau des Sprunggeräts einschl. der Mattenlage für die jeweiligen Pflichtsprünge ist der Übersicht auf Seite 4 zu entnehmen.


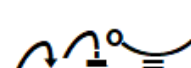
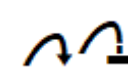
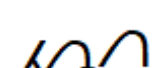
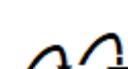
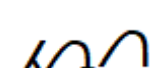
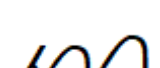
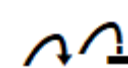
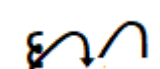
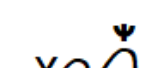
Beim Aufbau der Mattenblöcke ist eine Toleranz von +/- 5 cm zur ausgeschriebenen Mattenlage erlaubt

Zur Sicherheit ist es erlaubt, die Handstützmatte bei Rondat-Sprüngen der AK 10 | 11 zum Teil auf dem Sprungbrett zu platzieren.



## ■ Übungsausschreibung der Pflichtsprünge



AK	Sprung	Symbol	D-Note	Gerät   Mattenlage (S = Stütz; L = Landung)
7	Strecksprung		5,00	Anlauf ca. 10 m Mattenblock 0,60 m
8	Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung in der Rückenlage		6,00	S: Mattenblock 0,80 L: Mattenblock 0,90 m
9	<b>SPRUNG NR. 1</b> Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung im Stand		8,00	S: Mattenblock 0,90 m L: Mattenblock 1,10 m
	<b>SPRUNG NR. 2</b> Stand mit vorderem Fuß auf Safety-Matte: Anhupf – Rondat und Flick-Flack auf einen Block (Handstütz auf dem Block) in den Stand (ohne Sprungbrett)		8,00	Handstützmatte als Absprungmatte Mattenblock 0,30 m
10	<b>SPRUNG NR. 1</b> Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung im Stand		9,00	S: Mattenblock 1,10 m L: Mattenblock 1,30 m
	<b>SPRUNG NR. 2</b> Yurchenko auf Block mit Landung im Stand		9,00	S: Mattenblock 0,90 m L: Mattenblock 1,10 m  2 Handstützmatten
11	<b>SPRUNG NR. 1</b> # 4: Yurchenko über den Tisch mit Landung in den Stand		10,00	S: Tisch 1,20 m L: Mattenblock 1,40 m
	<b>SPRUNG NR. 2</b> # 2: Handstütz-Sprungüberschlag (Tisch) mit Landung im Stand		10,00	S: Tisch 1,20 m L: Mattenblock 1,40 m
	oder # 3.1: Tsukahara mit Landung im Stand			
	oder # 3.2: Kasamatsu mit ¼ Drehung in den Stand			
Werden aus der Kategorie <b>SPRUNG NR. 2</b> zwei Sprünge ausgeführt, so wird vom zweiten Sprung ein neutraler Abzug von 4,00 P. vorgenommen!				
Berechnung: [(Endnote 1. Sprung) + (Endnote 2. Sprung minus 4,00 P.)] / 2 = Endnote				

Bei allen Sprüngen in den Stand ist eine nachfolgende Überrotation mit gestreckter Hüfte in die Bauch- bzw. Rückenlage möglich. Die Füße müssen aber in jedem Fall zuerst Stützkontakt haben.

■ **Gerätspezifische Abzüge (D-Kampfgericht)**



<b>Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)</b>		
- Nichtausnutzen der maximalen Anlauflänge (min. 15 m) → außer AK 7 und AK 9 <b>SPRUNG 2</b>	je	<b>0,50</b>
- AK 10: Nichtbenutzen der zwei übereinander gelagerten Hand-Safety-Matten beim Rondat-Sprung	je	<b>0,50</b>
- AK 11: 2 Sprünge aus der Kategorie <b>SPRUNG 2</b> Berechnung: [(Endnote 1. Sprung) + (Endnote 2. Sprung minus 4,00 P.)] / 2 = Endnote		<b>4,00</b>

Hinweis: Neutrale Abzüge für Linie It. CdP kommen nicht zur Anwendung.

■ **Gerätspezifische Abzüge (E-Kampfgericht)**

Die Bewertung der Pflichtsprünge erfolgt nach Code de Pointage, Abschnitt 8 und 10.

Folgende Abzüge kommen je nach Pflichtsprung zusätzlich zur Anwendung:

<b>Allgemeine Fehlerhinweise</b> (programmspezifisch)	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,80</b>	<b>1,00</b>
• <b>Anlauf</b>					
- Unkoordinierter Anlauf   Einsprung	x	x	x		
- Ungenügendes Tempo	x	x			
• <b>Einsprung</b>					
- Fehlerhafter Armzug (von oben) (außer Yurchenko-Sprünge)			x		
• <b>Stütz-/Abdruckphase</b> (außer AK 7)					
- Zusätzlicher Stütz (Nachstützen, „Laufen“)					je x
• <b>(Zweite) Flugphase</b>					
- Ungenügende Höhe	x	x	x	x	
- Ungenügende Weite*	x	x	x		
• <b>Allgemein</b>					
- Ungenügende Dynamik	x	x	x		

\* Erfolgt die Landung (AK 11) mit den Füßen auf dem Tisch und es ist kein offensichtlicher Sturz auf das Gerät definierbar, ist lediglich der Abzug Weite zzgl. sonstige technische Abzüge, die zur fehlenden Weite führen sowie sämtliche Folgefehler, anzuwenden.



- **Zusätzliche gerätspezifische Abzüge zu den Pflichtsprüngen (E-Kampfgerät)**



### Pflichtsprung AK 7

(Strecksprung)

Anmerkung Anlauf: **ca. 10 m**

Spezifische Fehler und Abzüge	0,10	0,30	0,50	0,80	1,00
• <b>Strecksprung</b>					
- Kein erkennbares Fixieren/Blockieren der Arme kurz vor der Senkrechten		x	x		
- Hüftwinkel	x	x	x	x	
- Hohlkreuz	x	x	x	x	
- Nicht Beibehalten der gestreckten Körperposition	x	x			
- Keine kontrollierte Armhaltung in Vor-Hochhalte während des Sprungs	x	x	x		

**Pflichtsprünge AK 8 bis 11 – Vorwärts-Sprünge**

(Handstützüberschlag | Tsukahara | Kasamatsu)



Spezifische Fehler und Abzüge	0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
<b>▪ Erste Flugphase</b>					
- Hüftwinkel*		x 170° - 120°	x > 120°		
- Hohlkreuz*		x	x		
*Anmerkung: 10° Abweichung von der Körperausrichtung erlaubt.					
<b>▪ Abdruckphase</b>					
- Schulterwinkel	x	x	x		
- Ungenügende Hüftstreckung		x	x		x
- Abdruck nach der Vertikalen (zu lange Stützphase)		x	x		
- Fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blickkontakt zum Tisch)			x		
- AK 11 # 3.2 Kasamatsu: fehlender Kasamatsu- Ansatz (Seitbewegung + Stemmbewegung mit der zweiten Hand)		x	x		
- Kopfstand					5,0
<b>▪ Zweite Flugphase</b>					
- Ungenügende Körperstreckung	x	x	x		
- Handstützüberschlag: Ungenügend offener ARW mit weiter Armposition	x	x	x		
- Hohlkreuz	x	x	x		
- Handstützüberschlag: Fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken   Kopf auf der Brust)			x		
- AK 11: Arme nicht oberhalb der Schultern		x	x		
- Abrollen					3,0
<b>▪ Landung</b>					
- AK 8: Landung im Sitz					x
- Ab AK 9: Ungenügende Rotation in den Stand	x	x	x		
- Ab AK 9: keine gestreckte Körperposition bei der Landung (zu frühes Einbücken)	x	x	x		

**Pflichtsprünge AK 9 bis 11 – Rondat-Sprünge**

(Alle Rondatsprünge – SPRUNG 1)



Spezifische Fehler und Abzüge	0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
<b>▪ Anlauf/Anhupf</b>					
- Unkoordinierter Anhupf	x	x	x		
<b>▪ Rondat</b>					
- Kein schneller Griff auf den Boden = Einspringen zur Handstützaufnahme		x			
- Fehlerhafte Stützposition (Kopf, Arme, Hohlkreuz)	x	x	x		
- Arme beim Kontakt auf dem Brett in Hochhalte			x		
<b>▪ Flick-Flack (AK 9)</b>					
- Knieschub nach vorne beim Absprung vom Brett			x		
- Fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken oder an Brust)			x		
- Schulterwinkel	x	x	x		
- Ungenügende Kurbet-Bewegung in den Stand	x	x	x		
<b>▪ Erste Flugphase (AK 10 und 11)</b>					
- Fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken)			x		
- Knieschub nach vorne beim Absprung vom Brett			x		
- Kein aktiver Hüfteinsatz bei Verlassen des Brettes	x	x			
- Hüftwinkel	x	x	x	x	x
- Hohlkreuz	x	x	x		
<b>▪ Abdruckphase (AK 10 und 11)</b>					
- Ungenügende Kurbet-Bewegung	x	x	x		
- Schulterwinkel	x	x	x		
- Abdruck nach der Vertikalen (zu langer Stütz)	x	x	x		
- Fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blickkontakt zum Tisch)			x		
<b>▪ Zweite Flugphase (AK 10 und 11)</b>					
- Arme unterhalb der Schulter			x		
- Ungenügende Hüftstreckung		x	x		
<b>▪ Landung</b>					
- Landung mit gebeugter Hüfte	x	x	x		
- Ungenügende Rotation	x	x	x		
- Keine gestreckte Körperposition bei der Landung	x	x	x		



## 5. Stufenbarren

### ■ Allgemeine Hinweise zu den Pflichtübungen am Barren

- Wird z. B. nach einer Kippe ohne Anerkennung zum Fortsetzen der Übung ein Hüftaufzug aus dem Hang gezeigt, erfolgt der Abzug laut CdP 1,0 P. durch das E-Kampfgericht (Unterbrechung der Übung/Sturz auf das Gerät)
- Ist das vorangehende Element des **Rückschwungs** eine Kippbewegung, wird der W. d. E. nur vergeben, wenn der Rückschwung direkt gezeigt wird.

Bei Unterbrechung:

D: keine Anerkennung des Rückschwungs	- W. d. E. (D-Note)
E: Abzug Zwischenschwung	- 0,50 P.

- Erhält die Kippe keinen Wert oder wird im Stütz beendet und noch kein Rückschwung gezeigt, kann die Kippe wiederholt werden, um den Wert des Rückschwungs anerkannt zu bekommen. Es erfolgt der Abzug **zusätzliches Element** (bei Sturz nur Abzug „Sturz“)

#### Beispiel 1 „Langhangkippe – Pause – Langhangkippe – Rückschwung“

D: Anerkennung des Rückschwungs	- D-Note
D: Abzug zusätzliches Element (Sturzvermeidung)	- 0,50 P. (neutraler Abzug)

#### Beispiel 2 „Langhangkippe ohne Wert – Hüftaufzug – Langhangkippe – Rückschwung“

D: keine Anerkennung der Kippe	- W. d. E. (D-Note)
D: Anerkennung des Rückschwungs	- D-Note
D: kein Abzug zusätzliches Element	
E: Abzug Sturz (für den Hüftaufzug)	- 1,00 P.

- Wenn ein Element direkt aus einem vorhergehenden Element geturnt werden muss, um den Wert des Elementes zu erhalten, jedoch die Verbindung unterbrochen ist, so kann das vorhergehende Element wiederholt werden. Es erfolgt der Abzug **zusätzliches Element** (bei Sturz nur Abzug **Sturz**)
- Wenn **Rückschwünge | Holmnahe Elemente** durch das D-Kampfgericht aufgrund der Winkelabweichung nicht anerkannt werden, erfolgt dessen ungeachtet durch das E-Kampfgericht ein entsprechender Abzug für Winkelabweichung.
- Bei Wiederaufnahme der Übung nach einem Sturz, um in die nachfolgenden Übungsteile zu gelangen, erfolgt kein Abzug für zusätzlichen vorbereitende Elemente (z. B. Langhangkippe + Rückschwung + ggf. Riesenfelge oder Freie Felge), jedoch auch keine nachträgliche Anerkennung des Schwierigkeitswertes. Ausführungsabzüge sind dessen ungeachtet durch das E-Kampfgericht vorzunehmen.
- Erfolgt bei der Ausführung eines Kippaufschwungs ein **Aufschlagen auf die Matte** oder wird eine **Laufkippe** ausgeführt, sind folgende Abzüge vorzunehmen:
 

D: Keine Anerkennung des Kippaufschwungs	- D-Note
E: Abzug für Aufschlagen auf die Matte	- 1,00 P.


 ■ **Gerätspezifische Abzüge (D-Kampfgericht)**

<b>Fehlerhinweise (D-Note)</b>	
- Auslassen oder Ersatz durch ein anderes Element	je <b>W. d. E.</b>
- Rückschwünge   Holmnahe Elemente Abweichung vom vorgeschriebenen Winkel	> 30° je <b>W. d. E.</b>
- Rückschwünge   Kippen mit gegrätschten Beinen (Ausnahme: gegrätschte Variante ist ausgeschrieben)	je <b>W. d. E.</b>
- Rückschwünge mit Hohlkreuz und gebeugten Beinen (deutlich)	je <b>W. d. E.</b>
<b>Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)</b>	
- Unterbrechung der vorgeschriebenen Reihenfolge durch zusätzliche Elemente (bei Sturz nur Abzug „Sturz“)	
↪ Mehrere unterschiedliche Elemente zur Vermeidung eines Sturzes	je Sequenz <b>0,50 P.</b>
↪ Bei Wiederholung für Anerkennung Wert des Folgeelements	je Sequenz <b>0,50 P.</b>
- Ersatz Schwebekippe durch Hüftaufzug (Gilt nicht für Langhangkippe)	<b>0,50 P.</b>
- Vertauschen der Reihenfolge	<b>0,50 P.</b>
- Keine Einleitung des Pflichtabgangs*	<b>0,50 P.</b>
- Anerkennung weniger als die Hälfte der Elemente	<b>5,00 P.</b>

 \* **Anmerkung Pflichtabgang:**

Wird der geforderte Pflichtabgang ausgelassen bzw. nicht eingeleitet erfolgen folgende Abzüge:

D:	Abzug Wert des Pflichtelements	- W. d. E. (D-Note)
D:	Keine Einleitung des Pflichtabgangs	- 0,50 P. (neutraler Abzug)
E:	Evtl. Landungsfehler	- gem. CdP, Abschnitt 8

**Hinweis:** Die Regelung lt. CdP, dass bei einem fehlenden Abgang immer der Abzug Sturz vorgenommen wird, entfällt im Pflichtprogramm.







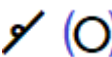
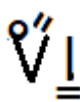

 ■ **Gerätspezifische Abzüge (E-Kampfgericht)**

Allgemeine Fehlerhinweise (abweichend zum CdP)		0,1	0,3	0,5
- Abweichung vom vorgeschriebenen Winkel bei Rückschwüngen	je	>10°-30°	>30°-45°	>45°
- Abweichung vom vorgeschriebenen Winkel bei Holmnahen Elementen	je	>10°-30°	>30°-45°	>45°
Allgemeine Fehlerhinweise (programmspezifisch)				
- Hohlkreuz	je	x	x	x
- Ungenügender Beineinsatz bei Grundschwüngen	je	x	x	x
- Amplitude (Höhe) bei Schwüngen	je	x	x	
- Körperüberstreckung (Hang) über dem Holm bei Schwüngen   Riesenfelgumschwüngen sowie vor Abgängen	1 x		x (in Holm- höhe)	x (über Holmhöhe)
- Ungenügende Schulterrücklage bei Felgumschwüngen und Felgunterschwüngen	je	x	x	
- Holmberührung mit Oberschenkel bei Felgumschwüngen und Felgunterschwüngen	je		x	
- Felgunterschwünge in   unter Holmhöhe	je		x	x
- Absprung bei Hüftaufzügen			x	x
- Hüftwinkel bei Hüftaufzügen (zu stark)   Umschwüngen	je	x	x	x
- Ungenügende Kippbewegung (Schleuderkippe)	je		x	
- Aufhocken   Aufbücken mit den Füßen nacheinander (versetzt)	je		x	
- Keine deutliche Stützphase bei Aufhocken   Aufbücken	je	x		

## ■ Übungsausschreibung der Pflichtübungen







**Altersklasse 7**

Gerät: Stufenbarren original (o. H.; mit 30 – 60 cm Mattenlage)



Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Hang mit Ristgriff langsam in die <b>C-Plus-Position (Schiffchen) bewegen</b> und kurz fixieren (1"),		0,5	<b>0,1   0,3</b> keine korrekte Hüftposition <b>0,3</b> Fehlendes Fixieren
2	danach langsam in die <b>C-Minus-Position (Bogenspannung) überstrecken</b> und kurz fixieren (1"), dann zurück in den ruhigen Hang		0,5	<b>0,1   0,3</b> keine korrekte Hüftposition <b>0,3</b> Fehlendes Fixieren
3	<b>Durchbücken</b> in den Hang rücklings		0,5	<b>0,3</b> Hüftwinkel im Hang <b>0,3</b> gehockte Beine <b>0,3</b> Holmberührung
4	<b>Zurückbücken</b> in den Hang		0,5	<b>0,3</b> gehockte Beine <b>0,3</b> Holmberührung
5	Lösen einer Hand – ½ Drehung in den Kammgriff – <b>Klimmzug</b> (Kinn über den Holm) – Lösen der anderen Hand – ½ Drehung in den Ristgriff (weiterdrehen)		1,0	<b>0,1</b> je Griffkorrektur <b>0,1   0,3</b> geöffnete Beine <b>0,1   0,3   0,5</b> Ungenügender Klimmzug
6	<b>Hüftaufzug</b> in den Seitstütz vorlings		1,0	<b>0,1   0,3   0,5</b> gehockte Beine
7	Vorschwung <b>Rückschwung 90°</b> (danach Hüftumschwung optional möglich)		0,5	
8	<b>Hüftabzug vorwärts</b> in den Kipphang (Füße am Holm), kurzes Fixieren (1"), langsames Senken in den Hang, Niedersprung in den Stand		0,5	<b>0,1   0,3   0,5</b> gebeugte Hüfte <b>0,3</b> Fehlendes Fixieren
			<b>5,0</b>	

**Altersklasse 8**


Gerät: Stufenbarren original (u. H.; 30 cm Mattenlage möglich)

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Außenseitstand vorlings <b>Kippaufschwung</b> direkt zum		2,0	
2	<b>Rückschwung</b> (min. 90°)		1,0	
3	<b>Hüft-Umschwung</b> vorlings rw		1,0	
4	Vorschwung, <b>Rückschwung</b> (min. 120°) <b>Aufgrätschen</b>		1,0	
5	<b>Grätsch-Felgunterschwingung</b> in den Stand		1,0	
			<b>6,0</b>	














**Bonus-Elemente (max. 1,00 P.)**

Pos.	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
2	<b>Rückschwung</b> in den Handstand (180°)		0,5	
4	<b>Rückschwung</b> in den Handstand (180°)		0,5	



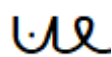


**Altersklasse 9**


Gerät: Stufenbarren original (o. H.; 30 cm Mattenlage möglich)














Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Außenseitstand vorlings <b>Kippaufschwung</b> direkt zum		1,0	
2	<b>Rückschwung</b> (min. 135°)		1,0	
3	<b>Freier Felgumschwung</b> (min. 135°) zum		1,5	Hüftumschwung anstatt Felgumschwung ↪ <b>W. d. E.</b>
4	Vorschwung <b>Kippaufschwung</b> direkt zum		0,5	
	Rückschwung (min. 45°) <b>Aufhocken</b> auf den unteren Holm;			
5	Griffwechsel zum o. H., <b>Kippaufschwung</b> aus dem Langhang direkt zum		1,0	
6	<b>Rückschwung</b> (min. 90°)		0,5	
7	<b>Hüftumschwung vorlings rw</b> in den		0,5	
8	<b>Felgunterschwung</b> über den Hang in den Rückschwung		0,5	
9	<b>Langhang-Grundschwung</b>		0,5	
10	<b>Langhang-Grundschwung</b>		0,5	
11	<b>Langhang-Grundschwung</b>		0,5	
12	Abgang: <b>Niedersprung</b> in den Stand			
			<b>8,0</b>	



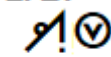
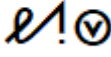
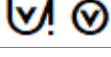
Bonus – Elemente (max. 1,5 P.)				
Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
2	Rückschwung in den Handstand (180°) mit geschlossenen Beinen		0,5	
3	Freie Felge in den Handstand (180°)		0,5	
10	Aus dem Vorschwung Salto rw gehockt (BRW min. 90°)		0,5	0,1   0,3   0,5 Ungenügende Vorschwungphase (Durchhocken)





**Altersklasse 10**

Gerät: Stufenbarren original

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Außenseitstand vorlings: <b>Kippaufschwung</b> direkt zum		0,5	
2	<b>Rückschwung</b> <b>in den Handstand (180°)</b> mit geschlossenen Beinen		1,0	
3	<b>Holmnahes Element* in den Handstand (180°)</b> zum	z. B.    	1,5	
4	Vorschwung, <b>Kippaufschwung</b> direkt zum		0,5	
5	Rückschwung (min. 45°) <b>Aufbücken</b> auf den u. H.; <b>Bück-Umschwung rückwärts</b> (Sohlwellumschwung);		0,5	Aufhocken → <b>W. d. E.</b> Gestreckte Beine bis zur Senkrechten, danach Anhocken erlaubt. Durchgehendes bzw. zu frühes Anhocken → <b>W. d. E.</b>
	<b>Anmerkung:</b> Erfolgt das Element 5 (Bück-Umschwung rw) als direkte Verbindung aus dem Element 3 (holmnahes Element) entfällt die Anforderung Kippaufschwung (4) und der SW wird der Turnerin gutgeschrieben.			
6	Griffwechsel zum oberen Holm, <b>Kippaufschwung</b> aus dem Langhang direkt zum		0,5	
7	<b>Rückschwung</b> <b>in den Handstand (180°)</b>		1,0	
8	<b>Riesen-Felgumschwung</b>		1,0	
9	<b>Riesen-Felgumschwung</b>		1,0	
10	<b>Salto rw gestreckt</b> in den Stand		1,5	Nach der Pos. 9 ist ein Ausschwingen zum Niedersprung auf die Matte erlaubt. Kein Abzug Zwischenschwung  Salto rw gehockt   gebückt → <b>W. d. E.</b> Kein Abzug für kein Einleiten des Pflichtabgangs
			<b>9,0</b>	



Bonus-Elemente (max. 1,50 P.)				
Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
3	<b>Zweites gleiches zusätzliches holmnahes Element*</b>		0,5	
	<b>oder</b> <b>Zweites unterschiedliches zusätzliches holmnahes Element*</b> (jeweils in Verbindung oder optional mit Kippe - Rückschwung in den Handstand dazwischen)		1,0	
5	<b>Bück-Umschwung</b> (Sohlwellumschwung) <b>aus dem Handstand</b>	z. B.   	0,5	

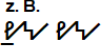
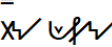




\* **Holmnahe Elemente:** Freie Felge in den Handstand  | Stalderumschwung in den Handstand  |  
 Bückumschwung in den Handstand  | freier Bückumschwung in den Handstand 





**Altersklasse 11**


Gerät: Stufenbarren original

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand in der Holmengasse, Blick zum u. H.: <b>Kippaufschwung</b> direkt zum		0,2	
2	<b>Rückschwung in den Handstand (180°) mit ½ LAD</b> (auch gegrätscht möglich)		1,5	Auslassen Pos. 1 und 2 → <b>W. d. E.</b> (Pos. 1 <u>und</u> 2)
3	Vorschwung, <b>Kippaufschwung</b> direkt zum		0,2	
4	<b>Rückschwung in den Handstand (180°)</b> mit geschlossenen Beinen		1,0	
5	<b>Holmnahes Element* in den Handstand (180°)</b> (optional Kippe – Rückschwung in den Handstand dazwischen)	z. B. 	1,5	
6	<b>Anderes holmnahes Element* in Handstand (180°)</b> zum		1,5	
7	Vorschwung, <b>Kippaufschwung</b> direkt zum		0,2	
8	Rückschwung (min.45°), Aufbücken auf den u. H.; <b>Bückumschwung rw</b> (Sohlwellumschwung);		0,2	Aufhocken → <b>W. d. E.</b> Gestreckte Beine bis zur Senkrechten, danach Anhocken erlaubt. Durchgehendes bzw. zu frühes Anhocken → <b>W. d. E.</b>
9	Griffwechsel zum o. H., <b>Kippaufschwung</b> aus dem Langhang direkt zum		0,2	
10	<b>Rückschwung in den Handstand (180°)</b> (auch gegrätscht möglich);		1,0	
11	<b>Riesen-Felgumschwung;</b>		0,5	
12	<b>Riesen-Felgumschwung;</b>		0,5	
13	<b>Salto rw gestreckt</b> in den Stand		1,5	Nach der Pos. 12 ist ein Ausschwingen zum Niedersprung auf die Matte erlaubt; <b>kein</b> Abzug Zwischenschwung  Salto rw gehockt   gebückt → <b>W. d. E.</b> Kein Abzug für kein Einleiten des Pflichtabgangs
			<b>10,0</b>	



Bonus-Elemente (max. 1,50 Punkte)				
Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
	Ein drittes unterschiedliches zusätzliches holmnahes Element		0,5	
8	Holmwechsel vom u. H. zum o. H. mit Flug min. SW B	z. B.  	0,5	
13	Abgangsvariante mit doppelter BAD rw	z. B.  	0,5	
	Kammriesenfelge		0,5	
	Riesenfelge mit 360° LAD		0,5	

\* **Holmnahe Elemente:** Freie Felge in den Handstand  | Stalderumschwung in den Handstand  | Bückumschwung in den Handstand  | freier Bückumschwung in den Handstand 

### Hinweis:

Die Bonuselemente können zusätzlich beliebig in die Pflichtübung eingebaut werden, d. h. es wird nicht vorgeschrieben, an welcher Stelle diese gezeigt werden müssen (außer Abgang). Zusätzliche Elemente (z. B. Kippe, Rückschwung, Riesenfelge bzw. Riesenfelge mit ½ Drehung), um in die Bonuselemente zu gelangen, sind erlaubt.

## 6. Schwebebalken



### ■ Pflichtübungen

Die Altersklassen 7 – 10 sind Pflichtübungen, die AK 11 ist eine Kürübung mit Pflichtelementen/-anforderungen.

Zu den Pflichtanforderungen stehen ab der AK 8 Bonuselemente zur Auswahl. Ersetzen die Bonuselemente die vorgeschriebenen Pflichtelemente, so kann der Wert für das Pflichtelement nur vergeben werden, wenn das (ggf. abgewertete) Bonuselement mindestens die gleiche Wertigkeit laut CdP erhält, wie das zu zeigende Pflichtelement. Erhält das Bonuselement keine Anerkennung laut CdP bzw. keine Anerkennung als gleichwertiges Element wie das zu zeigende Pflichtelement, kann auch kein Wert für das ersetzte Pflichtelement vergeben werden.

Die laufende Nummer (Pos.) gibt an, welches Pflichtelement durch das Bonuselement ersetzt werden kann.

Die Balkenübungen sollen die methodische Arbeit des Balkenkonzepts des DTB widerspiegeln.

Weiterhin sind die dem Konzept angelehnten und für das Pflichtprogramm konkret beschriebenen Positionen **Spannung (S)**, **Arme (A)**, **Drehvorbereitung (DV)** und **Landungsdrill (LD)** zu beachten.

In der AK 11 soll mehr Wert auf fließende choreografische Übergänge gelegt werden. Die Positionen Spannung (S) – Arme (A) sollen im Hinblick auf die Wertungsvorschriften CdP daher durch Choreografie ersetzt werden.

- **Spannung (S):** Fußstellung wie Bewegungsbeginn, Arme in Seit-Schräg-Rück-Tief-Halte.
- **Arme (A):** Arme in Seit-Schräg-Rück-Hoch-Halte.
- **Drehvorbereitung (DV):** Enge Fußstellung, Arm der Drehseite in Rund-Vorhalte (Bauchnabelhöhe), anderer Arm in der maximalen Seit-Schräg-Rück-Hoch-Halte (Auflösen nach der Drehung / Beinposition immer in Position „Arme“).
- **Landungsdrill einbeinig LD (I):** Senken in weite Schrittstellung mit Blickkontakt Balken, vorderes Bein gebeugt (schiebt / drückt nach vorn), hinteres Bein gestreckt, Arme maximal. In Seit-Schräg-Rück-Hochhalte (aktives Ziehen nach hinten) mit Abbremsen der Bewegungsenergie.
- **Landungsdrill beidbeinig LD (II):** Landung in enger Fußstellung mit Demi Plié und Blickkontakt zum Balken, Arme über Tief-Schräg-Vor-Halte in Vorhalte mit Abbremsen der Bewegungsenergie.

Die Positionen sollen klar strukturiert sein, aber nicht den Bewegungsfluss unterbrechen. Hier soll eine Automatisierung der Bewegungen und Übergänge erreicht werden.

Die Einleitung bei gymnastischen Sprüngen aus der Position **Arme (A)** ändert sich in:

**„Abschwung über vorn zum Rückschwung-Vorschwung in den Absprung“.**  
Auf eine aufrechte Körperhaltung ist zu achten.



Die Anerkennung des Bewegungsflusses bzw. STOP in **KOMBINATIONEN** | **VERBINDUNGEN** erfolgt analog der Kriterien im CdP.

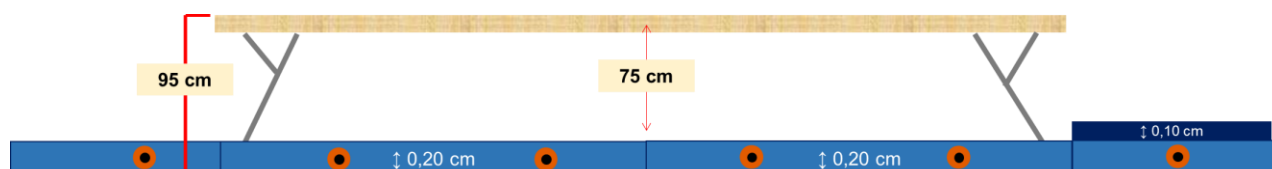
Die Übungen aller Altersklassen wurden zum Jahr 2022 inhaltlich (Elemente, W. d. E.) sowie choreografisch überarbeitet und verändert. Nicht explizit beschriebene Übungsbewegungen können dem zur Verfügung gestellten Videomaterial (siehe Homepage) entnommen werden. Choreografische Übergänge und Armbewegungen können individuell „verfeinert“ werden.

Die Geräthöhen wurden dem Konzept angepasst und sind als Orientierungsgrößen zu verstehen:

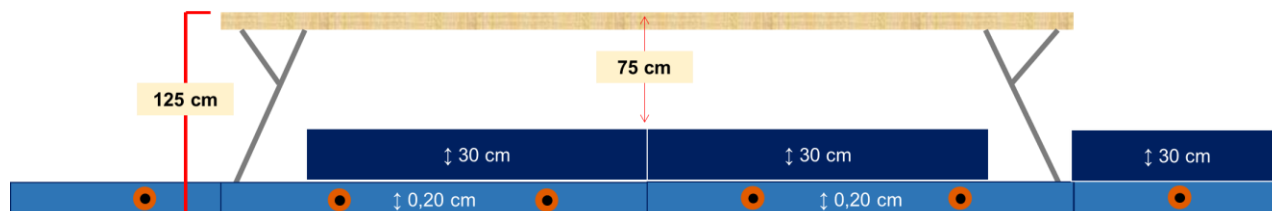
### Aufbau einschl. Balkenhöhen

- Altersklasse 7 und 8:**
- a) 0,75 m über Matte inkl. Landematte
  - b) FIG Original plus zwei zusätzliche Matten 30 cm unter dem Balken

Aufbau a)



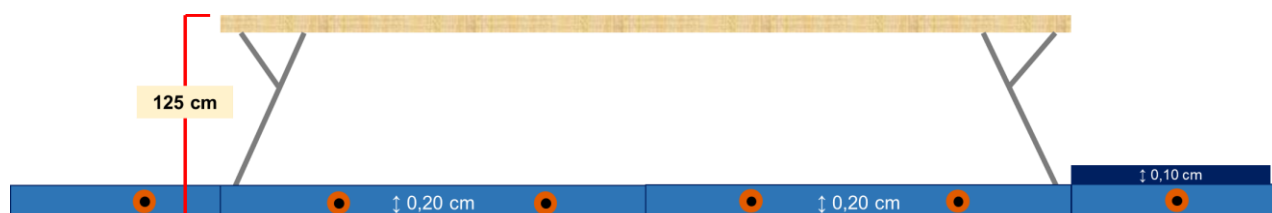
Aufbau b)



- Altersklasse 9 und 10:** FIG Original plus eine zusätzliche Matte 30 cm unter dem Balken



- Altersklasse 11:** FIG Original





■ **Allgemeine Hinweise zu den Pflichtübungen am Balken**

- **KOMBINATION** und **VERBINDUNGEN** sollen den Bewegungsfluss lt. CdP aufweisen.

Bei **Unterbrechung einer VERBINDUNG** wird der SW nachfolgender Elemente **nicht anerkannt**.

Es gilt Folgendes:

- |                                   |                     |          |
|-----------------------------------|---------------------|----------|
| - 0,10 P.                         | für Rhythmusfehler  | (E-Note) |
| - Wert des nachfolgenden Elements | bei Stopps   Pausen | (D-Note) |

Bei **Unterbrechung einer KOMBINATION** wird der SW nachfolgender Elemente **vergeben** und es erfolgt ein Abzug:

- |           |                              |          |
|-----------|------------------------------|----------|
| - 0,10 P. | für Rhythmusfehler           | (E-Note) |
| - 0,30 P. | bei Stopps   Pausen          | (E-Note) |
| - 1,00 P. | bei Sturz in der Kombination | (E-Note) |

- Mindestanforderungen an die Spreizwinkel bei gymnastischen Sprüngen sind in den jeweiligen Pflichtübungen festgelegt. Bei Abweichung erfolgt die Bewertung analog dem CdP.
- Alle einbeinigen Drehungen im Pflichtprogramm werden im Passé mit geschlossener Hüfte ausgeführt.


**Gerätespezifische Abzüge (D-Kampfgericht)**

<b>Fehlerhinweise (D-Note)</b>		
- Auslassen oder Ersatz durch ein anderes Element	je	W. d. E.
- Halteelemente mit Haltezeit < 2 Sekunden	je	W. d. E.
- Handstandelemente mit einer Abweichung > 10°	je	W. d. E.
- Auslassen eines Elementes innerhalb einer gekennzeichneten <b>VERBINDUNG</b>	je	W. d. E. <b>plus</b> W. d. n. E.
- Auslassen eines Elementes innerhalb einer gekennzeichneten <b>KOMBINATION</b>	je	W. d. E.
<b>Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)</b>		
- Wiederholen eines Elements innerhalb einer gekennzeichneten <b>VERBINDUNG*</b>	je	0,50
- Vertauschen der Reihenfolge (Das Vertauschen in gekennzeichneten <b>VERBINDUNGEN</b> und <b>KOMBINATIONEN</b> ist ausgeschlossen = Abzug W. d. E.)		0,50
- Keine Einleitung des Pflichtabgangs**		0,50
- Anerkennung weniger als die Hälfte der Elemente		5,00

\* Bei Sturz nach dem ersten Element und anschließender Wiederholung zur Ausführung der geforderten Verbindung erfolgt zu Gunsten der Turnerin nur der Abzug von 1,00 P. Es erfolgt kein Abzug für Wiederholung.

**\*\* Anmerkung Pflichtabgang:**

Wird der geforderte Pflichtabgang ausgelassen bzw. nicht eingeleitet erfolgen folgende Abzüge:

D:	Abzug Wert des Pflichtelements	- W. d. E. (D-Note)
D:	Keine Einleitung des Pflichtgangs	- 0,50 P. (neutraler Abzug)
E:	Evtl. Landungsfehler	- gem. CdP, Abschnitt 8

**Hinweis:** Die Regelung lt. CdP, dass bei einem fehlenden Abgang immer der Abzug Sturz vorgenommen wird, entfällt im Pflichtprogramm.


**Gerätespezifische Abzüge (E-Kampfgerät)**

Allgemeine Fehlerhinweise (abweichend zum CdP)		0,1	0,3	0,5
- Rhythmusfehler   Pause bei <b>KOMBINATIONEN</b>	je	x	x	
- Nicht exakt ausgeführte (gekennzeichnete) Drills und/oder Drehvorbereitung (DV) → außer bei Sturz	je	x		
- AK 7 bis 10: Fußarbeit im Relevé <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ungenügende Fußarbeit im Relevé</li> <li>○ Fehlende Fußarbeit im Relevé</li> </ul>				x 1,0
- Abweichung von der vorgeschriebenen gymnastischen Position bei Elementen, z. B. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Coupé statt Passé</li> </ul>			x	
- Falsche Anlaufgestaltung			x	

Künstlerische Darstellung und Choreografie (abweichend zum CdP)		0,1	0,3	0,5
Der Gesamteindruck der künstlerischen Darstellung				
- erfüllt alle Anforderungen				
- enthält eine kleine Abweichung von den geforderten Anforderungen		x		
- enthält mehrere kleine Abweichungen von den geforderten Anforderungen			x	
- enthält erhebliche Abweichungen von den geforderten Anforderungen				x

**Bewertungsrichtlinie Künstlerische Darstellung und Choreografie**

In der E-Note wird der Gesamteindruck der künstlerischen Darstellung und Choreografie im Pflichtprogramm (AK 7 bis 11) als kumulativer Abzug bewertet werden.

Die Abzüge für eine ungenügende künstlerische Darstellung während der gesamten Übung umfassen:

**Altersklasse 7 bis 10:**

- Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern und Mittelkörper) - 0,10 P.
- Ungenügende Amplitude (maximale Streckung/Dehnung in Bewegungen) - 0,10 P.
- Füße nicht gestreckt; entspannt; eingedreht - 0,10 P.
- Ungenügende Umsetzung des DTB Balkenkonzepts (AK 7 – 10) - 0,10 P. | - 0,30 P.

**Altersklasse 11:**



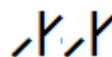



- Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern und Mittelkörper) - 0,10 P.
- Ungenügende Amplitude (maximale Streckung/Dehnung in Bewegungen) - 0,10 P.
- Füße nicht gestreckt; entspannt; eingedreht - 0,10 P.
- Fehlende Relevé-Arbeit in Bewegungen (ohne SW) - 0,10 P.
- Ungenügende Abwechslung in Rhythmus und Tempo in Bewegungen (ohne SW) - 0,10 P.
- Darbietung der gesamten Übung als eine Serie nicht verbundener Elemente (fehlender Bewegungsfluss) - 0,10 P. | - 0,30 P.

■ Übungsausschreibung der Pflichtübungen



**Altersklasse 7**








Gerät: Schwebebalken original mit zwei Matten (je 30 cm) unter dem Balken oder  
Schwebebalken 75 cm über Mattenlage

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand vl: <b>Absprung und Stützaufnahme und Überspreizen mit ¼ Drehung in den Reitsitz</b> mit gegrätschten Beinen, einbeiniges Aufrichten über den Hockstand zum Relevé		0,5	<b>0,1</b> Drehung nicht bis zum Stütz <b>0,3</b> BRW < 45°
	<b>3 Schritte im hohen Relevé</b> , Arme in Seit-Hoch-Rückhalte; enger Stand im hohen Relevé; <b>3 x heben und senken</b> aus dem Stand <b>ins Relevé</b> , Arme in Seit-Hoch-Rückhalte; Aus dem Relevé <b>3 x Beugen der Knie in das Demi-Plié</b> , Arme in Seit-Hoch-Rückhalte			
	<b>3 Schritte rückwärts im Relevé</b> , Arme in Seit-Rückhalte			
2	<b>½ Drehung beidbeinig im Relevé</b> , Arme in Hochhalte, Senken in Arme		0,5	
3	<b>Schritt rückspreizen, direkt in den Schritt rückspreizen</b> , Schritt heben in die <b>Standwaage (110°, 2°)</b> ; (Arme freigestellt), einschließen in <b>Spannung</b>		0,5	
4	<b>Schritt Vorspreizen</b> , direkt in den <b>Schritt Vorspreizen</b> (Arme in Seit-Hoch-Rückhalte)		0,5	
	¼ Drehung beidbeinig ins Seitverhalten; <b>3 Schritte im Relevé im Seitverhalten</b> ; Arme in Seithalte, ¼ Drehung beidbeinig			
5	Schritt in den <b>einbeinigen Stand, Spielbein Passé, kurzes Anheben in das Relevé</b> , Arme in Hochhalte, dito <b>entgegengesetzte Seite</b> , schließen in die enge Schrittstellung mit Arme		0,5	
6	<b>S, A Strecksprung</b> mit Armschwung in die Hochhalte, <b>LD (II)</b>		0,5	
7	<b>S, A Hocksprung</b> mit Armschwung in die Hochhalte, <b>LD (II)</b>		0,5	
8	Vorausfehen, <b>S, A</b> Schritt in den <b>flüchtigen Handstand mit gespreizten Beinen</b> , Rückbewegung in den <b>LD (I)</b>		1,0	Stütz (Schulter/ Mittelkörper) nicht innerhalb 10° ↪ <b>W. d. E.</b>
9	Gehen zum Balkenende <b>Abgang</b> (im Querverhalten): <b>S, A, Grätschwinkelsprung</b> mit Armschwung in die Vorhalte, Landung auf der Landematte Aufrichten in die Endposition Arme		0,5	
			<b>5,0</b>	

## Altersklasse 8





Gerät: Schwebebalken original mit zwei Matten (je 30 cm) unter dem Balken oder  
Schwebebalken 75 cm über Mattenlage




Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand vl: Absprung und <b>Heben über den hohen Stütz, Überspreizen mit ¼ Drehung über den Grätschwinkelstütz (2'')</b> mit Senken in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen, Aufrichten über Rückschwung zum Liegestütz in Kniewaage zum Stand;		0,5	<b>0,1</b> Drehung nicht bis zum Stütz <b>0,3</b> BRW <45°
	<b>3 Schritte im hohen Relevé</b> , Arme in Seit-Hoch-Rückhalte; Stand im hohen, engen Relevé, <b>3 x heben und senken</b> aus dem Stand <b>in das Relevé</b> , Arme in Seit-Hoch-Rückhalte, Senken in das Demi-Plié im Relevé <b>3 x kleine Hüpfen im Demi-Plié / Relevé</b>			
2	Voraufziehen, <b>S, A</b> , über das Vorspreizen in den <b>Bogengang rw (180°)</b> , <b>LD (I)</b>		1,0	
3	<b>S, DV</b> zur <b>einbeinigen ½ Drehung im Relevé mit Spielbein im Passé</b> , Auflösen in die enge Schrittstellung mit Arme		0,5	
4	<b>Schritt Rückspreizen (90°)</b> , <b>Beugen des Standbeines in das Demi-Plié (90°)</b> , <b>Oberkörper aufrecht</b> , Standbein wieder strecken, <b>dito.</b> entgegengesetzte Seite, Schritt, Heben in die <b>Standwaage (135°, 2'')</b> ; Arme freigestellt, einschließen in <b>Spannung</b>		0,5	
	<b>Schritt Vorspreizen</b> , Arme in Seit-Hoch-Rückhalte, Zusammensetzen in enge Schrittstellung im Relevé, Arme in Hochhalte, dito entgegengesetzte Seite <b>½ Drehung beidbeinig</b> , Arme in Hochhalte			
5	<b>S</b> Voraufziehen, <b>A</b> , Schritt in das <b>Rad</b>		1,0	
	¼ Drehung beidbeinig in das Seitverhalten; <b>3 Schritte im Relevé im Seitverhalten</b> , (Arme in Seithalte); <b>Seitspreizen rechts</b> , <b>Seitspreizen links</b> , ¼ Drehung beidbeinig			
6	<b>S, A, Quergrätschsprung (135°)</b> mit Armschwung in die Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, <b>LD (II)</b>		0,5	
7	<b>S, A, Strecksprung mit Bogenspannung</b> , Armschwung in die Hochhalte, <b>LD (II)</b>		0,5	



## Fortsetzung Übungsausschreibung AK 8

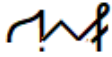




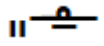




8	Voraufziehen, <b>S</b> , <b>A</b> , Aufschwingen zum <b>flüchtigen Handstand</b> mit geschlossenen Beinen im Querverhalten, <b>LD (I)</b>		1,0	Stütz (Schulter/Mittelkörper) nicht innerhalb 10° ↪ <b>W. d. E.</b>
9	<b>Abgang: 2 – 3 Schritte Anlauf Hocksprung</b> aus dem beidbeinigen Absprung Landung auf der Landematte Aufrichten in die Endposition <b>Arme</b>		0,5	
			<b>6,0</b>	

## Bonus-Elemente (max. 1,00 P.)

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
4	<b>Standwaage (160°, 2“)</b>		0,5	
6	<b>Quergrätschsprung (180°)</b>		0,5	
8	<b>Handstand 2“</b> (mit geschlossenen Beinen), dann Aufspreizen in den Spreiz-Handstand zum <b>LD (II)</b>		0,5	

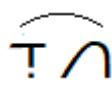

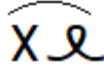
**Altersklasse 9**


Gerät: Schwebebalken original mit einer Matte (je 30 cm) unter dem Balken

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand vl: Sprung in den Stütz und Heben in den <b>Schweizer Handstand (2'')</b> mit geschlossenen Beinen, Senken in den Grätschwinkelstütz (2''), Senken ¼ Drehung in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen, Aufrichten über Rückschwung zum Stand;		1,0	Springen in den Handstand ↳ <b>W. d. E.</b> <b>0,3</b> fehlende Haltezeit beim Grätschwinkelstütz
2	Pose, Voraufziehen, <b>S, A</b> , über das Vorspreizen in den <b>Bogengang rw (180°)</b> , <b>LD (I)</b>		0,5	
3	Schließen der Beine, <b>S, A</b> <b>Flick-Flack gespreizt (Menicelli)</b> , <b>LD (I)</b>		1,0	
	Pose: Heben in den engen Ballenstand – Plié, 2 x senken in das Demi-Plié im Relevé, Arme nach links bzw. nach rechts öffnen, Blick nach links bzw. rechts			
4	<b>S, DV</b> , ½ <b>Drehung einbeinig mit Spielbein Passé</b> – Auflösen in die enge Schrittstellung im Relevé direkt zur ½ <b>Drehung beidbeinig im Relevé</b> ; Arme in Hochhalte, Senken in Arme		0,5	Absetzen der Ferse nach ↳ <b>W. d. E.</b>
	¼ Drehung ins Seitverhalten – 2 Schritte im SV im Relevé – Plié – 2 Schritte zurück Plié			
5	Voraufziehen, <b>S, A</b> , <b>KOMBINATION:</b> <b>Spagatsprung (180°)</b> mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte		1,0	<b>0,1</b> ungenügender Bewegungsfluss <b>0,3</b> Pause / Stopp
6	<b>direkt zum</b> <b>Quergrätschsprung (180°)</b> mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, <b>LD (II)</b>		1,0	
	<b>Vorspreizen im Relevé – tiefes Rückspreizen – Schließen ins beidbeiniges Relevé</b> , dito andere Seite ½ Drehung in der Hocke – Aufrichten mit Körperwelle			
7	Voraufziehen, <b>S, A</b> , Aufschwingen in den <b>Spreiz-Handstand (2'')</b> , <b>LD (I)</b>		1,0	
8	<b>S, A</b> , <b>Strecksprung mit Überstreckung mit Armschwung in die Hochhalte</b> , <b>LD (II)</b>		0,5	
9	Voraufziehen, <b>A</b> , Schritt zum <b>Rad</b> ; Landung mit geschlossenen, gestreckten Beinen		0,5	
10	<b>Abgang: Salto rückwärts gehockt</b> Landung auf der Landematte, Aufrichten in die Endposition Arme		1,0	<b>0,1   0,3</b> Kopf im Nacken
			<b>8,0</b>	



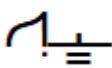

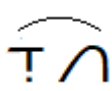









Bonus-Elemente (max. 1,50 P.)				
Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
2, 3	<b>VERBINDUNG:</b> <b>Spreiz-Handstand</b> <b>direkt</b> in den <b>Flick-Flack gespreizt</b> (Handstand – Menicelli)		0,5	
7	<b>Bogengang vw (180°)</b>		0,5	
10	<b>VERBINDUNG:</b> <b>Abgang: Rad direkt</b> in den <b>Salto rw</b>		0,5	<b>0,1   0,3</b> Kopf im Nacken

## Altersklasse 10







Gerät: Schwebebalken original mit einer Matte (je 30 cm) unter dem Balken

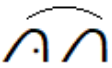
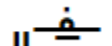

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand vl: Sprung in den Stütz und Heben in den <b>Schweizer Handstand (2'')</b> mit geschlossenen Beinen, Senken in den <b>Seitpagat</b> mit Oberkörpervorlage; Arme frei; ¼ Drehung in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen, Rückrollen in die Kerze, Rückbewegung durch den Reitsitz, Aufrichten über Rückschwung zum Stand;		0,5	
2	Pose, Voraufziehen, <b>S, A</b> , über das Vorspreizen in den <b>Bogengang rw (180°)</b> , <b>LD (I)</b>		0,5	
3	Voraufziehen, <b>S, A</b> <b>VERBINDUNG:</b> <b>Spreiz-Handstand</b> <b>direkt</b> in den <b>Flick-Flack gespreizt</b> (Handstand – Menicelli)		1,0	
	Schritt nach vorne – Heben in den engen Ballenstand – Plié, 2 x Senken in das Demi-Plié im Relevé, Arme nach links bzw. nach rechts öffnen, Blick nach links bzw. rechts			
4	<b>S, A</b> , <b>Flick-Flack mit geschlossenen Beinen</b> , Landung auf gestreckten Beinen, Arme in Vorhalte		1,0	<b>0,3</b> Landung mit gebeugter Hüfte und Knie
5	<b>S, DV</b> <b>1/1 Drehung einbeinig mit Spielbein Passé</b> Auflösen in die enge Schrittstellung mit <b>A</b>		0,5	
6	¼ Drehung in das <b>Seitverhalten</b> – 2 Schritte seitwärts im Seitverhalten im Relevé – <b>S, A</b> , <b>Strecksprung</b> (mit Armschwung) – ¼ Drehung zurück		0,5	
7	Voraufziehen, <b>S, A</b> , <b>Rondat</b> in den Stand mit gestreckten Beinen, Arme in Vorhalte		1,0	<b>0,3</b> Landung mit gebeugter Hüfte und Knie
8	<b>Voraufziehen, S, A</b> , ein Schritt in <b>KOMBINATION:</b> <b>Durchschlagsprung (180°)</b> mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte		1,0	
9	<b>direkt</b> zum <b>Sissone (180°)</b> mit Arme-in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte		0,5	
	<b>Vorspreizen</b> im Relevé – <b>tiefes Rückspreizen</b> – <b>Schließen ins beidbeinige Relevé</b> , dito andere Seite ½ Drehung in der Hocke – Aufrichten mit Körperwelle			
10	Voraufziehen, <b>S, A</b> <b>Bogengang vw (180°)</b> mit Einschließen der Füße und <b>A</b>		1,0	



## Fortsetzung Übungsausschreibung AK 10

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
11	<b>S, A,</b> <b>KOMBINATION:</b> <b>Quergrätschsprung (180°)</b> – Armschwung in die Seit-Schräg-Hoch-Rückhalte,		0,5	
12	<b>direkt</b> zum <b>Strecksprung mit Überstreckung</b> Armschwung in die Hochhalte, <b>LD (II)</b>		0,5	
13	Voraufliegen, <b>S, A</b> <b>VERBINDUNG:</b> <b>Rad</b>			
14	<b>direkt</b> zum <b>Salto rw gehockt (Abgang)</b> Landung auf der Landematte, Aufrichten in die Endposition <b>Arme</b>		0,5	
			<b>9,0</b>	

## Bonus-Elemente (max. 1,50 P.)

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
2, 3	<b>VERBINDUNG:</b> <b>Bogengang rw (180°)</b> <b>direkt</b> in den <b>Flick-Flack</b> mit gespreizten <b>Beinen</b> (Bogengang – Meni)		0,5	
6	<b>Quergrätschsprung im Seitverhalten</b>		0,5	
10	<b>Schrittüberschlag vw</b>		0,5	

## Altersklasse 11

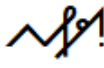

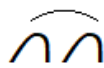
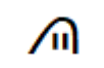
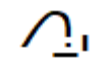
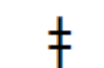
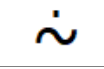
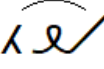


Gerät: Schwebebalken original

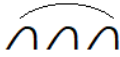
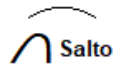


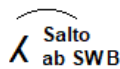
Bei der Übung der AK 11 handelt es sich um eine Kürübung mit Pflichtelementen. Die D-Note setzt sich ausschließlich aus den aufgeführten Positionen 1 bis 10 des Pflichtelemente-Katalogs und ggf. den Bonus-Elementen zusammen.

In der AK 11 soll mehr Wert auf fließende choreografische Übergänge gelegt werden. Die Positionen Spannung – Arme sollen im Hinblick auf die Wertungsvorschriften CdP daher durch Choreografie ersetzt werden.

Die Dauer der Übung ist max. 90 Sekunden (lt. CdP).

Pos.	Pflichtelemente	Symbol	Wert	Anmerkung
1	<b>Angang:</b> <b>Schweizer Handstand (2'')</b> aus dem <b>Grätschwinkelstütz</b> (Seit- oder Querverhalten)		1,0	
2	<b>KOMBINATION:</b> Schritt in den <b>Durchschlagsprung (180°)</b> mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte – <b>direkt</b> zum <b>Strecksprung mit Überstreckung</b> mit Armschwung in Hochhalte		1,0 0,5	
3	<b>KOMBINATION:</b> <b>2 Gymnastische Sprünge lt. CdP</b> (min. ein Sprung 180° Spreizwinkel)		0,5 0,5	
4	<b>VERBINDUNG:</b> <b>Flick-Flack gespreizt</b> <b>direkt</b> zum <b>Flick-Flack gespreizt</b> (Meni-Menü)		1,5	
5	<b>Flick-Flack mit geschlossenen Beinen</b> , (Landung auf gestreckten Beinen oder in Verbindung)		1,0	<b>0,3</b> Landung mit gebeugter Hüfte und Knie
6	<b>Schrittüberschlag vw</b>		1,0	
7	<b>Gymnastische Drehung lt. CdP (min. 360°)</b>		0,5	
8	<b>Kombination von balkennahen Bewegungen/Elementen lt. CdP</b>		0,5	
9	<b>Bewegungen im Seitverhalten lt. CdP</b>		0,5	
10	<b>VERBINDUNG:</b> <b>Rondat</b> <b>direkt</b> zum <b>Salto rw gestreckt (Abgang)</b>		1,5	
			<b>10,0</b>	



Bonus-Elemente (max. 1,50 P.)				
Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
3 oder zusätzlich	Zusätzlicher gymnastischer Sprung ab SW C		0,5	
4	<b>VERBINDUNG:</b> 3 x Flick-Flack gespreizt (3 x Menicelli) oder <b>VERBINDUNG:</b> Flick-Flack gespreizt <b>direkt</b> zur Salto-Variante rw (in geforderter akrobatischer Verbindung)	 oder  Salto	0,5	
6	Freier Schritzüberschlag vw oder Freies Rad	 oder 	0,5	
7	Gymnastische Drehung ab SW B		0,5	
10	<b>VERBINDUNG:</b> Rondat <b>direkt</b> zur Saltovariante rw ab SW B	 Salto ab SWB	0,5	

## 7. Boden



### ■ Pflichtübungen

Die Übungen aller AK wurden zum Jahr 2022 inhaltlich (Elemente, W. d. E.) sowie choreografisch überarbeitet und verändert. Nicht explizit beschriebene Übungsbewegungen können dem zur Verfügung gestellten Videomaterial (siehe Homepage) entnommen werden. Choreografische Übergänge und Armbewegungen können individuell „verfeinert“ werden.

Die Altersklassen 7 – 10 sind Pflichtübungen, die AK 11 ist eine Kürübung mit Pflichtelementen/-anforderungen.

Zu den Pflichtanforderungen stehen ab der AK 8 Bonuselemente zur Auswahl. Ersetzen die Bonuselemente die vorgeschriebenen Pflichtelemente, so kann der Wert für das Pflichtelement nur vergeben werden, wenn das (ggf. abgewertete) Bonuselement mindestens die gleiche Wertigkeit laut CdP erhält, wie das zu zeigende Pflichtelement. Erhält das Bonuselement keine Anerkennung laut CdP bzw. keine Anerkennung als gleichwertiges Element wie das zu zeigende Pflichtelement, kann auch kein Wert für das ersetzte Pflichtelement vergeben werden.

Die laufende Nummer (Pos.) gibt an, welches Pflichtelement durch das Bonuselement ersetzt werden kann.

Die Übungen der AK 7 und 8 sowie 9 und 10 haben die gleichen Musiken bzw. auch weitestgehend die gleichen Choreografien. In der Altersklasse 7 kann die Übung auch ohne Musik geturnt werden.

In der AK 9 und 10 gibt es zwei Musiken zur Auswahl, wovon eine gewählt werden muss. In der AK 11 kann entweder die Musik frei gewählt oder die im Download vorgeschlagene Musiken verwendet werden. Zudem ist es möglich, dass mehrere Turnerinnen, die gleiche Choreografie bzw. Musik verwenden.

AK		Titel	Interpret	Zeit
7   8		„When I am older“	Frozen 2 Disney Music VEVO	60 Sek.
9   10	Musik 1	„Hit the Road Jack“	Musique del Sol	70 Sek.
	Musik 2	„Supercalifragilisticexpialidocious“ (Karaoke Version von Marry Poppins)	The City of Prague Philharmonic Orchestra	70 Sek.
11	Musik 1	„Overture/And All That Jazz“ (Musical: Chicago)	Motion Picture Catherine Zeta-Jones, Renée Zellweger	90 Sek.
	Musik 2	„Don´t you worry child“	Symphoniacs	90 Sek.

Die Musiken für die Übungen werden als Download zur Verfügung gestellt. Der Link ist auf der DTB-Homepage zu finden.

▪ **Allgemeine Hinweise zu den Pflichtübungen am Boden**

- **KOMBINATION** und **VERBINDUNGEN** sollen den Bewegungsfluss lt. CdP aufweisen.

Bei **Unterbrechung einer VERBINDUNG** wird der **SW** nachfolgender Elemente **nicht anerkannt**.

Es gilt Folgendes:

- |                                   |                     |          |
|-----------------------------------|---------------------|----------|
| - 0,10 P.                         | für Rhythmusfehler  | (E-Note) |
| - Wert des nachfolgenden Elements | bei Stopps / Pausen | (D-Note) |

Bei **Unterbrechung einer KOMBINATION** wird der **SW** nachfolgender Elemente **vergeben** und es erfolgt ein Abzug:

- |           |                              |          |
|-----------|------------------------------|----------|
| - 0,10 P. | für Rhythmusfehler           | (E-Note) |
| - 0,30 P. | bei Stopps / Pausen          | (E-Note) |
| - 1,00 P. | bei Sturz in der Kombination | (E-Note) |

- Mindestanforderungen an die Spreizwinkel bei gymnastischen Sprüngen sind in den jeweiligen Pflichtübungen festgelegt. Bei Abweichung erfolgt die Bewertung analog dem CdP.
- Grundsätzlich sollen die Positionen des Balkenkonzepts auch am Boden vorbereitet (Bewertung über die künstlerische Darstellung) werden. In der AK 11 wird mehr Wert auf fließende und choreografische Übergänge gelegt.
- Alle vorgeschriebenen einbeinigen Drehungen im Pflichtprogramm werden im Passé mit geschlossener Hüfte ausgeführt.


 ■ **Gerätespezifische Abzüge (D-Kampfgericht)**

<b>Fehlerhinweise (D-Note)</b>		
- Auslassen oder Ersatz durch ein anderes Element	je	W. d. E.
- Halteelemente mit Haltezeit < 2 Sekunden	je	W. d. E.
- Handstandelemente mit einer Abweichung > 10°	je	W. d. E.
- Fehlendes Abbücken   Abrollen bei Handstand- und Felgrollen mit und ohne Drehung	je	W. d. E.
- Auslassen eines Elementes innerhalb einer gekennzeichneten <b>VERBINDUNG</b>	je	W. d. E. <b>plus</b> W. d. n. E.
- Auslassen eines Elementes innerhalb einer gekennzeichneten <b>KOMBINATION</b>	je	W. d. E.
<b>Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)</b>		
- Vertauschen der Reihenfolge (Das Vertauschen in gekennzeichneten <b>VERBINDUNGEN</b> und <b>KOMBINATIONEN</b> ist ausgeschlossen = Abzug W. d. E.)		0,50
- Keine Einleitung des Pflichtabgangs*		0,50
- „Durchlaufen“ – kein Versuch einer akrobatischen Bahn (mind. ein Element)	je	1,00
- Anerkennung weniger als die Hälfte der Elemente		5,00

 \* **Anmerkung Pflichtabgang:**

Wird der geforderte Pflichtabgang ausgelassen bzw. nicht eingeleitet erfolgen folgende Abzüge:

D:	Abzug Wert des Pflichtelements	- W. d. E. (D-Note)
D:	Keine Einleitung des Pflichtgangs	- 0,50 P. (neutraler Abzug)
E:	Evtl. Landungsfehler	- gem. CdP, Abschnitt 8





■ **Gerätespezifische Abzüge (E-Kampfgericht)**

Allgemeine Fehlerhinweise (abweichend zum CdP)		0,1	0,3	0,5
- Rhythmusfehler   Pause bei <b>KOMBINATIONEN</b>	je	x	x	
- Nicht exakt ausgeführte (gekennzeichnete) Drills und/oder Drehvorbereitung (DV) → außer bei Sturz	je	x		
- Abweichung von der vorgeschriebenen gymnastischen Position (Passé) in Elementen	je		x	
- Gleichgewichtsverlust bei Rollbewegungen (AK 7 – 11)	je		x	
- Falsche Anlaufgestaltung (z. B. Laufschriffe statt Anhupf)	je		x	

Künstlerische Darstellung, Choreografie, Musikalität (abweichend zum CdP)		0,1	0,3	0,5
Der Gesamteindruck der künstlerischen Darstellung				
- erfüllt alle Anforderungen				
- enthält eine kleine Abweichung von den geforderten Anforderungen		x		
- enthält mehrere kleine Abweichungen von den geforderten Anforderungen			x	
- enthält erhebliche Abweichungen von den geforderten Anforderungen				x

**Bewertungsrichtlinie Künstlerische Darstellung, Choreografie und Musikalität**

In der E-Note wird der Gesamteindruck der künstlerischen Darstellung, Choreografie und Musikalität im Pflichtprogramm (AK 7 bis 11) als kumulativer Abzug bewertet werden.

Die Abzüge für eine ungenügende künstlerische Darstellung während der gesamten Übung umfassen:

**Altersklasse 7 bis 10:**









- Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern und Mittelkörper) - 0,10 P.
- Ungenügende Amplitude (maximale Streckung/Dehnung in Bewegungen) - 0,10 P.
- Füße nicht gestreckt; entspannt; eingedreht - 0,10 P.
- Ungenügende Umsetzung des DTB Balkenkonzepts (AK 7 – 10) - 0,10 P. | - 0,30 P.

**Altersklasse 11:**

- Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern und Mittelkörper) - 0,10 P.
- Ungenügende Amplitude (maximale Streckung/Dehnung in Bewegungen) - 0,10 P.
- Füße nicht gestreckt; entspannt; eingedreht - 0,10 P.
- Fehlende bodennahe Bewegung (min. mit Mittelkörper, Oberschenkel, Kopf oder Knie) - 0,10 P.
- Fehlerhafte „Ecken-Choreografie“ zum Übergang in die Akrobatik - 0,10 P.
- Die Übung ist nur teilweise oder nur am Anfang und Ende mit der Musik verbunden - 0,10 P. | - 0,30 P.
- Fehlende Übereinstimmung zwischen der Bewegung und Musik am Ende der Übung -0,10 P.




## ■ Übungsausschreibung der Pflichtübungen


**Altersklasse 7**

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Schlussstellung: Pose, Vorspreizen, Schließen in die Schlussstellung, dito gegengleich; <b>KOMBINATION:</b> <b>Rad</b> aus dem Passé, <b>direkt</b> in die		0,5	<b>0,1</b> Beine nicht geschlossen <b>0,1</b> ungenügender Bewegungsfluss <b>0,3</b> Pause / Stopp
2	<b>Rolle rw</b> (mit gestreckten Armen, Aufrichten mit gestreckten Beinen) in den Stand		0,5	<b>0,3</b> Aufsetzen der Hände beim Senken <b>0,1   0,3   0,5</b> Rolle rw über die gebeugten Arme <b>0,1   0,3</b> Kein hoher und sicherer Stütz
	Rückwärtsrollen in den <b>Schulterstand rücklings</b> (Kerze); Zurückrollen in den Grätschsitze, Pose			<b>0,1   0,3   0,5</b> Hüftwinkel
3	Drehen in eine Seite <b>Querspaga</b> t (Drehung mit Stütz der Hände, Spagat Arme in Seithalte = freier Sitz) Zurückdrehen in den Grätschsitze, Aufstehen		0,5	<b>0,3</b> Nachstützen im freien Sitz
4	Schritt <b>Pferdchensprung</b> (mit Armzug in Hochhalte)		0,5	
	<b>Passé-Stand</b> , kurzes Heben in das Relevé (Arme in Hochhalte), Auflösen in die enge Schrittstellung, Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte			
5	Schritt Vorhochspreizen (Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte über Hochhalte) zum Schwingen in den <b>Handstand</b> (fixiert) mit <b>Abrollen</b> , Aufrichten durch den Hockstand in den Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte,		0,5	Fehlendes Abrollen → <b>W. d. E.</b> <b>0,1   0,3   0,5</b> - Unkontrolliertes Abrollen - Abrollen über gebeugte Arme <b>0,5</b> Nachstützen der Hände beim Aufstehen
6	<b>Rolle vw</b> mit gestreckten Beinen und Aufstehen in den Grätschstand mit Stütz der Hände		0,5	<b>0,1   0,3</b> fehlende Stützphase <b>0,3</b> fehlender Grätschstand <b>0,3</b> zusätzlicher Stütz beim Aufrollen



## Fortsetzung Übungsausschreibung AK 7

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
7	Senken in den <b>Kopfstand (2'')</b> mit Stütz der Hände und Schließen der Beine Senken in den Kniestand (Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte), Aufstehen		0,5	<b>0,1   0,3</b> unkontrolliertes Senken Haltezeit < 2'' → <b>W. d. E.</b> Abrollen → <b>W. d. E.</b>
8	<b>Bogengang rw (180°)</b>		1,0	
9	Schließen der Beine in die Schlussstellung <b>Quergrätschsprung (135°)</b> , (Armschwung in die Seit-Schräg-Rück-Hochhalte) Schlusspose		0,5	
			<b>5,0</b>	

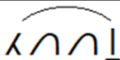

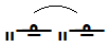

**Altersklasse 8**

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Schlussstellung: Pose, Chassé Vorspreizen, Schließen in die Schlussstellung, dito gegengleich; <b>VERBINDUNG:</b> Aus dem Anhupf <b>Rondat – Flick-Flack</b> zum reaktiven Absprung (Strecksprung) mit Landung		1,0	Fehlendes Element → <b>W. d. E.</b> <b>0,1   0,3</b> ungenügend reaktiver Absprung <b>0,5</b> fehlender Strecksprung
2	<b>Felgrolle in Liegestütz vorlings</b> mit Bindungsposition (nicht über die Handstand-Position); Abfedern in den Grätschsitz, Pose, Schließen in Strecksitz		0,5	Fehlendes Element → <b>W. d. E.</b> <b>0,3</b> Aufsetzen der Hände beim Senken
3	Aktives Öffnen in den <b>Spagat</b> , kurzes Verharren, wieder Schließen in den Strecksitz, Arme Seithalte (kein Stütz der Hände); Dito andere Seite Pose - Aufstehen		0,5	<b>0,3</b> Stütz der Hände
4	<b>KOMBINATION:</b> <b>Pferdchensprung</b> (mit Armzug in Hochhalte), Chassé <b>direkt</b> zum		0,5	
5	<b>Spagatsprung</b> (Arme in Seithalte) Schritt, Schließen in die Schlussstellung		0,5	
6	<b>1/1 Drehung einbeinig mit Spielbein</b> <b>Passé</b> , Arme in Hochhalte, Auflösen in die enge Schrittstellung, Arme in Seit-Schrägrück-Hochhalte		0,5	<b>0,3</b> fehlerhafte gymnastische Position des Spielbeins
7	<b>KOMBINATION:</b> <b>Rolle vw</b> (mit gestreckten Armen) – <b>gehockt in den Handstand</b> , Abbücken mit gestreckten Beinen, <b>direkt</b> zum		0,5	
8	<b>Prellen mit gestreckten Beinen in Handstand</b> , Abrollen und Aufstehen mit gestreckten Beinen; Gymnastische Schritte, ½ Drehung		0,5	Fehlendes Abrollen → <b>W. d. E.</b> <b>je 0,1 / 0,3 / 0,5</b> Abrollen mit - gebeugten Armen - gebeugten Beinen
9	<b>Bogengang vw – rw 180° (Tick-Tack)</b>		0,5	
10	<b>KOMBINATION:</b> <b>Quergrätschsprung (135°) – Quergrätschsprung (135°)</b> , Rebound (beide Sprünge können auf die gleiche Seite sein) Schlusspose		0,5 0,5	<b>0,5</b> fehlender Rebound
			<b>6,0</b>	

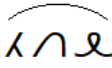



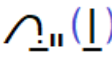

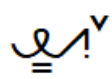


## Fortsetzung Übungsausschreibung AK 8

## Bonus-Elemente (max. 1,00 P.)

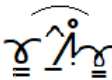
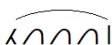
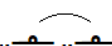
Pos.	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	<b>VERBINDUNG:</b> Rondat – 2 x Flick-Flack – Strecksprung		0,5	
9	Bogengang vw		0,5	
10	<b>KOMBINATION:</b> Quergrätschsprung (180°) – Quergrätschsprung (180°) Rebound		0,5	0,5 fehlender Rebound


**Altersklasse 9**

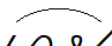
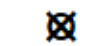
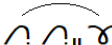
Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Stand in der Ecke der Diagonale: Pose zum Übungsauftritt <b>VERBINDUNG:</b> Aus dem Anlauf <b>Rondat – Flick-Flack – Salto rw gehockt</b> Pose		1,5	Fehlender Salto rw gehockt ↳ <b>W. d. E.</b>  Fehlender Flick-Flack ↳ <b>0,5</b> Abzug von der D-Note  <b>0,1   0,3</b> Kopf im Nacken
2	<b>KOMBINATION:</b> <b>Durchschlagsprung (180°)</b> <b>direkt</b> zum	Z	1,0	
3	<b>Spagatsprung (180°)</b> aus dem einbeinigen Absprung		0,5	
4	<b>1/1 Drehung einbeinig</b> mit Spielbein Passé, Arme in Hochhalte, Auflösen in die enge Schrittstellung, Arme in Seit-Schräg-Rück- Hochhalte Pose in die Ecke mit ½ Drehung, Pose		0,5	
5	<b>VERBINDUNG:</b> (Schritt), Schritt-Anhupf, <b>Schrittüberschlag</b> <b>direkt</b> zum		0,5	Fehlender Schrittüberschlag ↳ <b>W. d. n. E.</b>  <b>0,1   0,3</b> ungenügender Abdruck
6	<b>Handstütz-Überschlag</b> (auf beide Beine, optional mit Strecksprung)		0,5	<b>0,1</b> zu spätes Schließen der Beine  <b>0,1</b> fehlende Hüftstreckung  <b>0,1</b> ungenügender Bewegungsfluss/Rhythmus in der Verbindung
7	<b>KOMBINATION:</b> Schritt – Einsprung – <b>Strecksprung – Salto vw gehockt</b>		0,5	Fehlender Strecksprung ↳ <b>0,2</b> Abzug von der D-Note
8	Pose: 2 Hüpfen rw Senken rückwärts mit gestreckten Beinen zur <b>Felgrolle in Handstand zum Abbücken</b> in den Stand Gehüpfte Pose mit ½ Drehung		0,5	<b>0,3</b> Aufsetzen der Hände beim Senken



## Fortsetzung Übungsausschreibung AK 9

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
9	<b>KOMBINATION:</b> <b>Rolle vw</b> über den Hockstand, <b>direkt</b> über den Absprung mit gegrätschten Beinen <b>in Handstand mit 1/1 Drehung</b> (4 Schritte /Griffe) <b>zum Abrollen</b> über die gestreckten Arme und Beine in den Stand (Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte)  Chassé und Eckengestaltung		0,5	<b>0,1</b> ungenügender Bewegungsfluss <b>0,3</b> Pause   Stopp  Fehlendes Abrollen ↳ <b>W. d. E.</b>  <b>0,3</b> zusätzliches Nachstützen in der Drehung (> 4 Schritte)  <b>0,1   0,3   0,5</b> Unkontrolliertes Abrollen  - <b>je 0,1   0,3   0,5</b> Abrollen mit - gebeugten Armen - gebeugten Beinen  <b>0,3</b> zusätzlicher Stütz beim Aufstehen
10	<b>VERBINDUNG:</b> Aus dem Schlussstand-Anhupf: <b>Rondat – 3 x Flick-Flack</b> zum reaktiven Absprung (Strecksprung), Landung (Arme in Seit-Schräg-Rück- Hochhalte)		1,0	Fehlender Flick-Flack ↳ <b>W. d. E.</b>  <b>0,1   0,3</b> Ungenügend reaktiver Absprung  <b>0,5</b> fehlender Strecksprung
11	<b>KOMBINATION:</b> <b>Quergrätschsprung (180°) –</b> <b>Quergrätschsprung (180°) Rebound</b> (zweiter Sprung <u>muss</u> auf die Gegenseite geturnt werden) Schlusspose		0,5 0,5	<b>0,5</b> fehlender Rebound
			<b>8,0</b>	

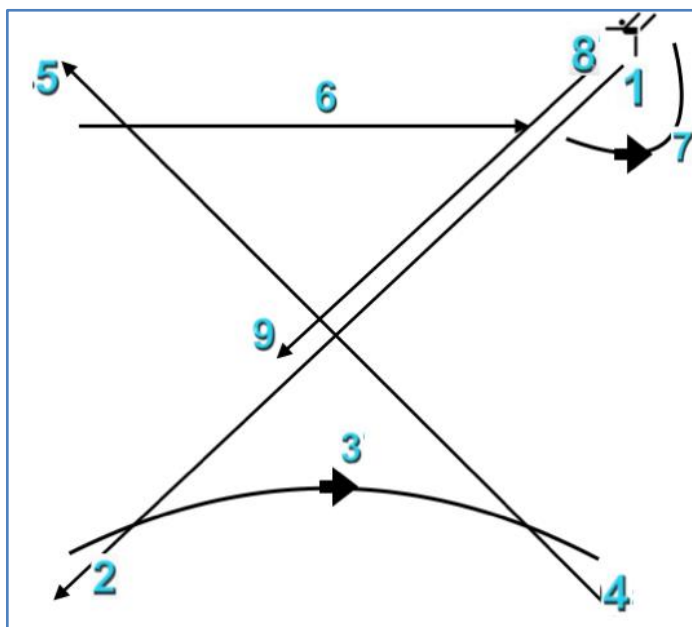
## Bonus-Elemente (max. 1,50 P.)

Pos.	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	<b>VERBINDUNG:</b> <b>Rondat – Flick-Flack – Salto rw gestreckt</b>		0,5	Salto rw gebückt   Temposalto ↳ <b>Kein Bonus</b> ↳ <b>W. d. E.</b> (1,5 P.)  Fehlender Flick-Flack ↳ <b>0,5</b> Abzug von der D-Note
4	<b>Gymnastische Drehung um 720°</b> <b>auf einem Bein; Spielbein Passé</b>		0,5	
5, 6, 7	<b>VERBINDUNG:</b> <b>Schrittüberschlag – Handstützüberschlag</b> <b>- Salto vw gehockt</b>		0,5	

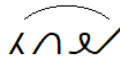



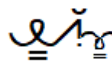




Empfohlener Raumweg:


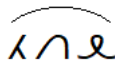




**Altersklasse 10**

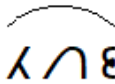
Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Stand in der Ecke der Diagonale: Pose zum Übungsauftritt <b>VERBINDUNG:</b> Aus dem Anlauf <b>Rondat – Flick-Flack – Salto rw gestreckt</b> Pose;		1,5	Fehlender Salto rw gestreckt ↳ <b>W. d. E.</b>  Fehlender Flick-Flack ↳ <b>0,5</b> Abzug von der D-Note  <b>0,1   0,3</b> Kopf im Nacken
2	<b>TÄNZERISCHE PASSAGE</b> <b>Durchschlagsprung (180°) –</b> <b>direkt</b> zu	Z	0,5	
3	<b>Gymnastischer Sprung ab SW B</b> aus dem einbeinigen Absprung;		1,0	
4	<b>Gymnastische Drehung ab SW B*</b> Pose in die Ecke mit ½ Drehung, Pose-Eckengestaltung; (*Ausführung Kosakendrehung: Auflösen über eine Rolle ist möglich)		1,0	
5	<b>VERBINDUNG:</b> <b>Handstützüberschlag vw</b> <b>direkt</b> zu		0,5	Fehlender Handstützüberschlag ↳ <b>W. d. n. E.</b>
6	<b>Salto vw gestreckt;</b>		1,0	
7	<b>KOMBINATION:</b> Schritt – Einsprung – <b>Strecksprung – Salto vw gehockt;</b>		0,5	Fehlender Strecksprung ↳ <b>0,2</b> Abzug von der D-Note
8	Pose: 2 Hüpfen rw Senken rw mit gestreckten Beinen zur <b>Felgrolle mit offener ½ LAD im Hand-</b> <b>stand</b> , Abrollen mit gestreckten und Beinen zum Stand;  Gehüpfte Pose		1,0	Felgrolle nicht offen gedreht ↳ <b>W. d. E.</b>  <b>0,3</b> Aufsetzen der Hände beim Senken  <b>0,3</b> zusätzliches Nachstützen in der Drehung (> 1 Schritt/Griff)  <b>0,1   0,3   0,5</b> Unkontrolliertes Abrollen  - je <b>0,1   0,3   0,5</b> Abrollen mit - gebeugten Armen - gebeugten Beinen  <b>0,3</b> zusätzlicher Stütz beim Aufstehen



## Fortsetzung Übungsausschreibung AK 10

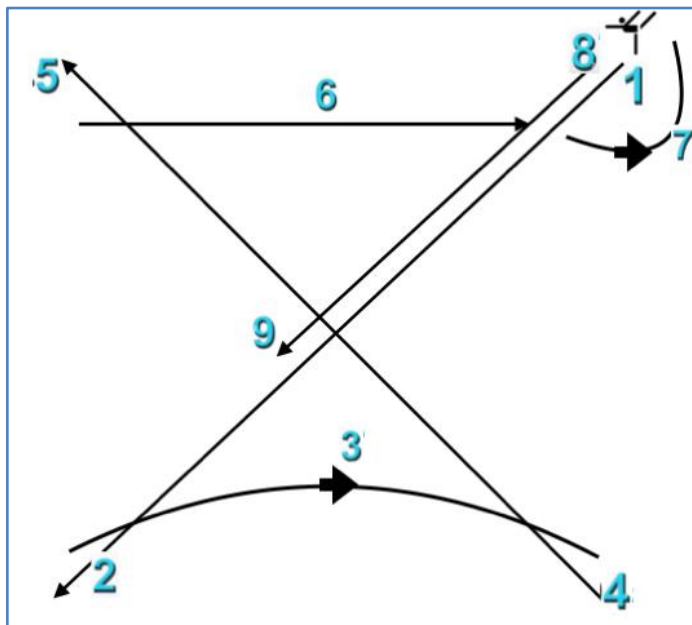
Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
9	<b>Endorolle zum Abrollen</b> über die gestreckten Arme und Beine in den Stand  Chassé und Eckengestaltung		0,5	<b>0,5</b> leichtes Streifen der Füße am Boden  Deutliches Streifen/Absetzen ↳ <b>W. d. E.</b>  <b>0,1   0,3   0,5</b> Unkontrolliertes Abrollen  - je <b>0,1   0,3   0,5</b> Abrollen mit - gebeugten Armen - gebeugten Beinen  <b>0,3</b> zusätzlicher Stütz beim Aufstehen
10	<b>VERBINDUNG:</b> Aus dem Anhupf <b>Rondat – Flick-Flack – Salto rw gehockt</b> Landung (Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte)		1,0	<b>0,3</b> Anlauf anstatt von Anhupf  Fehlender Flick-Flack ↳ <b>0,5</b> Abzug von der D-Note  <b>0,1   0,3</b> Kopf im Nacken
11	<b>Quergrätschsprung (180°) mit ½ Drehung</b> Schlusspose		0,5	
			<b>9,0</b>	

## Bonus-Elemente (max. 1,50 P.)

Pos.	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	<b>VERBINDUNG:</b> <b>Rondat – Flick-Flack – Salto rw gestreckt mit 360° LAD</b>		0,5	Fehlender Flick-Flack ↳ <b>0,5</b> Abzug von der D-Note  <b>0,1   0,3</b> Kopf im Nacken  <b>0,1   0,3</b> Ungenügend bzw. keine gestreckt am Körper angelegten Arme
3	<b>Gymnastischer Sprung ab SW C</b> (innerhalb der <b>TÄNZERISCHEN PASSAGE</b> )		0,5	
4	<b>Gymnastische Drehung ab SW C</b>		0,5	



Empfohlener Raumweg:





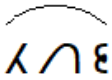
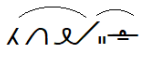
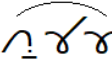
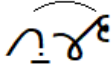
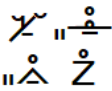
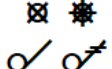
### Altersklasse 11

Bei der Übung der AK 11 handelt es sich um eine Kürübung mit Pflichtelementen. Die D-Note setzt sich ausschließlich aus den aufgeführten Positionen 1 bis 10 des Pflichtelemente-Katalogs und ggf. den Bonus-Elementen zusammen.

In der AK 11 soll mehr Wert auf fließende choreografische Übergänge gelegt werden. Die Positionen Spannung – Arme können im Hinblick auf die Wertungsvorschriften CdP daher durch Choreografie ersetzt werden.

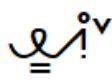


Die Dauer der Übung ist max. 90 Sekunden (lt. CdP).

Die Reihenfolge der akrobatischen Bahnen ist frei wählbar.


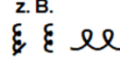


Pos.	Pflichtelemente	Symbol	Wert	Anmerkung
1	<b>VERBINDUNG:</b> Rondat – Flick-Flack – Salto rw gestreckt mit 360° LAD		1,5	Fehlender Flick-Flack → <b>0,5</b> Abzug von der D-Note  <b>0,1   0,3</b> Kopf im Nacken  <b>0,1   0,3</b> Ungenügend bzw. keine gestreckt am Körper angelegten Arme
2	<b>VERBINDUNG:</b> Rondat-Flick-Flack-Salto rw gestreckt – <b>direkt</b> zum <b>KOMBINATION:</b> Quergrätschsprung (Rebound)		1,0 0,5	Fehlender Flick-Flack → <b>0,5</b> Abzug von der D-Note  <b>0,1   0,3</b> Kopf im Nacken
3	<b>VERBINDUNG:</b> Handstütz-Überschlag vw – Salto vw gestreckt – Salto vw gehockt  oder  Handstütz-Überschlag vw – Salto vw gestreckt mit 1/1 LAD	 oder 	1,5	Fehlender Handstützüberschlag → <b>1,0</b> Abzug von der D-Note
4	<b>TÄNZERISCHE PASSAGE:</b> Gymnastischer Sprung ab SW C	ab SW C	1,0	
5	und ein weiterer (unterschiedlicher) gymnastischer Sprung lt. CdP Reihenfolge Nr. 4 + 5 beliebig	ab SW A	0,5	
6	Gymnastischer Sprung mit 1/1 LAD und 180° Spreizwinkel	z. B. 	1,0	
7	Gymnastische Drehung ab SW B	z. B. 	1,0	



## Fortsetzung Übungsausschreibung AK 11

Pos.	Pflichtelemente	Symbol	Wert	Anmerkung
8	Felgrolle mit 1/1 LAD rw im Handstand zum Abbücken in den Stand		1,0	Felgrolle nicht offen gedreht ↳ <b>W. d. E.</b>  <b>0,1</b> Aufsetzen der Hände beim Senken  <b>0,3</b> zusätzliches Nachstützen (> 2 Schritte/Griffe) in der Drehung
9	Spreizsalto rw aus dem Stand oder Freier Überschlag vw	 	1,0	
			<b>10,0</b>	

## Bonus-Elemente (max. 1,5 Punkte)

Pos.	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	<b>VERBINDUNG:</b> Rondat – Flick-Flack – Salto-Variante ab SW C	 z. B. 	0,5	Fehlender Flick-Flack ↳ <b>0,5</b> Abzug von der D-Note  Landematte <u>nur</u> erlaubt für: <b>Salti mit 2/1 BAD</b> Die Matte darf danach entfernt werden.
5	Zweiter gymnastischer Sprung ab SW C innerhalb der <b>TÄNZERISCHEN PASSAGE</b>		0,5	
7	Gymnastische Drehung ab SW C	z. B. 	0,5	
	Ein zusätzlicher Salto vw zu Beginn, innerhalb oder am Ende einer akrobatischen Verbindung		0,5	

## 8. Anhang

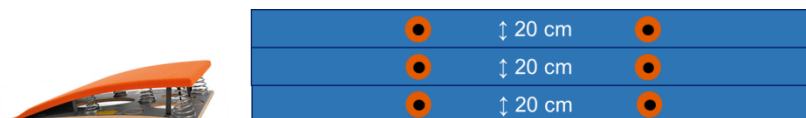
### Sprung | Aufbau der Mattenlage

Bei den Abbildungen handelt es sich um Empfehlungen/Beispiele für den Aufbau. Es bestehen auch weitere Alternativen, um die geforderten Aufbauten/Höhen zu erreichen.

Beim Aufbau der ausgeschriebenen Mattenlage ist eine Toleranz von +/- 5 cm erlaubt.

#### AK 7 Pflichtsprung: Strecksprung

##### Beispiel 1: 3 Niedersprungmatten (200 x 300 x 20 cm)

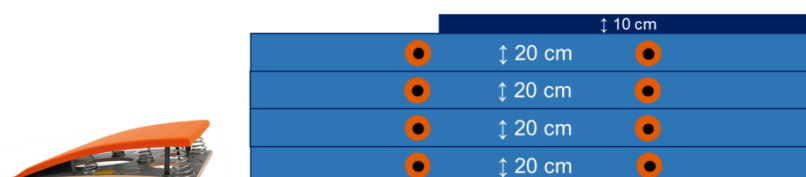


##### Beispiel 2: 2 Weichbodenmatten (200 x 300 x 30 cm)



#### AK 8 Pflichtsprung: Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung in der Rückenlage (Stütz: 80 cm | Landung: 90 cm)

##### Beispiel 1: 4 Niedersprungmatten (200 x 300 x 20 cm) und 1 Landematte (200 x 200 x 10 cm)

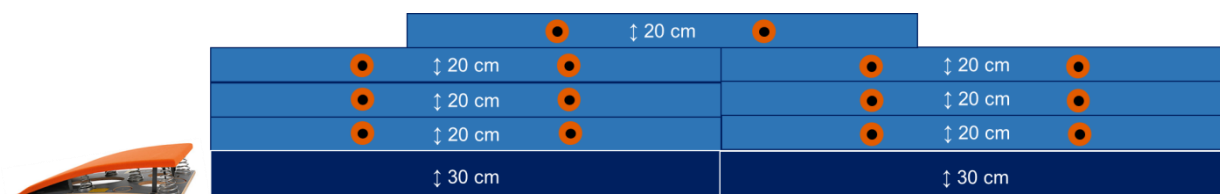


##### Beispiel 2: 1 Niedersprungmatte (200 x 300 x 20 cm), 2 Weichbodenmatten (200 x 300 x 30 cm), 1 Landematte (200 x 200 x 10 cm)

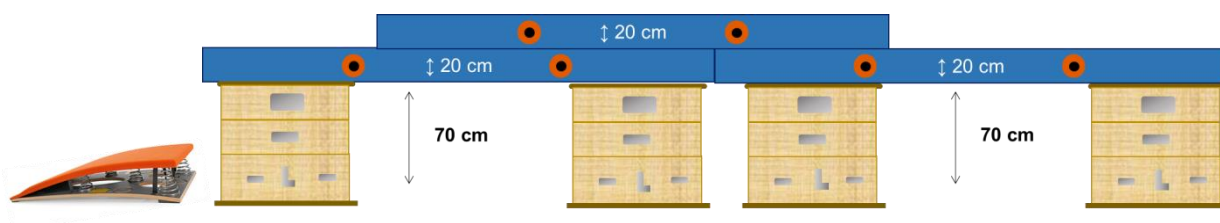


**AK 9 Pflichtsprung 1: Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung im Stand**  
(Stütz: 90 cm | Landung 110 cm)

**Beispiel 1:** 2 Weichbodenmatten (200 x 300 x 30 cm),  
6 Niedersprungmatten (200 x 300 x 20 cm),  
Landung: 1 Niedersprungmatte (200 x 300 x 20 cm)



**Beispiel 2:** 4 Sprungkästen (Höhe 70 cm),  
2 Niedersprungmatten (200 x 300 x 20 cm),  
Landung: 1 Niedersprungmatte (200 x 300 x 20 cm)



**AK 9 Pflichtsprung 2: Anhupf – Rondat und Flick-Flack**

**Beispiel 1:** 1 Weichbodenmatte (200 x 300 x 30 cm)  
Abdruck: Hand-Safety-Matte

Hand-Safety-Matte

↑ 30 cm

**Beispiel 2:** 1 Niedersprungmatte (200 x 300 x 20 cm)  
6 Turnmatten (200 x 100 x 6 cm)  
Abdruck: Hand-Safety-Matte

Hand-Safety-Matte

↑ 20 cm

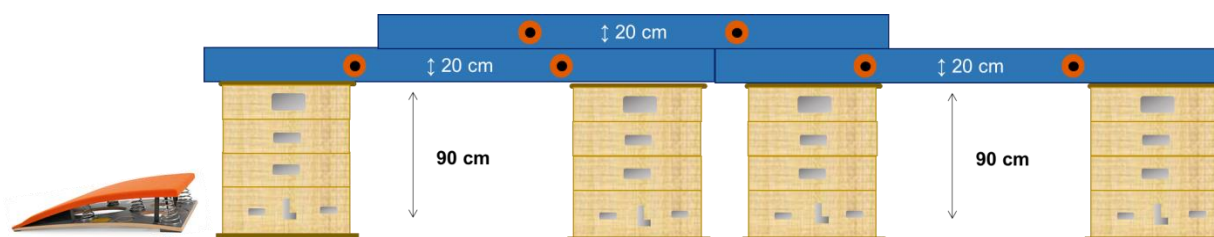


**AK 10 Pflichtsprung 1: Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung im Stand**  
 (Stütz: 110 cm | Landung: 130 cm)

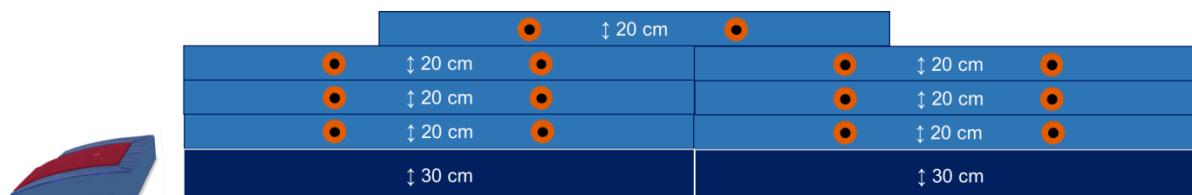
**Beispiel 1:** 6 Weichbodenmatten (200 x 300 x 30 cm),  
 2 Niedersprungmatten (200 x 300 x 20 cm),  
 Landung: 1 Niedersprungmatte (200 x 300 x 20 cm)



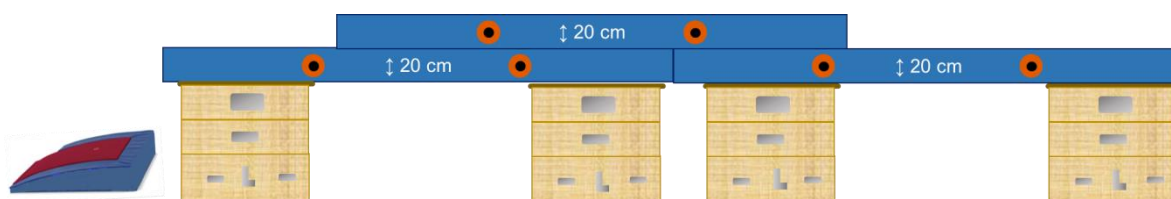
**Beispiel 2:** 4 Sprungkästen (Höhe 90 cm),  
 2 Niedersprungmatten (200 x 300 x 20 cm),  
 Landung: 1 Niedersprungmatte (200 x 300 x 20 cm)


**AK 10 Pflichtsprung 2: Yurchenko auf Block mit Landung im Stand**  
 (Stütz: 90 cm | Landung: 110 cm)

**Beispiel 1:** 2 Weichbodenmatten (200 x 300 x 30 cm),  
 6 Niedersprungmatten (200 x 300 x 20 cm),  
 Landung: 1 Niedersprungmatte (200 x 300 x 20 cm)

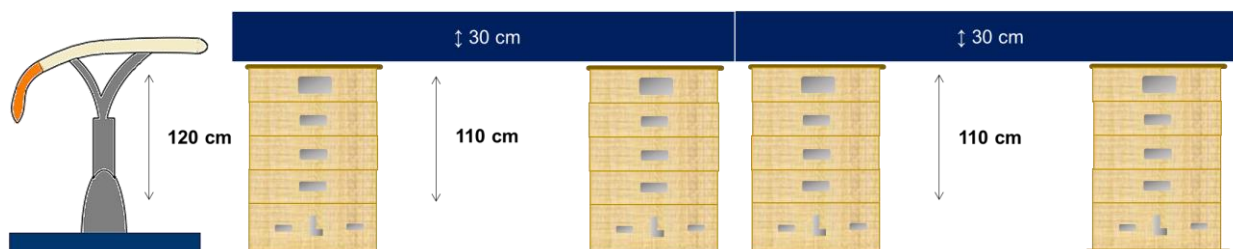


**Beispiel 2:** 4 Sprungkästen (Höhe 70 cm),  
 2 Niedersprungmatten (200 x 300 x 20 cm),  
 Landung: 1 Niedersprungmatte (200 x 300 x 20 cm)



**AK 11 Pflichtsprünge 1 und 2: Sprung-Nr.: # 4 | # 2 | # 3.1 | # 3.2**

**Beispiel 1:** Sprungtisch (Höhe 120 cm)  
 4 Sprungkästen (Höhe 110 cm)  
 2 Weichbodenmatten (200 x 300 x 20 cm)



**Beispiel 2:** Sprungtisch (Höhe 120 cm)  
 3 Niedersprungmatten quer (200 x 300 x 20 cm)  
 1 Zusatzauflage mit Sprungkorridor (200 x 600 x 10 cm)  
 2 Niedersprungmatten (200 x 300 x 20 cm)  
 6 Weichbodenmatten (200 x 300 x 30 cm)

