

# Reck - P2

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	
Hinweis			
weitere Vergehen / Regelverletzungen siehe Aufgabenbuch Seite 31			

## Übung P 2 - Reckhöhe: circa schulterhoch

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Außenseitstand vorlings mit Ristgriff: <b>Beidbeiniger Sprung in den Stütz;</b>	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	x			
2	<b>Hüft-Abzug</b> zum Stand vorlings;	0,3	- unkontrolliertes Senken	x	x	x	
3	(Wenn nötig Schritt rückwärts in den Stand mit anschließendem) <b>beidbeiniger Sprung in den Stütz;</b>	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	x	x	x	
4	Vorschwung, Rückschwung mit <b>Niedersprung</b> in den Stand vorlings;	0,3	- fehlender Rückschwung - unkontrollierter Niedersprung	x	x		
5	(Zwischenfedern erlaubt) <b>Felgunterschwingung</b> mit Schwungbeineinsatz (auch beidbeinig) in den Stand.	1,0	- keine deutliche Streckphase - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) - ungenügende Weite - ungenügender Felgansatz - 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	
<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				
Korrigieren des Griffes		0,1		
Streifen/Berühren des Gerätes mit den Füßen			0,3	
Streifen der Matte				0,5
Aufschlagen auf das Gerät mit den Füßen				0,5
Aufschlagen auf die Matte mit den Füßen				1,0
Mangelhafter Rhythmus		0,1		
Zwischenschwung				0,5
fehlender Rückschwung			0,3	
Hohlkreuz bei Rückschwüngen		0,1	0,3	0,5

Landungsfehler				
Bei allen Pflichtelementen <b>ohne Sturz</b> kann der maximale Abzug für Landungsfehler lediglich <b>0,8 P.</b> 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 dasGerät zu fallen				
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.
Hinweis				
Zwischenschwung wird nur einmal pro Element abgezogen				

# Reck - 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	
Hinweis			
weitere Vergehen / Regelverletzungen siehe Aufgabenbuch Seite 31			

## Übung P 3 - Reckhöhe: circa schulterhoch

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Außenseitstand vorlings mit Ristgriff: <b>Beidbeiniger Sprung in den Stütz;</b>	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	x			
2	<b>Hüft-Abzug</b> zum Stand vorlings;	0,3	- unkontrolliertes Senken	x	x	x	
3	<b>Hüft-Aufschwung</b> mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) in den Stütz; oder <b>Hüft-Aufzug</b> in den Stütz;	1,0	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung im Stütz	x	x	x	
4	Vorschwung, Rückschwung mit <b>Niedersprung</b> in den Stand vorlings;	0,5	- fehlender Rückschwung - unkontrollierter Niedersprung	x	x		
5	(Zwischenfedern erlaubt) <b>Felgunterschwingung</b> mit Schwungbeineinsatz (auch beidbeinig) in den Stand.	1,0	- keine deutliche Streckphase - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) - ungenügende Weite - ungenügender Felgansatz - 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	
<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				
Korrigieren des Griffes		0,1		
Streifen/Berühren des Gerätes mit den Füßen			0,3	
Streifen der Matte				0,5
Aufschlagen auf das Gerät mit den Füßen				0,5
Aufschlagen auf die Matte mit den Füßen				1,0
Mangelhafter Rhythmus		0,1		
Zwischenschwung				0,5
fehlender Rückschwung			0,3	
Hohlkreuz bei Rückschwüngen		0,1	0,3	0,5

Landungsfehler				
Bei allen Pflichtelementen <b>ohne Sturz</b> kann der maximale Abzug für Landungsfehler lediglich <b>0,8 P.</b> 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 dasGerät 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.
Hinweis				
Zwischenschwung wird nur einmal pro Element abgezogen				

# Reck - P4

D-Note - 4,00 P.

Spezielle Fehler und Abzüge von der D-Note			
Keine Anerkennung eines Pflichtelements aufgrund eines technischen Fehlers je	je	W.d.E.	
Auslassen eines Pflichtelements je	je	W.d.E.+0,5	
Ersatz eines Pflichtelements durch ein anderes Element je	je	W.d.E.+0,5	
Wiederholen eines Pflichtelements je	je	0,5	
Unterbrechung der vorgeschriebenen Reihenfolge durch zusätzliche Elemente oder zusätzliche Elemente entgegen der Ausschreibung je	je	0,5	
Vertauschen der Reihenfolge einmalig	einmalig	0,3	
Pflichtelement mit Hilfestellung je	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	
Hinweis			
weitere Vergehen / Regelverletzungen siehe Aufgabenbuch Seite 31			

## Übung P 4 - Reckhöhe: circa schulterhoch

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

## 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				
Korrigieren des Griffes		0,1		
Streifen/Berühren des Gerätes mit den Füßen			0,3	
Streifen der Matte				0,5
Aufschlagen auf das Gerät mit den Füßen				0,5
Aufschlagen auf die Matte mit den Füßen				1,0
Mangelhafter Rhythmus		0,1		
Zwischenschwung				0,5
fehlender Rückschwung			0,3	
Hohlkreuz bei Rückschwüngen		0,1	0,3	0,5

Landungsfehler				
Bei allen Pflichtelementen <b>ohne Sturz</b> kann der maximale Abzug für Landungsfehler lediglich <b>0,8 P.</b> 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				
	je			1,0
Sturz auf oder gegen das Gerät				
	je			1,0
Keine Landung zuerst auf den Füßen				
	je			W.d.E.
<b>Hinweis</b>				
Zwischenschwung wird nur einmal pro Element abgezogen				


# Reck - P5

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 Kampfrichtern		0,3	
anderes undiszipliniertes oder ausfallendes Verhalten		0,3	
Hinweis			
weitere Vergehen / Regelverletzungen siehe Aufgabenbuch Seite 31			

## Übung P 5 - Reckhöhe: circa schulterhoch

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			
				0,1	0,3	0,5	
1	Außenseitstand vorlings mit Ristgriff: <b>Vorschung, Rückschwung über den Winkelhang</b> in den Stand;	1,5	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- ungenügende Körperstreckung</li> <li>- Landung nicht vor dem Holm</li> <li>- gegrätschte Beine</li> </ul>	x	x	x	1,0 W.d.E.
2	(Schritt nach vorn erlaubt). Aus dem Stand vorlings: <b>Hüft-Aufzug;</b>	1,0	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- aus der Schrittstellung oder mit Schwungbeineinsatz</li> <li>- Absprung zum Hüft-Aufzug</li> <li>- zu starker Hüftwinkel</li> </ul>	x	x	x	W.d.E.
3	Vorschung, Rückschwung mit anschließendem <b>Hüft-Umschwung rw;</b>	1,5	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- fehlender Rückschwung</li> <li>- zu starker Hüftwinkel</li> </ul>	x	x	x	
4	mit direkt anschließendem <b>Felgunterschwing</b> in den Stand.	1,0	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pause/Rhythmusfehler nach dem Umschwung</li> <li>- keine deutliche Streckphase</li> <li>- ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe)</li> <li>- ungenügende Weite</li> <li>- ungenügender Felgansatz</li> <li>- Landungsfehler: siehe allgemeine Abzugstabelle</li> </ul>	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				
Korrigieren des Griffes		0,1		
Streifen/Berühren des Gerätes mit den Füßen			0,3	
Streifen der Matte				0,5
Aufschlagen auf das Gerät mit den Füßen				0,5
Aufschlagen auf die Matte mit den Füßen				1,0
Mangelhafter Rhythmus		0,1		
Zwischenschwung				0,5
fehlender Rückschwung			0,3	
Hohlkreuz bei Rückschwüngen		0,1	0,3	0,5

Landungsfehler				
Bei allen Pflichtelementen <b>ohne Sturz</b> kann der maximale Abzug für Landungsfehler lediglich <b>0,8 P.</b> 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 dasGerät 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.
Hinweis				
Zwischenschwung wird nur einmal pro Element abgezogen				