

# **Gerätturnen weiblich**

**Kür modifiziert**

**Turnbezirk Iserlohn**

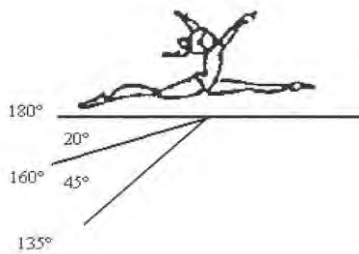
gültig für das Jahr 2011

## Technische Bestimmungen KM 1-4

### Gymnastische Sprünge mit Spreizwinkel

Boden: gefordert 180° (siehe Abbildung)

Balken: gefordert 160°



Abweichung:  
 0-20° ohne Abzug  
 20-45° Abzug 0,1  
 45-60° Abzug 0,3  
 > 60° keine Anerkennung als Element

**So nur gültig  
 für  
 TBZ Iserlohn !!!**

## SCHWEBALKEN UND BODEN – GYMNASTISCHE ELEMENTE

### Drehungen auf einem Bein\*, Sprünge mit Drehungen

#### Anmerkungen zu den Drehungen:

- Sie müssen im hohen Ballenstand ausgeführt werden.
- Sie müssen in einer stabilen und klaren Haltung durchgeführt werden.
- Das Standbein kann gestreckt oder gebeugt sein, ohne den Schwierigkeitswert zu verändern.
- Der Rotationsgrad wird beim Absetzen der Ferse und/oder des Spielbeines bestimmt (die Drehung wird als beendet betrachtet)

#### Direkte Verbindungen (Balken und Boden)

- **Direkte Verbindungen** von gymnastischen Sprüngen oder akrobatischen Elementen in **eine Richtung** werden anerkannt
  - wenn auf die Landung nach dem ersten Element ein direkter Absprung zum zweiten Element erfolgt
  - wenn auf die Landung nach dem ersten Element auf einem Bein ein direkter Absprung vom aufgesetzten Spielbein zum zweiten Element erfolgt.

### Gymnastische Sprünge mit Anhocken/-bücken der Beine

Abzüge für ungenügende Hock-/Bückpositionen (bei Hocksprung, Pferdchensprung etc.):

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| - Ideale Position (Hüft- und Kniewinkel kleiner als 90°) | Kein Abzug                     |
| - Hüftwinkel genau 90°                                   | Abzug 0,1                      |
| - Hüftwinkel 90°-135°                                    | Abzug 0,3                      |
| - Hüftwinkel > 135°                                      | Keine Anerkennung des Elements |

## Allgemeine Hinweise und Klarstellungen

### Landungsfehler

Abzüge für Landungsfehler:

Landungsfehler werden unnachgiebiger bestraft als früher: Da alle Landungen „vollständig kontrolliert“ sein sollen, wird jeder Schritt – auch ein kontrollierter Ausfallschritt – abgezogen:

- |  |           |
|--|-----------|
| - Zusätzlicher Schritt / kleiner Hüpf              | Abzug 0,1 |
| - Großer Schritt (Schulterbreite oder mehr) / Hüpf | Abzug 0,3 |

Abzüge für „fehlerhafte Körperhaltung in der Landung“ in Bezug auf die Hüfte:

- Hüfte leicht über den Knien                      Abzug 0,1
- Hüfte in Kniehöhe oder darunter              Abzug 0,3
- Tiefe Hocke – Hüfte nah am Boden            Abzug 0,5

## Allgemeine Hinweise

Wenn ein Element aufgrund von technischen Fehlern einen niedrigeren Schwierigkeitswert erhält (und nicht als ein anderes Element lt. CdP anerkannt werden kann) und später erneut in der Übung ohne technische Fehler gezeigt wird, wird dies als Wiederholung gewertet und es wird kein Schwierigkeitswert vergeben. Wird das Element jedoch als anderes Element lt. CdP (oder NE/TE) anerkannt, so erhält der erfolgreiche zweite Versuch den Schwierigkeitswert.

Für die Bestimmung der (Mindest-)Anzahl der Elemente werden alle gezeigten (unterschiedlichen) Elemente gezählt. Davon unabhängig ist, ob ein Abgang bzw. am Balken eine Drehung gezeigt wurde. Bei der Bestimmung des Schwierigkeitswertes ist allerdings der fehlende Abgang bzw. am Balken die fehlende Drehung zu berücksichtigen.

Fehlt tatsächlich ein Element, wird der Abzug von 1,0 Pkt. pro fehlendem Element als neutraler Abzug von der End-Note vorgenommen.

Rollbewegungen am Balken und Boden zählen nur als Element, wenn sie von den Füßen auf die Füße geturnt werden.

## Gleiche und Unterschiedliche Elemente

Folgende Elemente werden als gleich betrachtet, wenn sie unter derselben Nummer aufgelistet sind: Gymnastische Elemente...

- ausgeführt im Seit- oder Querverhalten (Balken)
- Absprung von einem oder beiden Füßen mit der gleichen Beinposition, z.B. Hockspreizsprung Absprung von einem und Hockspreizsprung Absprung von beiden Füßen
- Landung auf einem oder beiden Füßen (Balken)
- Landung auf einem oder beiden Füßen oder in Bauchlage (Boden)
- Drehung vw oder rw (Balken und Boden)

Akrobatische Elemente...

- Landung auf einem oder beiden Füßen (Balken und Boden)

Elemente werden als unterschiedlich betrachtet, wenn sie

- unter unterschiedlichen Nummern aufgelistet sind
- unter derselben Nummer aufgelistet sind und...
  - sie in Saltos unterschiedliche Körperpositionen (gehockt, gebückt, gestreckt) aufweisen
  - die Beine bei gymnastischen Elementen im Seit- oder Querverhalten gespreizt werden (Boden)
  - sie unterschiedliche Gradzahlen bei Drehungen aufweisen
  - der Stütz ein- oder beidarmig erfolgt oder das Element ohne Stütz gezeigt wird
  - bei akrobatischen Elementen der Absprung von einem oder beiden Beinen erfolgt

# BARREN

## D-Note

	<u>Kürstufe 3</u>	<u>Kürstufe 4</u>
<b>SW</b>	6 (höchste) Elemente plus Abgang Mit nationaler Liste, ohne turnerische Elemente	5 (höchste) Elemente plus Abgang Mit nationaler Liste und turnerischen Elementen
<b>VW</b>	Kein Verbindungswert	Kein Verbindungswert
<b>EGA 1</b>	<b>Kippbewegung</b>	<b>Holmnahes Element vorwärts**</b>
<b>EGA 2</b>	<b>Rückschwung mind. 90°</b>	<b>Rückschwung mind. 45°</b>
<b>EGA 3</b>	<b>LAD * (auch im An- o. Abgang)</b>	<b>LAD *(auch im An- o. Abgang)</b>
<b>EGA 4</b>	<b>Holmnahes Element in der Übung**</b>	<b>Holmnahes Element rückwärts**</b>
<b>EGA 5</b>	<b>Abgang mind. A           0,5</b> <b>Abgang nationale Liste 0,3</b>	<b>Abgang A oder nationale Liste 0,5</b> <b>Abgang turnerisches Element 0,3</b>
	Kompositionsabzüge lt. Code, Ausnahme: 2 unterschiedliche Griffe 360° LAD HW ohne Element Leerschwingung	Kompositionsabzüge lt. Code, Ausnahme: 2 unterschiedliche Griffe 360° LAD HW ohne Element Leerschwingung

\* 180° LAD ausreichend

\*\* Holmnah sind u.a. Hüftumschwung vw/rw, Riesenfelgaufschwung, Felgabschwung ohne aufgesetzte Füße; nicht holmah sind u.a. Felgaufzug/Felgaufschwung, Aufhocken/Aufbücken, Felgabschwung mit aufgesetzten Füßen, Flugelemente, Rückschwünge.

NE = Nationale Elementeliste 0,1 Pkt.

TE = Turnerische Elemente 0,0 Pkt.

### Elementenlisten

#### **Die wichtigsten A-Elemente laut CdP (KM 3 und 4)**

Schwebekippe

Abgang: Felgunterschwingung mit ½ Drehung

Langhangkippe

Abgang: Salto rw

Hüftumschwung rw

#### **Nationale Elemente (KM 3 und 4)**

Felgumschwung vw

Abgang: Hüft-Aufzug

Aufhocken, Aufbücken (gleiche Elemente)

Rückschwung mind. 90°

Sohlwellumschwung gehockt (gleiches Element wie gebückt)

Riesenfelgaufschwung \*\*\*

Abgang: Felgunterschwingung

#### **Turnerische Elemente (nur KM 4; Liste des TBZ Iserlohn)**

Beidbeiniger Sprung in den Stütz

Rückschwung mind. 45°

Hüft-Aufschwung

Spreizkippaufschwung mit Rückspreizen

Senken in den Hockhangstand, Vorhocken + Drehen rw, Absprung zum Drehen vw

Abgang: Vorschwing, Rückschwung, Niedersprung \*\*\*\*

Vorspreizen / Rückspreizen

Abgang: Hüftabzug

Spreizumschwung vw

Abgang: Felgabschwung aus dem Stand

\*\*\*Gleichgültig ob das Element aus dem Stütz oder aus direkt aus dem Aufhocken geturnt wird, es gilt – im TBZ Iserlohn – immer als Riesenfelgaufschwung.

\*\*\*\*Folgen auf dieses El. weitere El. im Stütz – ein Felgunterschwingung aus dem Stand ist erlaubt – wird 1,0 Pkt. für Sturz abgezogen.

### **Abzug von der Endnote für zu kurze Übung**

<b>KM 3</b>		<b>KM 4</b>	
Gezeigte Elemente	Abzug von der Endnote	Gezeigte Elemente	Abzug von der Endnote
6 Elemente	1 Pkt.	5 Elemente	1 Pkt.
5 Elemente	2 Pkt.	4 Elemente	2 Pkt.
4 Elemente	3 Pkt.	3 Elemente	3 Pkt.
3 Elemente	4 Pkt.	2 Elemente	4 Pkt.
2 Elemente	5 Pkt.	1 Element	5 Pkt.
1 Element	6 Pkt.		

## BARREN

### Neutrale Abzüge von der Endnote

Kompositionsabzüge	0,1	0,3	0,5	
Mehr als ein Element vor dem Angang		X		
Fehlendes Element ohne 360° LAD		X		
Weniger als zwei verschiedene Griffe		X		
Holmwechsel ohne Ausführen eines Elements lt. CdP		X		
Leerschwingung		X		
Mehr als zwei gleiche, direkt verbundene Elemente vor dem Abgang	X			
Kein Versuch einen Abgang zu turnen			X	
Kein Holmwechsel*		X		

\* Klettert die Turnerin vom unteren zum oberen Holm, handhaben wir dies wie ein missglücktes Aufhocken mit anschließendem Sturz: Abzug **-1,0Pkt.** für Sturz und Abzug **-0,3Pkt.** für fehlenden Rückschwung vor dem Aufhocken in der E-Note; außerdem Abzug **-0,3Pkt.** für fehlenden Holmwechsel von der Endnote. Wir erkennen den Holmwechsel nur an, wenn die Turnerin nach einem erfolgreichen Aufhocken (oder Sohlwellumschwung u.ä.) mit den Händen den oberen Holm ergreift.

### E-Note

In der KM 3 muss jeder **Rückschwung** mind. **90°**, in der KM 4 mind. **45°** aufweisen. Eine Abweichung von bis zu 10° ist erlaubt. Rückschwünge sind mit geschlossenen Beinen zu turnen.

Sind Rückschwünge technisch nicht leistbar, so kann dies auch zu keinem Abzug führen (z.B. vor Felgumschwung vw).

Folgende Abzüge werden bei zu großer Abweichung angewendet:

Abweichung 10-30° keine Anerkennung des Elements, aber auch kein Abzug

Abweichung 30-45° -0,1

Abweichung > 45° -0,3

### Gerätespezifische Abzüge (E-Kampfgericht)

	0,1	0,3	0,5	
<b>Ausführungsfehler</b>				
Anlauf mit Berührung des Bretts oder Geräts oder Übung ohne Angang				1,0
Zweiter erfolgloser Anlauf zum Angang				1,0
Korrigieren des Griffes	X			
Streifen / Berühren des Geräts mit den Füßen		X		
Aufschlagen auf das Gerät mit den Füßen			X	
Streifen / Berühren der Matte mit den Füßen			X	
Aufschlagen auf die Matte mit den Füßen				1,0
Aufspreizen der Beine vor der Handstandphase		X		
Nichtbeenden d. El. i.d. vorgeschriebenen Winkeln	X	X	X	
Mangelhafter Rhythmus beim Ausführen eines Elements	X	X		
Mangelhafter Rhythmus bei Drehungen in der Handstandphase	X			
Ungenügende Höhe bei Flugelementen	X	X		
Ungenügende schwungvolle Ausführung	X			
Zwischenschwingung (dieser Abzug wird höchstens einmal pro El. angewendet)			X	
Ungenügendes Aufstrecken bei Kippen / Rückschwüngen	X			
Sturz				1,0

## BALKEN

### D-Note

	<b><u>Kürstufe 3</u></b>	<b><u>Kürstufe 4</u></b>
<b>SW</b>	6 (höchste) Elemente plus Abgang Mit nationaler Liste, ohne turnerische Elemente	5 (höchste) Elemente plus Abgang Mit nationaler Liste und turnerischen Elementen
<b>VW</b>	Kein Verbindungswert	Kein Verbindungswert
<b>EGA 1</b>	<b>1 Verbindung aus mind. 2 verschied. gymnastischen Elementen, von denen eines ein Sprung mit mind. 160° Spreizwinkel* sein muss</b>	<b>Gymnastischer Sprung</b>
<b>EGA 2</b>	<b>Drehung ** auf einem Bein (mind. 360°)</b>	<b>Gymn. Drehung ** (mind. 180°, auch beidbeinig)</b>
<b>EGA 3</b>	<b>Akrobatisches El. vw/sw auf dem Gerät</b>	<b>Akrobatisches El. auf dem Gerät</b>
<b>EGA 4</b>	<b>Akrobatisches El. rw auf dem Gerät</b>	<b>Gleichgewichtselement (mind. 2 sec.)***</b>
<b>EGA 5</b>	<b>Abgang mind. A 0,5</b> <b>Abgang nationale Liste 0,3</b>	<b>Abgang A oder nationale Liste 0,5</b> <b>Abgang turnerisches Element 0,3</b>
	Kompositionsabzüge lt. Code	Kompositionsabzüge lt. Code, Ausnahme: Abgang nicht aus der Elementenliste Mehr als eine ½ Drehung auf zwei (gestreckten) Beinen

\* im Querverhalten \*\* Die EGA Drehung ist immer Teil des SW, auch wenn es höhere SW-Elemente geben sollte.

\*\*\* Gleichgewichtselemente müssen ohne Stütz der Hände ausgeführt werden (z.B. freier Schwebesitz, Standwaage).

NE = Nationale Elementenliste 0,1 Pkt. TE = Turnerische Elemente 0,0 Pkt.

#### **Anmerkungen**

Rollbewegungen gelten als akrobatische Elemente.

Alle Handstandvarianten (auch mit Bewegung) zählen nicht als akrobatische Elemente.

#### **Elementenlisten**

##### **Die wichtigsten A-Elemente laut CdP (KM 3 und 4)**

Angang: freies Auflaufen\*\*\*\*

Angang: freies Überhocken in den Sitz rücklings

Spagatsprung

Spagatsprung von beiden Beinen

Grätschwinkelsprung

Hockspreizsprung

Sissone

Pferdchensprung ½ Drehung

Hocksprung ½ Drehung

##### **Nationale Liste (KM 3 und 4)**

Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel

Strecksprung mit einfachem Beinwechsel

Strecksprung mit ½ Drehung

Hocksprung

Pferdchensprung

Schersprung

##### **Turnerische Elemente (nur KM 4; Liste des TBZ Iserlohn)**

Angang: seitliches Auflaufen (Stütz einer Hand erlaubt)

Angang: Dreh-Sprungaufhocken

Angang: Überspreizen mit ¼ Drehung

Angang: Aufhocken in den Hockstand

Schwebesitz (2 sec.)

Freier Schwebesitz (2 sec.)

Strecksprung

Kniewaage (2 sec.)

Standwaage (2 sec.)

1/1 Drehung einbeinig

Freie Rolle

Bogengang vw

Bogengang rw

Rad

Einarmiges Rad, eingesprungenes Rad

Abgang: Salto rw, auch mit ½ Drehung

Abgang: Salto vw. gehockt o. gebückt, auch mit ½ Dreh.

Rolle vw (= akrobat. Element)

Rolle rw (= akrobat. Element)

Handstand (2 sec.)

Spitzwinkelstütz gegrätscht

Abgang: freies Rondat

Abgang: Überschlag vw

½ LAD zweibeinig im Ballenstand

½ Drehung zweibeinig im Hockstand

½ Drehung einbeinig

Schwingen in die Handstützposition

Abgang: Strecksprung

Abgang: Hocksprung

Abgang: Grätschsprung

Abgang: Rondat

\*\*\*\* Absprung und Landung müssen einbeinig sein. Das Spielbein muss bei der Landung (bzw. direkt nach der Landung) kurz bis zur Horizontalen gezogen werden. Wird das Bein gar nicht gezogen, wird das Element nicht anerkannt. Wird das Bein nicht ausreichend hoch gezogen, erfolgt ein Abzug von 0,1 oder 0,3.

## BALKEN

### Abzug von der Endnote

#### a. für zu kurze Übung

KM 3		KM 4	
Gezeigte Elemente	Abzug von der Endnote	Gezeigte Elemente	Abzug von der Endnote
6 Elemente	1 Pkt.	5 Elemente	1 Pkt.
5 Elemente	2 Pkt.	4 Elemente	2 Pkt.
4 Elemente	3 Pkt.	3 Elemente	3 Pkt.
3 Elemente	4 Pkt.	2 Elemente	4 Pkt.
2 Elemente	5 Pkt.	1 Element	5 Pkt.
1 Element	6 Pkt.		

#### b. Kompositionsabzüge

Kompositionsabzüge	0,1	0,3	0,5	
Angang nicht aus der Elementetabelle	X			
Einseitige Wahl der Elemente				
- Mehr als ½ Drehung auf zwei gestreckten Beinen	X			
Ungenügende Nutzung des gesamten Geräts				
- Fehlende balkennahe Bewegung	X			
- Kein Versuch einen Abgang zu turnen			X	

## E-Note

### Gerätespezifische Abzüge (E-Kampfgericht)

	0,1	0,3	0,5	
<b>Ausführungsfehler</b>				
Anlauf mit Berühren des Bretts/Geräts oder Übung ohne Angang				1,0
Zweiter erfolgloser Anlauf zum Angang				1,0
Stützen eines Beines gegen die Seitenfläche des Balkens		X		
Mangelhafte techn. Ausführung eines El. durch zusätzlichen Stütz		X		
Festklammern am Gerät, um einen Sturz zu verhindern			X	
Zusätzliche Bewegungen, um das Gleichgewicht zu halten	X	X	X	
Konzentrationspause (länger als 2 sec.)	X			
Zu lange Vorbereitung bei gymn. Elementen	X			
Mangelhafter Rhythmus bei den Verbindungen	X			
Sturz				1,0

<b>Künstlerischer Wert</b>				
Fehler in der künstlerischen Darstellung				
- Ungenügender Wechsel von Rhythmus und Tempo	X			
- Ungenügende Sicherheit bei der Darbietung	X	X		
Ungenügende künstlerische Darstellung				
- Kreative Choreographie	X	X		
Unangemessene Gestik / Mimik	X			

# BODEN

## D-Note

	<u>Kürstufe 3</u>	<u>Kürstufe 4</u>
<b>SW</b>	6 (höchste) Elemente plus Abgang Mit nationaler Liste, ohne turnerische Elemente	5 (höchste) Elemente plus Abgang Mit nationaler Liste und turnerischen Elementen
<b>VW</b>	Kein Verbindungswert	Kein Verbindungswert
<b>EGA 1</b>	<b>1 tänz. Passage aus mind. 2 verschied. Sprüngen mit Absprung von einem Bein, von denen einer ein Sprung mit 180° Spreizwinkel * sein muss ***</b>	<b>Gymnastischer Sprung</b>  <b>Drehung auf einem Bein (mind. 180°)</b> <b>Akrobatisches El. mit oder ohne Flugphase</b> <b>1 gymn. Serie aus mind. 2 verschiedenen Sprüngen</b> <b>Abgang**** A oder nationale Liste 0,5</b> <b>Abgang turnerisches Element 0,3</b>
<b>EGA 2</b>	<b>1 akrobatische Serie**</b>	
<b>EGA 3</b>	<b>Akrobatisches Element vw/sw mit Flugphase</b>	
<b>EGA 4</b>	<b>Akrobatisches Element rw mit Flugphase</b>	
<b>EGA 5</b>	<b>Abgang**** mind. A 0,5</b> <b>Abgang nationale Liste 0,3</b>	
	Kompositionsabzüge lt. Code	Kompositionsabzüge lt. Code

\* im Querverhalten \*\* = zwei akrobat. Elemente, von denen mind. eines eine Flugphase haben muss

\*\*\* Der erste Sprung muss einbeinig gelandet werden. Die beiden Sprünge müssen direkt oder aber mit Laufsritten verbunden sein.

\*\*\*\*Als Abgang zählt das letzte akrob. El. oder ein akrobat. El. innerhalb der letzten akrob. Verbindung, sofern es nicht das erste El. / die erste Verbindung ist und auch nicht ein wiederholtes El. ist. Nach dem letzten akrob. El. / der letzten akrob. Verbindung dürfen noch gymnastische Elemente gezeigt werden.

NE = Nationale Elementeliste 0,1 Pkt. TE = Turnerische Elemente 0,0 Pkt.

### Anmerkungen

Rollbewegungen gelten als akrobatische Elemente.

Alle Handstandvarianten (auch mit Bewegung) zählen nicht als akrobatische Elemente.

### Elementenlisten

#### **Die wichtigsten A-Elemente laut CdP (KM 3 und 4)**

Spagatsprung

Spagatsprung von beiden Beinen

1/1 Drehung einbeinig

Grätschwinkelsprung

Sissone

Pferdchensprung mit 1/1 Drehung

Hocksprung mit 1/1 Drehung

Hockspreizsprung mit ½ Drehung

Handstand (2 sec.) , auch mit ½ bis 2 Drehungen

Hechtrolle

Rolle rw in den Handstand mit ½ bis 1 ½

Drehungen

Überschlag vw (Landing beliebig)

Rondat

Flickflack

Salto vw gehockt

Salto rw gehockt

Freies Rad

#### **Nationale Liste (KM 3 und 4)**

Hocksprung

Hocksprung mit ½ Drehung

Pferdchensprung

Pferdchensprung mit ½ Drehung

Bücksprung

Bücksprung mit ½ Drehung

Schersprung

Felgrolle (= kein akrobatisches Element)

Rad

Langsamer Handstützüberschlag vw

Langsamer Handstützüberschlag rw

Hockspreizsprung

#### **Turnerische Elemente (nur KM 4; Liste des TBZ Iserlohn)**

Strecksprung

Strecksprung mit Beinwechsel

Strecksprung mit ½ Drehung

Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine

½ Drehung einbeinig

Rolle vw

Rolle rw

Handstandabrollen

Spagatposition (Querverhalten)

Spagatposition (Seitverhalten)

Fouetté (Drehsprung)

Sprungrolle (Flugrolle)

Kopfstand (2 sec.)

## BODEN

### Abzug von der Endnote

#### a. für zu kurze Übung

KM 3		KM 4	
Gezeigte Elemente	Abzug von der Endnote	Gezeigte Elemente	Abzug von der Endnote
6 Elemente	1 Pkt.	5 Elemente	1 Pkt.
5 Elemente	2 Pkt.	4 Elemente	2 Pkt.
4 Elemente	3 Pkt.	3 Elemente	3 Pkt.
3 Elemente	4 Pkt.	2 Elemente	4 Pkt.
2 Elemente	5 Pkt.	1 Element	5 Pkt.
1 Element	6 Pkt.		

#### b. Kompositionsabzüge

Kompositionsabzüge	0,1	0,3	0,5	
Einseitige Wahl der Elemente				
- Mehr als ein Sprung zur Bauchlage	X			
Ungenügende Nutzung der Bodenfläche				
- Fehlende bodennahe Bewegung	X			
- Fehlende Drehung auf einem Bein		X		
- Kein Versuch einen Abgang zu turnen			X	

## E-Note

### Gerätespezifische Abzüge (E-Kampfgericht)

	0,1	0,3	0,5	
<b>Ausführungsfehler</b>				
Konzentrationspause vor einer akrobatischen Serie (länger als 2 sec.)	X			
Übertriebene Vorbereitung bei gymnast. Elementen	X			
Fehlende Übereinstimmung zwischen Bewegung und Musik am Ende der Übung	X			
Sturz				1,0

Künstlerischer Wert				
Mangelnde Fähigkeit, das musikalische Thema der Musik in Bewegung auszudrücken	X			
- Keine Übereinstimmung zwischen Musik und Bewegung in verschiedenen Teilen der Übung	X	X		
- Übung nicht mit der Musik beendet	X			
- Ungenügender Wechsel von Rhythmus	X			
- Hintergrundmusik			X	
Ungenügende künstlerische Darstellung während der gesamten Übung				
- Kreative Choreographie	X	X		
- Unangemessene Gestik und Mimik	X			

## SPRUNG

### D-Note

#### Sprungtabelle Turnbezirk Iserlohn 2011

	Gerät	Gerät- höhe	Abzugs- tabelle	D-Note KM 3	D-Note KM 4
Alle Sprünge mit höherem Schwierigkeitsgrad	Pferd/ Tisch	1,20m	KM	4,90	5,40
Handstützüberschlag	Pferd/ Tisch	1,10m/ 1,20m*	KM	3,90	4,40
Handstützüberschlag mit Doppelbrett	Pferd/ Tisch	1,10m/ 1,20m*	KM	2,90	3,40
Hocke	Pferd/ Tisch	1,10m/ 1,20m*	P	1,90	2,40
Grätsche	Pferd/ Tisch	1,10m/ 1,20m*	P	1,90	2,40
Handstützüberschlag auf den Mattenberg, Absprung vom Minitramp	Pferd/ Tisch	1,20m	P	1,90	2,40
Hocke	Bock	0,90m/ 1,00m*	P	/	1,40
Grätsche	Bock	0,90m/ 1,00m*	P	/	0,90
Aufhocken/Strecksprung	Kasten	0,90m	P	/	0,40
Strecksprung	Mattenberg	0,30m	P	/	0,00

\* wahlweise

Nachstützen bzw. „laufen auf“ dem Sprunggerät sorgt, zusätzlich zu allen Abzügen, jeweils für den Abzug „Sturz auf das Gerät“ 1,0 Pkt., da nur ein Gerätekontakt erfolgen darf. Der Abzug erfolgt für jeden zusätzlichen Stütz/Schritt.

Der Abzug für „**fehlende Höhe** in der zweiten Flugphase“ kann bis zu 0,8 Pkt. betragen.

Der **Landekorridor** hat nach dem Tisch 95 cm Breite und am Ende der 600 cm langen Landematte 150cm Breite.

Folgende neutrale Abzüge sind vom Endwert durch das D-Kampfgericht abzuziehen:

- Landung innerhalb des Korridors aber nicht in der Mitte der Landezone      Abzug 0,1
- Landung mit einem Fuß außerhalb der Landezone      Abzug 0,3
- Landung mit beiden Füßen außerhalb der Landezone      Abzug 0,5

**Anmerkung:** Der erste Landekontakt ist ausschlaggebend.

# SPRUNG

## E-Note

Artikel 8 - Sprung (Artikel 8.5 und 8.6)		
<b>Gerätspezifische Abzüge (D-Kampfericht)</b>		
- Keine Anzeige der beabsichtigten Sprungnummer	0,30 P.	
- Stütz nur mit einer Hand	2,00 P.	
<b>- Ungültige Sprünge</b>	Note 0,00 P.	
- Anlauf ohne Sprung aber mit Brett- o. Gerätberührung		
- Keine Berührung des Sprungtisches		
- Hilfeleistung während des Sprunges		
- Fehlende Sicherheitsmatte bei Rondatspr.		
- Landung nicht zuerst auf den Füßen		
<b>Anmerkung zum Sturz</b>		
- Erfolgt die Landung zuerst auf den Füßen, wird der Sprung angerechnet		
	<b>1. Flugphase</b>	<b>Zweite Flugphase</b>
	- Unvollständige LAD ~ Gr. 3 1/4 LAD	- Höhe
	- Gr. 1,5 = 1/2 LAD	- Ungenügende Präzision bei LAD
	- Gr. 1,2 & 4 = 1/1 LAD	- Körperposition
	- Schlechte Technik	- Nicht Beibehalten der gestreckten Körperhaltung vor der Landung
	- Hüftwinkel	- Ungenüg./zu spätes Strecken des Körper bei Sprünge mit gebückter/gehockter Haltung
	- Hohlkreuz	- gebeugte Knie
	- Gebeugte Knie	- geöffnete Beine/Knie
	- Geöffnete Beine/Knie	- Weite
	<b>Abdruckphase</b>	<b>Allgemeines</b>
	- Schlechte Technik	- Unterrotation bei Salti ohne Sturz mit Sturz
	- Versetztes-altern. Stützen b. vw. Spr.	- Ungenügende Dynamik
	- gebeugte Arme	
	- Schulterwinkel	
	- nicht durch Vertikal geturnt	
	- LAD zu früh begonnen	

**PI SPRUNG**

Gerät:

Sprungbrett, Sprungtisch oder Sprungpferd mit gleich hohem Mattenberg 0.90 m bis 1.10 m

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Handstütz-Sprungüberschlag in die Rückenlage („Schiffchennaltung“)	<u>Anlauf/Einsprung</u>			
	- unkoordinierter Anlauf	X	X	
	- falsche Körperhaltung beim <u>Einsprung</u>	X	X	X
	<u>Ab sprung</u>			
	- Einsprung/Ab sprung ohne Koordination	X	X	
	- keine Fixierung des ARW	X	X	
	- ungenügender ARW	X	X	
	<u>1. Flugphase</u>			
	- keine gestreckte Körperhaltung	X	X	X oder 1,0
	<u>Stütz</u>			
	- ungenügender ARW		X	X
	- gebeugte Arme	X	X	X
	- keine Hüftstreckung	X	X	X
	- zu langer Stütz	X	X	
	- Kopfstand	X		2,0
<u>Abdruck/ge Strecktes</u>				
<u>Fallen</u>				
- fehlende Körperstreckung		X	X	
- ungenügender ARW	X	X		
- fehlender Abdruck	X	X	X	
- Abrollen	X		2,5	

Gerät: Reutherbrett, Matte für die Landung (Höhe 20 - 40cm)

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Zwei bis drei Schritte Anlauf. Aufsprung auf das Sprungbrett und schnellkräftiger Absprung zum <b>Strecksprung mit Landung im Stand</b> auf einer Matte.	<u>Anlauf/Einsprung</u> - falsche Körperhaltung beim Einsprung - Auflaufen auf das Brett <u>Absprung</u> - keine Koordination Einsprung/Absprung - kein Armzug mit Fixierung - ungenügender ARW - ungenügende Steigphase <u>Flugphase</u> - fehlende Höhe - ungenügende Körperstreckung	X X X X X X X X	X X X X X X X X	X       X

**P3 Sprung**

Gerät: Kasten längs oder quer gestellt, Reutherbrett

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Aufsprung auf das Sprungbrett und schnellkräftiger Absprung, <b>Stütz mit Aufhocken auf den Kasten</b> , Aufrichten in den Stand, Vorlaufen, beidbeiniger Absprung und <b>Strecksprung</b> vom Kasten in den Stand.	- Auflaufen auf das Sprungbrett - kein Absprung - keine deutliche Stützphase - Füße nicht zwischen den Händen - Aufknien	X X X	X X X X	    2,0

**P4 Sprung**

Gerät und Höhe freigestellt

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Anlauf, Auf- und Absprung vom Sprungbrett <b>Sprunggrätsche</b>	<u>1. Flugphase</u> - zu frühes Grätschen <u>Stützphase - Abdruck:</u> - zu langer Stütz - Berühren des Gerätes mit den Beinen/Gesäß (Aufsitzen = Sprung ungültig) <u>2. Flugphase</u> - keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers	X X X X	X X X X	    X oder 0,8

**P6 SPRUNG**

Gerät und Höhe freigestellt

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	<b>Sprunghocke</b>	<u>1. Flugphase:</u> - Körper unter der Waagrechten  - zu frühe Hockphase <u>Stützphase - Abdruck:</u> - zu langer Stütz - Berühren des Gerätes mit den Füßen <u>2. Flugphase</u> - keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers	X  X X X X	X  X X X X	X oder 1,0    X oder 0,8

## MINITRAMPOLIN

<b>Übung</b>	<b>D-Note</b>
Strecksprung	0
Strecksprung mit Seitgrätschen der Beine	0,4
Hocksprung	0,9
Grätschwinkelsprung	1,4
Bücksprung	1,4
Salto vorwärts gehockt	2,4
Salto vorwärts gebückt	3,4
Sprünge mit höherem Schwierigkeitsgrad	4,4

## ALLGEMEINE FEHLERABZÜGE

Artikel 6 - Allgemeine Fehler und Abzüge	
Ausführungsfehler	
- Gebeugte Arme oder gebeugte Knie	je 0,10/0,30/0,50 P.
- Geöffnete Beine oder Knie	je 0,10/0,30 P.
- Beine gekreuzt bei Schrauber	je 0,10 P.
- Ungenügende Höhe bei den Elementen	je 0,10/0,30 P.
- Ungenügendes Hocken, Bücken, Strecken	je 0,10/0,30 P.
- Nicht Beibehalten der gestreckten Körperposition (Barren, Balken, Boden) - zu	
frühes Einbücken	0,10/0,30 P.
- Zögern b. Heben, Springen, Schwingen i. Hdst.	je 0,10 P.
- Abweichen von der geraden Richtung (Barren, Balken, Boden)	je 0,10 P.
- Körper- und Beinpositionen bei Elementen	
# Körperausrichtung	0,10 P.
# Füße nicht gestreckt	0,10 P.
# Ungenügender Spreizwinkel	je 0,10/0,30 P.
# Beine nicht parallel zum Balken, Boden (Gymnastik)	je 0,10 P.
- Präzision	0,10 P.
Während der gesamten Übung	
- ungenügende Dynamik	0,10/0,30 P.
- Körperpositionen (-ausrichtung, Amplitude, Füße nicht gestreckt/locker, Füße eingedreht)	0,10/0,30 P.
- ungenügende Amplitude	0,10/0,30 P.
Landung (bei allen Elementen einschl. der Abgänge) Bei El. ohne Sturz kann der max. Abzug für Landungsfehler nur 0,80 P. betragen.	
- Geöffnete Beine bei der Landung	je 0,10 P.
- Landung zu nah am Gerät (Barren, Balken)	je 0,10/0,30 P.
Zusätzliche Bewegungen um das Gleichgewicht zu halten	
- Zusätzliche Armbewegungen	0,10 P.
- Zusätzliche Bewegungen d. Oberkörpers um das Gleichgewicht zu halten	je 0,10/0,30 P.
- Zusätzliche Schritte, kleiner Hüpfen	je 0,10 P.
- Sehr großer Schritt oder Sprung (> schulterbreit)	je 0,30 P.
- Fehlerhafte Körperhaltung	je 0,10/0,30 P.
- Tiefe Landung	je 0,50 P.
- Berühren des Gerätes mit Hand o. Arm, ohne gegen das Gerät zu fallen	je 0,30 P.
- Abstützen auf der Matte o. Gerät (1 o. 2 Hd.)	je 1,00 P.
- Sturz auf Knie oder Gesäss	je 1,00 P.
- Sturz auf oder gegen das Gerät	je 1,00 P.

Linienrichterin	
Sprung	
Landung innerhalb des Korridors aber nahe an der Markierung	0,10 P.
Landung mit einem Fuß außerhalb des Korridors	0,30 P.
Landung mit beiden Füßen außerhalb des Korridors (Der erste Landungskontakt ist ausschlaggebend)	0,50 P.
Boden	
Schritt o. Landung eines Fußes/ einer Hand außerhalb der Bodenfläche	0,10 P.
Schritt beider Füße o. Stütz Hände oder eines anderen Körperteils außerhalb der Bodenfläche oder Landung beider Füße leicht außerhalb	0,30 P.
Vollständige Landung mit beiden Füßen außerhalb der Bodenfläche	0,50 P.

P-Übungen und KM (Helfen)	
- Sichern ist grundsätzlich bei allen Abgängen am Sprung, Barren, Balken erlaubt (nur P-Übungen)	kein Abzug
- Sichern ist am Barren während der gesamten Übung erlaubt	kein Abzug
- Helfen/Sichern zwischen Brett und Sprunggerät	0 Punkte
- Helfen (Anfassen) am Sprung Landung, Barren, Balken, Boden	1,00 P. (von EN) KM: kein SW, VW, EGA
- Helfen (TrainerIn berührt die TI leicht)	0,50 P. (von EN)
- Element mit Helfen am Barren	W. d. E. (P) + Technik + Abzug Helfen kein Element (KM) + Technik + Abzug Helfen
- Element mit Helfen am Balken und Boden	W. d. E. (P) + Technik + Abzug Helfen + Abzug Podium kein Element (KM) + Technik + Abzug Helfen + Abzug Podium
- unerlaubter Aufenthalt des/r Trainers/in am Gerät (Podium)	0,50 P. (von EN)

**Elementenlisten mit Kürzeln**

**BAREN**

Die wichtigsten A-Elemente laut CdP (KM 3 und 4)

- Schwebekippe
- Langhangkippe
- Hüftumschwingung vw
- Nationale Elemente (KM 3 und 4)
- Felgumschwingung vw
- Aufhocken, Aufbücken (gleiche Elemente)
- Sohlwellschwingung gehockt (gleiches Element wie gebückt)

Turnerische Elemente (nur KM 4; Liste des TBZ Iserlohn)

- Beidbeiniger Sprung in den Stütz
- Hüft-Aufschwung
- Senken in den Hockhangstand, Vorhocken + H
- Drehen rw, Absprung zum Drehen vw
- Vorspreizen / Rückspreizen
- Spreizumschwingung vw

\*\*\* folgen auf dieses El. weitere El. im Stütz - ein Felgunterschwingung aus dem Stand ist erlaubt - wird 1,0 Pkt. für Sturz abgezogen

**BALKEN**

Die wichtigsten A-Elemente laut CdP (KM 3 und 4)

- Angang: freies Auflaufen \*\*\*\*
- Angang: freies Überhocken in den Sitz rücklings
- Spagatsprung
- Spagatsprung von beiden Beinen
- Grätschwinkelsprung
- Hockspreizsprung
- Sisnone
- Pferdchensprung 1/2 Drehung
- Hocksprung 1/2 Drehung

Nationale Liste (KM 3 und 4)

- Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel
- Strecksprung mit einfachem Beinwechsel
- Strecksprung mit 1/2 Drehung
- Hocksprung
- Pferdchensprung
- Schersprung

Turnerische Elemente (nur KM 4; Liste des TBZ Iserlohn)

- Angang: seitliches Auflaufen (Stütz einer Hand erlaubt)
- Angang: Dreh-Sprungaufhocken
- Angang: Überspreizen mit 1/2 Drehung
- Angang: Aufhocken in den Hockstand
- Schwebesitz (2 sec.)
- Freier Schwebesitz (2 sec.)
- Strecksprung
- Kniewaage (2 sec.)
- Standwaage (2 sec.)

\*\*\* Absprung und Landung müssen einbeinig sein. Das Spielbein muss bei der Landung (bzw. direkt nach der Landung) kurz bis zur Horizontalen gezogen werden. Wird das Bein gar nicht gezogen, wird das Element nicht anerkannt. Wird das Bein nicht ausreichend hoch gezogen, erfolgt ein Abzug von 0,1 oder 0,3.

**BODEN**

Die wichtigsten A-Elemente laut CdP (KM 3 und 4)

- Spagatsprung
- Spagatsprung von beiden Beinen
- 1/1 Drehung einbeinig
- Grätschwinkelsprung
- Sisnone
- Pferdchensprung mit 1/1 Drehung
- Hocksprung mit 1/1 Drehung
- Hockspreizsprung mit 1/2 Drehung
- Handstand (2 sec.), auch mit 1/2 bis 2 Drehungen

Nationale Liste (KM 3 und 4)

- Hocksprung
- Hocksprung mit 1/2 Drehung
- Pferdchensprung
- Pferdchensprung mit 1/2 Drehung
- Bücksprung
- Bücksprung mit 1/2 Drehung

Turnerische Elemente (nur KM 4; Liste des TBZ Iserlohn)

- Strecksprung
- Strecksprung mit Beinwechsel
- Strecksprung mit 1/2 Drehung
- Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine
- 1/2 Drehung einbeinig
- Rolle vw
- Rolle rw

- Hechtrolle
- Rolle rw in den Handstand mit 1/2 bis 1 1/2 Drehungen
- Überschlag vw (Landung beliebig)
- Rondat
- Flickflack
- Salto vw gehockt
- Salto rw gehockt
- Freies Rad
- Schersprung
- Felgrolle (= kein akrobatisches Element)
- Rad
- Langsamer Handstützüberschlag vw
- Langsamer Handstützüberschlag rw
- Hockspreizsprung
- Handstandabrollen
- Spagatposition (Querverhalten)
- Spagatposition (Seitverhalten)
- Fouetté (Drehsprung)
- Sprungrolle (Flugrolle)
- Kopfstand (2 sec.)