



2024
Ausschreibung
Gerätturnen männlich



Wettkampfsystematik
- männlich -

VR-Tage des Talents Turngaufinale P-Stufen	Stufe 1	Starter	Jan - April
Zielgruppe:	turnbegeisterte Kinder in den Turngauen/Vereinen		
Testinhalt:	nach Ausschreibung STB P-Stufen Einzel		
Meldung:	an den jeweiligen Turngau		
Qualifikation:	über Turngau zum Bezirksfinale		
VR-Tage des Talents Bezirksfinale P-Stufen	Stufe 1	Starter	Mai
Testinhalt:	nach Ausschreibung STB P-Stufen Einzel		
Meldung:	an STB über Gymnet		
Qualifikation:	über Bezirksfinale zum Landesfinale		
VR-Tage des Talents Landesfinale P-Stufen	Stufe 1	Starter	Juni
Testinhalt:	nach Ausschreibung STB P-Stufen Einzel		
Meldung:	an STB über Gymnet		
Qualifikation:	Der Wettkampf endet auf Landesebene		

VR-Talentiade – Wettkampf	Stufe 2	Newcomer	Sept- Okt
Zielgruppe	turnbegeisterte Kinder in Vereinen /Turn-Talentschulen als offener Wettkampf zum VR-Talentiade Finale AK 6-9		
Testinhalt	Nach der VR-Talentiade Ausschreibung		
Meldung	an STB über Gymnet		
Kampfrichter	D-Lizenz	Je Verein = 1 Kampfrichter	

VR-Talentiade - Finale	Stufe 3	Talents	Dezember
Zielgruppe	Talente für den STB-Kadertest AK 7 AK 8 und AK 9/10		
Testinhalt	nach DTB-Anforderungen		
Meldung	an Kunst-Turn-Forum per Anmeldeformular		
Kampfrichter	Je Verein = 1 Tester		



VR-Talent-Team	Stufe 4	Stars	Mrz 2025	
Inhalt:	1.Präsentation beim EnBW DTB-Pokal in der Porsche Arena 2.VR Talentiade Ausflug mit allen Sportarten			
Qualifikation:	1.Präsentation	AK 6	Platz 1-3	Gesamtergebnis VR-Talentiade Stufe 2
		AK 7 AK 8 AK 9 AK 10	Platz 1-3 Platz 1-3 Platz 1-2 Platz 1	Kadernominierung
	2. VR-Talentiade Ausflug	AK 8 AK 9 AK 10	Platz 1 Platz 1 Platz 1	Kadernominierung

Bestimmungen und Termine

Altersnachweis:

Ein Altersnachweis (Geburtsjahr maßgebend) ist beim Wettkampf vorzulegen.

Meldegebühren:

Stufe 1:

Die Meldegebühren sind beim jeweiligen Turngau/STB festgesetzt.

Stufe 2:

Die Meldegebühren betragen je 10,00€ pro Teilnehmer.

Stufe 3:

Für das VR-Talentiade Finale werden keine Meldegebühren erhoben.

KampfrichterInnen:

Grundsätzlich gilt für alle Stufen, dass eine Teilnahme ohne verbindliche Kampfrichtermeldung nicht möglich ist.

VR-Talent-Team:

Die Nominierung erfolgt basierend auf den Ergebnissen der leistungsorientierten Wettkämpfe 2024/dem VR-Talentiade-Finale.

Anmeldung zu den VR-Talentiade-Qualifikationen (Stufe 2):**28.09.2024**

in Berkheim

Anmeldung: Gymnet-Meldenummer: TW-10-0100-0-0767/24

Meldeschluss: 16.09.2024

13.10.2024

in Wernau

Anmeldung: Gymnet-Meldenummer: TW-10-0100-0-0767/24

Meldeschluss: 30.09.2024

Anmeldung zum VR-Talentiade-Finale (Stufe 3):

Kadertest

01.12.2024

beim STB

Anmeldung: <https://kunst-turn-forum.de/kaderinformationen/downloads/>

Meldeschluss: 24.11.2024



Hinweise zur Durchführung und Bewertung

- Altersklasseneinteilung: AK 6, AK 7, AK 8, AK 9
- Die Komplex-Übungen der AK 8 und AK 9 sind identisch
- Für die Bewertungspraxis geht es insbesondere um das Erkennen und Anerkennen der richtigen Ausführung gegenüber falscher Ausführung einer Technik.
- Als richtig gilt: Tolerieren leichter Fehler in Übereinstimmung mit dem „Code de Pointage“ (CdP) bei allgemeinen Forderungen an die Ausführung (Körperpositionen, Bewegungsfluss)
- Als überwiegend richtig gilt: Tolerieren leichter Abweichungen von speziellen (lt. Text/Zeichnung) definierten technischen Kriterien der einzelnen Anforderungen (Körperpositionen, wie Arm-Rumpf-Winkel [ARW] / Bein-Rumpfwinkel [BRW], Ellenbogengelenk u. a. +/- 15° Endlage, Haltezeit).
- Als falsch gilt das Überschreiten von leichten Fehlern und Abweichungen im o.g. Sinne, also mittlere und grobe Fehler und Abweichungen.
- Bei während der Abnahme auftretenden Interpretationsfragen sind durch die Kampfrichter eigene Entscheidungen auf der Grundlage der formulierten Abnahmebedingungen zur Durchsetzung des Bewegungszieles, aber in jedem Falle einheitlich zu treffen.



Ausschreibung der Inhalte - männlich -

Grundsätzlich gilt Text vor Bild.

Abkürzungen:

- ARW = Arm-Rumpf-Winkel
- BRW = Bein-Rumpf-Winkel
- BWS = Brustwirbelsäule
- LWS = Lendenwirbelsäule
- OS = Oberschenkel
- KSP = Körperschwerpunkt
- LAD = Längsachsendsrehung
- vl = vorlings
- rw = rückwärts
- sw = seitwärts
- vw = vorwärts
- re = rechts
- li = links
- WBM = Weichbodenmatten
- Pkt = Punkte
- TW = Technikwert
- Allg. = allgemein

AK 6

AK 6	Boden		Abzüge		
Boden - Komplexübung (KÜ)	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
Arme i.d. Hochhalte führen - Rolle vw. in den Stand -	2,00	- keine gestreckten Arme	x	x	
Rumpfbeugen i. d. Bückstand (2 Sek.) -	1,50	- fehlende Körperstreckung	x	x	x
Vorstützel in die Liegestützposition vl. (2 Sek.) -	1,50	- keine runde Rollbewegung	x	x	x
Anhocken - Strecksprung	2,00	- Nachgreifen der Hände zum		x	x
	7,00	Aufstehen			
		- zu geringe Rumpfbeuge-Pos.	x	x	x
		- zu kurze Haltezeiten		x	n. g.
		- fehlende Körperspannung:			
		... beim Vorstützel	x	x	
		... in der Liegestützposition	x	x	
		- offene Knie beim Anhocken	x	x	
Zusatzaufgabe	Wert	- fehlende Höhe b. Strecksprung	x	x	
Seitspagat	3,00	- Standfehler	x	x	
	s. Anhang		n. g. = nicht gehalten		

Boden	Seitspagat						
AK 6	Abweichung max. bei 160°		Abweichung max. bei 160°		Abweichung max. bei 150°		
	Schrittspalt max. 5 cm		Schrittspalt max. 10 cm		Schrittspalt max. 15 cm		
	3,00 P.		2,00 P.		1,00 P.		

AK 6	Ringe		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
Heben m. gehockten Beinen i. d. Kipphang (2 Sek.) -	1,50	- Heben mit gebeugten Armen	x	x	
langsames Heben i. d. Streck-Sturzhang (2 Sek.) -	2,00	- zu kurze Haltezeiten	x	x	n. g.
langsames Senken ü. d. Kipphang i. d. Hang rl. (2 Sek.)	1,50	- Beine beim Heben geöffnet	x	x	
Heben durch den Kipphang i. d. Hang -	1,50	- Arme gebeugt	x	x	
Niedersprung i. d. Stand	0,50	- Kopf im Nacken	x	x	
	7,00	- Berühren der Ringe	x	x	
		- unsichere Endlagen	x	x	x
		- Senken mit Hohlkreuz	x	x	
		- fallendes Absenken i. d. Hang	x	x	
		- gebeugte Arme	x	x	
Zusatzaufgabe	Wert	- kein ruhiger Hang	x	x	
3 Klimmzüge - Kinn auf Unterkante der Ringe - *	3,00	- mangelnde Körperstreckung	x	x	
Niedersprung in den Stand		- mangelnde Körperspannung	x	x	
			n. g. = nicht gehalten		

AK 6	Sprung		Abzüge		
Übung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
kurzer Anlauf auf einer Kastenbahn (4 kleine Kästen längs oder 2 große jeweils 2-teilige Kästen) - Einsprung auf Sprungbrett und Streck sprung auf einen Mattenberg (60 cm) - Landung in Lande position		- mangelnde Dynamik i. Anlauf	x	x	x
		- Doppelberührung a. d. Brett			x
		- kein reaktiver Absprung	x	x	x
	6,00	- Armzug z. Hochhalte zu kurz	x	x	
	1,00	- ungenügende Höhe	x	x	x
	7,00	- unsichere Flugphase	x	x	x
		- unkorrekte Lande position	x	x	x
Zusatzaufgabe	Wert	- einbeiniger Absprung	Abzug: 3,0		
Stand-Weitsprung	3,00				
	s. Anlage				

Sprung	Stand-Weitsprung (2 Versuche)										
AK 6	160 cm	155 cm	150 cm	145 cm	140 cm	135 cm	130 cm	125 cm	120 cm	115 cm	
	3,00 P.	2,70 P.	2,40 P.	2,10 P.	1,80 P.	1,50 P.	1,20 P.	0,90 P.	0,60 P.	0,30 P.	

AK 6	Barren		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
Sprung i. d. Stütz am Holmende (2 Sek.) - Heben der Beine zum Hockstütz (5 Sek.) - Senken d. Beine zum Stütz (2 Sek.) - Stützel n bis zur Barrenmitte - Niedersprung in den Stand	0,50	- gebeugte Arme im Stütz	x	x	
	1,50	- keine ruhige Stütz position	x	x	
	0,50	- Heben d. Beine schwunghaft	x	x	
	3,50	- Oberschenkel unt. waager.	x	x	
	1,00	- zu kurze Haltezeit	x	x	n. g.
	7,00	- Beine geöffnet	x	x	
		- Füße nicht gestreckt	x	x	
Zusatzaufgabe	Wert	- keine Hüftstreckung	x	x	
Handstandklötzchen: Winkelstütz (10 Sek.) *	3,00		n. g. = nicht gehalten		
* Abzüge für: Haltung, Winkelabweichung, Hüftposition	s. Anhang				

Barren	Winkelstütz		* Zehntel-Sek. werden nicht gewertet					* Abbruch b. unzureichender Position							
AK 6	10 Sek.	9 Sek.	8 Sek.	7 Sek.	6 Sek.	5 Sek.	4 Sek.	3 Sek.	2 Sek.	1 Sek.					
	3,00 P.	2,70 P.	2,40 P.	2,10 P.	1,80 P.	1,50 P.	1,20 P.	0,90 P.	0,60 P.	0,30 P.					

AK 6	Reck		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
Langhang mit Ristgriff (2 Sek.) -	0,50	- Beine beim Heben geöffnet	x	x	
Heben der Beine zum Winkelhang (2 Sek.) -	1,50	- Arme beim Heben gebeugt	x	x	
Heben der Beine zum Kipphang (2 Sek.) -	1,50	- Kopf im Nacken	x	x	
Senken zum Langhang (2 Sek.) -	1,00	- Berühren der Reckstage	x	x	
langsames Einnehmen der Position C+ / C - (2 x) -	1,50	- zu kurze Haltezeit	x	x	n. g.
Langhang (2 Sek.) -	0,50	- mangelnde Beinspannung	x	x	
Niedersprung in den Stand	0,50	- unruhige Endlagen	x	x	x
	7,00	- Senken mit Hohlkreuz	x	x	
		- fallendes Absenken i. d. Hang	x	x	
		- mangelnde C+ / C- Ausprägung	x	x	
		- mangelnde Körperstreckung	x	x	
Zusatzaufgabe	Wert	- mangelnde Körperspannung	x	x	
Hüftaufzug (Beine gestreckt) *	3,00	- Standfehler	x	x	x
* Abzüge für: Technik und Ausführung			n. g. = nicht gehalten		

AK 7

AK 7	Boden		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
Arme in Hochhalte führen -	0,50	- keine gestreckten Arme	x	x	
Sprungrolle in den Stand -	1,00	- fehlende Körperstreckung	x	x	x
Rad mit 1/4 Dreh. in fortlauf. Bewegungsrichtung -	1,50	- keine runde Rollbewegung	x	x	x
Rumpfbeugen vw. - Hände a. Boden - (2 Sek.) -	1,00	- Nachgreifen der Hände zum		x	x
Rückführen der Beine i. d. Liegestütz-Position -	0,50	Aufstehen			
Anwippen zum Seit-Grätschstand (2 Sek.) -	0,50	- Rad aus der Achse	x	x	x
Heben in den Kopfstand -	1,50	- zu geringe Rumpfbeuge-Pos.	x	x	x
Abrollen, Strecksprung 1/2 Drehung i. d. Stand	0,50	- zu kurze Haltezeiten		x	n. g.
	7,00	- jew. fehlende Körperspannung	x	x	x
		- offene Knie beim Anhocken	x	x	
Zusatzaufgabe	Wert	- fehlende Höhe b. Strecksprung	x	x	
Seitspagat	3,00	- Standfehler	x	x	
	s. Anlage		n. g. = nicht gehalten		

Boden	Seitspagat						
AK 7	Abweichung max. bei 160°		Abweichung max. bei 160°		Abweichung max. bei 150°		
	Schrittspalt max. 5 cm		Schrittspalt max. 10 cm		Schrittspalt max. 15 cm		
	3,00 P.		2,00 P.		1,00 P.		

AK 7	Ringe		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
Heben m. gestr. Beinen i. d. Kipphang (2 Sek.) -	1,00	- Heben mit gebeugten Armen	x	x	
langsames Heben i. d. Streck-Sturzhang (2 Sek.) -	1,00	- zu kurze Haltezeiten	x	x	n. g.
langsames Senken ü. d. Kipphang i. d. Hang rl. -	1,50	- Beine geöffnet / gebeugt	x	x	x
Heben durch den Kipphang i.d. Hang	1,50	- Heben mit Hohlkreuz	x	x	
langsames Einnehmen der Position C+ / C- (2 x)	1,50	- Kopf im Nacken	x	x	
Niedersprung i. d. Stand	0,50	- Berühren der Ringe	x	x	
	7,00	- unsichere Endlagen	x	x	x
		- fallendes Absenken i. d. Hang	x	x	
		- kein ruhiger Hang	x	x	
		- mangelnde C+ / C- Ausprägung	x	x	
Zusatzaufgabe	Wert	- mangelnde Körperstreckung	x	x	
6 Klimmzüge - Kinn auf Unterkante d. Ringe - *	3,00	- mangelnde Körperspannung	x	x	
Niedersprung		- Standfehler	x	x	x
* Wertung nur bei gleichmäßigem Armzug	3,00		n. g. = nicht gehalten		

AK 7	Sprung		Abzüge		
Übung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
Anlauf max. 15 m - Einsprung auf Sprungbrett -		- mangelnde Dynamik i. Anlauf	x	x	x
Flugolle auf einen Mattenberg (90 cm) -	6,00	- Doppelberührung a. d. Brett			x
Aufstehen in den Stand	1,00	- kein reaktiver Absprung	x	x	x
	7,00	- Armzug zu gering	x	x	
		- ungenügende Höhe	x	x	x
		- unsichere Flugphase	x	x	x
Zusatzaufgabe	Wert	- keine runde Rollbewegung	x	x	x
Stand-Weitsprung	3,00	- unkorrekte Landeposition	x	x	
	s. Anlage	- einbeiniger Absprung	Abzug: 3,0		

Sprung	Stand-Weitsprung (2 Versuche)										
AK 7	175 cm	170 cm	165 cm	160 cm	155 cm	150 cm	145 cm	140 cm	135 cm	130 cm	
	3,00 P.	2,70 P.	2,40 P.	2,10 P.	1,80 P.	1,50 P.	1,20 P.	0,90 P.	0,60 P.	0,30 P.	

AK 7	Barren		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
Sprung i. d. Stütz am Holmende (2 Sek.) -	0,50	- gebeugte Arme im Stütz	x	x	
Heben der Beine zum Winkelstütz (2 Sek.) -	1,00	- keine ruhige Stützposition	x	x	
Senken d. Beine und Stützel bis zur Barrenmitte -	2,00	- Heben d. Beine schwunghaft	x	x	
Heben d. Beine (ü. Spitzl mögl.) Aufgrätschen (2 Sek.) -	1,50	- Oberschenkel u. waagrecht	x	x	
Schließen der Beine (über Spitzl möglich) -	1,50	- fehlende Körperspannung	x	x	x
Niedersprung	0,50	- unrhythmische Stützel	x	x	x
	7,00	- zu kurze Haltezeit	x	x	n. g.
		- Beine geöffnet	x	x	
		- Füße nicht gestreckt	x	x	
		- keine Hüftstreckung	x	x	
Zusatzaufgabe	Wert	- Standfehler	x	x	x
Grätsch-Winkelstütz am Klötzchen	3,00		n. g. = nicht gehalten		

Barren	Grätsch-Winkelstütz			* Zehntel-Sek. werden nicht gewertet				* Abbruch b. unzureichender Position		
AK 7	10 Sek.	9 Sek.	8 Sek.	7 Sek.	6 Sek.	5 Sek.	4 Sek.	3 Sek.	2 Sek.	1 Sek.
	3,00 P.	2,70 P.	2,40 P.	2,10 P.	1,80 P.	1,50 P.	1,20 P.	0,90 P.	0,60 P.	0,30 P.

AK 7	Reck		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
Langhang mit Ristgriff (2 Sek.) -	0,50	- Beine beim Heben geöffnet	x	x	
Beine heben zum Winkelhang (2 Sek.) -	1,00	- Arme beim Heben gebeugt	x	x	
Durchbücken zum Kipphang (2 Sek.) -	1,50	- Kopf im Nacken	x	x	
Senken in den Hang rl. (2 Sek.) -	0,50	- Berühren der Reckstange	x	x	
Zurückheben durch den Kipphang u. langsames	1,5	- zu kurze Haltezeit	x	x	n. g.
Ausbücken ü. d. Winkelh. z. Langhang -		- mangelnde Beinspannung	x	x	
langsames Einnehmen der Position C+ / C- (2 x) -	1,50	- unruhige Endlagen	x	x	x
aus dem ruhigen Hang: Niedersprung in den Stand	0,50	- Senken mit Hohlkreuz	x	x	
	7,00	- fallendes Absenken i. d. Hang	x	x	
		- mangelnde C+ / C- Ausprägung	x	x	
Zusatzaufgabe	Wert	- mangelnde Körperstreckung	x	x	
Hüftaufzug (Beine gestreckt) * - 3x in direkter Folge	3,00	- mangelnde Körperspannung	x	x	
Senken vorlings rückwärts (kein Hüftabzug!)		- Standfehler	x	x	x
* Abzüge für: Technik und Ausführung			n. g. = nicht gehalten		

AK 8

AK 8	Boden		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
Arme in Hochhalte führen -	0,50	- keine gestreckten Arme	x	x	
1. Rad re. - 2. Rad li. mit 1/4 Dreh. gegen die	3,00	- fehlende Körperstreckung	x	x	x
Bew.-richtung (2. Fuß an 1. Fuß) - auch gegengl. mögl.		- keine runde Rollbewegung	x	x	x
gebückte Rolle rw. od. Felgrolle -	1,50	- Nachgreifen der Hände zum		x	x
2 - 3 Schritte Anlauf - Sprungrolle -	1,00	Aufstehen			
Strecksprung mit 1/1 Drehung in den Stand	1,00	- Rad aus der Achse	x	x	x
	7,00	- fehlende Körperspannung	x	x	x
		- offene Knie beim Aufstehen	x	x	
Zusatzaufgabe	Wert	- fehlende Höhe b. Strecksprung	x	x	
Am Boden: Schweizer Handstand a. d. Grätschstand *	3,00	- Standfehler	x	x	
von einer Turnmatte als Erleichterung	2,00		n. g. = nicht gehalten		
von zwei Turnmatten als Erleichterung	1,00				
* Abzüge für Technik und Ausführung					

AK 8	Ringe		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
aus dem Langhang heben i. d. Kipphang (2 Sek.) -	1,00	- Heben mit gebeugten Armen	x	x	
Heben i. d. Streck-Sturzhang (2 Sek.) -	0,50	- zu kurze Haltezeiten	x	x	n. g.
gestrecktes Senken i. d. Hang rücklings (2 Sek.) -	1,50	- Beine geöffnet / gebeugt	x	x	x
Heben in den Kipphang -	0,50	- Heben mit Hohlkreuz	x	x	
Strecken zum Streck-Sturzhang -	0,50	- Kopf im Nacken	x	x	
Senken (gebeugt möglich) in den Hang (2 Sek.) -	1,00	- Berühren der Ringe	x	x	
3 x Vor- u. Rückschwung (kleine Schwünge,	1,50	- unsichere Endlagen	x	x	x
(Schulter senkrecht, Ringe vor- und zurückschieben) -		- fallendes Absenken i. d. Hang	x	x	
Niedersprung in den Stand	0,50	- kein ruhiger Hang	x	x	
	7,00	- mangelnde C+ / C- Ausprägung	x	x	
		- mangelnde Körperstreckung	x	x	
Zusatzaufgabe	Wert	- mangelnde Körperspannung	x	x	
Winkelstütz (5 Sek.) *	3,00	- Standfehler	x	x	x
* Abzüge für Technik und Ausführung					
			n. g. = nicht gehalten		



AK 8		Sprung	Abzüge		
Übung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
Anlauf max. 15 m - Einsprung auf Sprungbrett - Handstütz-Sprungüberschlag i. d. Rückenlage auf einen Mattenberg (90 cm)	7,00	- mangelnde Dynamik i. Anlauf	x	x	x
		- Doppelberührung a. d. Brett			x
		- kein reaktiver Absprung	x	x	x
		- Armzug zu gering	x	x	
		- Mängel in der Stützphase	x	x	x
		- ungenügende Flughöhe	x	x	x
		- unsichere Flugphase	x	x	x
Zusatzaufgabe	Wert	- Landung rollend od. überstr.	x	x	x
Stand-Weitsprung	3,00	oder überstreckt			
	s. Anlage	- einbeiniger Absprung	Abzug: 3,0		

Sprung	Stand-Weitsprung (2 Versuche)										
AK 8	185 cm	180 cm	175 cm	170 cm	165 cm	160 cm	155 cm	150 cm	145 cm	140 cm	
	3,00 P.	2,70 P.	2,40 P.	2,10 P.	1,80 P.	1,50 P.	1,20 P.	0,90 P.	0,60 P.	0,30 P.	

AK 8		Barren	Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
Sprung i. d. Stütz am Holmende -	0,50	- gebeugte Arme im Stütz	x	x	
Heben der Beine i. d. Grätsch-Winkelstütz (2 Sek.) -	1,00	- keine ruhige Stützposition	x	x	
Rückführen bzw. Abbücken d. Beine z. Streckstütz -	0,50	- Heben d. Beine schwunghaft	x	x	
Stützel bis zur Barrenmitte -	1,50	- Oberschenkel u. waagrecht	x	x	
Heben d. Beine (über Spitzzi möglich) - Aufgrätschen -	1,50	- fehlende Körperspannung	x	x	x
Heben u. Schließen der Beine (über Spitzzi möglich) -	1,50	- unrhythmischer Stützel	x	x	x
Niedersprung	0,50	- zu kurze Haltezeit	x	x	n. g.
	7,00	- Beine geöffnet	x	x	
		- Beine schleifen a. d. Holmen	x	x	
Zusatzaufgabe	Wert	- Füße nicht gestreckt	x	x	
Handstand mit Klötzchen (10 Sek.)	3,00	- keine Hüftstreckung	x	x	
(Bauch zur Wand, gerade Linie mit Stirn zur Wand)	s. Anlage	- Standfehler	x	x	x
			n. g. = nicht gehalten		

Barren	Handstand mit Klötzchen			* Zehntel-Sek. werden nicht gewertet				* Abbruch b. unzureichender Position			
AK 8	10 Sek.	9 Sek.	8 Sek.	7 Sek.	6 Sek.	5 Sek.	4 Sek.	3 Sek.	2 Sek.	1 Sek.	
	3,00 P.	2,70 P.	2,40 P.	2,10 P.	1,80 P.	1,50 P.	1,20 P.	0,90 P.	0,60 P.	0,30 P.	

AK 8	Reck		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
Langhang mit Ristgriff (2 Sek.) -	0,50	- Beine beim Heben geöffnet	x	x	
Hüft-Aufzug - Streckstütz (2 Sek.) -	1,00	- Arme beim Heben gebeugt	x	x	
Hüftabzug in den Langhang -	1,00	- Kopf im Nacken	x	x	
Heben der Beine z. Winkelhang (2 Sek.) -	0,50	- Berühren der Reckstage	x	x	
Durchbücken zum Kipphang (2 Sek.) -	1,00	- zu kurze Haltezeit	x	x	n. g.
Senken in den Hang rücklings (2 Sek.) -	0,50	- mangelnde Beinspannung	x	x	
Heben über d. Kipphang - Ausbücken und	1,00	- unruhige Endlagen	x	x	x
Senken über den Winkelhang zum Langhang -		- Senken mit Hohlkreuz	x	x	
Position C+ / C- in dynamischem Wechsel (2 x) -	1,00	- fallendes Absenken i. d. Hang	x	x	
Aus dem ruhigen Hang: Niedersprung	0,50	- mangelnde C+ / C- Ausprägung	x	x	
	7,00	- mangelnde Körperstreckung	x	x	
		- mangelnde Körperspannung	x	x	
Zusatzaufgabe	Wert	- Standfehler	x	x	x
Kipp-Hang: Position halten	3,00		n. g. = nicht gehalten		
	s. Anlage				

Reck	Kipp-Hang halten		* Zehntel-Sek. werden nicht gewertet				* Abbruch b. unzureichender Position			
AK 8	10 Sek.	9 Sek.	8 Sek.	7 Sek.	6 Sek.	5 Sek.	4 Sek.	3 Sek.	2 Sek.	1 Sek.
	3,00 P.	2,70 P.	2,40 P.	2,10 P.	1,80 P.	1,50 P.	1,20 P.	0,90 P.	0,60 P.	0,30 P.

AK 9

AK 9	Boden		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
Arme in Hochhalte führen -	0,50	- keine gestreckten Arme	x	x	
1. Rad re. - 2. Rad li. mit 1/4 Dreh. gegen die	3,00	- fehlende Körperstreckung	x	x	x
Bew.-richtung (2. Fuß an 1. Fuß) - auch gegengl. mögl.		- keine runde Rollbewegung	x	x	x
gebückte Rolle rw. od. Felgrolle -	1,50	- Nachgreifen der Hände zum		x	x
2 - 3 Schritte Anlauf - Sprungrolle -	1,00	Aufstehen			
Strecksprung mit 1/1 Drehung in den Stand	1,00	- Rad aus der Achse	x	x	x
	7,00	- fehlende Körperspannung	x	x	x
		- offene Knie beim Aufstehen	x	x	
Zusatzaufgabe	Wert	- fehlende Höhe b. Strecksprung	x	x	
Am Boden: Schweizer Handstand a. d. Grätschstand *	3,00	- Standfehler	x	x	
von einer Turnmatte als Erleichterung	2,00		n. g. = nicht gehalten		
von zwei Turnmatten als Erleichterung	1,00				
* Abzüge für Technik und Ausführung					

AK 9	Ringe		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
aus dem Langhang heben i. d. Kipphang (2 Sek.) -	1,00	- Heben mit gebeugten Armen	x	x	
Heben i. d. Streck-Sturzhang (2 Sek.) -	0,50	- zu kurze Haltezeiten	x	x	n. g.
gestrecktes Senken i. d. Hang rücklings (2 Sek.) -	1,50	- Beine geöffnet / gebeugt	x	x	x
Heben in den Kipphang -	0,50	- Heben mit Hohlkreuz	x	x	
Strecken zum Streck-Sturzhang -	0,50	- Kopf im Nacken	x	x	
Senken (gebeugt möglich) in den Hang (2 Sek.) -	1,00	- Berühren der Ringe	x	x	
3 x Vor- u. Rückschwung (kleine Schwünge, (Schulter senkrecht, Ringe vor- und zurückschieben) -	1,50	- unsichere Endlagen	x	x	x
		- fallendes Absenken i. d. Hang	x	x	
Niedersprung in den Stand	0,50	- kein ruhiger Hang	x	x	
	7,00	- mangelnde C+ / C- Ausprägung	x	x	
		- mangelnde Körperstreckung	x	x	
Zusatzaufgabe	Wert	- mangelnde Körperspannung	x	x	
Winkelstütz (5 Sek.) *	3,00	- Standfehler	x	x	x
* Abzüge für Technik und Ausführung			n. g. = nicht gehalten		

AK 9	Sprung		Abzüge		
Übung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
Anlauf max. 15 m - Einsprung auf Sprungbrett - Handstütz-Sprungüberschlag i. d. Rückenlage auf einen Mattenberg (90 cm)	7,00	- mangelnde Dynamik i. Anlauf	x	x	x
		Anlauf			
		- Doppelberührung a. d. Brett			x
		- kein reaktiver Absprung	x	x	x
		- Armzug zu gering	x	x	
		- Mängel in der Stützphase	x	x	x
		- ungenügende Flughöhe	x	x	x
		- unsichere Flugphase	x	x	x
Zusatzaufgabe	Wert	- Landung rollend od. überstr.	x	x	x
Stand-Weitsprung	3,00	oder überstreckt			
	s. Anlage	- einbeiniger Absprung	Abzug: 3,0		

Sprung	Stand-Weitsprung (2 Versuche)										
AK 9	190 cm	185 cm	180 cm	175 cm	170 cm	165 cm	160 cm	155 cm	150 cm	145 cm	
	3,00 P.	2,70 P.	2,40 P.	2,10 P.	1,80 P.	1,50 P.	1,20 P.	0,90 P.	0,60 P.	0,30 P.	

AK 9	Barren		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
Sprung i. d. Stütz am Holmende -	0,50	- gebeugte Arme im Stütz	x	x	
Heben der Beine i. d. Grätsch-Winkelstütz (2 Sek.) -	1,00	- keine ruhige Stützposition	x	x	
Rückführen bzw. Abbücken d. Beine z. Streckstütz -	0,50	- Heben d. Beine schwunghaft	x	x	
Stützel bis zur Barrenmitte -	1,50	- Oberschenkel u. waagrecht	x	x	
Heben d. Beine (über Spitzzi möglich) - Aufgrätschen -	1,50	- fehlende Körperspannung	x	x	x
Heben u. Schließen der Beine (über Spitzzi möglich) -	1,50	- unrhythmisches Stützel	x	x	x
Niedersprung	0,50	- zu kurze Haltezeit	x	x	n. g.
	7,00	- Beine geöffnet	x	x	
		- Beine schleifen a. d. Holmen	x	x	
Zusatzaufgabe	Wert	- Füße nicht gestreckt	x	x	
Handstand mit Klötzchen (10 Sek.)	3,00	- keine Hüftstreckung	x	x	
(Bauch zur Wand, gerade Linie mit Stirn zur Wand)	s. Anlage	- Standfehler	x	x	x
			n. g. = nicht gehalten		

Barren	Handstand mit Klötzchen			* Zehntel-Sek. werden nicht gewertet				* Abbruch b. unzureichender Position			
AK 9	20 Sek.	18 Sek.	16 Sek.	14 Sek.	12 Sek.	10 Sek.	8 Sek.	6 Sek.	4 Sek.	2 Sek.	
	3,00 P.	2,70 P.	2,40 P.	2,10 P.	1,80 P.	1,50 P.	1,20 P.	0,90 P.	0,60 P.	0,30 P.	

AK 9	Reck		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
Langhang mit Ristgriff (2 Sek.) -	0,50	- Beine beim Heben geöffnet	x	x	
Hüft-Aufzug - Streckstütz (2 Sek.) -	1,00	- Arme beim Heben gebeugt	x	x	
Hüftabzug in den Langhang -	1,00	- Kopf im Nacken	x	x	
Heben der Beine z. Winkelhang (2 Sek.) -	0,50	- Berühren der Reckstage	x	x	
Durchbücken zum Kipphang (2 Sek.) -	1,00	- zu kurze Haltezeit	x	x	n. g.
Senken in den Hang rücklings (2 Sek.) -	0,50	- mangelnde Beinspannung	x	x	
Heben über d. Kipphang - Ausbücken und	1,00	- unruhige Endlagen	x	x	x
Senken über den Winkelhang zum Langhang -		- Senken mit Hohlkreuz	x	x	
Position C+ / C- in dynamischem Wechsel (2 x) -	1,00	- fallendes Absenken i. d. Hang	x	x	
Aus dem ruhigen Hang: Niedersprung	0,50	- mangelnde C+ / C- Ausprägung	x	x	
	7,00	- mangelnde Körperstreckung	x	x	
		- mangelnde Körperspannung	x	x	
Zusatzaufgabe	Wert	- Standfehler	x	x	x
Kipp-Hang: Position halten	3,00		n. g. = nicht gehalten		
	s. Anlage				

Reck	Kipp-Hang halten			* Zehntel-Sek. werden nicht gewertet				* Abbruch b. unzureichender Position			
AK 9	10 Sek.	9 Sek.	8 Sek.	7 Sek.	6 Sek.	5 Sek.	4 Sek.	3 Sek.	2 Sek.	1 Sek.	
	3,00 P.	2,70 P.	2,40 P.	2,10 P.	1,80 P.	1,50 P.	1,20 P.	0,90 P.	0,60 P.	0,30 P.	