

# STB-Talentcup

## 3- Hallen- Cup

AK 6 – 10 Turner (Jg. 2016 – 2020)

**2026**

**Ausschreibung  
Gerätturnen männlich**

## Bestimmungen und Termine

Talentsichtung für den AK- Bereich.

Sieger ist wer nach allen Sichtungstagen die höchste Gesamtsumme an Punkten hat.

Ein Start ist auch nur an einem Sichtungstag möglich.

Um Gesamtsieger zu werden ist die Teilnahme an allen Sichtungstagen nötig.

### **Altersnachweis:**

Ein Altersnachweis (Geburtsjahr maßgebend) ist beim Wettkampf vorzulegen.

### **Meldegebühren:**

Die Meldegebühren betragen je 12,00€ pro Teilnehmer.

### **KampfrichterInnen:**

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

Es muss eine verbindliche Kampfrichtermeldung jedes Vereins erfolgen. Die Meldung erfolgt über das Gymnet. Es muss eine/r oder mehrere Kampfrichter/innen mit mindestens gültiger D-Lizenz männlich gemeldet werden:

für 1-3 Teilnehmer 1 Kampfrichter/in

für 4-10 Teilnehmer 2 Kampfrichter/innen

ab 11 Teilnehmer 3 Kampfrichter/innen

### Meldeschluss:

1. 16.02.2026 (23:59 Uhr)
2. 02.03.2026 (23:59 Uhr)
3. 07.04.2026 (23:59 Uhr)

Die Meldung erfolgt über das Gymnet

Meldenummern:

1. TW-10-0100-0-0721/26
2. TW-10-0100-0-0722/26
3. TW-10-0100-0-0723/26

### Termine:

1. Sichtungstag 01.03.2026 in Straubenhardt, Straubenhardthalle Conweiler (Trainingshalle) - Pflugweg - 75334 Straubenhardt
2. Sichtungstag 15.03.2026 in Murr, Sporthalle Lindenweg 5/1 - 71711 Murr
3. Sichtungstag 18.04.2026 in Sporthalle Magstadt, Alte Stuttgarter-Straß 70, 71106 Magstadt

Die Zeitpläne und Informationen werden nach Meldeschluss verschickt.

## Hinweise zur Durchführung und Bewertung

- Altersklasseneinteilung: AK 6, AK 7, AK 8, AK 9, AK 10
- 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-Rumpf-Winkel [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	=	Längsachsendlrehung
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.) -	1,00	- keine runde Rollbewegung	x	x	x
Liegestütze 2x (Kinn bis kurz über dem Boden)	1,50	- Nachgreifen der Hände zum		x	x
Anhocken - Strecksprung	1,00	Aufstehen			
	7,00	- zu geringe Rumpfbeuge-Pos.	x	x	x
		- zu kurze Haltezeiten		x	n. g.
		- fehlende Körperspannung:			
		... beim Vorstützel	x	x	
		... beim Liegestütz	x	x	
		- offene Knie beim Anhocken	x	x	
<b>Zusatzaufgabe</b>	<b>Wert</b>	- fehlende Höhe b. Strecksprung	x	x	
Seitspagat	3,00	- Standfehler	x	x	
Abzüge für Ausführung und Technik: 0,1 / 0,3 / 0,5 P.	s. Tabelle				n. g. = nicht gehalten

AK 6		Ringe	Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
Heben m. <b>gestr. Beinen</b> (auch geh. o. Abzug möglich)	1,50	- Heben mit gebeugten Armen	x	x	
i. d. Kipphang (2 Sek.) -		- zu kurze Haltezeiten	x	x	n. g.
langsames Heben i. d. Streck-Sturzhang (2 Sek.) -	2,00	- Beine beim Heben geöffnet	x	x	
langsames Senken ü. d. Kipphang i. d. Hang rl. (2 Sek.) -	1,50	- Arme gebeugt	x	x	
zurück heben durch den Kipphang i. d. ruhigen Hang -	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
		- Senken mit Hohlkreuz	x	x	
		- fallendes Absenken i. d. Hang	x	x	
<b>Zusatzaufgabe</b>	<b>Wert</b>	- gebeugte Arme	x	x	
Klimmzug-Halte (10 Sek.) - Stirn auf <b>Höhe der Hände</b>	3,00	- kein ruhiger Hang	x	x	
Ringe - Niedersprung in den Stand		- mangelnde Körperstreckung	x	x	
Wertung: Pro gehaltener Sek = 0,3 P.		- mangelnde Körperspannung	x	x	
Abzüge für: Haltung und Lage 0,1 / 0,3 / 0,5 P.					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 Strecksprung auf einen Mattenberg (60 cm) - Landung in Landeposition	6,00    1,00	- mangelnde Dynamik i. Anlauf - Doppelberührung a. d. Brett - kein reaktiver Absprung - Armzug z. Hochhalte zu kurz - ungenügende Höhe	x   x x	x   x x	x x x  x	
	7,00	- unsichere Flugphase - unkorrekte Landeposition	x x	x x	x x	
<b>Zusatzaufgabe</b>	<b>Wert</b>	- einbeiniger Absprung	Abzug: 3,0			
Stand-Weitsprung	3,00 s. Tabelle					

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 bis zur Barrenmitte - Heben der Beine zum Hockstütz (5 Sek.) - Senken d. Beine z. ruhigen Stütz - Niederspr. i. d. Stand	0,50 1,00 0,50 3,00 1,00 1,00	- gebeugte Arme im Stütz - keine ruhige Stützposition - Heben d. Beine schwunghaft - Oberschenkel unt. waager. - zu kurze Haltezeit - Beine geöffnet	x x x x x x	x x x x x x	    n. g.  	
	7,00	- Füße nicht gestreckt - keine Hüftstreckung	x x	x x		
<b>Zusatzaufgabe</b>	<b>Wert</b>					
Handstandklötzchen: Winkelstütz (10 Sek.) * * Abzüge für: Haltung, Winkelabweichung, Hüftposition jeweils: 0,1 / 0,3 / 0,5 P.	3,00 s. Tabelle					

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

# 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 d. Hände b. Aufsteh.		x	x
Rückheben der Beine i. d. Liegestütz-Position -	0,50	- <b>Rückheben d. Beine m. Schwung</b>	x	x	
Anwippen zum Grätsch-Winkelstand (2 Sek.) -	0,50	- Rad aus der Achse	x	x	x
Heben in den Kopfstand (2 Sek.) -	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.
	<b>7,00</b>	- jew. fehlende Körperspannung	x	x	x
		- offene Knie beim Anhocken	x	x	
<b>Zusatzaufgabe</b>	<b>Wert</b>	- fehlende Höhe b. Strecksprung	x	x	
Seitspagat	<b>3,00</b>	- Standfehler	x	x	
	<b>s. Tabelle</b>				<b>n. g. = nicht gehalten</b>

AK 7		Ring	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	
<b>langsames</b> 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	
	<b>7,00</b>	- unsichere Endlagen	x	x	x
		- fallendes Absenken i. d. Hang	x	x	
		- kein ruhiger Hang	x	x	
<b>Zusatzaufgabe</b>	<b>Wert</b>	- mangelnde C+ / C- Ausprägung	x	x	
5 Klimmzüge - Kinn auf Unterkante d. Ringe - *	<b>3,00</b>	- mangelnde Körperstreckung	x	x	
je Klimmzug 0,6 P. - Niedersprung		- mangelnde Körperspannung	x	x	
* Wertung nur bei gleichmäßigem Armzug		- Standfehler	x	x	x
Abzüge für Haltung: 0,1 / 0,3 / 0,5 P.					<b>n. g. = nicht gehalten</b>

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

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.) z. Aufgrätschen (2 Sek.) -	1,50	- Oberschenkel u. waagrecht	x	x		
Heben (ü. Spitzl mögl.) u. Schließen der Beine -	1,50	- fehlende Körperspannung	x	x	x	
Niedersprung	0,50	- unrhythmische Stützel	x	x	x	
	<b>7,00</b>	- zu kurze Haltezeit	x	x	n. g.	
		- Beine geöffnet	x	x		
Zusatzaufgabe	Wert	- Füße nicht gestreckt	x	x		
Grätsch-Winkelstütz am Klötzchen *	<b>3,00</b>	- keine Hüftstreckung	x	x		
* Abzüge für: Haltung, Winkelabweichung, Hüftposition jeweils: 0,1 / 0,3 / 0,5 P.	s. Tabelle	- Standfehler	x	x	x	
			n. g. = nicht gehalten			

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 rücklings (2 Sek.) -	1,50	- Kopf im Nacken	x	x		
Senken in den Hang rl. (2 Sek.) -	0,50	- Berühren der Reckstange	x	x		
zurück heben 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		
	<b>7,00</b>	- 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	<b>3,00</b>	- mangelnde Körperspannung	x	x		
Senken vorlings rückwärts (kein Hüftabzug!)		- Standfehler	x	x	x	
* Abzüge für Technik und Ausführung: 0,1 / 0,3 / 0,5 P.					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	
	<b>7,00</b>	- fehlende Körperspannung	x	x	x	
		- offene Knie beim Aufstehen	x	x		
<b>Zusatzaufgabe</b>	<b>Wert</b>	- fehlende Höhe b. Strecksprung	x	x		
Am Boden: Schweizer Handstand a. d. Grätschstand *	<b>3,00</b>	- Standfehler	x	x		
von einer Turnmatte als Erleichterung	<b>2,00</b>					
von zwei Turnmatten als Erleichterung	<b>1,00</b>					
* Abzüge für Technik und Ausführung: 0,1 / 0,3 / 0,5 P.						
ohne erkennbares kurzes Fixieren = zusätzlich 0,5 P.						

n. g. = nicht gehalten

AK 8		Ringe		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5	
Aus dem Langhang heben i. d. Kipphang (2 Sek.) -	1,50	- geb. Arme o. Beine: jeweils	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	
zurückheben in den Kipphang -	0,50	- Heben mit Hohlkreuz	x	x		
Senken (gebeugt möglich) in den Langhang (2 Sek.) -	0,50	- Kopf im Nacken	x	x		
3 x Vor- u. Rückschwung (kleine Schwünge,	1,50	- Berühren der Ringe	x	x		
(Schulter senkrecht, Ringe vor- und zurückschieben) -		- unsichere Endlagen	x	x	x	
Niedersprung in den Stand	1,00	- fallendes Absenken i. d. Hang	x	x		
	<b>7,00</b>	- kein ruhiger Hang	x	x		
		- mangelnde C+ / C- Ausprägung	x	x		
		- mangelnde Körperstreckung	x	x		
<b>Zusatzaufgabe</b>	<b>Wert</b>	- mangelnde Körperspannung	x	x		
Winkelstütz (5 Sek.) *	<b>3,00</b>	- Standfehler	x	x	x	
4 Sek. = 2,5 / 3 Sek. = 2,0 / 2 Sek. = 1,5 / weniger = 0 P.						
* Abzüge für Technik und Ausführung: 0,1 / 0,3 / 0,5 P.						

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 Anlauf	x	x	x	
		- Doppelberührung a. d. Brett			x	
<b>Abzüge für Landeposition:</b>		- kein reaktiver Absprung	x	x	x	
 0,0	 0,1 / 0,3 / 0,5	- Armzug zu gering	x	x		
 1,0 + 0,1 / 0,3 / 0,5	 3,0	- Mängel in der Stützphase	x	x	x	
		- ungenügende Flughöhe	x	x	x	
		- unsichere Flugphase	x	x	x	
		- Landung rollend oder überstreckt	x	x	x	
<b>Zusatzaufgabe</b>	<b>Wert</b>					
Stand-Weitsprung	3,00					
	s. Tabelle					

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	- unrhythmische 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		
<b>Zusatzaufgabe</b>	<b>Wert</b>	- 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 (Nur die Fußspitzen dürfen die Wand berühren).	s. Tabelle	- Standfehler	x	x	x	
					n. g. = nicht gehalten	

AK 8		Reck		Abzüge		
Komplexübung	Reihenfolge umgestellt!	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 z. Winkelhang (2 Sek.) -		0,50	- Arme beim Heben gebeugt	x	x	
Durchbücken zum Kipphang rücklings (2 Sek.) -		1,00	- Kopf im Nacken	x	x	
Senken in den Hang rücklings (2 Sek.) -		0,50	- Berühren der Reckstage	x	x	
Heben über d. Kipphang - Ausbücken und		1,00	- zu kurze Haltezeit	x	x	n. g.
Senken über den Winkelhang zum Langhang -			- mangelnde Beinspannung	x	x	
Hüft-Aufzug - Streckstütz (2 Sek.) -		1,00	- unruhige Endlagen	x	x	x
Hüftabzug in den Langhang (2 Sek.) -		1,00	- 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	
		<b>7,00</b>	- mangelnde Körperstreckung	x	x	
			- mangelnde Körperspannung	x	x	
<b>Zusatzaufgabe</b>		<b>Wert</b>	- Standfehler	x	x	x
Kipp-Hang: Position halten		<b>3,00</b>				
		<b>s. Tabelle</b>				

n. g. = nicht gehalten

# 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	
Rolle vw. - Anhüpfen - Radwende - Streck sprung -	2,00	- fehlende Körperstreckung	x	x	x
1. Rad re. - 2. Rad li. mit 1/4 Dreh. gegen die	2,00	- keine runde Rollbewegung	x	x	x
Bew.-richtung (2. Fuß an 1. Fuß) - auch gegengl. mögl.		- Nachgreifen der Hände zum		x	x
gebückte Rolle rw. od. Felgrolle -	1,00	Aufstehen			
2 - 3 Schritte Anlauf - Sprungrolle -	1,00	- Rad aus der Achse	x	x	x
Streck sprung mit 1/1 Drehung in den Stand	0,50	- fehlende Körperspannung	x	x	x
	<b>7,00</b>	- offene Knie beim Aufstehen	x	x	
		- fehlende Höhe b. Streck sprung	x	x	
		- Standfehler	x	x	
Zusatzaufgabe	Wert				
Am Boden: Schweizer Handstand a. d. Grätschstand *	<b>3,00</b>				
von einer Turnmatte als Erleichterung	<b>2,00</b>				
von zwei Turnmatten als Erleichterung	<b>1,00</b>				
* Abzüge für Technik und Ausführung: 0,1 / 0,3 / 0,5 P. ohne erkennbares kurzes Fixieren = zusätzlich 0,5 P.					

AK 9	Ringe		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
<b>Trainer hebt Turner in den Stütz:</b>		- unsichere Stützphase	x	x	x
Aus d. ruhigen Stütz: Heben d. <b>gestr. Beine über den Winkelstütz</b> z. Hockstütz (2 Sek.) -	0,50	- zu kurze Haltezeiten	x	x	n. g.
Senken d. Beine z. Streckstütz (2 Sek.) -	0,50	- Armwinkel nicht 90°	x	x	n.g.
Langsames Senken i. d. Klimmzug-Position (2 Sek.) -	0,50	- Beine geöffnet / gebeugt	x	x	x
Aus d. Klimmzug-Pos. heben i. d. Streck-Sturzhang -	0,50	- Heben mit Hohlkreuz	x	x	
Beugen des Körpers in den Kipphang -	0,50	- Kopf im Nacken	x	x	
Schwungausstoß - Abschwung z. Rückschwung	1,00	- Berühren der Ringe	x	x	
3 x Vor- u. Rückschwung (min. 15° unter waagrecht)	3,00	- unsichere Endlagen	x	x	x
Niedersprung in den Stand	0,50	- fallendes Absenken i. d. Hang	x	x	
	<b>7,00</b>	- fehl. Schwunghö. vo. u. hi. jew.	x	x	x
		- mangelnde Körperstreckung	x	x	
		- mangelnde Körperspannung	x	x	
		- Standfehler	x	x	x
Zusatzaufgabe	Wert				
Winkelstütz (5 Sek.) *	<b>3,00</b>				
4 Sek. = 2,5 / 3 Sek. = 2,0 / 2 Sek. = 1,5 / weniger = 0 P.					
* Abzüge für Technik und Ausführung: 0,1 / 0,3 / 0,5 P.					

n. g. = nicht gehalten

AK 9		Sprung		Abzüge		
Übung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5	
Anlauf mind. 15 m - Einsprung auf Sprungbrett - Salto vw. gestr. i. d. Rückenlage (Mattenberg 90 cm)	7,00	- kein reaktiver Absprung - ungenügende Flughöhe - Mängel i. d. Flugphase	x	x	x	
<b>Zusatzaufgabe</b>	<b>Wert</b>	- fehlende Überstreckung	x	x	x	
Stand-Weitsprung	3,00	- fehlende Landevorbereitung	x	x	x	
	s. Tabelle	- Landung schief od. überstreckt	x	x	x	

AK 9		Barren		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5	
Sprung i. d. Stütz i. d. Holmenmitte zum Vorschwung - 2 x Rückschwung - Vorschwung	0,50 1,50	- gebeugte Arme im Stütz - keine ruhige Stützposition	x	x		
Rückschw. - Vorschw. zum Winkelstütz (2 Sek.) - Aufgrätschen. i. d. Grätschsitz (2 Sek.) -	1,00 0,50	- Heben d. Beine schwunghaft - Oberschenkel u. waagrecht	x	x		
Heben u. Schließen der Beine (über Spitzzi möglich) - Schwungausstoß zum Rückschwung -	0,50 0,50	- fehlende Körperspannung - zu kurze Haltezeit	x	x	n. g.	
Vorschwung - Rückschwung (mind. waagrecht) - Vorschw. - Rückschw. mit hoher Wende (mind. 45° über waagrecht)	1,00 1,50	- Beine geöffnet - Beine schleifen a. d. Holmen - Füße nicht gestreckt	x	x		
	7,00	- keine Hüftstreckung - Standfehler	x	x	x	
<b>Zusatzaufgabe</b>	<b>Wert</b>					
Handstand mit Klötzchen (20 Sek.) (Bauch zur Wand, gerade Linie mit Stirn zur Wand (Nur die Fußspitzen dürfen die Wand berühren).	3,00 s. Tabelle					

n. g. = nicht gehalten

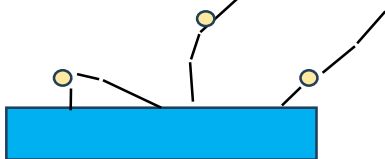
AK 9		Reck		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5	
Langhang mit Ristgriff (2 Sek.) - Heben zum Winkelhang (2 Sek.)	0,50	- Beine beim Heben geöffnet - Arme beim Heben gebeugt	x	x		
Durchbücken zum Kipphang rücklings (2 Sek.) - Senken in den Hang rücklings (2 Sek.) -	1,00 0,50	- Kopf im Nacken - Berühren der Reckstage	x	x		
Ausbücken ü. d. Kipphang i. d. Langhang Hüft-Aufzug - Streckstütz (2 Sek.) -	1,00 0,50	- zu kurze Haltezeit - mangelnde Beinspannung	x	x	n. g.	
Rückschwung (mind. waagrecht) - Umschwung vl. rw. flüchtiger Stütz - Felgabschwung i. d. Langhang -	1,00 1,00	- unruhige Endlagen - Senken mit Hohlkreuz	x	x	x	
Rückschwung - Vorschwung - Rückschwung - Niedersprung i. d. Stand	1,00 0,50	- fallendes Absenken i. d. Hang - mangelnde Körperstreckung	x	x		
	7,00	- mangelnde Körperspannung - Standfehler	x	x	x	
<b>Zusatzaufgabe</b>	<b>Wert</b>					
Kipp-Hang: Position halten (10 Sek.)	3,00 s. Tabelle					

n. g. = nicht gehalten

# AK 10

AK 10	Boden		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
Arme in Hochhalte führen -		- keine gestreckten Arme	x	x	
Rolle vw. - Anhüpfen - Radwende - Streck sprung -	1,00	- Abdruck z. Kourbet b. F.-F.	x	x	x
Felgrolle -	1,00	- fehlende Körperstreckung	x	x	x
Anspreizen u. Aufschwingen z. Handstand - Abrollen -	2,00	- keine runde Rollbewegung	x	x	x
Anspreiz. u. Aufschw. z. Handstand-Hüpfen - Abrollen -					
Streck sprung m. 1/2 Dreh. - beliebige Standwaage -	1,00	- Nachgreifen der Hände zum		x	x
2 - 3 Schritte Anlauf - Handstützüberschlag -	1,00	Aufstehen			
Sprungrolle - Streck sprung in den Stand	1,00	- Rad / Radwende a. d. Achse	x	x	x
	<b>7,00</b>	- fehlende Körperspannung	x	x	x
		- offene Knie beim Aufstehen	x	x	
		- fehlende Höhe b. Streck sprung	x	x	
Zusatzaufgabe	Wert	- ungenüg. Abdruck b. Überschlag	x	x	
Am Boden: Wiener-Handstand a. d. Bückstand *	<b>3,00</b>	- krumme Beine	x	x	x
von einer Turnmatte als Erleichterung	<b>1,50</b>	- kein prellender Absprung	x	x	
* Abzüge für Technik und Ausführung: 0,1 / 0,3 / 0,5 P. ohne erkennbares kurzes Fixieren = zusätzlich 0,5 P.		- Standfehler	x	x	

AK 10	Ringe		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5
<b>Trainer hebt Turner in den Stütz:</b>		- unsichere Stützphase	x	x	x
ruhiger Stütz: Heben d. Beine z. Winkelstütz (2 Sek.) -	0,50	- zu kurze Haltezeiten	x	x	n. g.
Senken d. Beine z. Streckstütz -	0,50	- Armwinkel nicht 90°	x	x	n. g.
Langsames Senken i. d. Klimmzug-Position (2 Sek.) -	0,50	- Beine geöffnet / gebeugt	x	x	x
Aus d. Klimmzug-Pos. heben i. d. Streck-Sturzhang -	0,50	- Heben mit Hohlkreuz	x	x	
Beugen des Körpers in den Kipphang -	0,50	- Kopf im Nacken	x	x	
Schwungausstoß - Abschwung z. Rückschwung	0,50	- Berühren der Ringe	x	x	
2 x Vor- u. Rückschwung (min. waagrecht)	3,00	- unsichere Endlagen	x	x	x
Vorschwung - Salto rw. geh. in den Stand	1,00	- fallendes Absenken i. d. Hang	x	x	
	<b>7,00</b>	- fehl. Schwunghö. vo. u. hi. jew.	x	x	x
		- mangelnde Körperstreckung	x	x	
		- mangelnde Körperspannung	x	x	
Zusatzaufgabe	Wert	- keine klaren Positionen gezeigt	x	x	
Grätsch-Winkelstütz (5 Sek.) *	<b>3,00</b>	- Standfehler	x	x	x
4 Sek. = 2,5 / 3 Sek. = 2,0 / 2 Sek. = 1,5 / kurz fixiert = 1 P.		- Sturz			Abzug 1,0 P.
* Abzüge für Technik und Ausführung: 0,1 / 0,3 / 0,5 P.					n. g. = nicht gehalten

AK 10		Sprung		Abzüge		
Übung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5	
Anlauf max. 25 m - Einsprung auf Sprungbrett - Handstütz-Sprungüberschlag auf Mattenberg (90 cm) - Überfallen in die Liegestütz-Position * <b>* a. d. überstr. Stand-Pos. i. die gebunde Liegest.-Pos.</b>	<b>7,00</b>	- kein reaktiver Absprung	x	x	x	
		- gebeugte Arme im Stütz	x	x	x	
		- fehlender Abdruck	x	x	x	
		- krumme Beine	x	x	x	
		- unsichere Flugphase	x	x	x	
		- fehlende Körperspannung	x	x	x	
		- Landung nicht überstreckt	x	x	x	
		- unrhythm. Übergang in die Liegest.-Pos.	x	x	x	
<b>Zusatzaufgabe</b>	<b>Wert</b>	- Fallen auf Brust, Bauch od. Knie			x	
Stand-Weitsprung	<b>3,00</b> s. Tabelle					

AK 10		Barren		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5	
Sprung i. d. Stütz - Rückfall-Pendelkippe i. d. Stand (2 x) - Sprung i. d. Stütz zum Vorschwung -	1,00	- Schulter auf / unter Holmhöhe bei d. Rückfall-Pendelkippen	x	x	x	
Rückschwung ( mind. 45° ü. waager.) - Vorschwung - Rückschw. - Vorschw. zum Winkelstütz (2 Sek.) -	2,50	- gebeugte Arme im Stütz	x	x		
		- keine ruhige Stützposition	x	x		
Heben der Beine (über Spitzli möglich) -	0,50	- Heben d. Beine schwunghaft	x	x		
Schwungausstoß zum Rückschwung (mind. waagrecht) -	0,50	- Oberschenkel u. waagrecht	x	x		
Vorschwung - Rückschwung (mind. 45° ü. waagrecht -	1,00	- fehlende Körperspannung	x	x	x	
Vorschw. - Rückschw. mit hoher Wende (mind. 60° über waagrecht)	1,50	- zu kurze Haltezeit	x	x	n. g.	
		- Beine geöffnet	x	x		
	<b>7,00</b>	- Beine schleifen a. d. Holmen	x	x		
		- Füße nicht gestreckt	x	x		
		- keine Hüftstreckung	x	x		
		- Standfehler	x	x	x	
<b>Zusatzaufgabe</b>	<b>Wert</b>					
Schweizer-Handstand mit Klötzchen (2 Sek. stehen) * 2 Sek. = 3 P. / ab 1 Sek. = 2 P. / Position erreicht = 1 P. <b>* Abzüge für Technik und Ausführung: 0,1 / 0,3 / 0,5 P.</b>	<b>3,00</b>					

n. g. = nicht gehalten

AK 10		Reck		Abzüge		
Komplexübung	Wert	Fehlerhinweise KÜ	0,1	0,3	0,5	
Langhang mit Ristgriff (2 Sek.) -		- Beine beim Heben geöffnet	x	x		
Hüft-Aufzug - Streckstütz (2 Sek.) -	0,50	- Arme beim Heben gebeugt	x	x		
Rückschwung (mind. waagrecht) - Umschwung vl. rw.	1,00	- Kopf im Nacken	x	x		
flüchtiger Stütz - Felgabschwung i. d. Langhang -	0,50	- Berühren der Reckstage	x	x		
Rückschwung - Vorschwung -	0,50	- zu kurze Haltezeit	x	x	n. g.	
Kipp-Auschwung *	1,50	- mangelnde Beinspannung	x	x		
Rückschwung (mind. waagrecht) - Umschwung vl. rw.	1,00	- unruhige Endlagen	x	x	x	
flüchtiger Stütz - Felgabschwung i. d. Langhang -	0,50	- Senken mit Hohlkreuz	x	x		
Rückschwung - Vorschwung -	1,00	- fallendes Absenken i. d. Hang	x	x		
Rückschwung - Niedersprung i. d. Stand	0,50	- mangelnde Körperstreckung	x	x		
	<b>7,00</b>	- mangelnde Körperspannung	x	x		
		- Standfehler	x	x	x	
<b>Zusatzaufgabe</b>	<b>Wert</b>	<b>* ohne Kipp-Aufschwung: Trainerhilfe in den Stütz und Abzug für das Element zzgl. Übungserleichterung: 1,5 + 0,5 = 2,0 P</b>				
Position: Hangwaage rl. (6 Sek.) - Beine geschlossen	<b>3,00</b>					
Position: Hangwaage rl. (4 Sek.) - Beine gegrätscht	<b>2,00</b>					
Jede volle Sek. = 0,5 P.						
<b>Abzüge für Winkel, Technik und Haltung</b>		n. g. = nicht gehalten				

## Bewertungs-Tabellen Zusatzaufgaben

Boden	Seitspagat	AK 6 u. 7		
	Abweichung max. bei 160° Schrittspalt max. 5 cm 3,00 P.	Abweichung max. bei 160° Schrittspalt max. 10 cm 2,00 P.	Abweichung max. bei 150° Schrittspalt max. 15 cm 1,00 P.	
<b>Abzüge für Haltung und Technik je 0,1 / 0,3 / 0,5 Punkte</b>				

Sprung	Stand-Weitsprung (2 Versuche)									
AK 6	160 cm 3,00 P.	155 cm 2,70 P.	150 cm 2,40 P.	145 cm 2,10 P.	140 cm 1,80 P.	135 cm 1,50 P.	130 cm 1,20 P.	125 cm 0,90 P.	120 cm 0,60 P.	115 cm 0,30 P.
AK 7	175 cm 3,00 P.	170 cm 2,70 P.	165 cm 2,40 P.	160 cm 2,10 P.	155 cm 1,80 P.	150 cm 1,50 P.	145 cm 1,20 P.	140 cm 0,90 P.	135 cm 0,60 P.	130 cm 0,30 P.
AK 8	185 cm 3,00 P.	180 cm 2,70 P.	175 cm 2,40 P.	170 cm 2,10 P.	165 cm 1,80 P.	160 cm 1,50 P.	155 cm 1,20 P.	150 cm 0,90 P.	145 cm 0,60 P.	140 cm 0,30 P.
AK 9	190 cm 3,00 P.	185 cm 2,70 P.	180 cm 2,40 P.	175 cm 2,10 P.	170 cm 1,80 P.	165 cm 1,50 P.	160 cm 1,20 P.	155 cm 0,90 P.	150 cm 0,60 P.	145 cm 0,30 P.
AK 10	195 cm 3,00 P.	190 cm 2,70 P.	185 cm 2,40 P.	180 cm 2,10 P.	175 cm 1,80 P.	170 cm 1,50 P.	165 cm 1,20 P.	160 cm 0,90 P.	155 cm 0,60 P.	150 cm 0,30 P.

Barren	Winkelstütz					* Zehntel-Sek. werden nicht gewertet					* Abbruch b. unzureichender Position									
AK 6	10 Sek. 3,00 P.	9 Sek. 2,70 P.	8 Sek. 2,40 P.	7 Sek. 2,10 P.	6 Sek. 1,80 P.	5 Sek. 1,50 P.	4 Sek. 1,20 P.	3 Sek. 0,90 P.	2 Sek. 0,60 P.	1 Sek. 0,30 P.										
<b>Abzüge für Haltung und Technik je 0,1 / 0,3 / 0,5 Punkte</b>																				

Barren	Grätsch-Winkelstütz									
AK 7	10 Sek. 3,00 P.	9 Sek. 2,70 P.	8 Sek. 2,40 P.	7 Sek. 2,10 P.	6 Sek. 1,80 P.	5 Sek. 1,50 P.	4 Sek. 1,20 P.	3 Sek. 0,90 P.	2 Sek. 0,60 P.	1 Sek. 0,30 P.
<b>Abzüge für Haltung und Technik je 0,1 / 0,3 / 0,5 Punkte</b>										

Barren	Handstand mit Klötzchen									
AK 8	10 Sek. 3,00 P.	9 Sek. 2,70 P.	8 Sek. 2,40 P.	7 Sek. 2,10 P.	6 Sek. 1,80 P.	5 Sek. 1,50 P.	4 Sek. 1,20 P.	3 Sek. 0,90 P.	2 Sek. 0,60 P.	1 Sek. 0,30 P.
<b>Abzüge für Haltung und Technik je 0,1 / 0,3 / 0,5 Punkte</b>										

Barren	Handstand mit Klötzchen									
AK 9	20 Sek. 3,00 P.	18 Sek. 2,70 P.	16 Sek. 2,40 P.	14 Sek. 2,10 P.	12 Sek. 1,80 P.	10 Sek. 1,50 P.	8 Sek. 1,20 P.	6 Sek. 0,90 P.	4 Sek. 0,60 P.	2 Sek. 0,30 P.
<b>Abzüge für Haltung und Technik je 0,1 / 0,3 / 0,5 Punkte</b>										

Reck	Kipp-Hang halten					* Zehntel-Sek. werden nicht gewertet					* Abbruch b. unzureichender Position									
AK 8 u. 9	10 Sek. 3,00 P.	9 Sek. 2,70 P.	8 Sek. 2,40 P.	7 Sek. 2,10 P.	6 Sek. 1,80 P.	5 Sek. 1,50 P.	4 Sek. 1,20 P.	3 Sek. 0,90 P.	2 Sek. 0,60 P.	1 Sek. 0,30 P.										
<b>Abzüge für Haltung und Technik je 0,1 / 0,3 / 0,5 Punkte</b>																				