

GENERALITES

- an allen Geräten gibt es 3 Basis-Übungen mit den Ausgangswerten von

Übung 1	=	6,00 Punkte
Übung 2	=	7,50 Punkte
Übung 3	=	9,00 Punkte

- alle Übungen können durch Beifügen von BONUS-Teilen aufgewertet werden. Diese BONUS-Teile sind genau festgeschrieben und müssen an der Stelle geturnt werden, wo sie laut Text vorgesehen sind.
- Jedes BONUS-Teil hat einen Wert von 0,50 Punkten. In jeder Übung (außer bei den Übungen 1. und 2. beim Pferdsprung) sind 2 BONUS-Teile angeboten.
- Die BONUS-Teile können nach freier Wahl beigefügt werden, d.h. innerhalb der beiden BONUS-Teile pro Übung gibt es keine Reihenfolge.
Der Turner turnt z.B. am Barren Übung 3 und kann hier den Ausgangswert folgendermaßen beeinflussen:

Möglichkeit 1 = Basis-Übung	9,00 P.
Möglichkeit 2 = Basis-Übung + BONUS 1	9,50 P.
Möglichkeit 3 = Basis-Übung + BONUS 2	9,50 P.
Möglichkeit 4 = Basis-Übung + BONUS 1 + 2	10,00 P.

Die BONUS-Teile müssen NICHT im Voraus angemeldet werden.

- Die Wahl der Übung und das Beifügen der BONUS-Teile soll und muss den Fähigkeiten des Turners in punkto Technik und Ausführung angepasst sein
- Wenn ein BONUS-Teil ganz schlecht geturnt wird, d.h. mit einem groben Fehler, wird er nicht anerkannt: außerdem werden in dem Fall sämtliche Ausführungsfehler abgezogen

SOL : 1 A + P

Note de Base : 6,00 pts

1) Nach jedem Streck sprung oder Streck sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung gilt: Arme in Hochhalte falls nicht anders beschrieben

2) Für den reibungslosen Ablauf aller Bodenübungen müssen min. 14 m Matten + Anlauf zur Verfügung stehen

1.	Aus dem Stand: Streck sprung in den Stand	0,50
Bonus	Rad, $\frac{1}{4}$ Drehung in die Bewegungsrichtung, Füße in Gleichstellung, Arme nach oben	0,50
2.	Schwingen in den flüchtigen Handstand, Abrollen in den flüchtigen Hockstand	2,50
3.	Streck sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung und Armkreisen rückwärts in den Stand	1,50
4.	Rolle rückwärts, Streck sprung in den Stand	1,50
Bonus	kurzer Anlauf, Sprungrolle in den flüchtigen Hockstand und Streck sprung in den Stand, Arme senken	0,50
		<hr/>
		6,00 + 0,50
		+ 1,00

SOL : 2 A + P

Note de Base : 7.50 pts

- 1) Nach jedem Strecksprung oder Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung gilt: Arme in Hochhalte falls nicht anders beschrieben
2) Für den reibungslosen Ablauf aller Bodenübungen müssen min. 14 m Matten + Anlauf zur Verfügung stehen

kurzer Anlauf:

Bonus	Handstütz-Überschlag vorwärts gestreckt ODER Salto vorwärts gehockt	0,50
1.	Sprungrolle in den flüchtigen Hockstand und Strecksprung in den Stand	0,50
2.	Schwingen in den flüchtigen Handstand mit $\frac{1}{2}$ Drehung (Tap-Tap), Senken mit gestreckten Beinen in den Stand	1,50
3.	Rücksenken mit gestreckten Beinen, Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand, Senken der Beine in den Stand, Arme in Hochhalte	1,50
4.	rechtes oder linkes Bein nach vorne stellen und Standwaage (2 Sekunden), zurück in den Stand, Arme nach oben	1,50
5.	kurzer Anlauf, Handstütz-Überschlag seitwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehung (Araber)	1,50
Bonus	Handstütz-Überschlag rückwärts (Flic Flac)	0,50
6.	Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, sofortiger Absprung zur Sprungrolle, Strecksprung in den Stand, Arme senken	1,00
		<hr/>
		7,50 + 0,50 + 1,00

SOL : 3 A + P

Note de Base : 9,00 pts

1) Nach jedem Strecksprung oder Strecksprung mit ½ Drehung gilt: Arme in Hochhalte falls nicht anders beschrieben

2) Für den reibungslosen Ablauf aller Bodenübungen müssen min. 14 m Matten + Anlauf zur Verfügung stehen

1.	kurzer Anlauf, Salto vorwärts gehockt, Sprungrolle in den flüchtigen Hockstand	2,00	
Bonus	1. ersetzen durch: kurzer Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts gestreckt + Salto vorwärts gehockt, Sprungrolle in den flüchtigen Hockstand	2,00	0,50
2.	Kopfkippe (Kapp-Kipp) in den Stand, Arme nach oben	1,50	
3.	rechtes oder linkes Bein nach vorn stellen und Standwaage (2 Sekunden)	1,00	
4.	Schwingen in den flüchtigen Handstand mit ½ Drehung (Tap-Tap), Senken mit gestreckten Beinen in den Stand, Arme in Hochhalte	1,00	
5.	kurzer Anlauf, Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung (Araber)	1,50	
Bonus	Handstütz-Überschlag rückwärts (Flic Flac)		0,50
6.	Salto rückwärts gehockt in den Stand, Arme senken	2,00	
		<hr/>	
		9,00 +	0,50
			+ 1,00

SAUTS = table de sauts : A + P

- für alle Übungen : Höhe des Gerätes nach Wahl des Turners: 1,15 / 1,25 / 1,35 m

1. Note de Base : 6,00 pts

1. Auf das Gerät aufhocken (mit stützenden Händen), und fließend :
Strecksprung in den Stand

6,00

kein Bonus für diese Übung

2. Note de Base : 7,50 pts

2. Spreiz
Bonus : Hocke

7,50

7,50 0,50

7,50 + 0,50

3. Note de Base : 9,00 pts

3. Überschlag
Bonus 1 : Überschlag + 1/2 Drehung
Bonus 2 : Überschlag + ganze Drehung

9,00

9,00 0,50

9,00 1,00

9,00 + 0,50

+ 1,00

BARRES PARALLELES : 1 A + P

Note de Base : 6,00 pts

Pupilles: hauteur des barres = 1,15 m

- | | | |
|----|--|------|
| 1. | Aus dem Innenquerstand, Sprung in den Stütz und sofortiger Vorschwung in den Grätschsitz | 2,00 |
|----|--|------|

Adultes: hauteur des barres = 1,75 m

- | | | |
|----|--|------|
| 1. | Aus dem Außenquerstand, Sprung in den Oberarm-Stütz, Vorschwingen und Kippe in den Grätschsitz | 2,00 |
|----|--|------|

Pupilles: hauteur des barres = 1,15 m

Adultes; hauteur des barres = 1,75 m

Bonus	Vorgreifen, Rolle vorwärts zum Grätschsitz	0,50
--------------	---	-------------

Bonus	Führen der Hände über die Seithalte, Vorgreifen und Heben zum Oberarm-Stand (2 Sekunden), Abrollen in den Grätschsitz	0,50
--------------	--	-------------

3.	Hochschwingen und Schliessen der Beine	0,50
----	--	------

4.	Rückschwingen, Vorschwingen	1,50
----	-----------------------------	------

5.	Rückschwingen und Wende mit gestreckten Beinen in den Stand	2,00
----	---	------

6,00 + **0,50**
+ **1,00**

BARRES PARALLELES : 2 A + P

Note de Base : 7,50 pts

Adultes + pupilles: hauteur des barres : 1,75 m
für pupilles: doppeltes Sprungbrett erlaubt

1.	Aus dem Aussenquerstand, Sprung in den Oberarm-Stütz, Vorschwingen in die Oberarm-Kipplage	1,00	
Bonus	1. ersetzen durch: Aus dem Außenquerstand, oder mit ein paar Schritten Anlauf: im Ellgriff Anspringen und Vorschweben zum Kippaufschwung (laange Chines) in den Grätschsitz, Vorgreifen, Rolle vorwärts, Beine schließen und	1,00	0,50
2.	Rückschwingen und Oberarm-Stemmaufschwung (Kipp)	1,50	
3.	Vorschwingen, Rückschwingen und Senken in den Oberarm-Stand (2 Sekunden), Abschwingen rückwärts	1,50	
Bonus	Vorschwingen und Felgrolle durch den flüchtigen Oberarm-Stand		0,50
4.	Vorschwingen in die Oberarm-Kipplage und Kippe (kurze Chines) in den Grätschsitz	1,50	
5.	Vorschwingen mit gestreckten Beinen und Schließen der Beine, Rückschwingen, Vorschwingen, Rückschwingen und Kreiswende gehockt in den Stand (groussen Ausgang gehockt)	2,00	
			<hr/>
			7,50 + 0,50
			+ 1,00

BARRES PARALLELES : 3 A + P

Note de Base : 9,00 pts

Adultes + pupilles: hauteur des barres : 1,75 m
für pupilles: doppeltes Sprungbrett erlaubt

1.	Aus dem Außenquerstand, oder mit ein paar Schritten Anlauf: im Ellgriff Anspringen und Vorschwingen zum Kippaufschwung (laange Chines) in den Stütz, Rück- schwingen	2,00	
Bonus	Senken in den flüchtigen Oberarm-Stand, vorwärts Abschwingen, Rückschwingen und Übergrätschen in den Stütz mit gebeugten Armen (Kipp-Spreiz), Rück- schwingen und		0,50
2.	Ablegen in den Oberarmstütz, Vorschwingen und Oberarm- Stemmaufschwung (Wipp)	1,50	
3.	Rückschwingen zum Oberarm-Stand (2 Sekunden)	1,00	
4.	Abrollen vorwärts, Oberarm-Stemmaufschwung (Kipp)	1,00	
5.	Vorschwingen, Rückschwingen in den Handstand (2 Sekunden)	1,50	
6.	Vorschwingen und Salto rückwärts gehockt in den Stand ODER Vorschwingen, Rückschwingen und Salto vorwärts gehockt in den Stand	2,00	
Bonus	6. ersetzen durch: Vorschwingen, Rückschwingen und Salto vorwärts gebückt mit 1/2 Drehung in den Stand	2,00	0,50
		9,00 + 0,50 + 1,00	