

Nationales Wettkampfprogramm EP - P6 Kunstturnen Männer

Ausgabe vom 1. Januar 2016

1. Impressum	3
2. Dokumentenpriorität	4
3. Terminologie	4
4. Alterszulassungen zu nationalen Wettkämpfen	4
5. Alterszulassungen zu regionalen Wettkämpfen (Empfehlung)	4
6. Wertungsvorschriften Einführungsprogramm bis Programm 4	5
6.1 Übungsbewertung	5
6.1.1 Zusammensetzung der Endnote	5
6.1.2 D-Note	5
6.1.3 E-Note	5
6.1.4 Bedingungen zur Bonusvergabe	6
6.1.5 Gerätespezifische Notenzusammensetzung	8
6.2 Abzugsrichtlinien	12
6.2.1 FIG Richtlinien	12
6.2.2 Nationale Richtlinien	15
6.3 Übungsinhalte, technische Hinweise, gerätespezifische Abzüge und Gerätenormen	16
6.3.1 Boden	16
6.3.2 Pauschenfeld	24
6.3.3 Ringe	34
6.3.4 Sprung	42
6.3.5 Barren	49
6.3.6 Reck	57
6.4 Rechte und Pflichten für Trainer	65
7. Wertungsvorschriften Programm 5	66
8. Wertungsvorschriften Programm 6	68
9. Wertungsvorschriften Offenes Programm	69
10. Bekleidungsvorschriften	70
11. Materialbedarf	71
12. Literaturverzeichnis	72

1. Impressum

Herausgeber:	Schweizerischer Turnverband, 5001 Aarau
© Copyright Text und Bild:	Schweizerischer Turnverband 2010
Erstausgabe:	6. Dezember 2010
Autor:	Rolf Niederhäuser
Mitglieder der Arbeitsgruppe:	Bernhard Flück, Kurt Jucker, Domenico Rossi, Andreas Strupler
Übersetzung ins Französische:	Jean-Louis Scheggia
Korrektorin deutsch:	Susanna Lautenschlager
Korrektor französisch:	Gérard Porchet

Gegenüber der Ausgabe vom 19. Januar 2015 enthält dieses Dokument Änderungen und Ergänzungen. Diese sind auf den entsprechenden Seiten rot markiert.

Ausgabe vom 1. Januar 2016

2. Dokumentenpriorität

Die aktuell gültigen Wertungsvorschriften der FIG 2013 bilden die Grundlage für das vorliegende STV Wettkampfprogramm. Die FIG-Wertungsvorschriften gelangen zur Anwendung, ausser sie werden durch die Regelungen im vorliegenden Wettkampfprogramm ersetzt.

Bei Konflikten der Regelanwendung wird folgende Dokumentenpriorität verwendet:

- Nationales Wettkampfprogramm EP - P6, inklusive Aktualisierungen (sind auf der Homepage des STV publiziert)
- Aktuelle Wertungsvorschriften FIG 2013-2016, inklusive Newsletter (sind auf der Homepage der FIG publiziert)
- Gerätenorm FIG 2009, inklusive Aktualisierungen (sind auf der Homepage der FIG publiziert)

Im Streitfall gilt die deutsche Version des vorliegenden Dokuments vor der französischen und Text gilt vor Bild.

3. Terminologie

Es gilt die Bezeichnung der Elemente entsprechend dem Handbuch *Turnsprache* des Eidgenössischen Turnvereins und den *Wertungsvorschriften FIG*.

Zur Erläuterung und zum besseren Verständnis werden bei bestimmten Übungsabschnitten zusätzlich Konventionalausdrücke verwendet.

4. Alterszulassungen zu nationalen Wettkämpfen

Programm 1	Programm 2	Programm 3	Programm 4	Programm 5	Programm 6
bis 10 Jahre	bis 11 Jahre	bis 13 Jahre	bis 14 Jahre	offen (SMJ: bis 16 Jahre)	offen (SMJ: bis 18 Jahre)

Dasjenige Jahr, in welchem ein Athlet das oben genannte Alter erreicht, ist das letzte Jahr für eine Startberechtigung im entsprechenden Programm.

Für die verschiedenen Wettkämpfe gelten die Wettkampfrelemente des STV.

5. Alterszulassungen zu regionalen Wettkämpfen (Empfehlung)

Offenes Programm	Einführungsprogramm	Programm 1	Programm 2	Programm 3	Programm 4	Programm 5	Programm 6
ab 15 Jahren	bis 12 Jahre	bis 13 Jahre	bis 14 Jahre	bis 15 Jahre	bis 16 Jahre	offen	offen

Dasjenige Jahr, in welchem ein Athlet das oben genannte Alter erreicht, ist das letzte Jahr für eine Startberechtigung im entsprechenden Programm.

6. Wertungsvorschriften Einführungsprogramm bis Programm 4

6.1 Übungsbewertung

6.1.1 Zusammensetzung der Endnote

Für die Bewertung der Übungen gilt generell: Endnote = D-Note + E-Note

6.1.2 D-Note

Die D-Note ergibt sich aus der Addition folgender Bewertungsfaktoren:

- a. Basiswert der Übung
- b. Schwierigkeitsbonus
- c. Standbonus
- d. Virtuositätsbonus

Basiswert der Übung

Der Basiswert der Übung ist der Punktwert einer Basisübung, ohne Schwierigkeitsbonus, Standbonus und Virtuositätsbonus. Er bildet sich aus der Summe aller Übungsabschnitte und beträgt 3,0 Punkte, unabhängig von der Anzahl der Übungsabschnitte. Eine Ausnahme bildet das Gerät Sprung: hier existieren Sprünge mit einem Basiswert von weniger als 3,0 Punkten.

Schwierigkeitsbonus

Der Athlet hat die Möglichkeit, an bestimmten Stellen der Basisübung schwierigere Elemente zu zeigen. Diese Elemente werden als Schwierigkeitsbonus bezeichnet und können jedes Mal mit 0,5 Punkten belohnt werden, falls sie den technischen Ausführungsbestimmungen entsprechen.
Im Interesse der Ausbildungssicht dürfen jedoch nur die in der Übungsbeschreibung erwähnten Schwierigkeitsboni gezeigt werden.

Standbonus

Boden, Pauschenpferd, Ringe, Barren und Reck: Für einen sicheren Stand beim Abgang kann ein Standbonus von 0,3 Punkten gegeben werden. Dies jedoch nur, wenn es sich um ein Schwierigkeitsbonusabgang handelt. Für alle Basisabgänge wird **kein** Standbonus gegeben.
Sprung: Für einen sicheren Stand kann ein Standbonus von 0,3 Punkten gegeben werden. Ausnahme: siehe Sprung EP.

Virtuositätsbonus

Wenn die gängige technische Vollkommenheit einzelner Elemente, Verbindungen oder der Gesamtübung überschritten wird, kann ein Virtuositätsbonus von 0,3 Punkten gegeben werden.

6.1.3 E-Note

Mit der E-Note werden **alle** Aspekte der technischen, haltungsmässigen und ästhetischen Ausführung bewertet. Die E-Note startet bei 10,0 Punkten und wird um Zehntelpunkte für Abzüge verkleinert.

6.1.4 Bedingungen zur Bonusvergabe

Schwierigkeitsbonus

Ein gezeigter Schwierigkeitsbonus ersetzt / ergänzt den dazu gehörenden Basisabschnitt oder er ist ein zusätzliches Element. Der Schwierigkeitsbonus wird grundsätzlich anerkannt, sofern das Element vollständig und ohne Sturz gezeigt wird.
Ausnahmen bilden folgende Schwierigkeitsbonuselemente:

- Kraft- und Halteelemente
 - Schwungelemente, die durch/in den Handstand führen
 - Schwungelemente, die in einer Kraftposition enden
- Schwungelemente, die in einer anders definierten Position enden

Der Schwierigkeitsbonus wird nur anerkannt, wenn das Element ≥ 3 Sekunden gehalten wird und/oder die Winkelabweichung $\leq 15^\circ$ ist	Der Schwierigkeitsbonus wird nur anerkannt, wenn der geforderte Winkel vollständig erreicht oder übertroffen wird.
--	--

Regel betreffend Schwierigkeitsbonuselemente, welche ein Basiselement ersetzen:

Falls das Schwierigkeitsbonuselement mit einer Haltezeit von weniger als 3 Sekunden gezeigt wird und/oder eine Winkelabweichung von $> 15^\circ$ gegenüber der Idealposition aufweist, wird das Element nicht als Bonuselement anerkannt, jedoch als Basiselement. Es wird kein zusätzlicher Abzug vorgenommen, ausser:

- Das Basiselement erfordert ebenfalls einen Halt von 3 Sekunden und das gezeigte Schwierigkeitsbonuselement erfüllt diesen Faktor nicht, dann werden in diesem Fall die Abzüge gemäss Zeitregel vorgenommen.
- Das Element weist andere technische Fehler und/oder Haltungsfehler auf. Dann werden die Abzüge gemäss Haltungsreglement in jedem Fall vorgenommen.

Regel betreffend Schwierigkeitsbonuselemente, welche ein Zusatzelement zur Übung sind:

Falls das Schwierigkeitsbonuselement mit einer Haltezeit von weniger als 3 Sekunden gezeigt wird und/oder eine Winkelabweichung von mehr als 15° gegenüber der Idealposition aufweist (ausser Schwungelemente, die in einer anders definierten Position enden: hier muss der Winkel vollständig erfüllt oder übertrafen sein) wird das Element nicht anerkannt. Es wird kein zusätzlicher Abzug vorgenommen, ausser:

- Das Element weist andere technische Fehler und/oder Haltungsfehler auf. Dann werden die Abzüge gemäss Haltungsreglement in jedem Fall vorgenommen.¹

¹ Beispiel 1 Ringe P2: Wird die Hangwaage rücklings als Schwierigkeitsbonus gezeigt, 3 Sekunden gehalten, halbungsmässig korrekt, aber mit einer Abweichung von 20° gegenüber der Horizontalen, so wird der Bonus nicht gegeben; die Basisvariante wird ohne Abzug anerkannt. Wird die Hangwaage wie oben beschrieben gezeigt, jedoch mit einem Ausführungsfehler (z.B. nicht korrekte Beinhaltung), dann wird der Bonus nicht anerkannt, die Basisvariante wird anerkannt und dem Athleten wird ein entsprechender Haltungstermin in Abzug gebracht.

Beispiel 2 Boden EP: Zeigt ein Athlet eine korrekte Standwaage mit einem Halt von weniger als 3 Sekunden, wird das Basiselement Arabesque dennoch anerkannt, jedoch mit einem Zeitfehlerabzug von 0.3 Punkten. Zeigt er die Standwaage weniger als 3 Sekunden und mit einem Haltungsfehler, wird ihm das Basiselement Arabesque angerechnet, jedoch mit einem Zeitfehlerabzug von 0.3 Punkten.

Beispiel 3 Reck P4: Wenn ein Athlet das Element Adler auf 45° ausführt, jedoch mit einem Beinhaltungsfehler, wird ihm das Element als Schwierigkeitsbonuselement angerechnet, jedoch mit einem entsprechenden Haltungsabzug. Wenn ein Athlet das Element Adler auf 30° austümt, jedoch halbungsmässig korrekt, dann wird ihm das Element nicht als Schwierigkeitsbonuselement anerkannt. Er bekommt allerdings auch keinen zusätzlichen Abzug.

Standbonus

Der Standbonus von 0.3 Punkten für den Abgang wird gegeben, wenn alle folgenden Bedingungen erfüllt sind:

- Stand ohne Gleichgewichtsunsicherheit
- Aufrechter Oberkörper, ohne Armschwünge (Landungsvorbereitung)
- Beinöffnung bis maximal Schulterbreite



Virtuositätsbonus

Der Virtuositätsbonus von 0.3 Punkten wird gegeben, wenn die gängige technische Vollkommenheit einzelner Abschnitte, Verbindungen oder der Gesamtübung überschritten wird.

Das bedeutet, dass das gezeigte Übungsgut so vollendet sein muss, dass daraus ein Begeisterung hervorrufender künstlerischer Vortrag geworden ist. Virtuosität bedeutet damit überdimensionale räumlich-zeitliche Bewegungsausführung, Schaffung neuer Effekte und Entwicklung wirkungsvoller technischer Lösungen.

Die Vergabe des Virtuositätsbonus liegt in der individuellen, subjektiven Beurteilung des Kampfrichter.

6.1.5 Gerätespezifische Notenzusammensetzung

Boden

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus				
Wert der Basisübung	3	3	3	3	3
Schwierigkeitsbonus	1 × 0.5	2 × 0.5	3 × 0.5	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	0.3	-	0.3
Virtuositätsbonus	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Max. D-Note	3.8	4.3	5.1	5.3	6.1
E-Note	10	10	10	10	10
Maximalnote	13.8	14.3	15.1	15.3	16.1

Pauschenpferd

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	1 Pflichtübung aus gegebener Übungsauswahl	1 Pflichtübung aus gegebener Übungsauswahl + 1 Zusatzübung	1 Pflichtübung aus gegebener Übungsauswahl + 1 Zusatzübung	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus + 1 Zusatzübung	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus + 1 Zusatzübung
Wert der (Basis)übung	3.0 4.0	3.0 3.5 4.0	3.0 3.5 4.0 5.0	3	3
Schwierigkeitsbonus	-	-	-	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	-	0.3	0.3
Virtuositätsbonus	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Max. D-Note	4.3	4.3	5.3	5.6	6.1
E-Note	10	10	10	10	10
Maximalnote	14.3	14.3	15.3	15.6	16.1
Wert der Zusatzübung	-	1.0 2.0 3.0	1.0 2.0 3.0	1.5 2.0 3.0	1.0 2.0 3.0
Maximalnote mit Zusatzübung	14.3	17.3	18.3	18.6	19.1

Ringe

	EP	P1 1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus	P2 1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus	P3 1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus	P4 1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus
Inhalt					
Wert der Basisübung	3	3	3	3	3
Schwierigkeitsbonus	1 × 0.5	2 × 0.5	3 × 0.5	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	-	0.3	0.3
Virtuositätsbonus	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Max. D-Note	3.8	4.3	4.8	5.6	6.1
E-Note	10	10	10	10	10
Maximalnote	13.8	14.3	14.8	15.6	16.1

Sprung

	EP	P1 2 Sprünge aus gegebener Sprungauswahl	P2 2 Sprünge aus gegebener Sprungauswahl	P3 2 Sprünge aus gegebener Sprungauswahl	P4 2 Sprünge aus gegebener Sprungauswahl
Inhalt					
Wert der Sprünge	1.5 3.0 4.0	3.0 4.0 5.0	3.5 5.0	1.0 2.0 3.5 4.0 4.5 5.0 5.5	1.0 1.5 3.0 3.5 4.5 5.5 6.0
Standbonus	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Virtuositätsbonus	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Max. D-Note	4.6	5.6	5.6	6.1	6.6
E-Note	10	10	10	10	10
Maximalnote	14.6	14.6	14.85	15.6	16.35

Die Endwerte der zwei verschiedenen Sprünge werden durch 2 dividiert. Somit können Maximalnoten auf eine Genauigkeit von 5 Hundertstel entstehen.

Barren

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus				
Wert der Basisübung	3	3	3	3	3
Schwierigkeitsbonus	1 × 0.5	2 × 0.5	3 × 0.5	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	-	-	0.3
Virtuositätsbonus	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Max. D-Note	3.8	4.3	4.8	5.3	6.1
E-Note	10	10	10	10	10
Maximalnote	13.8	14.3	14.8	15.3	16.1

Reck

	EP	P1	P2	P3	P4
Inhalt	1 Pflichtübung mit Schwierigkeitsbonus				
Wert der Basisübung	3	3	3	3	3
Schwierigkeitsbonus	1 × 0.5	2 × 0.5	3 × 0.5	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	0.3	0.3	0.3
Virtuositätsbonus	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Max. D-Note	3.8	4.3	5.1	5.6	6.1
E-Note	10	10	10	10	10
Maximalnote	13.8	14.3	15.1	15.6	16.1

Zusammenfassung

	EP				P1				P2				P3				P4			
	D	ZÜ	E	T	D	ZÜ	E	T	D	ZÜ	E	T	D	ZÜ	E	T	D	ZÜ	E	T
Boden	3.8	+ 0.0	+ 10.0	= 13.80	4.3	+ 0.0	+ 10.0	= 14.30	5.1	+ 0.0	+ 10.0	= 15.10	5.3	+ 0.0	+ 10.0	= 15.30	6.1	+ 0.0	+ 10.0	= 16.10
Pauschenpferd	4.3	+ 0.0	+ 10.0	= 14.30	4.3	+ 3.0	+ 10.0	= 17.30	5.3	+ 3.0	+ 10.0	= 18.30	5.6	+ 3.0	+ 10.0	= 18.60	6.1	+ 3.0	+ 10.0	= 19.10
Ringe	3.8	+ 0.0	+ 10.0	= 13.80	4.3	+ 0.0	+ 10.0	= 14.30	4.8	+ 0.0	+ 10.0	= 14.80	5.6	+ 0.0	+ 10.0	= 15.60	6.1	+ 0.0	+ 10.0	= 16.10
Sprung	4.6	+ 0.0	+ 10.0	= 14.60	4.6	+ 0.0	+ 10.0	= 14.60	4.85	+ 0.0	+ 10.0	= 14.85	5.6	+ 0.0	+ 10.0	= 15.60	6.35	+ 0.0	+ 10.0	= 16.35
Barren	3.8	+ 0.0	+ 10.0	= 13.80	4.3	+ 0.0	+ 10.0	= 14.30	4.8	+ 0.0	+ 10.0	= 14.80	5.3	+ 0.0	+ 10.0	= 15.30	6.1	+ 0.0	+ 10.0	= 16.10
Reck	3.8	+ 0.0	+ 10.0	= 13.80	4.3	+ 0.0	+ 10.0	= 14.30	5.1	+ 0.0	+ 10.0	= 15.10	5.6	+ 0.0	+ 10.0	= 15.60	6.1	+ 0.0	+ 10.0	= 16.10
Summe		84.10			89.10				92.95				96.00				99.85			

Legende: D = D-Note; ZÜ = Zusatzübung Pauschenpferd; E = E-Note; T = Maximal mögliche Punktezahl pro Gerät; Summe = Maximal mögliche Punktezahl über alle Geräte

6.2 Abzugsrichtlinien

Für die Beurteilung der technischen und haltungsmässig richtigen Ausführung der Elemente wird vom Technikleitbild der FIG und den Schweizerischen Ausbildungssabsichten ausgegangen. **Abzüge werden entsprechend der FIG- resp. Nationalen Richtlinien vorgenommen.**

6.2.1 FIG Richtlinien

Fehlerkategorien

Jedes Element ist mit einer perfekten Endposition oder mit perfekter Ausführung definiert. Alle Abweichungen von dieser Position werden als technische oder haltungsmässige Ausführungsfehler betrachtet und müssen von den Kampfichtern abgezogen werden. Folgende Abzugskategorien werden angewendet:

Kleine Fehler = 0.1 Punkte Abzug

- Jede **kleine** oder leichte Abweichung von der perfekten Endposition oder von der perfekten technischen Ausführung
- Jede **kleine Korrektur der Hand-, Fuss- oder Körperhaltung**
- Jeder andere **kleine Verstoss der haltungsmässigen oder technischen Ausführungsanforderungen**

Mittlere Fehler = 0.3 Punkte Abzug

- Jede **deutliche** Abweichung von der perfekten Endposition oder von der perfekten technischen Ausführung
- Jede deutliche Korrektur der Hand-, Fuss- oder Körperhaltung
- Jeder andere deutliche Verstoss der haltungsmässigen oder technischen Ausführungsanforderungen

Schwere Fehler = 0.5 Punkte Abzug

- Jede **grosse** Abweichung von der perfekten Endposition oder von der perfekten technischen Ausführung
 - Jede grosse Korrektur der Hand-, Fuss- oder Körperhaltung
 - Jeder andere grosse Verstoss der haltungsmässigen oder technischen Ausführungsanforderungen
- Stütze oder Hilfeleistung eines Helfers = 1.0 Punkte Abzug
- Jeder Sturz auf das oder vom Gerät während eines Elements, ohne dass eine Endposition erreicht wurde, welche die Fortsetzung mit wenigstens einem Schwing ermöglicht (d.h. deutliche Hangphase am Reck oder eine deutliche Stützphase am Pauschenfeld nach dem betreffenden Element) oder wenn andere Fehler die unmittelbare Kontrolle des Elements zum Zeitpunkt der Landung oder des Wiedererfassens nicht gestatten
 - Jegliche Hilfeleistung durch einen Helfer, die zur Ausführung eines Elements beiträgt

Allgemeine E-Abzüge

Fehler	0.1 Pkte. Abzug	0.3 Pkte. Abzug	0.5 Pkte. Abzug
Undeutliche Position (gehockt, gebückt, gestreckt)	x	x	x
Korrektur der Hand- oder Griffposition, jedes Mal	x	x	x
Laufen im Handstand oder Hüpfen (pro Schritt oder Hüpfen)	x		
Berühren des Gerätes oder des Bodens mit den Beinen / Füßen	x		
Berühren des Gerätes oder des Bodens mit den Händen	x		
Anschlagen an das Gerät oder am Boden	x		
Berühren des Turners durch den Trainer während der Übung ohne ihn zu unterstützen	x		
Unterbrechung der Übung ohne Sturz		x	x
Gebogene Arme, gebeugte Knie, geöffnete Beine	x	x	x
Schlechte Körperhaltung oder Haltungskorrekturen in der Endposition	x	x	x
Saltos mit geöffneten Knien oder Beinen			
Landung mit leicht geöffneten Beinen, bis max. Schulterbreite; der Turner hebt einen Fuß an und schliesst so seine Beine oder er hebt nur die Fersen, schliesst aber dadurch die Beine nicht ganz	x		
Landung mit geöffneten Beinen, mehr als Schulterbreite; der Turner hebt einen Fuß an und schliesst so seine Beine oder er hebt nur die Fersen, schliesst aber dadurch die Beine nicht ganz FIG		x	
Unsicherheit, kleinere Korrekturen der Füsse oder übermässige Armschwünge bei der Landung	x		
Verlust des Gleichgewichts während der Landung ohne Sturz oder Abstützen (Maximal - 1.0 in Summe für Schritte und Hüpfen)		Kleiner Gleichgewichtsverlust, kleine Schritte oder Hüpfen 0.1 pro Schritt	Große Schritte oder Hüpfen oder Berührung der Matte mit einer Hand oder zwei Händen
Sturz oder Abstützen mit einer oder beiden Händen bei der Landung			1.0
Sturz während der Landung, ohne dass die Füsse zuerst die Mattenlage berühren			1.0 + Nichtanerkennung
Untypisches Grätschen	x	x	x
Andere ästhetische Fehler			

Abzüge für technische Fehler

Fehler		0.1 Pkte. Abzug	0.3 Pkte. Abzug	0.5 Pkte. Abzug	
Abweichungen bei Schwünge n zum oder durch den Handstand oder bei Kreisflanken		15° - 30°	31 - 45°	> 45° +	Nichtanerkennung
Winkelabweichungen von perfekten Haltepositionen	bis 15°		16 - 30°		a) 31 - 45° b) > 45° +
					Nichtanerkennung
Heben aus einer unkorrekten Halteposition					Gleiche Abzüge wie beim vorangehenden Krafthalteteil
Unvollständige Drehungen		bis 30°	31 - 60°	61 - 90°	
					> 90° +
Fehlende Höhe oder Amplitude bei Salto- und Flugelementen	x				Nichtanerkennung
Zusätzlicher Stütz oder Zwischenstütz mit der Hand	x				
Schwung mit Kraft oder umgekehrt	x		x	x	
Unterbrechung der Aufwärtsbewegung	x		x	x	
Zwei oder mehrere Versuche bei einem Halte- oder Kraftteil			x	x	
Unsicherheit im oder Überfallen aus dem Handstand	x				Schwüngen oder grosse Unsicherheit Überfallen
Sturz vom oder auf das Gerät					1.0
Zwischenschwung oder Abschwingen					Halber Zwischen- schwung oder Ab- schwingen
Hilfeleistung durch den Trainer bei der Ausführung eines Elements					1.0 +
Fehlende Streckung während der Vorbereitung auf die Landung	x		x		Nichtanerkennung
Andere technische Fehler	x		x	x	

6.2.2 Nationale Richtlinien

Fehler	0.1 Pkte. Abzug	0.3 Pkte. Abzug	0.5 Pkte. Abzug	- 1.0 Punkte (D-Note)
Fehlendes Element: Präzisierende Bemerkung: Das geforderte Element wird nicht geturnt und nicht mit einem anderen Element ersetzt				x (D-Note)
Anderes Element entsprechend der Übungsbeschreibung: Präzisierende Bemerkungen a. Der Athlet zeigt anstelle des geforderten Elements ein strukturverwandtes oder nicht strukturverwandtes Element, welches eine Übungserleichterung zur Folge hat. b. Zeigt der Athlet ein strukturverwandtes Element, welches eine Übungsschwerung zur Folge hat, erhält er -ausser Ausführungs- und Technikfehler- keinen Abzug, jedoch auch keinen Zuschlag. Ist das Element nicht strukturverwandt, bekommt er trotz einer Übungsschwerung den Abzug.			x (D-Note)	
Nicht anerkanntes Element: Präzisierende Bemerkung: Der Athlet versucht das geforderte Element zu turnen, aber es kann aus verschiedenen Gründen (Sturz, Winkelabweichung, Zeit, etc.) nicht anerkannt werden				x (E-Note)
Zusätzliches Element: Präzisierende Bemerkung: Der Athlet zeigt ein zusätzliches Element, welches gemäss Text und Folgerichtigkeit nicht zur Übung gehört Die gezeigte Übung enthält ≤ 50% aller Übungsabschnitte			0.0 Punkte Endnote für das Gerät	
Verbale Unterstützung (der Trainer darf während der Übungsausführung nicht mit dem Athleten sprechen)			x	
Dauer der Halteteile (Einführungsprogramm bis Programm 4) Bewegungsunterbruch	< 3 Sekunden	Kein Halt	x	x

6.3 Übungsinhalte, technische Hinweise, gerätespezifische Abzüge und Gerätenormen

6.3.1 Boden

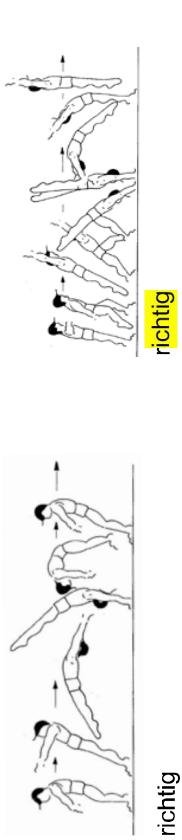
Informationen zu den gymnastischen Verbindungen

Unter einer gymnastischen Verbindung versteht man eine fließende Bewegungskomposition von mindestens drei verschiedenen Elementen (z.B. Hüpfen, Drehungen, Stände, Kreisen beider Beine, Schrittfolgen mit oder ohne Richtungswechsel), die unter anderem Gleichgewicht, Beweglichkeit und Dynamik des Kunstrückens und den persönlichen Stil des Athleten zeigen. Sie sollen einen Kontrast zu den akrobatischen Elementen darstellen, jedoch helfen, diese harmonisch miteinander zu verbinden.

Technische Hinweise

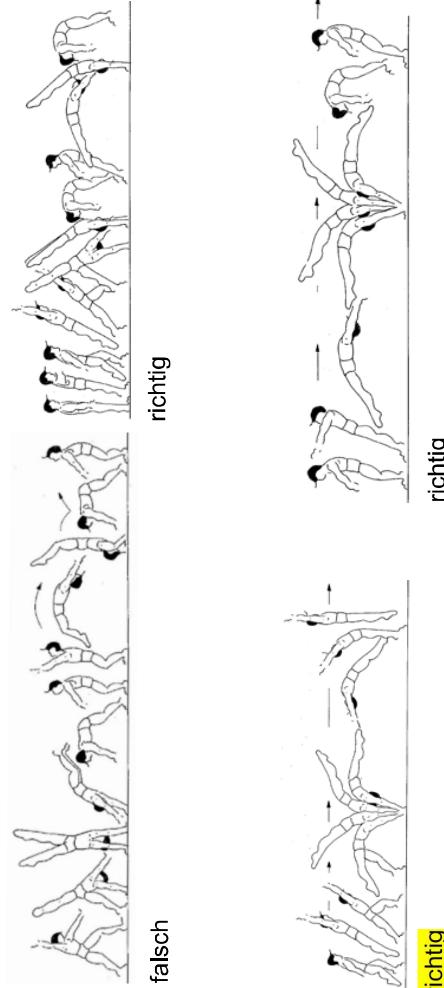
Als **korrekte** Bewegungsausführung bei **Überschlägen vor- und rückwärts** gilt:

- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
 - Gestreckte Arme im Stütz, Hände im Stütz gerade oder leicht nach innen gedreht



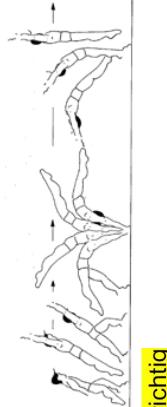
Als **fehlerhafte** Bewegungsausführung wird **bei Rondat und bei Überschlägen vor- und rückwärts** angesehen:

- Im Einsprung zum Rondat frühzeitiges Ausdrehen des Oberkörpers
- Kopf im Nacken, gebeugte Arme / Beine
- Nach aussen gedrehte Hände im Stütz



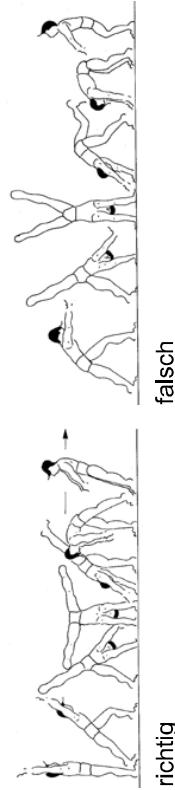
Als korrekte Bewegungsausführung bei Kurbets gilt:

- Hoch aufgerichteter Oberkörper in der Endlage
- Gestreckte Beine
- Runder Rücken, deutliche C+ / C-Position
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte



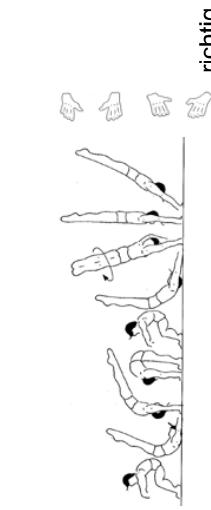
Als korrekte Bewegungsausführung bei **Rad** gilt:

- Aus dem Vorschritt (kein Anhüpfen)
- Weit gespreizte Beine im Rad seitwärts ($> 120^\circ$)
- Betontes Heranführen des gespreizten Beines zum geschlossenen Stand (keine versetzten Füsse / Beine) mit gleichzeitigem und akzentuierten hohen Aufrichten des Oberkörpers
- **Arme parallel**, Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte



Als korrekte Bewegungsausführung bei **Rolle rückwärts oder Streuli** gilt:

- Gestreckte Arme, **Hände leicht einwärts**
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Bei Streuli mit $\frac{1}{2}$ Drehung, kein Kreuzen der Arme



Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Ungenügende Höhe bei akrobatischen Elementen (FIG)	x	x	
Ungenügende Beweglichkeit bei gymnastischen und statischen Elementen (FIG)	x	x	
Pause \geq 2 Sek vor akrobatischen Elementen (FIG)	x		
Unkontrollierte Landungen (auch bei Verbindungen) (FIG)	x	x	x
			Sturz = 1.0
			x pro fehlendes Element
			Fehlende Elemente innerhalb einer gymnastischen Verbindung (NAT)

Boden: Einführungsprogramm

Beschreibung	Fehler / Kriterien
1. Aus dem Stand: Spreizen links vorwärts mit Armheben seitwärts und $\frac{1}{4}$ Drehung nach rechts, Rad nach links	
2. Spreizen des rechten Beines nach links mit $\frac{1}{2}$ Drehung nach links	
3. Rad nach rechts, $\frac{1}{4}$ Drehung nach rechts in die Hochhalte	
4. Schwingen in den Handstand	Vorschritt in den Handstand
5. Beinsenken rückwärts in die Kauerstellung	
6. Rolle rückwärts in den Grätschstand	
7. Rumpfbeugen in den Grätschstand gebückt 3 Sek.	
8. Heben mit gestreckten Beinen in den Kopfstand 3 Sek.	
9. Senken mit gestreckten Beinen in den Seitspagat 3 Sek.	
10. Heben des gebückten Körpers mit geegrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Beugestand, Aufrichten in den Stand	
11. Arabesque 3 Sek.	Ohne Vorschritt
SB1 ersetzt Nr. 11: Standwaage 3 Sek. (Arme, Rumpf und Bein horizontal)	
12. Vorspreizen mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Stand	
13. Anlauf, Sprungrolle, Strecksprung	

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Bodenbahn 2m x 17m oder Bodenfläche 12m x 12m
- Auf der Bodenfläche werden die einzelnen Bahnen der Übung in der Diagonalen hin und her geturnt
- Auf der Bodenbahn werden die einzelnen Bahnen der Übung hin und her geturnt
- Es sind keine zusätzlichen Matten erlaubt

Boden: Programm 1

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Stand: Rolle rückwärts mit gestreckten Armen durch den Handstand	Handstandposition 0-15° nicht erreicht		x	
2. Senken in den Seitspagat 3 Sek.				
3. Heben des gebückten Körpers mit geqrätschten Beinen und gestreckten Armen in den Beugestand, Aufrichten in den Stand				
4. Arme in Hochhalte, Vorschritt, Rad mit betontem Spreizen und deutlichem Nachstellen der Beine durch den aufrechten Stand	Beine nicht geschlossen im Stand Rad mit viel Schwung	x	x	
SB1 ersetzt Nr.4: Arme in Hochhalte, Vorschritt, Rondat, Flick-Flack, Stretksprung				
5. Anlauf, Sprungrolle in den Stand				
6. Standwaage vorlings 3 Sek. Ohne Vorschritt				
7. Vorspreizen mit ½ Drehung in den Stand				
8. Anlauf, Sprungrolle				
SB2 ersetzt Nr.8: Anlauf, Überschlag vorwärts, Sprungrolle	Bewegungsunterbruch zwischen den Elementen	x	x	
9. Stretksprung				

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Bodenbahn 2m x 17m oder Bodenfläche 12m x 12m
- Auf der Bodenfläche werden die einzelnen Bahnen der Übung in der Diagonalen hin und her geturnt
- Auf der Bodenbahn werden die einzelnen Bahnen der Übung hin und her geturnt
- Es sind keine zusätzlichen Matten erlaubt

6.3.2 Pauschenpferd

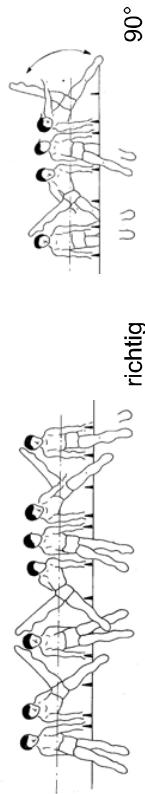
Allgemeine Informationen

1. Alle Pauschenpferdübungen können als Ganzes gegengleich ausgeführt werden.
2. Anzahl Kreisflanken:
 - Steht im Übungstext das Wort «Kreisflanke(n)», muss der Athlet mindestens eine Kreisflanke zeigen, aber auch mehrere Kreisflanken sind erlaubt. Zeigt ein Athlet in diesem Fall mehrere Kreisflanken, können ihm allfällige Technik- und Ausführungsfehler jeder Kreisflanke in Abzug gebracht werden.
 - Wird eine bestimmte Anzahl Kreisflanken verlangt, ist dies im Text mit einer Zahl beschrieben. Bei zusätzlichen Kreisflanken werden dem Athleten allfällige Technik- und Ausführungsfehler jeder zusätzlich gezeigten Kreisflanke in Abzug gebracht. Zeigt der Athlet weniger Kreisflanken als verlangt, wird jede fehlende Kreisflanke gemäss Abzugstabellen für „Fehlende Elemente“ behandelt.
 - Diese Regeln gelten für die Übungen und in abgeänderter Form für die Zusatzübungen.

Technische Hinweise

Als korrekte Bewegungsausführung bei sämtlichen Seitschwingen im Seitstütz, bei Vor- und Rückspreizen sowie Scheren gilt:

- Hüftoberkante in Ellbogenhöhe
- Der Spreizwinkel der Beine muss mindestens 90° betragen



Die korrekte Bewegungsausführung und Hauptkriterien der Kreisflanke sind:

- Hüftstreckung
- Offener Arm-Rumpfwinkel
- Schulterkreisen exzentrisch
- Gleichmässiger ungestörter Rhythmus während des Kreisens
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte, Blick leicht nach vorne
- Kein Verlassen der Stützrichtung beim Kreisen
- Kein Mit- oder Gegendrehen, wo nicht ausdrücklich gefordert

Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Mangelnde Amplitude bei Scheren und Einbeinschwüngen (FIG)	x	x	
Handstand mit sichtbarem Krafteinsetz oder mit gebeugten Armen (FIG)	x	x	x
Pause oder Halt im Handstand (FIG)	x	x	x
Mangelnde Amplitude bei Kreisflanken. Globaler Abzug (FIG)		x	x
Gebeugte oder geöffnete Beine bei Elementen (FIG)	x	x	x
Winkelabweichungen im Querstütz bei Kreisschwüngen und Wandern (FIG)	> 15 - 30°	> 30 - 45°	> 45° + Nichtanerkennung
Schräge Landung, Nichtübereinstimmung mit der Längsachse des Pferdes (FIG)	x	x	
Unsicherheit im Handstand zum Abgang, Probleme bei Drehung (FIG)	x	x	
Extra $\frac{1}{2}$ Schwung zum Anschwingen ohne das ein Bein die Seite wechselt (FIG)		x	
Ungleichmässiger Rhythmus während der Übung	x		
Kopf nicht in Normalhalte	x		
Schwabenwende: kein sichtbares Anheben des KSP	x	x	

Pauschenpferd: Einführungsprogramm

Basisübung mit Wert 3.0	Übung mit Wert 4.0
Gerät: Pilz mit Kübel	Gerät: Pilz
8 Kreisflanken im Stütz vorlings	4 Kreisflanken im Stütz vorlings

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Pilzhöhe: 50cm \pm 5cm
- Pilzdurchmesser: 60 - 70cm
- Kübel: Unterkante der Kübelöffnung auf Höhe der Unterkante des Pilzleders

Pauschenpferd: Programm 1

Basisübung mit Wert 3.0	Übung mit Wert 3.5	Übung mit Wert 4.0
Gerät: Pilz	Gerät: Pilz	Gerät: Pilz
4 Kreisflanken im Stütz vorlings	1. Kreisflanke(n) im Stütz vorlings 2. Direktes Stöckli A 3. Kreisflanke(n) im Stütz vorlings 4. Tschechenkehre 5. Kreisflanke(n) im Stütz vorlings	1. Kreisflanke(n) im Stütz vorlings 2. Direktes Stöckli A 3. Kreisflanke(n) im Stütz vorlings 4. Tschechenkehre 5. Kreisflanke(n) im Stütz vorlings

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Pilzhöhe: 50cm \pm 5cm
- Pilzdurchmesser: 60 - 70cm

Zusatzzübungen

1. In den Programmen P1 bis P4 hat der Athlet die Möglichkeit nach der Wettkampfübung eine Zusatzübung zu zeigen, um zusätzliche Punkte zu bekommen.
2. Der Athlet kann aus 3 verschiedenen schwierigen Übungen eine auswählen und zeigen. Sie muss nicht angesagt werden.
3. Ausgehend vom Wert dieser Zusatzübung (1.0 - 3.0 Punkte) werden durch den Kampfrichter die Abzüge nach FIG-Grundsätzen vorgenommen und die erreichte Punktezahl wird zur D-Note gezählt.
4. Anzahl Kreisflanken:
 - Steht im Übungstext das Wort «Kreisflanke(n)», muss der Athlet mindestens eine Kreisflanke zeigen, aber auch mehrere Kreisflanken sind erlaubt. Zeigt ein Athlet in diesem Fall mehrere Kreisflanken, können ihm **allfällige** Technik- und Ausführungsfehler jeder Kreisflanke in Abzug gebracht werden.
 - Wird eine bestimmte Anzahl Kreisflanken verlangt, ist dies im Text mit einer Zahl beschrieben. Bei zusätzlichen Kreisflanken werden dem Athleten **allfällige** Technik- und Ausführungsfehler jeder zusätzlichen Kreisflanken als verlangt, werden die Punkte 5. und 6. angewandt.
5. Bricht der Athlet seine Übung ab, kann ihm eine untere Stufe anerkannt werden. Dies unter der Voraussetzung, dass die untere Stufe gemäss Übungstext folgerichtig und vollständig erfüllt wurde. Dem Athleten werden alle Technik- und Ausführungsfehler bis zum Zeitpunkt des Abbruchs in Abzug gebracht.
6. Stürzt der Athlet während der Übung, kann ihm eine untere Stufe anerkannt werden. Dies unter der Voraussetzung, dass die untere Stufe gemäss Übungstext folgerichtig und vollständig erfüllt wurde. Dem Athleten werden alle Technik- und Ausführungsfehler bis zum Zeitpunkt des Sturzes in Abzug gebracht. Für den Sturz erhält er keine Abzüge.
7. Übersteigen die Abzüge den Wert der Übung, wird dem Athleten kein Abzug von der Gesamtnote gemacht.

Pauschenpferd: Programm 1

Zusatzzübung 1	Zusatzzübung 2	Zusatzzübung 3
Wert: 1.0 Punkte	Wert: 2.0 Punkte	Wert: 3.0 Punkte
Pauschenpferd tief ohne Pauschen	Pauschenpferd tief ohne Pauschen	Pauschenpferd tief ohne Pauschen
4 Kreisflanken im Querstütz vorlings	8 Kreisflanken im Querstütz vorlings	8 Kreisflanken im Querstütz rücklings

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Pauschenpferd tief ohne Pauschen
- Schulmatten um das Pauschenpferd tief ohne Pauschen

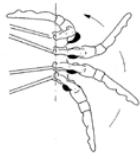
6.3.3 Ringe

Technische Hinweise

Als korrekte Bewegungsausführung bei **Vorschwungen im Hang** und als Anforderung an die Endlage gilt:

Einführungsprogramm

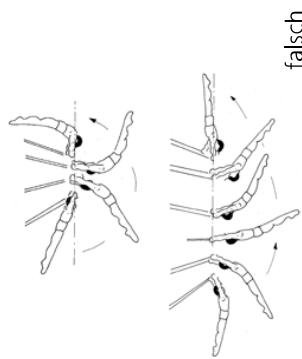
- Hüften in 45° Höhe
- Leichte C⁺-Position
- Arme parallel



Eine überstreckte Körperposition in der Endlage im Vorschwung wird als Fehler betrachtet.

Programm 1 und 2

- Hüften mindestens in Ringunterkanthöhe
- Arme parallel
- Leichte Rundrückenhaltung



falsch

Als korrekte Bewegungsausführung bei **Rückschwüngen im Hang** und als Anforderung an die Endlage gilt:

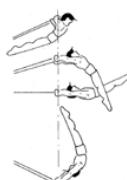
Einführungsprogramm

- Hüften in 45° Höhe
- Gestreckte bis leichte C-Position
- Arme leicht seitwärts



Programm 1 und 2

- Hüften über Ringoberkanthöhe
- Schultern mindestens in Ringunterkanthöhe
- Arme leicht seitwärts
- Leichte Rundrückenhaltung



falsch

Ein Anstemmen der Schultern vor Erreichen der Endlage wird als Fehler betrachtet.

Als korrekte Bewegungsausführung bei gestreckten Überschlägen vorwärts gilt:

- Gestreckter Körper
- Arme seitwärts und gestreckt
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Schulterhöhe P1-P2: leichtes Anheben
- Schulterhöhe P3-P4: ≥ Ringunterkante

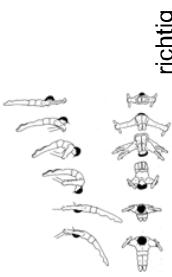


Als korrekte Bewegungsausführung bei gestreckten Überschlägen rückwärts gilt:

- Gestreckter Körper
- Arme seitwärts und gestreckt
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Schulterhöhe P1-P2: leichtes Anheben
- Schulterhöhe P3-P4: ≥ Ringunterkante

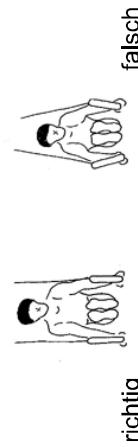
Für Überschläge vor- und rückwärts mit Schultern in Ringhöhe, beziehungsweise Überschläge vor- und rückwärts durch/in den Handstand gilt:

- Gestreckte Arme
- Seitwärtsführen der Arme
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte



Für sämtliche Elemente im Stütz, wie z.B. Winkelstütz und Handstand, gilt: Jedes Berühren der Ringseile mit Beinen, Füßen und/oder Ellbogen wird (mit Ausnahme der ausgeschriebenen Stelle im P3) als Fehler betrachtet.

- Gestreckte und ausgedrehte Arme
- Ringe parallel
- Gestreckte Arme, ohne Berühren der Seile mit Ellbogen



Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Anschwingen bei Beginn der Übung (FIG)	x		
Trainer gibt dem Turner Schwung für die Übung (FIG)	x		
Gefüllte Beine oder andere unkorrekte Haltung beim Anheben an die Ringe (FIG)	x		
Übergriffe bei Krafthalte (FIG)	x		
Gebeugte Arme beim Schwung in das Kraftelement oder beim Erreichen der Halteposition (FIG)	x		
Berühren der Seile oder der Schlaufen mit den Armen, den Füßen oder anderen Körperteilen (FIG)	x		
Abstützen oder Balancieren mit den Füßen oder Beinen an den Seilen (FIG)		x +	
Überfallen im Handstand (FIG)		x +	
Ausgeprägtes Schwingen der Seile (FIG)			Nichtanerkennung
Pause von ≥ 2 Sekunden bei nicht im CdP aufgeführten Elementen (z.B. Sturzhang, Hang, Hang rücklings, Stütz) (dort, wo nicht ausdrücklich ein Halt gefordert ist) (FIG)	x		
Während der Übung darf der Athlet die Arme nur beim Übergang zwischen 2 Elementen beugen, wenn es notwendig ist, um das folgende Element ordentlich zu zeigen, ansonsten werden Abzüge für gebeugte Arme gemacht (FIG)	x	x	

Ringe: Einführungsprogramm

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Streckhang: Zugstemme in den Stütz, mit Trainerhilfe erlaubt	Seitliche Armführung			
2. Gestreckter Stütz 3 Sek.	Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
SB1 Zusatz: Heben der gestreckten Beine in den Winkelstütz 3 Sek., Senken der gestreckten Beine in den Stütz				
3. Senken mit gebeugten Armen in den Hang	Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
4. Heben des gehockten Körpers mit gebeugten Armen in den Sturzhang gebückt	Kein gleichmässiges Heben	x		
5. Schwungausstoss vorwärts in den Hang, Rückschwung, Vorschwung	Kein oder ungenügendes Heben vor dem	x	x	
6. Rückschwung, Vorschwung				
7. Rückschwung, Niedersprung in den Stand	Niedersprung in den Stand ohne Abdruck	x		
3. Rückschwung				

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Ringhöhe: Gerätenorm der FIG
- Die Höhe darf mit zusätzlichen Matten angepasst werden

Ringe: Programm 1

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0,1	0,3	0,5
1. Aus dem Streckhang: Zugstemme in den Stütz, mit Trainerhilfe erlaubt	Selbstliche Armführung	x	x	
2. Gestreckter Stütz 3 Sek.	Arme nicht ausgedreht und/oder nicht parallel	x	x	x
3. Heben der gestreckten Beine in den Winkelstütz 3 Sek.				
4. Senken der gestreckten Beine in den Stütz				
5. Gebücktes Senken rückwärts mit gebeugten Armen in den gestreckten Sturzhang	Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
6. Gebücktes Senken rückwärts in den Hang rücklings gestreckt	Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
SB1 ersetzt Nr.6: Gestrecktes Senken rückwärts durch die Hangwaage rücklings in den Hang rücklings gestreckt	Kein gleichmässiges und langsames Senken	x	x	x
7. Heben des gebückten Körpers in den Sturzhang gebückt	Kein gleichmässiges Heben	x		
8. Schwungaussstoss in den Hang, Rückschwung	Kein oder ungenügendes Heben vor dem	x	x	
9. Vorschwung, Rückschwung				
SB 2 Zusatz: Vorschwung, gestreckter Überschlag rückwärts	3. Rückschwung			
10. Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung in den Stand	Niedersprung in den Stand ohne Abdruck			

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Ringhöhe: Gerätetyp der FIG
 - Die Höhe darf mit zusätzlichen Matten angepasst werden

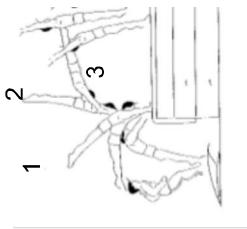
Wettkampsprogramm Kunstrturnen Männer (Ausgabe vom 1.1.2016)

6.3.4 Sprung

Technische Hinweise

Als korrekte Bewegungsausführung beim **Überschlag vorwärts auf den Mattenstapel** im P1 gilt:

- **Kurze Einsprungphase**
- Der Körper hat vom Verlassen des Bretts bis zur Stützaufnahme eine **leichte C+-Position**. [vgl. Bild 1]
- In der Stützphase erfolgt eine **aktive Streckung des Körpers zur I-Position**
- Die Arme sind während der gesamten Stützphase gestreckt. Der Abdruck erfolgt mit gestreckten Armen und der Krafteinsatz kommt aus den **Handdelenken und den Schultergelenken**
- Die Stützphase ist in der Handstandposition resp. der I-Position beendet und die 2. Flugphase beginnt. [vgl. Bild 2]
- In der 2. Flugphase wird der Körper **leicht überstreckt** (leichte C-Position) [vgl. Bild 3]. Diese bleibt bis zur Landung erhalten
- Der Kopf bleibt während der gesamten Bewegung in Normalhalte



Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
<u>Abzug durch die D-Jury (Penalties):</u>			
Landung oder Berühren mit einem Fuss oder einer Hand ausserhalb der seitlichen Landezone (FIG)	x		
Berühren mit beiden Füssen, beideren Händen, Hand und Fuss oder einem anderen Körperteil ausserhalb der seitlichen Landezone (FIG)		x	
Landung direkt ausserhalb der Landezone (FIG)		x	
Mehr als 25 m Anlauf (FIG)			x
Zusätzlicher Anlauf (FIG)			
Nicht erlaubter oder ungültiger Sprung (FIG)			
Nichtbenutzen der Sicherheitsumrandung bei Rondatsprüngen (FIG)			
<u>Abzug durch die E-Jury:</u>			
Passieren der Handstandposition nicht durch die Senkrechte (FIG)	x		
Ungenügende Höhe, kein deutlicher Anstieg des Körperschwerpunktes (FIG)	x	x	x
Mangelnde Landungsvorbereitung (FIG)	x	x	x
Überschlag: Füsse bei Breitkontakt nicht vor den Hüften	x	x	x
Fehlen von sichtbarem Abdruck in der Stützphase	x	x	x
Überschlag vorwärts auf den Mattenstapel: der Körper ist in der 2. Flugphase gebückt oder deutlich überstreckt (P1)	x	x	x
Bewegungsunterbruch zwischen der Sprungrolle auf die Matte und dem Strettsprung (EP)	x	x	x

Sprung: Einführungsprogramm

	Wert
Anlauf, beidbeiniger Absprung und Sprungrolle vorwärts auf den Mattenstapel, beidbeiniger Strecksprung in den Stand	1.5
Anlauf, beidbeiniger Absprung und Salto vorwärts gehockt auf den Mattenstapel	3
Anlauf, beidbeiniger Absprung und Salto vorwärts gebückt auf den Mattenstapel	4

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Mattenstapel:
 - Höhe: **60 - 70cm** (Die Härte der Matten soll ungefähr gleich sein wie die 20cm Landematten der FIG)
 - Länge: 300 - 500cm
 - Auf dem Mattenstapel ist eine Seitenlinie 50cm links und rechts von der Mittellachse entfernt angebracht
- Sprungbrett:
 - Trampolinsprungbrett (Hersteller: nicht vorgegeben)



(Bildbeispiel)

Anzahl Sprünge:

- Es werden zwei Sprünge aus der vorgegebenen Auswahl verlangt. Dies können zwei verschiedene Sprünge oder zweimal der gleiche Sprung sein

Notengebung:

$$\text{► Endnote Sprung} = \frac{\text{Endwert 1. Sprung} + \text{Endwert 2. Sprung}}{2}$$

Bemerkungen:

- Beim Sprung «Sprungrolle vorwärts auf den Mattenstapel, Strecksprung in den Stand» dürfen die Athleten zusätzlich eine weiche Landematte (Höhe 5-10cm) auf den Mattenstapel legen
- Beim Sprung «Anlauf, beidbeiniger Absprung und Sprungrolle vorwärts auf den Mattenstapel, beidbeiniger Strecksprung in den Stand» kann kein Standbonus vergeben werden
- Vor dem Trampolinsprungbrett darf eine Hand-Safety-Matte, wie sie bei Yurchenko-Sprüngen üblich ist, hingelegt werden. Diese wird vom Organisator zur Verfügung gestellt und weist die FIG-Norm auf. (Länge 120cm, Breite 100cm, Höhe 3cm). Sie darf längs oder quer hingelegt werden.

Sprung: Programm 1

		Wert	Wert	
a) Sprung ohne Stütz	b) Sprung mit Stütz			Wert
Anlauf, Salto vorwärts gehockt auf den Mattenstapel	3	Überschlag vorwärts auf den Mattenstapel		3.0
Anlauf, Salto vorwärts gebückt auf den Mattenstapel	4			
Anlauf, Salto vorwärts gestreckt auf den Mattenstapel	5			

Geräte- und Materialspezifikationen:

- **Mattenstapel:** Höhe: **80 - 90cm** (Die Härte der Matten soll ungefähr gleich sein wie die 20cm Landematten der FIG) — Länge: $\geq 250\text{cm}$.
— Auf dem Mattenstapel ist eine Seitenlinie 50cm links und rechts von der Mittelachse entfernt angebracht.
- **Sprungbrett:** Trampolinsprungbrett (Hersteller: nicht vorgegeben)



(Bildbeispiel)

Anzahl Sprünge:

- Es werden zwei Sprünge aus der vorgegebenen Auswahl verlangt: 1 Sprung aus a) Sprung ohne Stütz + 1 Sprung aus b) Sprung mit Stütz

Notengebung:

$$\text{Endnote Sprung} = \frac{\text{Endwert 1. Sprung} + \text{Endwert 2. Sprung}}{2}$$

Bemerkungen:

- Zeigt ein Athlet 2 Sprünge aus der gleichen Sprunggruppe erhält er für den 2. Sprung einen Endwert von 0.0 Punkten
- Vor dem Trampolinsprungbrett darf eine **Hand-Safety-Matte**, wie sie bei Yurchenkosprüngen üblich ist, hingelegt werden. Diese wird vom Organisator zur Verfügung gestellt und weist die FIG-Norm auf. (Länge 120cm, Breite 100cm, Höhe 3cm). Sie darf längs oder quer hingelegt werden.

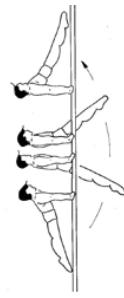
6.3.5 Barren

Technische Hinweise

Für die Endlage bei Vorschwüngen im Stütz gilt:

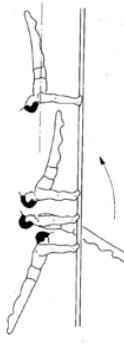
Einführungsprogramm

- Gestreckter Körper
- Füsse in Holmenhöhe



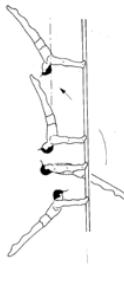
Programm 1 und 2

- Hüften in Schulterhöhe
- Kinn auf Brust



Programm 3 und 4

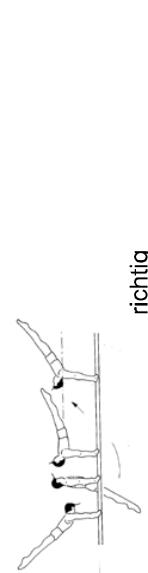
- Hüften über Schulterhöhe
- Kinn auf Brust



Gebeugte Hüften und / oder ungenügende Öffnung (Amplitude) des Arm-Rumpfwinkels in der Vorschwungsendlage werden als Fehler betrachtet.



falsch

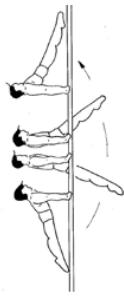


richtig

Für die Endlage bei Rückenschwüngen im Stütz gilt:

Einführungsprogramm

- Gestreckter Körper
- Füsse in Holmenhöhe



Programm 1 bis 4

- Hüften in 45°
- Blick nach vorne gerichtet



Für die Endlage bei **Schwüngen im Hang** in den Programmen P2 und P3 gilt:

Im Rückschwung:

- gestreckter Körper
- Hüften in Holmenhöhe

Im Vorschwung:

- Leichte C⁺-Pose

Für die Endlage der **Feilgen rückwärts zum Stütz** gilt:

- Gestreckte Arme
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Keine frühzeitige Körperöffnung (C⁺ halten)



falsch

Für die Endlage bei **Riesenfelgen (Kenmotsu) rückwärts** gilt:

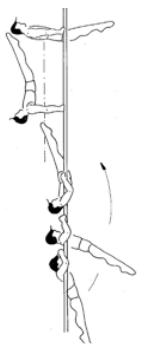
- Gestreckte Arme
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Keine frühzeitige Körperstreckung
- Durch den Handstand



falsch

Für die Endlage der **Stemme vorwärts** gilt:

- Hüften und Füsse in Ellbogenhöhe
- Offener Armwinkel im Oberarmstütz



falsch

richtig

Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Einbeiniger Absprung (FIG)		x	
Ablegen zum Rückschwung (FIG)		x	
Unkontrollierte Handstandposition auf 1 oder 2 Holmen (FIG)	x		
Gehen oder Handkorrekturen im Handstand (FIG)	x jedes Mal		
Nichtbeachten der offiziellen Einturnzeit (50 Sek) (FIG)	x		

Barren: Einführungsprogramm

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Ab Kasten: Sprung in den Stütz	Kein Absprung in den Stütz			x
2. Vorschwung in den Winkelstütz 3 Sek.				
SB1 Zusatz: Heben der Beine durch den Spitzwinkelstütz				
3. Rückschwung				
4. Vorschwung, Rückschwung				
5. Vorschwung, Rückschwung				
6. Vorschwung, Rückschwung	4. Rückschwung			
7. Wende in den Außenquerstand				
<u>Geräte- und Materialspezifikationen:</u>				
► Barrehöhe: 105 - 140cm ab Mattenhöhe				
► Kastenhöhe: 40 - 60cm (entspricht 2-3 Kastenelementen)				
► Für den Abgang ist eine zusätzliche Matte von 10 oder 16cm Höhe erlaubt				

Barren: Programm 1

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Ab Kasten: Sprung in den Stütz	Kein Absprung in den Stütz	x		
2. Vorschwung in den Winkelstütz 3 Sek.				
3. Heben der Beine durch den Spitzwinkelstütz				
4. Rückschwung				
SB1 Zusatz: Sturzkippe in den Grätschitz, Heben der gegrätschten Beine durch den Spitzwinkelstütz, Rückschwung				
5. Vorschwung, Rückschwung				
6. Vorschwung, Rückschwung in den Handstand	3. Rückschwung			
SB2 ersetzt Nr.6: Vorschwung, Rückschwung in den Handstand 3 Sek.				
7. Vorschwung, Rückschwung in den Handstand	4. Rückschwung			
8. Wende in den Außenquerstand				

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Barrenhöhe: 105 - 140cm ab Mattenhöhe
- Kastenhöhe 40 - 60cm (entspricht 2-3 Kastenelementen)
- Für den Abgang ist eine zusätzliche Matte bis maximal 16cm Höhe erlaubt

6.3.6 Reck

Allgemeine Informationen

- Anzahl Riesenfelgen:
 - Steht im Übungstext das Wort «Riesenfelge(n)», muss der Athlet mindestens eine Riesenfelge zeigen, aber auch mehrere Riesenfelgen sind erlaubt. Zeigt ein Athlet in diesem Fall mehrere Riesenfelgen, können ihm allfällige Technik- und Ausführungsfehler jeder Riesenfelge in Abzug gebracht werden.
 - Wird eine bestimmte Anzahl Riesenfelgen verlangt, ist dies im Text mit einer Zahl beschrieben. Bei zusätzlichen Riesenfelgen werden dem Athleten allfällige Technik- und Ausführungsfehler jeder zusätzlich gezeigten Riesenfelge in Abzug gebracht. Zeigt der Athlet weniger Riesenfelgen als verlangt, wird jede fehlende Riesenfelge gemäss Abzugstabellen für „Fehlende Elemente“ behandelt.

Technische Hinweise

Für die **Endlage bei Vorschwingen im Hang** (auch mit $\frac{1}{2}$ Drehung) gilt:

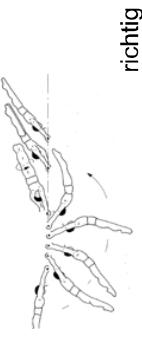
Einführungsprogramm

- Hüften in 45° Höhe
- Leichte C⁺-Position



Programm 1 und 2

- Hüften in Stangenhöhe
- Leichte C⁺-Position



Für die **Endlage bei Rückschwungen im Hang** gilt:

Einführungsprogramm

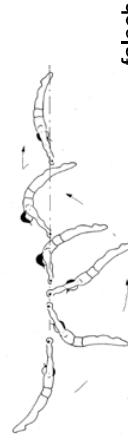
- Hüften in 45° Höhe
- Gestreckte Position

Programm 3 und 4

- Hüften über Stangenhöhe
- Leichte C⁺-Position



Eine gebeugte Körperposition in der Endlage im Rückschwung gilt als Fehler



Für die Endlage und Technik bei Stemmen rückwärts gilt:

Stemme 30°

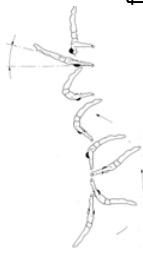
- Rundrücken im Hang
- Tiefe Schulter zu Beginn des Rückschwunges (kein Anstemmen)



richtig

Als fehlerhafter Schnepperschwung rückwärts oder als fehlerhafte Stemme rückwärts gilt:

- Überstreckter Körper im Hang
- Gebeugter Körper im Aufschwung zum Stütz/Handstand



falsch

Stemme durch den flüchtigen Handstand

- Rundrücken im Hang
- Tiefe Schulter zu Beginn des Rückschwunges (kein Anstemmen)

richtig



richtig

Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Geöffnete Beine oder andere Haltungsfehler beim Angang an das Reck (FIG)	x		
Ungenügender Schwung oder Pause im Handstand oder anderswo (FIG)	x	x	
Ablegen beim Rückschwung (FIG)	x	x	
Abweichung aus der Bewegungsrichtung (FIG)	< 15°	> 15°	
Gebeugte Knie bei der Schwungvorbereitung (FIG)	x jedes Mal		

Reck: Einführungsprogramm

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Streckhang: Felgaufzug rückwärts gebückt in den Stütz, mit Trainerhilfe erlaubt	Kein gleichmässiges Heben	x		
2. Rückschwung im Stütz				
3. Felgumschwung rückwärts gebückt direkt in den SB1 ersetzt Nr.3: Felgumschwung rückwärts gestreckt direkt in den	Bewegungsunterbruch	x	x	
4. Felgunterschwung in den Hang	Bewegungsunterbruch	x	x	
5. Rückschwung				
6. Vorschwung				
7. Rückschwung, Niedersprung in den Stand	2. Rückschwung			
<u>Geräte- und Materialspezifikationen:</u>				
► Reckhöhe: Gerätenorm der FIG oder Schulreck (hoch genug für ein gestrecktes Schwingen)				
► Die Höhe darf mit zusätzlichen Matten angepasst werden				

Geräte- und Materialspezifikationen:

- Reckhöhe: Gerätenorm der FIG oder Schulreck (hoch genug für ein gestrecktes Schwingen)

- Die Höhe darf mit zusätzlichen Matten angepasst werden

Niedersprung in den Stand ohne Abdruck

Reck: Programm 1

Beschreibung	Fehler / Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Streckhang: Felgaufzug gebückt in den Stütz	Kein gleichmässiges Heben	x		
SB1 ersetzt Nr.1: Aus dem Streckhang: Ristanschwing, Rück- und Vorschwung im Hang, Schwungkippe durch den Stütz direkt in den				
2. Rückschwung im Stütz	Bewegungsunterbruch	x	x	
3. Felgumschwung rückwärts gestreckt direkt in den	Bewegungsunterbruch	x	x	
SB2 ersetzt Nr.3: Freier Felgumschwung rückwärts durch den Stütz direkt in den				
4. Felgunterschwung in den Hang				
5. Rückschwung, Vorschwung				
6. Rückschwung, Vorschwung				
7. Rückschwung, Niedersprung in den Stand	3. Rückschwung	x		
<u>Geräte- und Materialspezifikationen:</u>				
► Reckhöhe: Gerätenorm der FIG				
► Die Höhe darf mit zusätzlichen Matten angepasst werden				

6.4 Rechte und Pflichten für Trainer

- Aus Sicherheitsgründen darf sich 1 Trainer während der ganzen Übung des Athleten bei den Geräten Ringe, Sprung, Barren und Reck aufhalten.
- Die Verantwortung für das korrekte Installieren von zusätzlichen Matten liegt beim Trainer.

10. Bekleidungsvorschriften

Einführungsprogramm

Die Athleten dürfen an allen Geräten kurze Wettkampfhosen mit oder ohne Fussbekleidung (Socken und/oder Geräteschuhe) tragen. Dunkle Farben der Wettkampfhosen sind erlaubt. Ein Wettkampfdress muss an allen Geräten getragen werden.

Programm 1 bis Programm 4

Die Athleten müssen am Pauschepferd, Ringe, Barren und Reck lange Wettkampfhosen und Fussbekleidung (Socken und/oder Geräteschuhe) tragen. Am Boden und Sprung dürfen die Athleten kurze Wettkampfhosen mit oder ohne Fussbekleidung tragen. Dunkle Farben der Wettkampfhosen sind erlaubt. Ein Wettkampfdress muss an allen Geräten getragen werden.

Programm 5, Programm 6 und Offenes Programm

Es gelten die Bekleidungsvorschriften der Wertungsvorschriften der FIG.

Für die Athleten aller Programme gelten die Verbungsvorschriften gemäss den Richtlinien Werbung auf Tenues an STV-Anlässen.

11. Materialbedarf

Zur Durchführung nationaler Wettkämpfe muss ein Gerätewettkampfsatz FIG mit den entsprechenden Matten zur Verfügung stehen. Zusätzlich wird nachfolgendes Material verlangt:

	P1	P2	P3	P4	P5	P6
Boden						
• 2 Niedersprungmatten à 200 cm x 140 cm x 10 cm oder 200 cm x 200 cm x 16 cm (zum Einturnen)	x	x	x	x	x	x
Pauschenpferd						
• 1 Pauschenpferd 90%					x	x
• 1 Pilz mit/ohne Pausche mit Kreuzmarkierung (Höhe: 50 cm +/- 5 cm, Durchmesser: 60-70 cm)	x	x				
• 1 Bodenpilz ohne Pauschen (Höhe: 10 - 15 cm, Durchmesser: 60 - 70 cm)	x	x				
• 1 tiefer Pferdkörper ohne Pauschen mit Linienmarkierung 40 cm ab beiden Pferdenden	x	x	x	x	x	x
• 20 Schulmatte à 7 cm Höhe (für die Umrundung der Hilfsgeräte und für die Eingänge)	x	x	x	x	x	x
Ringe						
• 1 Sprungkissen 400 cm x 200 cm x 40 cm	x	x	x	x	x	x
• 1 Niedersprungmatte 400 cm x 200 cm x 20 cm	x	x	x	x	x	x
• 1 Matte 200 cm x 140 cm x 10 cm oder 200 cm x 200 cm x 16 cm (im P5 und P6 nur zum Einturnen)	x	x	x	x	x	x
Sprung						
• 1 Trampolinsprungbrett	x	x	x	x	x	x
• 1 Springbrett Junior	x	x	x	x	x	x
• 1 Sprungbrett soft					x	x
• 1 Sprungbrett hard					x	x
• 1 Matte > 250 cm x 200 cm x 60/70 cm mit Seitenmarkierung (50 cm links und rechts ab der Längsachse)	x					
• 1 Matte 250 cm x 200 cm x 80/90 cm mit Seitenmarkierung (50 cm links und rechts ab der Längsachse)	x	x	x	x	x	x
• 1 Matte 200 cm x 140 cm x 10 cm oder 200 cm x 200 cm x 16 cm (P5 und P6 nur zum Einturnen)	x	x	x	x	x	x
• 1 Sprungbrettumrandung					x	x
• 1 Handstützmatte für die Yurchenkosprünge				x	x	x
Barren						
• 1 Schulbarren (Breitenregulierung bis minimal 40 cm)	x					
• Mattenumrandung für den Schulbarren (etwa 350 cm x 200 cm x 20 cm)	x					
• 1 Sprungkasten					x	x
• 1 Matte 200 cm x 140 cm x 10 cm oder 200 cm x 200 cm x 16 cm (im P5 und P6 nur zum Einturnen)	x	x	x	x	x	x
Reck						
• 2 Sprungkissen à 400 cm x 200 cm x 40 cm	x	x				
• 2 Niedersprungmatten à 400 cm x 200 cm x 20 cm	x	x	x	x	x	x
• 2 Matten à 200 cm x 140 cm x 10 cm oder 200 cm x 200 cm x 16 cm (im P5 und P6 nur zum Einturnen)	x	x	x	x	x	x

12. Literaturverzeichnis

- STV: Wettkampfprogramm 2006, Kunstmessen Männer, Aarau
- FIG: 2013-2016 Wertungsvorschriften Kunstmessen Männer, Ausgabe 2015
- STV: Richtlinien Werbung auf Tenues an STV-Anlässen, Aarau
- STV: Wettkampfreglemente Schweizer Meisterschaften Kunstmessen, 2012, Aarau
- ETV: Turnsprache, 10. Auflage