

Elementewettkämpfe Gerätturnen weiblich und männlich

Ausschreibung 2011

Inhaltsverzeichnis:

| | |
|--|----------------------|
| Informationen, Wettkampfsystem, Ausschreibung und Termine | ab Seite 1 |
| Übersicht der Elemente weiblich | ab Seite 7 |
| Übersicht der Elemente männlich | ab Seite 11 |
| Bewegungshinweise und Reihenbildserien zu den Elementen weiblich | Anlage 1 (30 Seiten) |
| Bewegungshinweise und Reihenbildserien zu den Elementen männlich | Anlage 2 (30 Seiten) |

Ihr Ansprechpartner:

Schwäbischer Turnerbund e.V.
Geschäftsbereich Wettkampf- und Spitzensport
Jasmin Weber
Tel: 0711-28077-212
mail: jasmin.weber@stb.de

Erläuterungen zum Elementewettkampf Gerätturnen im STB

Der Elementewettkampf des STB wurde 2008 als Landesfinale (nach einem Testlauf 2007) erstmals im gesamten STB-Bereich im zweiten Halbjahr durchgeführt. Er soll in Zukunft die verbindende Brücke zwischen dem "allgemeinen und spitzensportlichen" Gerätturnen sein. Die Inhalte des Elementewettkampfes sind weitgehend gleich wie die Anforderungen der DTB/STB-Wettkämpfe. Der Elementewettkampf ist Bestandteil des STB-Kernprogramms Wettkampfsport.

Warum Elementewettkämpfe?

Das ist keine neue Erfindung des STB, denn in der ehemaligen DDR gab es bereits die sogenannten "Knüller-Wettkämpfe" und in den USA werden bei den Meisterschaften heute noch „Top-Finals“ mit neuen Elementen geturnt (und hoch bezahlt). Nebenbei gesagt: bereits zwischen 1845 bis 1890 wurden bereits Turnwettkämpfe durchgeführt, wo die Sieger Geldpreise erhielten.

Grundsätzliches:

1. Präsentation der erlernten und sicher beherrschten Elemente mit guter Ausführungsqualität
2. Gleiche Anforderungen im Gerätturnen in der Schule und im Verein. In der Schule ist in der Regel nur im Herbst die Phase für Gerätturnen, es werden nur Elemente neu erlernt und abgeprüft.
3. Die Gesundheit der Turner hängt unter anderem auch von der Sicherheit der beherrschten Elemente ab.
4. Ohne sicher beherrschte Elemente kann keine Übung geturnt werden.
5. Sie dienen der Vorbereitung für die Wettkampfübungen des kommenden Jahres.
6. Sie dienen als „Auffangbecken“ für ehemalige D-Kadermitglieder, damit sie dem Wettkampfbetrieb des Verbandes nicht verloren gehen.
7. Es ist damit sowohl eine horizontale als auch vertikale Vernetzung und Wahlmöglichkeit für Turnerinnen und Turner möglich.
8. Die Wahl der Schwierigkeitsstufe eröffnet den Vereinsmitgliedern in allen Niveaustufen weitere Möglichkeiten der Wettkampfteilnahme und dem Gerätturnen im Vereine neue Chancen.

Gründe für die Durchführung der Elementewettkämpfe im 2. Halbjahr (Periodisierung)

1. Zur Periodisierung:

- Alle Wettkämpfe mit Übungen (z.B. Turnfeste, Meisterschaften, Liga) finden in der Regel im ersten Halbjahr statt.
- Es muss nicht das ganze Jahr Wettkampftraining durchgeführt werden.

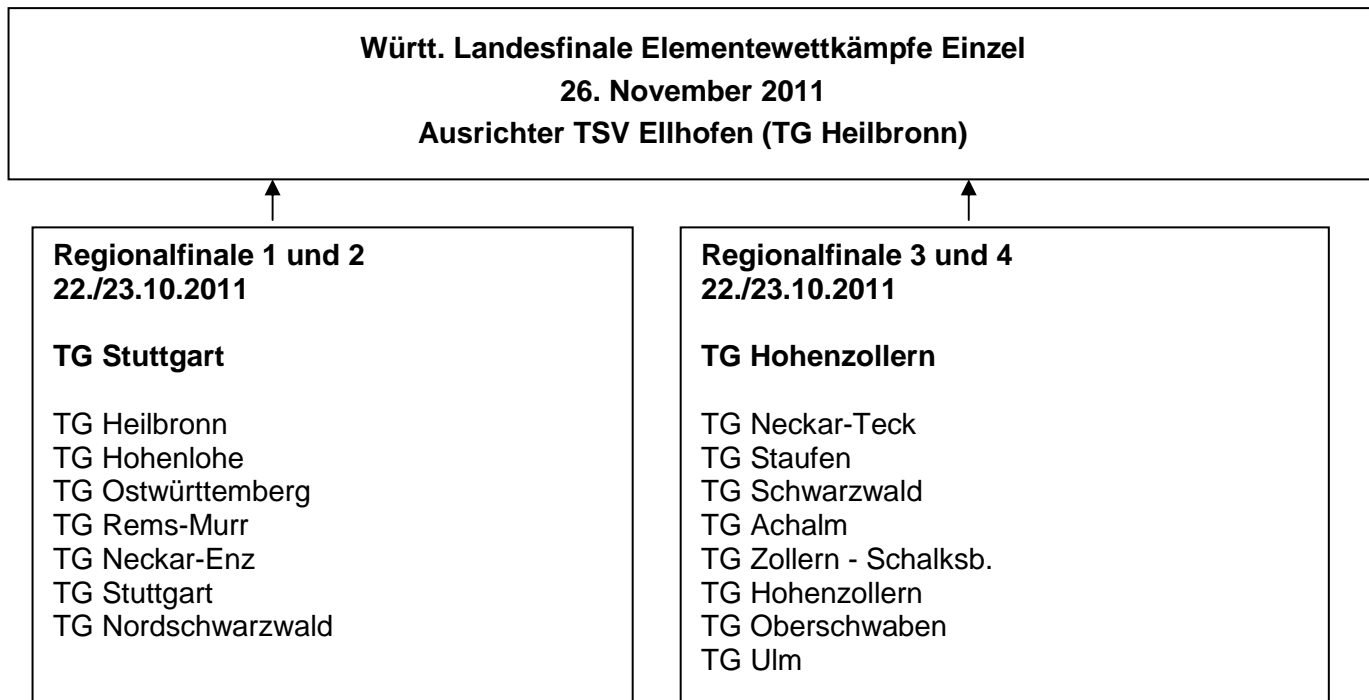
2. Zur Lernphase (September/Oktober):

- Zeit für das Erlernen der Elemente für die Übungen im kommenden Jahr.
- Ohne erlernte Elemente ist weder eine Stabilisierung noch das Turnen von Übungen möglich.
- Besondere Aufmerksamkeit kann dadurch auf die bewegungstechnische und qualitative Ausführung gelegt werden.
- Kinder und Jugendliche lernen in der Schule in der gleichen Zeit die gleichen Elemente der P-Stufen wie im Verein (z. B. Grundschulwettbewerb II, Jugend trainiert für Olympia).

3. Für Elementewettkämpfe (November/Dezember):

- Alle „einführenden“ Wettbewerbe und Wettkämpfe bestehen alle aus Einzelanforderungen (Elementen) z. B. im Kitu-Cup, Fitness-Cup, Grundschulwettbewerb II, Talent-Cup, Landesfinale der VR-Talentiade und in der D1-Kadererfassung.
- Alle Elementeanforderungen sind deckungsgleich mit den P-Stufen 3-8, mit Wahlmöglichkeit für jede Schwierigkeitsstufe.
- Unabhängig vom Leistungsniveau ist die Intensität im Training (experimentell nachgewiesen), bis zu 30% höher.
- Das Üben von Elementen führt zur Stabilisierung und zum späteren "Einbau" in Übungen.
- Durch die gleichen Anforderungen im Training wie Wettkampf, führte dies zum Abbau von Wettkampfangst. Für die Kinder ist Training wie Wettkampf und umgekehrt.

WETTKAMPFSYSTEM 2011



Gaufinals Elementewettkämpfe Einzel

| Turngau | Termine und Informationen unter |
|-----------------------------|--|
| Turngau Achalm | www.turngau-achalm.de |
| Turngau Heilbronn | www.turngau-heilbronn.de |
| Turngau Hohenlohe | www.turngau-hohenlohe.de |
| Turngau Hohenzollern | www.turngau-hohenzollern.de |
| Turngau Neckar-Enz | www.turngau.neckar-enz.net |
| Turngau Neckar-Teck | www.tgnt.de |
| Turngau Nordschwarzwald | www.turngau-nordschwarzwald.de |
| Turngau Oberschwaben | www.turngau-oberschwaben.de |
| Turngau Ostwürttemberg | www.tgow.de |
| Turngau Rems-Murr | www.turngau-rem-s-murr.de |
| Turngau Schwarzwald | www.turngau-schwarzwald.de |
| Turngau Staufen | www.turngau-staufen.de |
| Turngau Stuttgart | www.turngau-stuttgart.de |
| Turngau Ulm | www.turngau-ulm.de |
| Turngau Zollern-Schalksburg | www.tg-zs.de |

DAS SYSTEM DER ELEMENTEWETTKÄMPFE IM GERÄTTURNEN DES STB

Das System der Elementewettkämpfe ist die konsequente Fortsetzung bzw. Ergänzung des Nachwuchskonzeptes als Gesamtsystem Gerätturnen (breiten- und spitzensportlich) im STB. Dazu passt auch die bewegungspädagogisch, ausgerichtete neue halbjährliche Periodisierung des Wettkampfsystems – im ersten Halbjahr Wettkämpfe mit Übungen und im zweiten Halbjahr eine Lernphase – an die sich die Elementewettkämpfe als Serie (Stabilisierungsphase) anschließt, damit im darauf folgenden Jahr die Übungsanforderungen in den P-Stufenwettkämpfen (ohne Pauschenpferd und Ringe) bewältigt werden können. Damit ist ein optimaler Aufbau für eine Leistungsdifferenzierung im breitensportlichen Bereich einerseits und auch für die spitzensportlichen Anforderungen andererseits gewährleistet. Das gesamte System lässt sich nun sowohl horizontal als auch vertikal vernetzen.

MODUS

Die Schwierigkeitsstufe der P-Stufe kann an jedem Gerät frei gewählt werden. Es dürfen nur die drei Elemente der gewählten P-Stufe gezeigt werden. **Die jeweils zu bewertenden Elemente sind fett gedruckt.** Es sind die aufgeführten Übungsteile in der entsprechenden Reihenfolge textgemäß zu präsentieren. Vor- und nachgelagerte Übungsteile (nicht fett gedruckt) fließen in die Techniknote nicht ein. Jedes Element muss mit Handzeichen an- und abgemeldet werden (Nichteinhalten jeweils Abzug 0,3 Punkte).

Beim angegebenen Wert der B-Note handelt es sich um Maximalwerte.

Die Elementewerte und das Bewertungssystem sind jeweils den P-Stufen des DTBs angepasst.

Die Werte der A-Noten bei den Elementewettkämpfen sind bei einigen, wenigen Elementen nicht identisch mit den im Aufgabenbuch angegebenen Elementewerten. Die maximal erreichbaren B-Noten für die drei Elemente orientieren sich in jeder P-Stufe am P-Stufenwert.

- **Alle P-Stufen werden nach der A-Variante geturnt (Aufgabenbuch DTB, außer es wird anders vermerkt, dies bezieht sich auf Körperpositionen, Zwischenschritte, Spreizwinkel etc., da wir auf lange Texte verzichten wollen).**
- **An jedem Gerät müssen die Elemente 1 bis 3 gezeigt werden, wobei jedes Element aus einer anderen P-Stufe gewählt werden kann (Beispiel Boden – Element 1 aus P 4, Element 2 aus P 5, Element 3 aus P 6). Die Elemente werden einzeln, nicht als Kombination verlangt.**
- **Beim Sprung entscheidet man sich für eine P-Stufe, hat dann zwei Versuche, der bessere Versuch wird gewertet.**

ORGANISATION

Die Elementewettkämpfe Gerätturnen sind Bestandteil des STB-Kernprogramms Wettkampfsport. Die Wettkämpfe starten auf Gauebene und enden mit dem Landesfinale. Jeder Turngau führt ein Gaufinale Einzel durch. Die Gaubesten qualifizieren sich zu den Regio-Finals. In den Regiofinals sind immer mehrere STB-Turngaue zusammengefasst. Die Besten der Regiofinals nehmen am Landesfinale teil. Sollte die Beteiligung an den Regionalfinals in einigen Altersklassen zu gering sein, erfolgt eine Zusammenlegung. Die Ausschreibung für die Wettkämpfe, alle Ergänzungen und ggf. notwendig werdende Änderungen können unter www.stb.de unter der Rubrik Sportarten/Gerätturnen abgerufen werden.

STARTRECHTSBESCHRÄNKUNGEN

Die Jahrgänge 2004 u. j. sind nicht startberechtigt. Es muss in den jeweils ausgeschriebenen Altersklassen geturnt werden. Ein Start in einer höheren Altersklasse ist nicht möglich.

STARTPASS-REGELUNG

Für die Teilnahme an den Wettkämpfen auf Landesebene (ab Regionalfinale) sind **Startpässe** zwingend vorgeschrieben. Diese müssen spätestens bis zwei Wochen vor Wettkampftermin bei der STB-Geschäftsstelle beantragt werden. Das Startpass-Formular steht unter www.stb.de zum Download bereit oder kann bei der STB-Geschäftsstelle angefordert werden.

MELDEGELD

Kinder/Jugend: 8,00 €

ANMELDUNG ZUM WETTKAMPF

Bindend für alle Anmeldungen sind die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die STB-Wettkampfordnung 2011, beides im STB-Jahresprogramm 2011 veröffentlicht. Die **Meldung** zu Wettkämpfen erfolgt über das Online-Meldetool GymNet www.dtb-gymnet.de. Weitere Informationen unter www.stb.de oder bei der STB-Geschäftsstelle. Alle Informationen zum Wettkampf erhalten die Vereine per mail.

QUALIFIKATION

Pro Gaufinale qualifizieren sich je Altersklasse die Plätze 1-4 zum Regionalfinale. Pro Regionalfinale qualifizieren sich die Plätze 1 bis 8 zum Landesfinale.

KAMPFRICHTERINNEN UND KAMPFRICHTER

Alle Vereine müssen Kampfrichter mit mind. gültiger D-Lizenz (gerne auch höhere Lizenzstufen!) zu allen Wettkämpfen einschließlich des Landesfinales stellen.

- **pro gemeldete Jugend für bis zu fünf Turner/innen eine/n Kampfrichter/in, ab sechs Turner/innen zwei Kampfrichter**
- Wettkampfmeldungen ohne eine verbindliche Kampfrichtermeldung werden nicht angenommen.

Die namentliche Meldung des Kampfrichters ist bindend, denn anhand dieser Meldung werden die Kampfgerichte eingesetzt.

Erscheint am Wettkampftag ein anderer Kampfrichter oder gar kein Kampfrichter, kann der Verein vor Ort nicht starten.

Zieht der Verein nach Meldeschluss seine Wettkämpfer zurück, bleibt die Kampfrichtermeldung trotzdem bestehen.

Bei Nicht-Antreten jedes eingesetzten Kampfrichters wird ein Ordnungsgeld in Höhe von 50,00 € erhoben. Die Kampfrichtereinteilung und -besprechung bei Landeswettkämpfen wird vom STB-Verantwortlichen für Kampfrichter/innen durchgeführt.

Bei den Regionalfinals erfolgt die Kampfrichtereinteilung und -einweisung durch den jeweils zuständigen Gaukampfrichterwart (männlich) bzw. die eingesetzte Kampfrichterverantwortliche (weiblich).

MELDESCHLÜSSE

Die Anmeldung zum Gauwettkampf erfolgt an den jeweiligen Turngau, die Meldung zu den Regional- und Landesfinals erfolgt an den STB.

Regionalfinals Meldeschluss: **11.10.2011** an STB (keine Nachmeldungen)

Landesfinale Meldeschluss: **28.10.2011** an STB (keine Nachmeldungen)

RAHMENZEITPLAN

Regionalfinals

weiblich am 22.10.2011
 09.30 Uhr D 10 + D 11
 13.00 Uhr E 8 + E 9
 16.30 Uhr C 12 + C 13

männlich am 23.10.2011
 09.30 Uhr D 10 + D 11
 13.00 Uhr E 8 + E 9
 16.30 Uhr C 12 + C 13

Landesfinale

weiblich am 26.11.2011
 09.30 Uhr D 10 + D 11
 12.00 Uhr E 8 + E 9
 14.30 Uhr C 12 + C 13

männlich am 26.11.2011
 09.30 Uhr D 10 + D 11
 12.00 Uhr E 8 + E 9
 14.30 Uhr C 12 + C 13

AUSSCHREIBUNG UND WETTKAMPFBESTIMMUNGEN

weiblich:

| Altersklasse | Inhalte | WK-Nr. | Zusatz |
|------------------------------|---------------------|--------|--|
| E-Jugend 8 Jahre, Jg. 03 | Elemente P3 – P6 | 21308 | Je 3 Elemente (P-Stufe 3 bis 6 frei wählbar) aus Boden, Balken und Reck/Stufenbarren sowie ein Sprung (P-Stufe 3 bis 6 frei wählbar), beim Sprung hat man 2 Versuche, der bessere Versuch kommt in die Wertung |
| E-Jugend 9 Jahre, Jg. 02 | Elemente P3 – P6 | 21309 | |
| D-Jugend 10 Jahre, Jg. 01 | Elemente P3 – P6 | 21310 | |
| D-Jugend 11 Jahre, Jg. 00 | Elemente P5 – P8 | 21311 | |
| C-Jugend 12 Jahre, Jg. 99 | Elemente P5 – P8 | 21312 | |
| C-Jugend 13 Jahre, Jg. 99 | Elemente P5 – P8 | 21313 | |

männlich:

| Altersklasse | Inhalte | WK-Nr. | Zusatz |
|------------------------------|---------------------|--------|---|
| E-Jugend 8 Jahre, Jg. 03 | Elemente P3 – P6 | 21608 | Je 3 Elemente (P-Stufe 3 bis 6 frei wählbar) aus Boden, Barren und Reck sowie ein Sprung (P-Stufe 3 bis 6 frei wählbar), beim Sprung hat man 2 Versuche, der bessere Versuch kommt in die Wertung |
| E-Jugend 9 Jahre, Jg. 02 | Elemente P3 – P6 | 21609 | |
| D-Jugend 10 Jahre, Jg. 01 | Elemente P3 – P6 | 21610 | |
| D-Jugend 11 Jahre, Jg. 00 | Elemente P5 – P8 | 21611 | |
| C-Jugend 12 Jahre, Jg. 99 | Elemente P5 – P8 | 21612 | |
| C-Jugend 13 Jahre, Jg. 98 | Elemente P5 – P8 | 21613 | |

Die Ausschreibung für die P 9 und P10 weiblich und männlich wurden herausgenommen, da auf diesem Leistungsniveau in der Regel Kürübungen geturnt werden.

Geräteanforderungen

- Grundsätzlich werden an den Wettkämpfen die vorhandenen Geräte benutzt. Das Mitbringen von eigenen Geräten ist nicht erlaubt.

| Geräte weiblich | P-Stufe | Geräteanforderungen |
|-------------------|---------|---|
| Sprung | P3 | 4teiliger Kasten, längs, 0,90 m |
| | P4 | 4teiliger Kasten, quer, 0,90 m |
| | P5+P6 | Pferd quer oder Tisch, 1,10 m + stützgleich hohe WBM |
| | P7+P8 | Tisch, 1,20 m |
| Reck/Stufenbarren | P3-P6 | etwas niedriger als schulterhoch* geturnt wird an einer Reckstange; ab P 5 am Barrenholm für das Reck; das Turnen am unteren Barrenholm des Stufenbarrens ist bei der P1-P6 nicht zulässig |
| | P7-P8 | Höhe 1,50/2,30 m über Mattenoberkante, Holmabstand zwischen 1,30 und 1,80 m |
| Balken | P3+P4 | 0,80 m, Sprungbrett erlaubt |
| | P5+P6 | 1,00 m, Sprungbrett erlaubt |
| | P7+P8 | 1,10 m, Sprungbrett erlaubt |
| Boden | P3-P6 | Bodenläufer |
| | P7-P8 | Sprungboden 17 m |

* Geräteanforderung laut DTB-Leitfaden Gerätturnen 2010

| Geräte männlich | P-Stufe | Geräteanforderungen |
|-----------------|---------|--|
| Boden | P3-P6 | Bodenläufer |
| | P7-P8 | Sprungboden 17 m |
| Pauschenpferd | P3-P8 | Höhe 1,05 m über Mattenoberkante (zum Höhenausgleich sind zwei zusätzliche Matten je 10 cm erlaubt)* |
| Ringe | P3-P8 | Höhe 2,60 m über Mattenoberkante (zum Höhenausgleich sind im Landebereich Matten zugelassen)* |
| Sprung | P3 | 4teiliger Kasten, längs, 0,90 m |
| | P4 | 4teiliger Kasten, quer, 0,90 m |
| | P5 | Pferd quer oder Tisch, 1,10 m |
| | P6 | Pferd quer oder Tisch, 1,20 m+ stützgleich hohe WBM |
| | P 7 | Tisch 1,20 m |
| | P8 | Tisch, 1,35 m* |
| | Barren | P3-P5 |
| Reck | P6 | Höhe 1,70 m* |
| | P8 | Höhe 1,80 m* |
| | P3-P5 | schulterhoch* |
| | P6-P8 | Höhe 2,60 m* |





* Geräteanforderung laut DTB-Leitfaden Gerätturnen 2010

LEGENDE/ABKÜRZUNGEN:





- A-Wert: Schwierigkeitspunkte
- ARW: Arm-Rumpf-Winkel
- B-Wert: Maximal erreichbare Ausführungspunkte
- BRW: Bein-Rumpf-Winkel
- KSP: Körperschwerpunkt
- LAD: Längsachseneidrehung
- Rad: Handstütz-Überschlag seitwärts
- WBM: Weichbodenmatte

AUSSCHREIBUNGEN DER ELEMENTE – WEIBLICH

P3 WEIBLICH

| | | | |
|---|--|-------------|--------|
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | Kasten längs (0,90 m mit Reutherbrett): 2-3 Schritte, Anlauf, Sprungaufhocken, Aufrichten, Vorlaufen, Strecksprung beidbeinig in den Stand | 1,5 | 3,0 |
| | Summe | 1,5 | 3,0 |
| | Gesamt | 4,50 | |
|  | Elemente am Reck oder Barrenholm für Reck (falls vorhanden) | A-Note | B-Note |
| | 1. Aus dem Stand vorlings, Hüft-Aufzug (beidbeinig) oder Aufschwung (einbeinig) in den Stütz , Niedersprung | 1,5 | 1,0 |
| | 2. Aus dem Stütz, hoher Rückschwung , stangennaher Niedersprung | 0,5 | 0,5 |
| | 3. Aus der Schrittstellung Felgabschwung in den beidbeinigen Stand (Felgunterschwung) | 1,0 | 1,5 |
| | Summe | 3,0 | 3,0 |
| | Gesamt | 6,0 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Sprung in den Stütz, Vorspreizen eines Beines und 1/4 LAD in den Grätschsitz, Heben in den Spitzwinkelsitz , Aufrichten in den Stand, Niedersprung | 1,0 | 1,0 |
| | 2. Schritt, Spielbein Coupé 2x | 0,4 | 1,0 |
| | 3. Relevé-Schritte 2 x vorwärts, 1/4 LAD, Strecksprung in den Stand (Abgang) | 0,9 | 1,0 |
| | Summe | 2,3 | 3,0 |
| | Gesamt | 5,3 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Aufschwingen in den flüchtigen Handstand, Senken in die Schrittstellung | 0,5 | 1,0 |
| | 2. Aus dem Stand Rolle vorwärts, Aufrichten, Rolle rückwärts über den hohen Stütz in den Stand | 1,0 | 1,0 |
| | 3. Aus dem Stand, Schritt vorwärts, „Rad“ mit Aufrichten gegen die Bewegungsrichtung | 1,5 | 1,0 |
| | Summe | 3,0 | 3,0 |
| | Gesamt | 6,0 | |


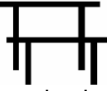


P4 WEIBLICH

| | | | |
|--|---|------------|--------|
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | Kasten quer (0,90 m, mit Reutherbrett), Sprunggrätsche in den Stand | 1,0 | 4,0 |
| | Summe | 1,0 | 4,0 |
| | Gesamt | 5,0 | |
|  | Elemente am Reck oder Barrenholm für Reck (falls vorhanden) | A-Note | B-Note |
| | 1. Aus dem Stand vorlings, Hüft-Aufzug (beidbeinig) oder Aufschwung (einbeinig) in den Stütz, Niedersprung | 1,5 | 1,0 |
| | 2. Aus dem Stütz, hoher Rückschwung, stangennaher Niedersprung | 1,0 | 1,0 |
| | 3. Aus dem Stand (Absprung beidbeinig), Felgabschwung in den Stand (Felgunterschwung) | 1,5 | 2,0 |
| | Summe | 4,0 | 4,0 |
| | Gesamt | 8,0 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Aus dem Stand Drehhocke (Hockwende) in den Hockstand (Aufgang), Aufrichten, Niedersprung | 1,5 | 1,0 |
| | 2. Aus dem Stand, vorwärts gehen, Senken in den Hockstand, 1/2 LAD, Aufrichten mit ¼ LAD in den Stand, Ballenstand seitwärts gehen , Niedersprung | 1,0 | 1,0 |
| | 3. Aus dem Stand, Schritt vorwärts, Hopser, „ Rondat “ in den Stand | 1,5 | 2,0 |
| | Summe | 4,0 | 4,0 |
| | Gesamt | 8,0 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Aufschwingen in den flüchtigen Handstand, Abrollen in den Stand | 1,5 | 1,0 |
| | 2. Aus dem Stand Strecksprung mit ½ LAD in den Stand | 0,2 | 0,5 |
| | 3. Aus dem Stand, Schritt vorwärts, Rad links mit 1/4 LAD in Bewegungsrichtung, Rad rechts mit ¼ LAD in Bewegungsrichtung (o. umgekehrt) | 3,0 | 2,5 |
| | Summe | 4,7 | 4,0 |
| | Gesamt | 8,7 | |




P5 WEIBLICH

| | | | |
|---|---|-------------|--------|
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | Tisch oder Pferd quer (1,10 m, Reutherbrett), Sprunghocke | 1,5 | 5,0 |
| | Summe | 1,5 | 5,0 |
| | Gesamt | 6,5 | |
|  | Elemente am Reck oder Barrenholm für Reck (falls vorhanden) | A-Note | B-Note |
| | 1. Aus dem Stand Hüft-Aufzug in den Stütz, Niedersprung | 0,5 | 0,5 |
| | 2. Aus dem Stütz, Vorspreizen, Spreiz-Umschwung vorwärts , Rückspreizen, Niedersprung | 1,5 | 2,0 |
| | 3. Aus dem Stütz, Rückschwung, Hüft-Umschwung und Felgabschwung in den Stand (Felgunterschwung) | 3,2 | 2,5 |
| | Summe | 5,2 | 5,0 |
| | Gesamt | 10,2 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Aus dem Stand vorlings Sprung in den Stütz, Vorspreizen mit ¼ LAD über den Quergrätschtritt (Aufgang), Heben in den Spitzwinkelsitz , Aufrichten in den Stand, Niedersprung | 0,7 | 1,0 |
| | 2. Aus dem Angehen Pferdchensprung, Standwaage (2 Sek.) , Aufrichten in den Stand, Niedersprung | 1,0 | 1,5 |
| | 3. Hock- und Strecksprung , Hopser, Rondat (Abgang) in den Stand | 2,5 | 2,5 |
| | Summe | 4,2 | 5,0 |
| | Gesamt | 9,2 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Aufschwingen in den Handstand, Abrollen mit gestreckten Armen , Aufrichten in den Stand | 1,5 | 1,5 |
| | 2. Aus dem Stand, Rolle rückwärts über die gestreckten Arme und Beine | 0,5 | 1,5 |
| | 3. Aus dem Stand Rolle vorwärts in den Grätschstand, Heben in den Kopfstand (2 Sek.) , Aufrichten in den Stand | 2,0 | 2,0 |
| | Summe | 4,0 | 5,0 |
| | Gesamt | 9,0 | |





P6 WEIBLICH

| | | | |
|--|---|-------------|--------|
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | Tisch oder Pferd quer (1,10 m, Reutherbrett) Sprungüberschlag in die Rückenlage, Landung auf stützgleich hoher WBM | 2,9 | 6,0 |
| | Summe | 2,9 | 6,0 |
| | Gesamt | 8,9 | |
|  brusthoch | Elemente am Reck oder Barrenholm für Reck (falls vorhanden) | A-Note | B-Note |
| | 1. Aus dem Stütz, Hüft-Umschwung vorlings vorwärts (Felge vorlings), Rückschwung , Niedersprung | 3,0 | 1,5 |
| | 2. Sprung in den Stütz, Rückschwung, Aufgrätschen , Niedersprung vorwärts | 0,5 | 2,0 |
| | 3. Aus dem Stütz, Rückschwung, Aufgrätschen, Grätsch-Felgabschwung in den Stand | 1,5 | 2,5 |
| | Summe | 5,0 | 6,0 |
| | Gesamt | 11,0 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Auflaufen, Schritt vorwärts, Aufschwingen in den flüchtigen Handstand , Senken in den Stand, Niedersprung | 3,0 | 3,0 |
| | 2. Aus dem Stand Spreizsprung , (Landung beidbeinig), Weitergehen, Standwaage (2 Sek.) , Aufrichten, Niedersprung | 1,0 | 1,5 |
| | 3. Aus dem „ Halbhockstand “ Strecksprung in den Stand | 0,5 | 1,5 |
| | Summe | 4,5 | 6,0 |
| | Gesamt | 10,5 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Zwei Schritte Anlauf, Spagat-Sprung , Weitergehen | 1,5 | 1,5 |
| | 2. Schritt vorwärts mit Schließen der Beine, Strecksprung mit 1/1 LAD, Sprungrolle in den Stand | 1,0 | 2,0 |
| | 3. Aus dem Stand, Anlauf 2-3 Schritte, Rondat, Strecksprung in den Stand | 1,7 | 2,5 |
| | Summe | 4,2 | 6,0 |
| | Gesamt | 10,2 | |

P7 WEIBLICH





| | | | |
|--|---|-------------|--------|
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | Tisch oder Pferd quer (1,10 m, Reutherbrett), Handstütz-Sprungüberschlag in den Stand | 2,9 | 7,0 |
| | Summe | 2,9 | 7,0 |
| | Gesamt | 9,9 | |
|  brusthoch | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Stütz am unteren Holm, Aufhocken und Griffwechsel zum oberen Holm, Vorschwung im Langhang, Rückschwung, Niedersprung | 1,5 | 2,0 |
| | 2. Stand am unteren Holm, Vorlaufen oder Vorschweben, Spreiz-Kippaufschwung, Rückspreizen in den Stütz oder Kippaufschwung in den Stütz , Niedersprung | 1,5 | 3,0 |
| | 3. Stütz am oberen Holm, (Rückschwung erlaubt) Felgabschwung in den Stand | 1,5 | 2,0 |
| | Summe | 4,5 | 7,0 |
| | Gesamt | 11,5 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Schritt, Hopser, Handstütz-Überschlag vorwärts in den Stand (Abgang) | 1,5 | 1,5 |
| | 2. Aus dem Anlauf, Sprungaufhocken, Aufrichten , Schritt vorwärts, Standwaage (2 Sek.) , Aufrichten, Niedersprung | 1,0 | 2,5 |
| | 3. Schritt vorwärts, Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 LAD gegen die Bewegungsrichtung | 1,5 | 3,0 |
| | Summe | 4,0 | 7,0 |
| | Gesamt | 11,0 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts gespreizt (Schrittüberschlag), Weitergehen | 1,5 | 2,5 |
| | 2. Anlauf, „ Rondat “, Strecksprung, mit Grätschen und Schließen der Beine in den Stand | 1,0 | 2,0 |
| | 3. Aus dem Stand, Felgrolle mit gestreckten Armen in den flüchtigen Handstand , Senken in die Schrittstellung | 1,5 | 2,5 |
| | Summe | 4,0 | 7,0 |
| | Gesamt | 11,0 | |

P8 WEIBLICH





| | | | |
|--|---|-------------|--------|
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | Tisch (1,20 m, Reutherbrett,), Handstütz-Sprungüberschlag mit Beugen und Strecken der Hüfte in zweiter Flugphase in den Stand | 3,1 | 8,0 |
| | Summe | 3,1 | 8,0 |
| Gesamt | | 11,1 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Aus dem Hockstand auf dem unteren Holm, Aufrichten und Griffwechsel zum oberen Holm, Vorschwing im Langhang, Kippaufschwung in den Stütz, Niedersprung | 1,5 | 3,0 |
| | 2. Aus dem Stütz am oberen Holm, Abschwingen in den Langhang, Riesen-Felgaufschwung in den Stütz, Niedersprung | 1,5 | 2,5 |
| | 3. Aus dem Stütz am oberen Holm, Rückschwung, Aufgrätschen und Grätsch-Felgabschwung in den Stand oder Abschwingen in den Langhang und Salto rückwärts gehockt (Abgang) in den Stand | 2,0 | 2,5 |
| | Summe | 5,0 | 8,0 |
| Gesamt | | 13,0 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Schritt vorwärts, Spagatsprung (mind. 120°) zum Weitergehen, Niedersprung | 1,5 | 2,5 |
| | 2. Aus dem Stand, Schritt vorwärts, 1/1 LAD auf einem Bein , Niedersprung | 1,0 | 3,0 |
| | 3. Anlauf, Salto vorwärts gehockt (Abgang) in den Stand | 1,5 | 2,5 |
| Summe | 4,0 | 8,0 | |
| Gesamt | | 12,0 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Schritt, Hopser, Handstütz-Überschlag vorwärts, Strecksprung, Rad gegen die Bewegungsrichtung , Aufrichten in den Stand | 2,0 | 3,0 |
| | 2. Aus dem Stand, Rolle vorwärts, Heben in den Handstand , Abrollen und Aufrichten in den Stand | 0,7 | 2,5 |
| | 3. Anlauf „Rondat, Flick-Flack“ , Strecksprung, Spreizsprung , Landung beidbeinig in den Stand | 2,7 | 2,5 |
| Summe | 5,4 | 8,0 | |
| Gesamt | | 13,4 | |

AUSSCHREIBUNGEN DER ELEMENTE - MÄNNLICH





P3 MÄNNLICH

| | | | |
|---|--|------------|--------|
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Aus dem Stand, Schritt vorwärts, Aufschwingen in den flüchtigen Handstand, Rücksenken in die Schrittstellung | 0,5 | 1,0 |
| | 2. Aus dem Stand Rolle vorwärts, Aufrichten, Rolle rückwärts über den hohen Stütz in den Stand | 1,0 | 1,0 |
| | 3. Aus dem Stand, Schritt vorwärts, Rad mit Aufrichten in die Bewegungsrichtung und ½ LAD | 1,5 | 1,0 |
| | Summe | 3,0 | 3,0 |
| | Gesamt | 6,0 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | Kasten längs (0,90 m, Reutherbrett), 2-3 Schritte, Anlauf, Sprungaufhocken, Aufrichten, Vorlaufen, Strecksprung beidbeinig in den Stand | 1,5 | 3,0 |
| | Summe | 1,5 | 3,0 |
| | Gesamt | 4,5 | |
| brusthoch  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Innenquerstand auf kleinem Kasten, Sprung in den Stütz und Vorschwing in den Grätschsitz (2 Sek.) , Einschwingen, Niedersprung | 0,7 | 0,5 |
| | 2. Aus dem Grätschsitz, Heben in den Winkelstütz (2 Sek.) , Senken, Niedersprung | 0,4 | 1,0 |
| | 3. Aus dem Grätschsitz, Einschwingen, Rück- und Vorschwing und Kehre in den Außenquerstand | 2,0 | 1,5 |
| | Summe | 3,1 | 3,0 |
| | Gesamt | 6,1 | |
| brusthoch  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Stand vorlings, Hüft-Aufschwung in den Stütz (mit Schwungbeineinsatz), Niedersprung | 1,5 | 0,5 |
| | 2. Stütz vorlings, Rückschwung in den freien Stütz , stangennaher Niedersprung | 0,5 | 0,5 |
| | 3. Aus der Schrittstellung Felgabschwung in den beidbeinigen Stand (Felgunterschwingung) | 1,0 | 2,0 |
| | Summe | 3,0 | 3,0 |
| | Gesamt | 6,0 | |





P4 MÄNNLICH

| | | | |
|--|---|------------|--------|
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Aus dem Stand, Schritt vorwärts, Aufschwingen in den flüchtigen Handstand, Abrollen in den Stand | 1,5 | 1,0 |
| | 2. Aus dem Stand Strecksprung mit ½ LAD in den Stand | 0,2 | 0,5 |
| | 3. Aus dem Stand, Schritt vorwärts, „Rad“ links 1/4 LAD in Bewegungsrichtung, „Rad“ rechts 1/4 LAD in Bewegungsrichtung (oder umgekehrt) | 3,0 | 2,5 |
| | Summe | 4,7 | 4,0 |
| | Gesamt | 8,7 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Kasten quer (0,90 m, Reutherbrett), Sprunggrätsche in den Stand | 1,0 | 4,0 |
| | Summe | 1,0 | 4,0 |
| | Gesamt | 5,0 | |
| brusthoch  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Innenquerstand auf kleinem Kasten, Absprung, Vorschwing, Rückschwung (mind. waagerecht) , Niedersprung | 1,0 | 1,0 |
| | 2. Innenquerstand auf kleinem Kasten, Absprung und Vorschwing, Rück- und Vorschwing jeweils mit Grätschen und Schließen der Beine 2 x , Niedersprung | 1,5 | 1,5 |
| | 3. Innenquerstand auf kleinem Kasten, Absprung, Vor-, Rück und Vorschwing, Kehre mit 1/4 LAD in den Außenseitstand vorlings | 1,5 | 1,5 |
| | Summe | 4,0 | 4,0 |
| | Gesamt | 8,0 | |
| brusthoch  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Stand vorlings mit Ristgriff, Hüft-Aufzug (beidbeinig) oder Aufschwung (einbeinig) in den Stütz ; Niedersprung | 1,5 | 0,5 |
| | 2. Stütz vorlings, hoher Rückschwung (mind. waagerecht) , stangennaher Niedersprung | 0,5 | 1,0 |
| | 3. Stand vorlings (Absprung beidbeinig), Felgabschwung in den Stand (Felgunterschwingung) | 1,5 | 2,5 |
| | Summe | 3,5 | 4,0 |
| | Gesamt | 7,5 | |





P5 MÄNNLICH

| | | | |
|--|--|------------|--------|
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Aus Stand, Schritt vorwärts, Standwaage vorlings (2 Sek.) , Aufrichten in Stand | 0,5 | 0,5 |
| | 2. Aus dem Stand, 2-3 Schritte Anlauf, Hüpfer, „Rondat“, Strecksprung in den Stand | 1,5 | 2,5 |
| | 3. Aus dem Stand, Aufschwingen in den flüchtigen Handstand, Senken über den Hockstand in den Liegestütz vorlings, 1/2 LAD in den Liegestütz rücklings (2 Sek.) , ½ LAD Liegestütz vorlings (2 Sek.) Aufrichten in den Stand | 2,0 | 2,0 |
| | Summe | 4,0 | 5,0 |
| | Gesamt | 9,0 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | Tisch oder Pferd quer (1,10m Reutherbrett), Sprunghocke in den Stand | 1,5 | 5,0 |
| | Summe | 1,5 | 5,0 |
| | Gesamt | 6,5 | |
|  brusthoch | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Innenquerstand, Sprung in den Stütz, Vorschwingung, Rückschwung über Waagerechte, Vorschwingung in den Grätschsitz (Arme in Seithalte, 2 Sek.) , Einschwingen, Niedersprung | 1,4 | 1,0 |
| | 2. Aus dem Grätschsitz, Heben in den Winkelstütz (2 Sek.) , Abschwingen, Rück-, Vor- und Rückschwung (mind. waagerecht), Niedersprung | 1,5 | 1,5 |
| | 3. Innenquerstand, Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwung, Wende (mind. 45°) in den Außenquerstand | 1,0 | 2,5 |
| | Summe | 3,9 | 5,0 |
| | Gesamt | 8,9 | |
|  brusthoch | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Stand vorlings (beidbeinig), Hüft-Aufzug (beidbeinig) in den Stütz, Niedersprung | 0,5 | 0,5 |
| | 2. Stütz vorlings, Vorspreizen, Abschwingen rückwärts in den Spreizhang, Spreiz-Kippaufschwung , Rückspreizen in den Stütz vorlings, Niedersprung | 1,0 | 2,0 |
| | 3. Stütz vorlings, Rückschwung, (mind. waagerecht), Hüft-Umschwung rückwärts, Felgabschwung in den Stand | 3,0 | 2,5 |
| | Summe | 4,5 | 5,0 |
| | Gesamt | 9,5 | |





P6 MÄNNLICH

| | | | |
|--|---|-------------|--------|
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Grätschwinkelstand (2 sec) , Abspringen, in den flüchtigen Handstand (gestreckte Arme, gegrätschte Beine), Senken in den Stand | 0,5 | 1,0 |
| | 2. Zwei bis drei Schritte Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts gespreizt , weitergehen | 1,5 | 3,0 |
| | 3. Aus dem Stand, Rolle rückwärts mit gestreckten Armen über den hohen Stütz in flüchtigen Stand, Strecksprung mit 1/1 LAD in den Stand | 2,0 | 2,0 |
| | Summe | 4,0 | 6,0 |
| | Gesamt | 10,0 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | Tisch oder Pferd quer (1,10m Reutherbrett), dahinter stützgleich hohe WBM, Sprungüberschlag in die Rückenlage auf die WBM | 1,5 | 6,0 |
| | Summe | 1,5 | 6,0 |
| | Gesamt | 7,5 | |
|  1,75m | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Sprung in den Oberarmstütz, Aufschwingen in die Oberarm-Kipplage, Oberarm-Kippe in den Grätschsitz , Einschwingen, Niedersprung | 1,5 | 2,0 |
| | 2. Aus dem Grätschsitz, Heben in Oberarmstand (2 Sek.) , Abrollen in Grätschsitz, Einschwingen, Niedersprung | 0,5 | 2,0 |
| | 3. Aus dem Grätschsitz Einschwingen, Rück-, Vor- und Rückschwung, Wende mit ½ LAD in den Außenquerstand | 2,5 | 2,0 |
| | Summe | 4,5 | 6,0 |
| | Gesamt | 10,5 | |
|  2,60m | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Langhang mit Ristgriff, Konter-Schwungholen, Rück- und Vorschwing, Kippaufschwung vorlings vorwärts in den Stütz , Rückschwung, Niedersprung | 1,7 | 2,0 |
| | 2. Langhang mit Kammgriff , Konter-Schwungholen, Felgabschwung, Rückschwung und Umspringen in den Hang mit Ristgriff zum Vorschwing , Rückschwung, Niedersprung | 1,5 | 2,0 |
| | 3. Stütz vorlings, Rückschwung, (mind. waagerecht), Hüft-Umschwung rückwärts, Felgabschwung in den Stand | 1,5 | 2,0 |
| | Summe | 4,7 | 6,0 |
| | Gesamt | 10,7 | |

P7 MÄNNLICH

| | | | |
|---|---|-------------|--------|
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Aus Stand, 1 Schritt, Hopser, Rondat, Flick-Flack, Strecksprung in den Stand | 2,0 | 3,0 |
| | 2. Aus dem Grätschwinkelstand, Heben mit gestreckten Armen in den Handstand (2sec), Abrollen in den Grätschsitz , schließen der Beine, Aufrichten | 1,2 | 2,0 |
| | 3. Aus dem Stand, Felgrolle mit gestreckten Armen in den Stand, Standwaage vorlings (2 Sek.) , Aufrichten | 0,7 | 2,0 |
| | Summe | 3,9 | 7,0 |
| | Gesamt | 10,9 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | Tisch oder Pferd quer (1,20 m) Handstütz-Sprungüberschlag in den Stand | 3,0 | 7,0 |
| | Summe | 3,0 | 7,0 |
| | Gesamt | 10,0 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Sprung in den Oberarmstütz (Oberarmhang), Vor-, Rück und Vorschwing, Stemmaufschwung vorwärts in den Stütz, Rückschwung (über waagerecht) , Niedersprung | 2,0 | 3,0 |
| | 2. Aus dem Stütz, Vorschwing, Rückschwung (über waagerecht) in den Oberarmstand (2 Sek.) , Abschwingen vorwärts in den Oberarmstütz (Oberarmhang), Rückschwung, Niedersprung | 2,0 | 1,5 |
| | 3. Aus dem Stütz, Vor-, Rück-, Vor- u. Rückschwung, Drehhocke in den Außenquerstand | 1,0 | 2,5 |
| 1,75 m | Summe | 5,0 | 7,0 |
| | Gesamt | 12,0 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Langhang mit Ristgriff, Konter-Schwungholen, Rück- und Vorschwing, Felgaufschwung in den Stütz , Niedersprung | 2,0 | 3,0 |
| | 2. Stütz vorlings, Felgabschwung in den Langhang , Rückschwung, Stemmaufschwung in den Stütz , Niedersprung | 2,0 | 2,5 |
| | 3. Stütz vorlings, Abschwingen rückwärts in den Kipphang, Kippaufschwung vorlings vorwärts in den Stütz (Fallkippe), Rückschwung, Niedersprung | 1,5 | 1,5 |
| sprung-hoch 2,60 m | Summe | 5,5 | 7,0 |
| | Gesamt | 12,5 | |

P8 MÄNNLICH

| | | | |
|---|---|-------------|--------|
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Aus dem Stand, 1-3 Schritte, Hopser, Rondat, Flick-Flack, Flick-Flack, Strecksprung in den Stand | 2,0 | 4,0 |
| | 2. Aus dem Grätschstand, Heben mit gestreckten Armen, gebeugter Hüfte und gegrätschten Beinen in den Handstand (2 Sek.) | 1,5 | 2,0 |
| | 3. Zwei bis drei Schritte Anlauf, Salto vorwärts gehockt in den Stand | 1,5 | 2,0 |
| | Summe | 5,0 | 8,0 |
| | Gesamt | 13,0 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | Tisch (1,35 m), Handstütz-Sprungüberschlag mit 1/2 LAD in der zweiten Flugphase in den Stand | 3,4 | 8,0 |
| | Summe | 3,4 | 8,0 |
| | Gesamt | 11,4 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Sprung in den Eilhang, Eilhang-Kippaufschwung, Rückschwung (über waagerecht) , Niedersprung | 2,0 | 3,5 |
| | 2. Aus dem Stütz, Vor- und Rückschwung in den Oberarmstand (2 Sek.) , Abschwingen vorwärts, Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz , Niedersprung | 1,7 | 2,0 |
| | 3. Aus dem Winkelstütz (2 Sek.), Heben mit gebeugter Hüfte und gebeugten Armen in den Handstand (2 Sek.) , Senken in den Stütz, Niedersprung | 1,5 | 2,5 |
| 1,80m | Summe | 5,2 | 8,0 |
| | Gesamt | 13,2 | |
|  | Elemente | A-Note | B-Note |
| | 1. Stütz vorlings, Rück- und Abschwung in den Langhang, Riesen-Felgumschwung rückwärts 2x , Niedersprung | 3,0 | 3,0 |
| | 2. Stütz vorlings, Felgabschwung mit 1/2 LAD in den Langhang mit Zwiegriff , Vor- und Rückschwung zum Niedersprung | 1,5 | 1,5 |
| | 3. Stütz vorlings, Abschwingen (Abwerfen) in den Langhang oder Riesen-Felgumschwung, Salto rückwärts gestreckt in den Stand | 1,5 | 3,5 |
| sprung-hoch 2,60 m | Summe | 6,0 | 8,0 |
| | Gesamt | 14,0 | |