

Sprung (A-Variante)

2 Sprungversuche	Helfen während des Sprunges 0 Punkte
2 x gleicher Sprung	keine Berührung des Sprunggerätes 0 Punkte
Bessere zählt	Anlauf ohne Sprungausführung mit Berührung des Sprungbrettes o. des Sprunggerätes 0 Punkte
max. 3 Anläufe	Helfen/Sichern zwischen Sprungbrett und Sprunggerät 0 Punkte
Sturz 0,8	Landung nicht auf den Füßen 0 Punkte

Sprung: Gerätspezifische Abzüge:

- Hohlkreuz	0,1 / 0,3	- Landung Abweichung	
- unkoordinierter Einsprung/Anlauf (je)	0,1 / 0,3	aus der Richtung	0,1 / 0,3
- falsche Körperhaltung beim Einsprung	0,3 / 0,5	- unsichere Landung	0,1 / 0,3
- Dynamik	0,1 / 0,3 / 0,5	- Landung mit einem Fuß	
- ungenügende Höhe	0,1 / 0,3 / 0,5 / 0,8	aus der Landezone	0,1
- ungenügende Weite	0,1 / 0,3 / 0,5 / 0,8	- Landung mit beiden	
- ungenügende Körperstreckung		Füßen aus der Landezone	0,3
vor der Landung	0,1 / 0,3	- Stütz nur mit einer Hand	2,0 Punkte

P1 (Gerät: Sprungbrett, Kasten seitgestellt)	- Auflaufen auf das Sprungbrett	0,5	- Körper nicht im Seitverhalten	
	- kein Absprung	0,5	(auf dem Kasten)	2,0
Zwei bis drei Schritte Anlauf,	- keine deutliche Stützphase	0,1 / 0,3 / 0,5	- Landung nicht im	
Dreh-Sprungaufhocken,	- Aufknien	3,0	Seitverhalten	2,0
Niedersprung	- Aufhocken nur mit einem Bein			
	oder nacheinander	2,0		

Name	1. Sprung: Anlauf:	Eigener Abzug:	2. Sprung: Anlauf:	Eigener Abzug:
	1. FP:	O/-Abzug:	1. FP:	O/-Abzug:
	Stütz:	Neutraler Abzug:	Stütz:	Neutraler Abzug:
	2. FP:		2. FP:	
	Höhe:	A-Note:	Höhe:	A-Note:
	Weite:		Weite:	
	Dyn.:	B-Note:	Dyn.:	B-Note:
	Richt.:		Richt.:	
	Land.:	Endnote:	Land.:	Endnote:
	Sonst.:		Sonst.:	
Name	1. Sprung: Anlauf:	Eigener Abzug:	2. Sprung: Anlauf:	Eigener Abzug:
	1. FP:	O/-Abzug:	1. FP:	O/-Abzug:
	Stütz:	Neutraler Abzug:	Stütz:	Neutraler Abzug:
	2. FP:		2. FP:	
	Höhe:	A-Note:	Höhe:	A-Note:
	Weite:		Weite:	
	Dyn.:	B-Note:	Dyn.:	B-Note:
	Richt.:		Richt.:	
	Land.:	Endnote:	Land.:	Endnote:
	Sonst.:		Sonst.:	
Name	1. Sprung: Anlauf:	Eigener Abzug:	2. Sprung: Anlauf:	Eigener Abzug:
	1. FP:	O/-Abzug:	1. FP:	O/-Abzug:
	Stütz:	Neutraler Abzug:	Stütz:	Neutraler Abzug:
	2. FP:		2. FP:	
	Höhe:	A-Note:	Höhe:	A-Note:
	Weite:		Weite:	
	Dyn.:	B-Note:	Dyn.:	B-Note:
	Richt.:		Richt.:	
	Land.:	Endnote:	Land.:	Endnote:
	Sonst.:		Sonst.:	
Name	1. Sprung: Anlauf:	Eigener Abzug:	2. Sprung: Anlauf:	Eigener Abzug:
	1. FP:	O/-Abzug:	1. FP:	O/-Abzug:
	Stütz:	Neutraler Abzug:	Stütz:	Neutraler Abzug:
	2. FP:		2. FP:	
	Höhe:	A-Note:	Höhe:	A-Note:
	Weite:		Weite:	
	Dyn.:	B-Note:	Dyn.:	B-Note:
	Richt.:		Richt.:	
	Land.:	Endnote:	Land.:	Endnote:
	Sonst.:		Sonst.:	

Sprung (A-Variante)

2 Sprungversuche	Helfen während des Sprunges 0 Punkte
2 x gleicher Sprung	keine Berührung des Sprunggerätes 0 Punkte
Bessere zählt	Anlauf ohne Sprungausführung mit Berührung des Sprungbrettes o. des Sprunggerätes 0 Punkte
max. 3 Anläufe	Helfen/Sichern zwischen Sprungbrett und Sprunggerät 0 Punkte
Sturz 0,8	Landung nicht auf den Füßen 0 Punkte

Sprung: Gerätspezifische Abzüge:

- Hohlkreuz	0,1 / 0,3	- Landung Abweichung	
- unkoordinierter Einsprung/Anlauf (je)	0,1 / 0,3	aus der Richtung	0,1 / 0,3
- falsche Körperhaltung beim Einsprung	0,3 / 0,5	- unsichere Landung	0,1 / 0,3
- Dynamik	0,1 / 0,3 / 0,5	- Landung mit einem Fuß	
- ungenügende Höhe	0,1 / 0,3 / 0,5 / 0,8	aus der Landezone	0,1
- ungenügende Weite	0,1 / 0,3 / 0,5 / 0,8	- Landung mit beiden	
- ungenügende Körperstreckung		Füßen aus der Landezone	0,3
vor der Landung	0,1 / 0,3	- Stütz nur mit einer Hand	2,0 Punkte

P2 (Gerät: Sprungbrett, Kasten seitgestellt)	- Auflaufen auf das Sprungbrett	0,5
	- kein Absprung	0,5
Zwei bis drei Schritte Anlauf,	- keine deutliche Stützphase	0,1 / 0,3 / 0,5
Dreh-Sprunghocke	- Körper nicht im Seitverhalten (Stützphase)	2,0
	- Landung nicht im Seitverhalten	2,0

Name	<u>1. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: 1. FP: Stütz: 2. FP: Höhe: Weite: Dyn.: Richt.: Land.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:	<u>2. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: 1. FP: Stütz: 2. FP: Höhe: Weite: Dyn.: Richt.: Land.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:
Name	<u>1. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: 1. FP: Stütz: 2. FP: Höhe: Weite: Dyn.: Richt.: Land.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:	<u>2. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: 1. FP: Stütz: 2. FP: Höhe: Weite: Dyn.: Richt.: Land.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:
Name	<u>1. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: 1. FP: Stütz: 2. FP: Höhe: Weite: Dyn.: Richt.: Land.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:	<u>2. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: 1. FP: Stütz: 2. FP: Höhe: Weite: Dyn.: Richt.: Land.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:
Name	<u>1. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: 1. FP: Stütz: 2. FP: Höhe: Weite: Dyn.: Richt.: Land.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:	<u>2. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: 1. FP: Stütz: 2. FP: Höhe: Weite: Dyn.: Richt.: Land.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:

Sprung (A-Variante)

2 Sprungversuche	Helfen während des Sprunges 0 Punkte
2 x gleicher Sprung	keine Berührung des Sprunggerätes 0 Punkte
Bessere zählt	Anlauf ohne Sprungausführung mit Berührung des Sprungbrettes o. des Sprunggerätes 0 Punkte
max. 3 Anläufe	Helfen/Sichern zwischen Sprungbrett und Sprunggerät 0 Punkte
Sturz 0,8	Landung nicht auf den Füßen 0 Punkte

Sprung: Gerätspezifische Abzüge:

- Hohlkreuz	0,1 / 0,3	- Landung Abweichung	
- unkoordinierter Einsprung/Anlauf (je)	0,1 / 0,3	aus der Richtung	0,1 / 0,3
- falsche Körperhaltung beim Einsprung	0,3 / 0,5	- unsichere Landung	0,1 / 0,3
- Dynamik	0,1 / 0,3 / 0,5	- Landung mit einem Fuß	
- ungenügende Höhe	0,1 / 0,3 / 0,5 / 0,8	aus der Landezone	0,1
- ungenügende Weite	0,1 / 0,3 / 0,5 / 0,8	- Landung mit beiden	
- ungenügende Körperstreckung		Füßen aus der Landezone	0,3
vor der Landung	0,1 / 0,3	- Stütz nur mit einer Hand	2,0 Punkte

P3 (Gerät: Sprungbrett, Kasten langgestellt)	- Auflaufen auf das Sprungbrett	0,5	- Aufhocken nur mit	
	- kein Absprung	0,5	einem Bein	2,0
Zwei bis drei Schritte Anlauf,	- zu frühes Anhocken	0,3 / 0,5	- kein beidbeiniger	
Sprungaufhocken , Aufrichten	- keine deutliche Stützphase	0,1 / 0,3 / 0,5	Absprung (vom Kasten)	1,0
In den Stand, Vorlaufen, beidbeiniger	- Füße nicht zwischen den Händen	0,3		
Absprung und Strecksprung vom	- Aufknien	3,0		
Kasten in den Stand.				

Name	1. Sprung: Anlauf:	Eigener Abzug:	2. Sprung: Anlauf:	Eigener Abzug:
	1. FP:	O/-Abzug:	1. FP:	O/-Abzug:
	Stütz:	Neutraler Abzug:	Stütz:	Neutraler Abzug:
	2. FP:		2. FP:	
	Höhe:	A-Note:	Höhe:	A-Note:
	Weite:	B-Note:	Weite:	B-Note:
	Dyn.:		Dyn.:	
	Richt.:	Endnote:	Richt.:	Endnote:
	Land.:		Land.:	
	Sonst.:		Sonst.:	
Name	1. Sprung: Anlauf:	Eigener Abzug:	2. Sprung: Anlauf:	Eigener Abzug:
	1. FP:	O/-Abzug:	1. FP:	O/-Abzug:
	Stütz:	Neutraler Abzug:	Stütz:	Neutraler Abzug:
	2. FP:		2. FP:	
	Höhe:	A-Note:	Höhe:	A-Note:
	Weite:	B-Note:	Weite:	B-Note:
	Dyn.:		Dyn.:	
	Richt.:	Endnote:	Richt.:	Endnote:
	Land.:		Land.:	
	Sonst.:		Sonst.:	
Name	1. Sprung: Anlauf:	Eigener Abzug:	2. Sprung: Anlauf:	Eigener Abzug:
	1. FP:	O/-Abzug:	1. FP:	O/-Abzug:
	Stütz:	Neutraler Abzug:	Stütz:	Neutraler Abzug:
	2. FP:		2. FP:	
	Höhe:	A-Note:	Höhe:	A-Note:
	Weite:	B-Note:	Weite:	B-Note:
	Dyn.:		Dyn.:	
	Richt.:	Endnote:	Richt.:	Endnote:
	Land.:		Land.:	
	Sonst.:		Sonst.:	
Name	1. Sprung: Anlauf:	Eigener Abzug:	2. Sprung: Anlauf:	Eigener Abzug:
	1. FP:	O/-Abzug:	1. FP:	O/-Abzug:
	Stütz:	Neutraler Abzug:	Stütz:	Neutraler Abzug:
	2. FP:		2. FP:	
	Höhe:	A-Note:	Höhe:	A-Note:
	Weite:	B-Note:	Weite:	B-Note:
	Dyn.:		Dyn.:	
	Richt.:	Endnote:	Richt.:	Endnote:
	Land.:		Land.:	
	Sonst.:		Sonst.:	

Sprung (A-Variante)

2 Sprungversuche	Helfen während des Sprunges	0 Punkte
2 x gleicher Sprung	keine Berührung des Sprunggerätes	0 Punkte
Bessere zählt	Anlauf ohne Sprungausführung mit Berührung des Sprungbrettes o. des Sprunggerätes	0 Punkte
max. 3 Anläufe	Helfen/Sichern zwischen Sprungbrett und Sprunggerät	0 Punkte
Sturz 0,8	Landung nicht auf den Füßen	0 Punkte

Sprung: Gerätspezifische Abzüge:

- Hohlkreuz	0,1 / 0,3	- Landung Abweichung	
- unkoordinierter Einsprung/Anlauf (je)	0,1 / 0,3	aus der Richtung	0,1 / 0,3
- falsche Körperhaltung beim Einsprung	0,3 / 0,5	- unsichere Landung	0,1 / 0,3
- Dynamik	0,1 / 0,3 / 0,5	- Landung mit einem Fuß	
- ungenügende Höhe	0,1 / 0,3 / 0,5 / 0,8	aus der Landezone	0,1
- ungenügende Weite	0,1 / 0,3 / 0,5 / 0,8	- Landung mit beiden	
- ungenügende Körperstreckung		Füßen aus der Landezone	0,3
vor der Landung	0,1 / 0,3	- Stütz nur mit einer Hand	2,0 Punkte

P4 (Gerät und Höhe freigestellt)

1. Flugphase:

- zu frühes Grätschen	0,1 / 0,3 / 0,5
- Körper unter der Waagerechten	0,1 / 0,3 / 0,5 / 0,8 / 1,0

Anlauf, **Sprunggrätsche**

Stützphase – Abdruck:

- zu langer Stütz	0,1 / 0,3 / 0,5
- Berühren des Gerätes mit den Beinen / Gesäß	0,3 / 0,5
- Aufsitzen	ungültig

Name	<u>1. Sprung:</u> Anlauf: 1. FP: Stütz: 2. FP: Höhe: Weite: Dyn.: Richt.: Land.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:	<u>2. Sprung:</u> Anlauf: 1. FP: Stütz: 2. FP: Höhe: Weite: Dyn.: Richt.: Land.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:
Name	<u>1. Sprung:</u> Anlauf: 1. FP: Stütz: 2. FP: Höhe: Weite: Dyn.: Richt.: Land.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:	<u>2. Sprung:</u> Anlauf: 1. FP: Stütz: 2. FP: Höhe: Weite: Dyn.: Richt.: Land.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:
Name	<u>1. Sprung:</u> Anlauf: 1. FP: Stütz: 2. FP: Höhe: Weite: Dyn.: Richt.: Land.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:	<u>2. Sprung:</u> Anlauf: 1. FP: Stütz: 2. FP: Höhe: Weite: Dyn.: Richt.: Land.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:
Name	<u>1. Sprung:</u> Anlauf: 1. FP: Stütz: 2. FP: Höhe: Weite: Dyn.: Richt.: Land.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:	<u>2. Sprung:</u> Anlauf: 1. FP: Stütz: 2. FP: Höhe: Weite: Dyn.: Richt.: Land.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:

Sprung (A-Variante)

2 Sprungversuche	Helfen während des Sprunges 0 Punkte
2 x gleicher Sprung	keine Berührung des Sprunggerätes 0 Punkte
Bessere zählt	Anlauf ohne Sprungausführung mit Berührung des Sprungbrettes o. des Sprunggerätes 0 Punkte
max. 3 Anläufe	Helfen/Sichern zwischen Sprungbrett und Sprunggerät 0 Punkte
Sturz 0,8	Landung nicht auf den Füßen 0 Punkte

Sprung: Gerätspezifische Abzüge:

- Hohlkreuz	0,1 / 0,3	- Landung Abweichung	
- unkoordinierter Einsprung/Anlauf (je)	0,1 / 0,3	aus der Richtung	0,1 / 0,3
- falsche Körperhaltung beim Einsprung	0,3 / 0,5	- unsichere Landung	0,1 / 0,3
- Dynamik	0,1 / 0,3 / 0,5	- Landung mit einem Fuß	
- ungenügende Höhe	0,1 / 0,3 / 0,5 / 0,8	aus der Landezone	0,1
- ungenügende Weite	0,1 / 0,3 / 0,5 / 0,8	- Landung mit beiden	
- ungenügende Körperstreckung		Füßen aus der Landezone	0,3
vor der Landung	0,1 / 0,3	- Stütz nur mit einer Hand	2,0 Punkte

P5 (Gerät und Höhe freigestellt)

1. Flugphase:

- Körper unter der Waagerechten	0,1 / 0,3 / 0,5 / 0,8 / 1,0
- zu frühe Hockphase	0,1 / 0,3 / 0,5

Anlauf, **Sprunghocke**

Stützphase – Abdruck:

- zu langer Stütz	0,1 / 0,3 / 0,5
- Berühren des Gerätes mit den Füßen	0,3 / 0,5
- Aufhocken	ungültig

Name	<u>1. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:	<u>2. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:
Name	<u>1. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:	<u>2. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:
Name	<u>1. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:	<u>2. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:
Name	<u>1. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:	<u>2. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:

Sprung (A-Variante)

2 Sprungversuche	Helfen während des Sprunges 0 Punkte
2 x gleicher Sprung	keine Berührung des Sprunggerätes 0 Punkte
Bessere zählt	Anlauf ohne Sprungausführung mit Berührung des Sprungbrettes o. des Sprunggerätes 0 Punkte
max. 3 Anläufe	Helfen/Sichern zwischen Sprungbrett und Sprunggerät 0 Punkte
Sturz 0,8	Landung nicht auf den Füßen 0 Punkte

Sprung: Gerätspezifische Abzüge:

- Hohlkreuz	0,1 / 0,3	- Landung Abweichung	
- unkoordinierter Einsprung/Anlauf (je)	0,1 / 0,3	aus der Richtung	0,1 / 0,3
- falsche Körperhaltung beim Einsprung	0,3 / 0,5	- unsichere Landung	0,1 / 0,3
- Dynamik	0,1 / 0,3 / 0,5	- Landung mit einem Fuß	
- ungenügende Höhe	0,1 / 0,3 / 0,5 / 0,8	aus der Landezone	0,1
- ungenügende Weite	0,1 / 0,3 / 0,5 / 0,8	- Landung mit beiden	
- ungenügende Körperstreckung		Füßen aus der Landezone	0,3
vor der Landung	0,1 / 0,3	- Stütz nur mit einer Hand	2,0 Punkte

P6 (Sprungbrett, Sprungtisch oder Sprungpferd, 1,10 m)

1. Flugphase:

- ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik	0,1 / 0,3 / 0,5
- zu starker Hüftwinkel	0,1 / 0,3 / 0,5

Anlauf, **Handstütz-Sprungüberschlag**

Stützphase – Abdruck:

- ungenügender ARW	0,1 / 0,3 / 0,5
- gebeugte Arme	0,1 / 0,3 / 0,5
- zu langer Stütz	0,1 / 0,3 / 0,5 / 0,8

Name	<u>1. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:	<u>2. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:
Name	<u>1. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:	<u>2. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:
Name	<u>1. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:	<u>2. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:
Name	<u>1. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:	<u>2. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:

Sprung (A-Variante)

2 Sprungversuche	Helfen während des Sprunges 0 Punkte
2 x gleicher Sprung	keine Berührung des Sprunggerätes 0 Punkte
Bessere zählt	Anlauf ohne Sprungausführung mit Berührung des Sprungbrettes o. des Sprunggerätes 0 Punkte
max. 3 Anläufe	Helfen/Sichern zwischen Sprungbrett und Sprunggerät 0 Punkte
Sturz 0,8	Landung nicht auf den Füßen 0 Punkte

Sprung: Gerätspezifische Abzüge:

- Hohlkreuz	0,1 / 0,3	- Landung Abweichung	
- unkoordinierter Einsprung/Anlauf (je)	0,1 / 0,3	aus der Richtung	0,1 / 0,3
- falsche Körperhaltung beim Einsprung	0,3 / 0,5	- unsichere Landung	0,1 / 0,3
- Dynamik	0,1 / 0,3 / 0,5	- Landung mit einem Fuß	
- ungenügende Höhe	0,1 / 0,3 / 0,5 / 0,8	aus der Landezone	0,1
- ungenügende Weite	0,1 / 0,3 / 0,5 / 0,8	- Landung mit beiden	
- ungenügende Körperstreckung		Füßen aus der Landezone	0,3
vor der Landung	0,1 / 0,3	- Stütz nur mit einer Hand	2,0 Punkte

P7 (Sprungbrett, Sprungtisch oder Sprungpferd, 1,20 m – 1,25 m)

1. Flugphase:

- ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik	0,1 / 0,3 / 0,5
- zu starker Hüftwinkel	0,1 / 0,3 / 0,5

Anlauf, **Handstütz-Sprungüberschlag**

Stützphase – Abdruck:

- ungenügender ARW	0,1 / 0,3 / 0,5
- gebeugte Arme	0,1 / 0,3 / 0,5
- zu langer Stütz	0,1 / 0,3 / 0,5 / 0,8

Name	<u>1. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:	<u>2. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:
Name	<u>1. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:	<u>2. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:
Name	<u>1. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:	<u>2. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:
Name	<u>1. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:	<u>2. Sprung:</u> Anlauf: Stütz: Höhe: Dyn.: Land.: 1. FP: 2. FP: Weite: Richt.: Sonst.:	Eigener Abzug: O/-Abzug: Neutraler Abzug: A-Note: B-Note: Endnote:

Reck / Stufenbarren (A-Variante)

Armführungen freigestellt
Gegengleiches Turnen ± 1 Schritt erlaubt

Sturz 0,8

Hilfe bei einem Element:
W.d.E. + 0,8 (von EN)

Auslassen eines Elements/
Ersatz durch ein anderes
Element: W.d.E.

Wiederholen eines Elements
je 0,5

Vertauschen der Reihenfolge:
einmalig 0,3

P1 Geräthöhe: etwas niedriger als schulterhoch Name	Beidbeiniger Sprung in den Stütz (Wert 0,2) - Stützaufnahme erfolgt nacheinander 0,1 - Zu starker Hüftwinkel 0,1	Hüft-Abzug über den Kipphang vorlings in den Beugehang (Wert 0,5) - unkontrolliertes Senken 0,1 / 0,3 - zu frühes Hocken 0,1 / 0,3	Sprung in den Stütz (Wert 0,2) - Stützaufnahme erfolgt nacheinander 0,1 - Zu starker Hüftwinkel 0,1	Vorschwung, Rückschwung (Wert 0,2), stangennaher Niedersprung (Wert 0,2) - unkontrollierter Niedersprung 0,1	Wertung Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:

Reck / Stufenbarren (A-Variante)

Armführungen freigestellt
Gegengleiches Turnen \pm 1 Schritt erlaubt

Sturz 0,8

Hilfe bei einem Element:
W.d.E. + 0,8 (von EN)

Auslassen eines Elements/
Ersatz durch ein anderes
Element: W.d.E.

Wiederholen eines Elements
je 0,5

Vertauschen der Reihenfolge:
einmalig 0,3

P2 Geräthöhe: etwas niedriger als schulterhoch Name	Beidbeiniger Sprung in den Stütz (Wert 0,2) - Stützaufnahme erfolgt nacheinander 0,1 - Zu starker Hüftwinkel 0,1	Hüft-Abzug über den Kipphang vorlings in den Beugehang (Wert 0,5) - unkontrolliertes Senken 0,1 / 0,3 - zu frühes Hocken 0,1 / 0,3	Hockhangstand (Wert 0,2) Drehen rückwärts (Wert 0,2) Drehen vorwärts (Wert 0,2) - zu frühes Hocken 0,1 - Berühren der Reckstange 0,1 - Hilfe mit den Füßen beim Drehen an der Reckstange 0,1 / 0,3	Klimmzug in den Beugehang (Wert 0,5) - fehlender Armeinsatz 0,3	Senken der Füße (Wert 0,2) - unkontrolliert es Senken 0,1 / 0,3	Wertung Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
						Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
						Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
						Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
						Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
						Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:

Reck / Stufenbarren (A-Variante)

Armführungen freigestellt
Gegengleiches Turnen \pm 1 Schritt erlaubt

Sturz 0,8

Hilfe bei einem Element:
W.d.E. + 0,8 (von EN)

Auslassen eines Elements/
Ersatz durch ein anderes
Element: W.d.E.

Wiederholen eines Elements
je 0,5

Vertauschen der Reihenfolge:
einmalig 0,3

P3 Geräthöhe: etwas niedriger als schulterhoch Name	Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz (Wert 1,5) oder Hüft-Aufzug - zu starker Hüftwinkel 0,1 / 0,3 / 0,5 - ungenügende Körperstreckung 0,1 / 0,3	Rückschwung (Wert 0,5)	Stangennaher Niedersprung(Wert 0,5) - unkontrollierter Niedersprung 0,1 / 0,3	Felgabschwung (Wert 0,5) mit Schwungbeineinsatz und Spreizen der Beine, Landung über die Schrittstellung - Füße unter Holmhöhe 0,3 - Ungenügende Hüftstreckung 0,1 / 0,3	Wertung
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:

Reck / Stufenbarren (A-Variante)

Armführungen freigestellt
Gegengleiches Turnen \pm 1 Schritt erlaubt

Sturz 0,8

Hilfe bei einem Element:
W.d.E. + 0,8 (von EN)

Auslassen eines Elements/
Ersatz durch ein anderes
Element: W.d.E.

Wiederholen eines Elements
je 0,5

Vertauschen der Reihenfolge:
einmalig 0,3

P4 Geräthöhe: etwas niedriger als schulterhoch Name	Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz (Wert 1,5) oder Hüft-Aufzug - zu starker Hüftwinkel 0,1 / 0,3 / 0,5 - ungenügende Körperstreckung 0,1 / 0,3	Rückschwung (Wert 0,5)	Niedersprung (Wert 0,5) - unkontrollierter Niedersprung 0,1 / 0,3	Felgabschwung (Wert 1,5) mit Schwungbeineinsatz (auch beidbeinig) in den Stand - keine deutliche Streckphase 0,3 - Hüfte unter Stangenhöhe 0,5 - Ungenügende Weite 0,1 / 0,3 - Fehlender Felgansatz 0,3 / 0,5	Wertung
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:

Reck / Stufenbarren (A-Variante)

Armführungen freigestellt
Gegengleiches Turnen \pm 1 Schritt erlaubt

Sturz 0,8

Hilfe bei einem Element:
W.d.E. + 0,8 (von EN)

Auslassen eines Elements/
Ersatz durch ein anderes
Element: W.d.E.

Wiederholen eines Elements
je 0,5

Vertauschen der Reihenfolge:
einmalig 0,3

P5 Geräthöhe: etwas niedriger als schulterhoch Name	Hüft-Aufzug (Wert 0,5) - Aus der Schrittstellung oder mit Schwungbeineinsatz W.d.E. - Absprung zum Hüft- Aufzug 0,3 / 0,5 - Zu starker Hüftwinkel 0,1 / 0,3	Rückschwung (Wert 0,2) Vorspreizen (Wert 0,2) Spreiz-Umschwung vw. (Wert 1,5) Rückspreizen (Wert 0,2) - zu spätes Grifflösen 0,1 - Berühren der Stange mit dem Fuß 0,3 - Knieaufschung W.d.E.	Rückschwung (Wert 0,2) Hüft-Umschwung rw. (Wert 1,5) - zu starker Hüftwinkel 0,1 / 0,3 / 0,5	Felgabschwung (Wert 1,5) - keine deutliche Streckphase 0,3 - Körper unter Holmhöhe 0,5 - Ungenügende Weite 0,1 / 0,3 - Fehlender Felgansatz 0,3 / 0,5	Wertung
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:

Reck / Stufenbarren (A-Variante)

Armführungen freigestellt
Gegengleiches Turnen \pm 1 Schritt erlaubt

Sturz 0,8

Hilfe bei einem Element:
W.d.E. + 0,8 (von EN)

Auslassen eines Elements/
Ersatz durch ein anderes
Element: W.d.E.

Wiederholen eines Elements
je 0,5

Vertauschen der Reihenfolge:
einmalig 0,3

P6 Geräthöhe: etwas niedriger als schulterhoch Name	Hüft-Aufzug (Wert 0,5) - Aus der Schrittstellung oder mit Schwungbeineinsatz W.d.E - Absprung zum Hüft- Aufzug 0,3 - Zu starker Hüftwinkel 0,1 / 0,3 / 0,5	Hüft-Umschwung vorwärts (Wert 1,5) - Anhocken der Beine 1,0	Rückschwung (Wert 1,5) (mind. 45° ARW)	Hüft-Umschwung rückwärts (Wert 1,5) - zu starker Hüftwinkel 0,1 / 0,3 / 0,5	Rückschwung, Aufgrätschen (Wert 0,5), Grätsch- Felgabschwung (Wert 1,5) - zu frühes Aufgrätschen 0,3 - Körper unter Holmhöhe 0,5 - Ungenügende Weite 0,1 / 0,3 / 0,5	Wertung
						Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
						Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
						Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
						Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
						Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:

Schwebebalken (A-Variante)

Armführungen freigestellt
Gegengleiches Turnen ± 1 Schritt erlaubt

Sturz 0,8

Hilfe bei einem Element:
W.d.E. + 0,8 (von EN)
+ 0,5 (von EN)

Auslassen eines Elements/
Ersatz durch ein anderes
Element: W.d.E.

Wiederholen eines Elements
je 0,5

Vertauschen der Reihenfolge:
einmalig 0,3

P1 Turnbank Name	Aufsteigen mit Rückspreizen (Wert 0,5) eines Beines, drei bis vier Schritte im Ballengang vorwärts gehen - fehlendes Rückspreizen 0,3	Nachstellschritt rechts, Nachstellschritt links (Wert je 0,2) - ungenügende Bewegungsweite 0,1 / 0,3	Schritte bis zum Gerätende, Abgang: Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung (Wert 0,5) - kein beidbeiniger Absprung W.d.E. - ungenügende Hüftstreckung 0,1 / 0,3 - Landung nicht im Stand W.d.E.	Wertung	
				Eigener Abzug:	A-Note:
				O/-Abzug:	B-Note:
				Neutraler Abzug:	Endnote:
				Eigener Abzug:	A-Note:
				O/-Abzug:	B-Note:
				Neutraler Abzug:	Endnote:
				Eigener Abzug:	A-Note:
				O/-Abzug:	B-Note:
				Neutraler Abzug:	Endnote:

Schwebebalken (A-Variante)

Armführungen freigestellt
Gegengleiches Turnen \pm 1 Schritt erlaubt

Sturz 0,8

Hilfe bei einem Element:
W.d.E. + 0,8 (von EN)
+ 0,5 (von EN)

Auslassen eines Elements/
Ersatz durch ein anderes
Element: W.d.E.

Wiederholen eines Elements
je 0,5

Vertauschen der Reihenfolge:
einmalig 0,3

P2 Umgedrehte Turnbank oder Übungsschwebebalken Name	Aufsteigen mit Rückspreizen (Wert 0,5) eines Beines, Heben in den einbeinigen Ballenstand (Wert 0,2) , drei bis vier Schritte im Ballengang vorwärts gehen - fehlendes Rückspreizen 0,3	Nachstellschritt (Wert 0,5) , Schließen der Beine in die enge Schrittstellung - ungenügende Bewegungsweite 0,1 / 0,3	Senken in den halbtiefen Hockstand, Strecksprung (Wert 0,5) - ungenügender Hockstand 0,1	Schritte bis zum Gerätende, Abgang: Beidbeiniger Absprung zum Grätschsprung (Wert 0,5) (mit Seitgrätschen und Schließen der Beine) - kein beidbeiniger Absprung W.d.E. - ungenügendes Grätschen 0,1 / 0,3 - Landung nicht im Stand W.d.E.	Wertung Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:

Schwebebalken (A-Variante)

Armführungen freigestellt
Gegengleiches Turnen \pm 1 Schritt erlaubt

Sturz 0,8

Hilfe bei einem Element:
W.d.E. + 0,8 (von EN)
+ 0,5 (von EN)

Auslassen eines Elements/
Ersatz durch ein anderes
Element: W.d.E.

Wiederholen eines Elements
je 0,5

Vertauschen der Reihenfolge:
einmalig 0,3

P3 Schwebebalken Name	Sprung in den Stütz, Vorspreizen des Beines mit ¼ Drehung LAD in den Grätschsitz (Wert 0,5) <ul style="list-style-type: none"> - keine deutliche Stützphase 0,1 / 0,3 - Berühren / Streifen des Balkens beim Vorspreizen mit dem Bein 0,3 	Aufstützen der Arme hinter dem Körper Spitzwinkelstütz (Wert 0,5) Anhocken eines Beines, Aufrichten über den Hockstand in den Stand <ul style="list-style-type: none"> - BRW größer 45° 0,3 - Aufrichten mit Nachstützen der Hände 0,3 	Schritt, Spielbein Coupé, Schritt, Spielbein Coupé (Wert je 0,2) Schritt, Strecksprung (Wert 0,5) Schritt Relevé , Schritt Relevé (Wert je 0,2)	Senken über die Standwaagen-Position (Wert 0,5) , Aufrichten mit Vorsetzen, ¼ Relevé-LAD; Abgang. Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung (Wert 0,5) <ul style="list-style-type: none"> - Spielbein nicht über der Waagerechten 0,3 - kein beidbeiniger Absprung W.d.E - Landung nicht im Stand W.d.E. 	Wertung Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:

Schwebebalken (A-Variante)

Armführungen freigestellt
Gegengleiches Turnen \pm 1 Schritt erlaubt

Sturz 0,8

Hilfe bei einem Element:
W.d.E. + 0,8 (von EN)
+ 0,5 (von EN)

Auslassen eines Elements/
Ersatz durch ein anderes
Element: W.d.E.

Wiederholen eines Elements
je 0,5

Vertauschen der Reihenfolge:
einmalig 0,3

P4 Schwebebalken Name	Absprung und Dreh-Sprungaufhocken (Wert 1,5) , Aufrichten in den Stand - Landung nicht im Querverhalten 0,5 - Körperschwerpunkt nicht über der Stützstelle 0,1 / 0,3	Ein bis zwei Schritte vw. in die enge Schrittstellung, Senken in den Hockstand, ½ LAD im Hockstand (Wert 0,5) , Aufrichten mit ¼ LAD im Ballenstand - ungenügender Hockstand 0,1	Zwei bis drei Schritte seitwärts im Ballenstand in Richtung Übungsbeginn, schritt mit ¼ LAD - fehlende Bewegungsweite 0,1	Abgang: Anlauf, Rondat (Wert 1,5) - fehlender Anlauf 0,3 - Abweichen von der Senkrechten 0,1 / 0,3 / 0,5 - Ungenügender ARW 0,1 / 0,3 / 0,5 - Zu spätes Schließen der Beine 0,1 / 0,3 - Ungenügender Abdruck 0,1 / 0,3 - Ungenügend Weite 0,1 / 0,3 / 0,5	Wertung Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:

Schwebebalken (A-Variante)

Armführungen freigestellt
Gegengleiches Turnen \pm 1 Schritt erlaubt

Sturz 0,8

Hilfe bei einem Element:
W.d.E. + 0,8 (von EN)
+ 0,5 (von EN)

Auslassen eines Elements/
Ersatz durch ein anderes
Element: W.d.E.

Wiederholen eines Elements
je 0,5

Vertauschen der Reihenfolge:
einmalig 0,3

P5 Schwebebalken Name	Sprung in den Stütz, Vorspreizen (Wert 0,2) mit $\frac{1}{4}$ Drehung LAD in den Grätschsitz, Aufsetzen der Arme hinter dem Gesäß, Heben der Beine in den Spitzwinkelstütz (Wert 0,5) , ein Bein gehockt aufsetzen, Aufrichten in den Stand - kein deutliche Stützphase 0,1 - Berühren / Streifen des Balkens beim Vorspreizen mit dem Bein 0,3 - Drehung nicht im Stütz vollendet 0,1 - BRW größer als 45° 0,3 - Aufrichten mit Nachstützen der Hände 0,3	Pferdchensprung (Wert 0,5), Standwaage 2 Sek. (Wert 0,5) $\frac{1}{2}$ einbeinige Relevé-LAD vorwärts (Wert 0,5) - Spielbein nicht über der Waagerechten 0,3	Vorhochspreizen eines Beines (mind. 90°), Vorhochspreizen des anderen Beines (mind. 90°) (Wert je 0,2) Hocksprung (Wert 0,5) Schritt, Schließen der Beine, Strecksprung (Wert 0,5)	Abgang: Anlauf, Rondat (Wert 1,5) - fehlender Anlauf 0,3 - Abweichen von der Senkrechten 0,1 / 0,3 / 0,5 - Ungenügender ARW 0,1 / 0,3 / 0,5 - Zu spätes Schließen der Beine 0,1 / 0,3 - Ungenügender Abdruck 0,1 / 0,3 - Ungenügende Weite 0,1 / 0,3 / 0,5	Wertung Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:

Schwebebalken (A-Variante)

Armführungen freigestellt
Gegengleiches Turnen ± 1 Schritt erlaubt

Sturz 0,8

Hilfe bei einem Element:
W.d.E. + 0,8 (von EN)
+ 0,5 (von EN)

Auslassen eines Elements/
Ersatz durch ein anderes
Element: W.d.E.

Wiederholen eines Elements
je 0,5

Vertauschen der Reihenfolge:
einmalig 0,3

P6 Schwebebalken Name	Auflaufen (Wert 1,5) (mit Stütz einer Hand erlaubt) - beidbeiniger Absprung W.d.E.	Pferdchensprung (Wert 0,5) , Schritt zum Einsprung in den halbhohen Hockstand, Strecksprung (Wert 0,5) , ½ einbeinige Relevé-LAD vorwärts (Wert 0,5) Schwingen in die Handstütz- Position mit oder ohne Scheren der Beine (Wert 1,5) - ungenügender Hockstand 0,1 - ungenügender ARW bei der Handstütz- Position 0,1 / 0,3 / 0,5	Spreizsprung (Wert 0,5) (mind. 90°, Landung beidbeinig) Standwaage 2 Sek. (Wert 0,5) im Schrägstand - einbeinige Landung W.d.E. - Abweichung Spreizwinkel bis 20° 0,1; > 20° - 45° 0,3; > 45° W.d.E. - Spielbein nicht über der Waagerechten 0,3	Abgang: Anlauf, Rondat (Wert 0,5) - fehlender Anlauf 0,3 - Abweichen von der Senkrechten 0,1 / 0,3 / 0,5 - Ungenügender ARW 0,1 / 0,3 - Zu spätes Schließen der Beine 0,1 / 0,3 - Ungenügender Abdruck 0,1 / 0,3 - Ungenügende Weite 0,1 / 0,3	Wertung
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:

Schwebebalken (A-Variante)

Armführungen freigestellt
Gegengleiches Turnen \pm 1 Schritt erlaubt

Sturz 0,8

Hilfe bei einem Element:
W.d.E. + 0,8 (von EN)
+ 0,5 (von EN)

Auslassen eines Elements/
Ersatz durch ein anderes
Element: W.d.E.

Wiederholen eines Elements
je 0,5

Vertauschen der Reihenfolge:
einmalig 0,3

<p>P7 Schwebebalken</p> <p>Name</p>	<p>Sprungaufhocken (Wert 0,5) (mit Stütz der Hände erlaubt) Standwaage 2 Sek. (Wert 0,5) Strecksprung mit ½ LAD (Wert 0,5), ½ Relevé-LAD vorwärts (beidbeinig) (Wert 0,5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufhocken der Füße nacheinander 0,3 - Einbeiniges Aufhocken W.d.E. - Spielbein nicht über der Waagerechten 0,3 	<p>Handstütz-Überschlag seitwärts (Wert 1,5) Einsprung in den halben Hockstand, Spreizsprung (mind. 90°, Landung beidbeinig) (Wert 0,5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abweichen von der Senkrechten 0,1 / 0,3 / 0,5 - Ungenügender ARW 0,1 / 0,3 / 0,5 - Ungenügendes Spreizen 0,1 / 0,3 	<p>Handstütz-Position (Wert 1,5), Pferdchensprung (Wert 0,2), Verbindung: Strecksprung mit Beinwechsel, Strecksprung mit Beinwechsel (Wert je 0,2), senken in den Hockstand</p> <ul style="list-style-type: none"> - ungenügender ARW 0,1 / 0,3 / 0,5 - Oberkörper nicht aufrecht 0,1 / 0,3 	<p>½ LAD mit Aufrichten in den Stand, dabei Mühlkreisen der Arme vorwärts nacheinander, Abgang: Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts (Wert 1,5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - fehlender Anlauf 0,3 - Ungenügender ARW 0,1 / 0,3 - Ungenügende Weite 0,1 / 0,3 	<p>Wertung</p>
					<p>Eigener Abzug: A-Note:</p> <p>O/-Abzug: B-Note:</p> <p>Neutraler Abzug: Endnote:</p>
					<p>Eigener Abzug: A-Note:</p> <p>O/-Abzug: B-Note:</p> <p>Neutraler Abzug: Endnote:</p>
					<p>Eigener Abzug: A-Note:</p> <p>O/-Abzug: B-Note:</p> <p>Neutraler Abzug: Endnote:</p>
					<p>Eigener Abzug: A-Note:</p> <p>O/-Abzug: B-Note:</p> <p>Neutraler Abzug: Endnote:</p>
					<p>Eigener Abzug: A-Note:</p> <p>O/-Abzug: B-Note:</p> <p>Neutraler Abzug: Endnote:</p>

Boden (A-Variante)

Armführungen freigestellt
Gegengleiches Turnen \pm 1 Schritt erlaubt

Sturz 0,8

Hilfe bei einem Element:
W.d.E. + 0,8 (von EN)
+ 0,5 (von EN)

Auslassen eines Elements/
Ersatz durch ein anderes
Element: W.d.E.

Wiederholen eines Elements
je 0,5

Vertauschen der Reihenfolge:
einmalig 0,3

P1 Boden	Anlauf mit 2-3 Schritten, Absprung zum Strecksprung (Wert 0,2) - fehlender Absprung 0,1	Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings (Wert 0,2) , Anhocken der Beine, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings (Wert 0,2) , Anhocken der Beine - unkoordinierter Ablauf 0,1 - ungenügender Hockstand 0,1 - fehlerhafter Stütz 0,1 - kein Linie im Liegestütz	Strecksprung (Wert 0,2) Senken über den Hockstand zum Hocksitz, Rückenschaukel (Wert 0,2) zurück und vor mit dynamischem Aufrichten (beliebig) in den Stand - kein deutliche Schaukelbewegung 0,1 - unkoordinierter Ablauf 0,1	Zwei bis drei Schritte im Ballenstand (Wert 0,2) vorwärts gehen, Schließen der Beine in den Stand.	Wertung
Name					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:
					Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:

Boden (A-Variante)

Armführungen freigestellt
Gegengleiches Turnen \pm 1 Schritt erlaubt

Sturz 0,8

Hilfe bei einem Element:
W.d.E. + 0,8 (von EN)
+ 0,5 (von EN)

Auslassen eines Elements/
Ersatz durch ein anderes
Element: W.d.E.

Wiederholen eines Elements
je 0,5

Vertauschen der Reihenfolge:
einmalig 0,3

<p>P2 Boden</p>	<p>Nachstellhüpfer rechts (links), Nachstellhüpfer links (rechts) (Wert je 0,2)</p> <p>Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings (Wert 0,2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - unkoordinierter Ablauf 0,1 - ungenügender Hockstand 0,1 - fehlerhafter Stütz 0,1 - keine Linie im Liegestütz 0,1 	<p>Langsames Senken in die Bauchlage (Wert 0,2) anschließendes Strecken der Arme in Verlängerung des Oberkörpers; ½ LAD in die Rückenlage (Wert 0,2) (Arme bleiben in Verlängerung), Heben in die „Schiffchenhaltung“</p> <ul style="list-style-type: none"> - unkontrolliertes Senken 0,1 - falsche Körperhaltung 0,1 / 0,3 - Unterstützung der Beine beim Vorziehen 0,3 	<p>Rückenschaukel (Wert 0,2) zurück und vor mit dynamischem Aufrichten (beliebig) in den Stand</p> <p>Verbindung: Rolle vorwärts (Wert 0,5), Strecksprung (Wert 0,2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - fehlende Stützphase 0,1 / 0,3 - Nachstützen der Hände 0,3 	<p>Zwei bis drei Schritte, Absprung zum Schersprung oder Pferdchensprung (Wert 0,5)</p>	<p>Wertung</p>
<p>Name</p>					<p>Eigener Abzug: A-Note:</p> <p>O/-Abzug: B-Note:</p> <p>Neutraler Abzug: Endnote:</p>
					<p>Eigener Abzug: A-Note:</p> <p>O/-Abzug: B-Note:</p> <p>Neutraler Abzug: Endnote:</p>
					<p>Eigener Abzug: A-Note:</p> <p>O/-Abzug: B-Note:</p> <p>Neutraler Abzug: Endnote:</p>
					<p>Eigener Abzug: A-Note:</p> <p>O/-Abzug: B-Note:</p> <p>Neutraler Abzug: Endnote:</p>
					<p>Eigener Abzug: A-Note:</p> <p>O/-Abzug: B-Note:</p> <p>Neutraler Abzug: Endnote:</p>

Boden (A-Variante)

Armführungen freigestellt
Gegengleiches Turnen \pm 1 Schritt erlaubt

Sturz 0,8

Hilfe bei einem Element:
W.d.E. + 0,8 (von EN)
+ 0,5 (von EN)

Auslassen eines Elements/
Ersatz durch ein anderes
Element: W.d.E.

Wiederholen eines Elements
je 0,5

Vertauschen der Reihenfolge:
einmalig 0,3

<p>P5 Boden</p>	<p>Rolle vorwärts mit Aufstehen über den Grätschstand (Wert 1,5) mit Stütz der Hände, Senken in den Kopfstand (Wert 0,5) mit Stütz der Hände und Führen der Beine über die gegrätschte Position in die Streckung, Senken in den Kniestand</p> <ul style="list-style-type: none"> - fehlende Stützphase 0,1 / 0,3 - fehlender Grätschstand 0,3 - unkontrolliertes Senken 0,1 / 0,3 	<p>Schwingen in die Handstütz-Position, Abrollen (mit gestreckten Armen) (Wert 1,5), Aufrichten über den Hockstand in den Stand, kleiner Schritt vorwärts, Relevé, $\frac{1}{2}$ LAD einbeinig (Wert 0,2); Chassé (Wert 0,2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ungenügender ARW 0,1 / 0,3 / 0,5 - unkontrolliertes Abrollen 0,1 / 0,3 / 0,5 - Nachstützen der Hände 0,5 - Fehlendes Abrollen W.d.E. 	<p>Handstütz-Überschlag seitwärts (Wert 0,5), Aufrichten mit $\frac{1}{4}$ LAD gegen die Bewegungsrichtung, Schließen der Bein in den Stand</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abweichen von der Senkrechten 0,1 / 0,3 - Ungenügendes Spreizen 0,1 / 0,3 - Ungenügender ARW 0,1 / 0,3 / 0,5 - Beine nicht geschlossen 0,1 	<p>Rolle rückwärts gehockt (Wert 0,5), Aufrichten über die gestreckten Beine; Plié, Absprung zum Spreizsprung (mind. 90°) Landung beidbeinig (Wert 0,5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - kein hoher sicherer Handstütz 0,1 / 0,3 - Landung auf den Knien W.d.E. - Abweichung bis 20° 0,1 > 20°- 45° 0,3 > 45° W.d.E. 	<p>Wertung</p>
<p>Name</p>					<p>Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:</p>
					<p>Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:</p>
					<p>Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:</p>
					<p>Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:</p>
					<p>Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:</p>

Boden (A-Variante)

Armführungen freigestellt
Gegengleiches Turnen ± 1 Schritt erlaubt

Sturz 0,8

Hilfe bei einem Element:
W.d.E. + 0,8 (von EN)
+ 0,5 (von EN)

Auslassen eines Elements/
Ersatz durch ein anderes
Element: W.d.E.

Wiederholen eines Elements
je 0,5

Vertauschen der Reihenfolge:
einmalig 0,3

<p>P6 Boden</p>	<p>Schwingen in die Handstütz-Position, Abrollen (mit gestreckten Armen) (Wert 0,5), Aufrichten über den Hockstand in den Stand</p> <ul style="list-style-type: none"> - ungenügender ARW 0,1 / 0,3 / 0,5 - unkontrolliertes Abrollen 0,1 / 0,3 / 0,5 - Nachstützen der Hände 0,3 - Fehlendes Abrollen W.d.E. 	<p>Anlauf, Verbindung: Rondat (Wert 1,5), Strecksprung (Wert 0,2), Rolle rückwärts durch den hohen Hockstütz (Wert 1,5) (Felgrolle erlaubt), Strecksprung mit Beinwechsel (Wert 0,2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abweichen von der Senkrechten 0,1 / 0,3 / 0,5 - Zu spätes Schließen der Beine 0,1 / 0,3 - Ungenügender Abdruck 0,1 / 0,3 - Ungenügender ARW 0,1 / 0,3 / 0,5 - kein hoher und sicherer Handstütz 0,1 / 0,3 - Landung auf den Knien W.d.E. 	<p>Schritt, Schließen der Beine, Strecksprung mit 1/1 LAD (Wert 0,5), Sprungrolle (Wert 0,5), Schritt, Verbindung: Strecksprung (Wert 0,2), Hocksprung (Wert 0,2)</p>	<p>Anlauf, Spagatsprung (mind. 120°) (Wert 1,5), Ausklang freigestellt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abweichung Spreizwinkel bis 20° 0,1 > 20° - 45° 0,3 > 45° W.d.E. 	<p>Wertung</p>
<p>Name</p>					<p>Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:</p>
					<p>Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:</p>
					<p>Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:</p>
					<p>Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:</p>
					<p>Eigener Abzug: A-Note: O/-Abzug: B-Note: Neutraler Abzug: Endnote:</p>

Boden (A-Variante)

Armführungen freigestellt
Gegengleiches Turnen \pm 1 Schritt erlaubt

Sturz 0,8

Hilfe bei einem Element:
W.d.E. + 0,8 (von EN)
+ 0,5 (von EN)

Auslassen eines Elements/
Ersatz durch ein anderes
Element: W.d.E.

Wiederholen eines Elements
je 0,5

Vertauschen der Reihenfolge:
einmalig 0,3

<p>P7 Boden</p> <p>Name</p>	<p>Spreizsprung (mind. 90°) Landung beidbeinig (Wert 0,5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abweichung Spreizwinkel bis 20° 0,1; > 20° - 45° 0,3; > 45° W.d.E. 	<p>Anlauf, Verbindung: Rondat (Wert 0,5), Strecksprung (Wert 0,2), Felgrolle (Wert 1,5), Senken in die Schrittstellung</p> <p>1/1 LAD einbeinig (Wert 0,5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abweichen von der Senkrechten 0,1 / 0,3 - Zu spätes Schließen der Beine 0,1 / 0,3 - Ungenügender Abdruck 0,1 / 0,3 - Ungenügender ARW 0,1 / 0,3 <p><u>Felgrolle:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Beine nicht gestreckt 0,3 	<p>Anlauf, Verbindung: 2x Spagatsprung (mind. 120°) (Wert je 0,5), Schritt 1/1 Schritt LAD (Wert 0,2)</p> <p>Anlauf: Handstütz-Überschlag vorwärts mit gespreizten Beinen (Wert 1,5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abweichung Spreizwinkel bis 20° 0,1; > 20° - 45° 0,3; > 45° W.d.E. - ungenügender Abdruck 0,1 / 0,3 - ungenügender ARW 0,1 / 0,3 / 0,5 - beidbeinige Landung W.d.E. 	<p>Anlauf, Verbindung: Rondat (Wert 0,5), Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine (Wert 0,5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abweichen von der Senkrechten 0,1 / 0,3 - Zu spätes Schließen der Beine 0,1 / 0,3 - Ungenügender Abdruck 0,1 / 0,3 - Ungenügender ARW 0,1 / 0,3 - Ungenügendes Grätschen 0,1 / 0,3 - Grätschwinkelsprung W.d.E. 	<p>Pferdchensprung (Wert 0,5)</p> <p>Schwingen in die Handstütz-Position, Abrollen (mit gestreckten Armen) in den Grätschsitz (Wert 0,5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ungenügender ARW 0,1 / 0,3 - unkontrolliertes Abrollen 0,1 / 0,3 - fehlendes Abrollen W.d.E. 	<p>Wertung</p>
						<p>Eigener Abzug: A-Note:</p> <p>O/-Abzug: B-Note:</p> <p>Neutraler Abzug: Endnote:</p>
						<p>Eigener Abzug: A-Note:</p> <p>O/-Abzug: B-Note:</p> <p>Neutraler Abzug: Endnote:</p>
						<p>Eigener Abzug: A-Note:</p> <p>O/-Abzug: B-Note:</p> <p>Neutraler Abzug: Endnote:</p>
						<p>Eigener Abzug: A-Note:</p> <p>O/-Abzug: B-Note:</p> <p>Neutraler Abzug: Endnote:</p>
						<p>Eigener Abzug: A-Note:</p> <p>O/-Abzug: B-Note:</p> <p>Neutraler Abzug: Endnote:</p>

