



Spezielle Geräterichtlinien

Boden:

Geräтанforderungen:

- **Bodenbahn** zumindest **12 x 2 m**, nach Möglichkeit in Matten-Doppelauflage.

Übungs-/Bewertungsregeln:

- Jedes Element muss auf der Matte begonnen und geturnt werden. Übertretungen werden in der Dynamik geahndet.
- **Gymnastische Zwischenelemente** dürfen geturnt werden. Sie haben keinen zusätzlichen Wert für die A-Note, werden aber bei der B-Note (bei Technik, Haltung und Dynamik) mitbewertet.
- Übungen mit Musik sind nicht möglich.





Schwebebalken:

Gerätenforderungen:

- **Balkenhöhe 1 Meter** (Mattenoberkante unter Balken bis zur Balkenoberkante). Sprungbrett, Landung auf Niedersprungmatte oder Weichboden.
- **Turnbank** in handelsüblicher Form als Option (siehe unten).

Übungs-/Bewertungsregeln:

- **Übungen mit bis zu vier Elementen** können auch auf der **Turnbank** (Breitseite oben) geturnt werden. Werden auf der Turnbank fünf oder mehr Elemente gezeigt, werden die ersten vier Elemente in der A-Note berücksichtigt. Für die B-Note werden aber alle gezeigten Elemente herangezogen.
- Das Element **Arabeske** muss als Einzelteil geturnt werden.
- Drehungen müssen vollendet sein (45° Regel).





Barren:

Gerätenforderungen:

- Kinder- und/oder Wettkampfbarren. Höhe freigestellt.
- Sprungbrett oder Kastenteil für den Aufstieg erlaubt.
- Niedersprungmatte oder Weichmatte.

Übungs-/Bewertungsregeln:

- Die Laufkippe ist als Aufstieg oder innerhalb der Übung gestattet.
- Stützpositionen sollen mit gestreckten Armen ausgeführt werden. Abweichungen von mehr als 45° vom gestreckten Arm führen zur Aberkennung des Elementes.





Reck:

Gerätenforderungen:

- **Es wird nur am Tiefreck geturnt.** Maximale Reckhöhe: kopfhoch (wenn die/der Schüler/in aufrecht unter dem Reck durchgehen kann, ist es zu hoch).

Übungs-/Bewertungsregeln:

- Ein **Rückschwung** kann auch als Vorbereitung von anderen Elementen gezählt werden, er muss nicht extra gezeigt werden.
- Ein **Knieab- und aufschwung** zählt auch dann, wenn beim Abschwung beide Knie gestreckt sind.
- Das **kontrollierte Loslassen** der Stange nach dem Rückschwung zum Niedersprung darf nicht als Sturz gewertet werden und die Dynamiknote nicht beeinflussen.
- **Bodenkontakt:** Ein (1) absichtlicher Bodenkontakt ist erlaubt. Wann dieser Bodenkontakt in der Übung gezeigt wird, ist egal. Der Bodenkontakt darf nur nach den Elementen „Rückschwung aus dem Seitstütz“ zum Niedersprung, „Hüftabschwung vorlings vorwärts“ oder „Freie Felge“ erfolgen. Jeder weitere absichtliche Bodenkontakt wird als Sturz (-0,5 Pkt.) gewertet.
- Die Laufkippe wird NICHT als Bodenkontakt gewertet.
- Wird eine Schwebekippe mit gebückten oder gegrätschten Beinen eingeleitet, handelt es sich dennoch um dieselbe Kippe.
- Ein Sturz zählt nicht als Bodenkontakt.





Sprung:

Gerätenforderungen:

- Als Sprungerät zum Einsatz gelangt nur der **Turnkasten** (Sprungtisch, Bock und Pferd sind nicht erlaubt).
- **Geräthöhe:** Mindestens 90 cm.
- **Sprungbretter** (laut FIG-Norm) werden vom Veranstalter bereitgestellt. Eigene Sprungbretter dürfen nicht verwendet werden.
- **Landefläche:** Niedersprungmatte oder Weichboden (vorzugsweise mit Rollmattenauflage).
- **Mittellinie:** Der Kasten längs muss mit einer Mittellinie gekennzeichnet sein (ein Stütz in der „ersten“ = dem Sprungbrett näheren Hälfte des Kastens führt, mit Ausnahme der Radwende, zur Aberkennung des Elements).

Übungs-/Bewertungsregeln:

- **Zwei gleiche Sprünge** sind vorgeschrieben, der bessere gelangt in die Wertung.
- Bei zwei unterschiedlichen Sprüngen gelangt der erste Sprung in die Wertung.
- Absprünge müssen beidbeinig erfolgen (einbeinige bedeuten Nichtanerkennung).
- Der Abdruck vom Gerät muss mit beiden Händen erfolgen.
- Bei zwei Sprüngen sind maximal drei Anläufe erlaubt. Wird der Anlauf abgebrochen, darf der Sprungkasten nicht berührt werden, sonst gilt der Sprung als geturnt.
- Die Lehrperson kann zur Sicherung beim Gerät stehen. Bei Hilfestellung wird der Sprung nicht anerkannt.
- Die Bewertung des Sprunges beginnt mit der **Berührung** des Sprungbrettes.
- Als **Bücke** gilt: Mehr als 45° Abweichung von der Körperstreckung im Hüftgelenk bei gestreckten Knien. Ist die Abweichung im Kniegelenk größer als 45° von der Streckung, gilt der Sprung als **Hocke**. Die Einstufung erfolgt zum Zeitpunkt der „schlechtesten“ Körperposition des Sprungs (zum ungünstigsten Moment für die/den Schüler/in).