

Basisstufe Boden		
Beliebige Rolle vorwärts 		
Beliebige Rolle rückwärts 	Kerze 2 Sek. 	
C+Position in Rückenlage 2 Sek. 	Kopfstand 2 Sek. 	1/1 Dr. vw. auf gestrecktem Bein 
VERBINDUNG Chassé – Pferdchen 	VERBINDUNG Chassé – Schersprung 	Sprung mit 1/1 Dr. 
Beliebige Standwaage 2 Sek. 	Spagat 2 Sek. 	Winkelstütz 2 Sek. 
Handstand 	Handstand mit mind. 1/2 Dr. 	
Rad 	einarmiges Rad 	
Rondat (Radwende) 		
Handstützüberschlag vw. 	Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack) 	
Salto vorwärts geh. 	Salto rückwärts geh. 	

	schlecht	mangelhaft	ausreichend	gut	sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

Beispiele für Technikriterien

- technische Optimalausführung siehe Leitbilder
- Höhe bei Sprüngen und Schwüngen
- Berühren des Geräts ohne Bewegungsunterbrechung
- optimale Landung (Landungsvorbereitung, keine Schritte, Hüpfen, Stürze)

Beispiele für Dynamikriterien

- flüssiger Übungsablauf ohne Unterbrechungen, Pausen, Stürze
- unnötige Schwünge und unnötiges Schwungholen
- optimale Haltedauer bei Halteteilen
- Übung ohne „Zupfen“ an Kleidung, Frisur...
- Übung ohne (teilweises) Ansagen der Elementreihenfolge von außen
- Ende der Übung zeitgleich mit der Musik

Beispiele für Haltungskriterien

- neutrale Kopfposition
- gespannte Körperhaltung
- gestreckte Arme, Beine und Füße

Sollte nur ein Element anerkannt werden, werden null Punkte im Bereich der Dynamik vergeben.

Halteteile 2 Sek.

Stütz (Arme 90°)

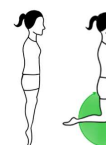
45° bei LAD

Landung

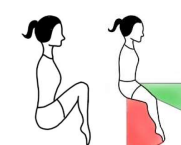
Hock-Bück-Streck

Körperposition bei Sprüngen ohne Breitenachsendrehung

gestreckt bzw. gegrätscht



gehockt



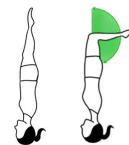
gebückt bzw. im Grätschwinkel



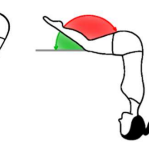
Hock-Bück-Streck

Körperposition bei Sprüngen mit Breitenachsendrehung (Salti)

gestreckt



gebückt



gehockt



Basisstufe Balken		
Beliebiger Aufgang 		
Arabeske 2 Sek. 	½ Drehung auf beiden Beinen 	
Beliebige Standwaage 2 Sek 		
½ Drehung vw. auf einem Bein 		
Beidbeiniger Sprung (ohne LAD und Querspreizwinkel) auch als Abgang 		
Pferdchensprung 	Schersprung 	
Sprung mit Querspreizwinkel 90° (alle Varianten) 		
Handstand 		
Rad 	beliebige Rolle vw. 	beliebige Rolle rw.
Abgang: Rondat 	Abgang: Überschlag vw. 	Abgang: Salto vw./rw.

	schlecht	mangelhaft	ausreichend	gut	sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

Beispiele für Technikriterien

- technische Optimalausführung siehe Leitbilder
- Höhe bei Sprüngen und Schwüngen
- Berühren des Geräts ohne Bewegungsunterbrechung
- optimale Landung (Landungsvorbereitung, keine Schritte, Hüpfen, Stürze)

Beispiele für Dynamikkriterien

- flüssiger Übungsablauf ohne Unterbrechungen, Pausen, Stürze
- unnötige Schwünge und unnötiges Schwungholen
- optimale Haltedauer bei Halteteilen
- Übung ohne „Zupfen“ an Kleidung, Frisur...
- Übung ohne (teilweises) Ansagen der Elementreihenfolge von außen
- Ende der Übung zeitgleich mit der Musik

Beispiele für Haltungskriterien

- neutrale Kopfposition
- gespannte Körperhaltung
- gestreckte Arme, Beine und Füße

Sollte nur ein Element anerkannt werden, werden null Punkte im Bereich der Dynamik vergeben.

Halteteile 2 Sek.

Stütz (Arme 90°)

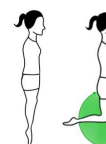
45° bei LAD

Landung

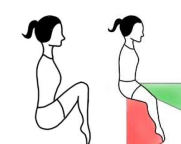
Hock-Bück-Streck

Körperposition bei Sprüngen ohne Breitenachsendrehung

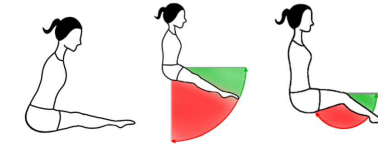
gestreckt bzw. gegrätscht



gehockt



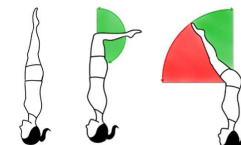
gebückt bzw. im Grätschwinkel



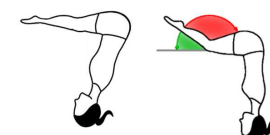
Hock-Bück-Streck

Körperposition bei Sprüngen mit Breitenachsendrehung (Salti)

gestreckt

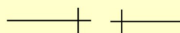
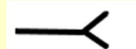
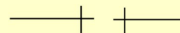


gebückt



gehockt



Basisstufe Barren		
Sprung in den Stütz und Vorschwing 	beliebige (andere) Schwingstemme 	
4 Schwünge 		
Vorschwing in den Grätschsitz 	Oberarmkippe in den Grätschsitz 	
Außenquersitz 		
Winkelstütz 2 Sek. 		
Rolle vw. 	Rolle rw. 	
Oberarmstand 2 Sek. 		
Beliebige Kippe in den Stütz 		
Beliebige (andere) Schwingstemme 	Rückschwing in den Handstand 	
Abgang: Kehre K	Abgang: Wende W	Abgang: Kreishocke 

	schlecht	mangelhaft	ausreichend	gut	sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

Beispiele für Technikriterien

- technische Optimalausführung siehe Leitbilder
- Höhe bei Sprüngen und Schwüngen
- Berühren des Geräts ohne Bewegungsunterbrechung
- optimale Landung (Landungsvorbereitung, keine Schritte, Hüpfen, Stürze)

Beispiele für Dynamikkriterien

- flüssiger Übungsablauf ohne Unterbrechungen, Pausen, Stürze
- unnötige Schwünge und unnötiges Schwungholen
- optimale Haltedauer bei Halteteilen
- Übung ohne „Zupfen“ an Kleidung, Frisur...
- Übung ohne (teilweises) Ansagen der Elementreihenfolge von außen
- Ende der Übung zeitgleich mit der Musik

Beispiele für Haltungskriterien

- neutrale Kopfposition
- gespannte Körperhaltung
- gestreckte Arme, Beine und Füße

Sollte nur ein Element anerkannt werden, werden null Punkte im Bereich der Dynamik vergeben.

Halteteile 2 Sek.

Stütz (Arme 90°)

45° bei LAD

Landung

Schwünge und Zwischenschwünge

Es können einzelne **Schwünge** zusätzlich gezeigt werden. Wird mehr als ein zusätzlicher Schwung hintereinander geturnt, zählt das als **Zwischenschwung** und wird in der Dynamik berücksichtigt.

Die „4 Schwünge“ müssen hintereinander gezeigt werden und können vorne oder hinten beginnen:

- vor – rück – vor – rück: erst im dritten Vorschwing kann das nächste Element gezeigt werden.
- rück – vor – rück – vor: erst im dritten Rückschwung kann das nächste Element gezeigt werden.

Die „4 Schwünge“ müssen nicht mit dem ersten gezeigten Schwung begonnen werden – sie können auch nach zusätzlichen Schwüngen oder Zwischenschwüngen gezeigt werden.

Zu turnen sind zwei **verschiedene** Sprünge.

Minitrampolin

		Basisstufe	Oberstufe
Strecksprung	I	1	1
2. Strecksprung		1	
Grätschsprung	^	2	
Hocksprung	H	2	
Strecksprung mit 1/2 Dr.	U	2	
Grätschwinkelsprung	>	3	1
Bücksprung	M	3	1
Strecksprung mit 1/1 Dr.	IO	4	2
Salto gehockt	e	4	2
Salto gebückt	e	5	3
Salto gehockt mit 1/2 Dr.	e	5	3
Salto gestreckt	e		4
Salto mit 1/1 Dr.	e		5
Salto mit mind. 1 1/2 Dr.	e		5

Die **Teil-B-Noten** werden von jedem/jeder B-Wertungsrichter*in in 0,5 Punkte-Schritten vergeben:

	schlecht/ mangelhaft	ausreichend	gut / sehr gut	Optimalausführung
Ab sprung	0	0,5	1	ausreichend weiter letzter Schritt (in Abhängigkeit von der Körpergröße) auf das Minitrampolin Füße beim Einsprung deutlich vor dem Oberkörper Knie annähernd gestreckt Oberkörper aufrecht bis zum Verlassen des Minitrampolins
Steigphase/ Höhe	0	0,5	1	gestreckte Körperhaltung in der Steigphase erheblicher Höhengewinn nach Verlassen des Minitrampolins vor Einleitung des Elementes
Technik	0	0,5	1	Erreichen/Beibehalten der korrekten Körperposition (dem Sprung entsprechend) Öffnungsphase des Körpers vor der Landung Vorbereitung der Landung
Haltung	0	0,5	1	neutrale Kopfposition, gespannte Körperhaltung, gestreckte Arme, Beine und Füße
Landung	0	0,5	1	sicherer Stand ohne Schritte oder Hüpfen aufrechter Oberkörper

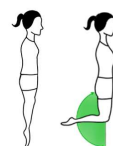
45° bei LAD

Landung

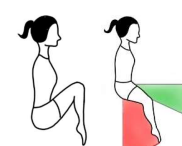
Hock-Bück-Streck

Körperposition bei Sprüngen ohne Breitenachsendrehung

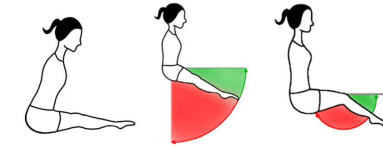
gestreckt bzw. gegrätscht



gehockt



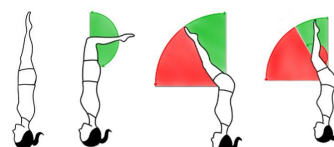
gebückt bzw. im Grätschwinkel



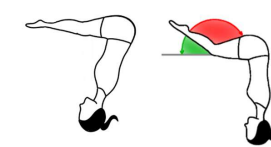
Hock-Bück-Streck

Körperposition bei Sprüngen mit Breitenachsendrehung (Salti)

gestreckt

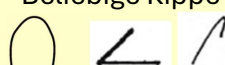


gebückt



gehockt



Basisstufe Tiefreck		
Hüftaufschwung 		
Sprung in den Stütz vl. 	Vor- oder Rückspreizen eines Beines V bzw. R	
Rück- und Vordrehen im Hang 	Spreizumschwung (Mühle) 	Sitzumschwung 
Hüftumschwung vorlings vorwärts 	Hüftabschwung vl. vw. 	
Kipphang 2 Sek. 	Vorschweben-Rückschweben 	Vorschweben zum Kästchen "Beliebige Kippe" 
Beliebige Kippe 		
Rückschwung aus dem Stütz (auch zum Niedersprung) 		
Hüftumschwung vorlings rückwärts 		
VERBINDUNG Umschwung - Unterschwing		
Abgang: Beliebiger Unterschwing 	Abgang: Hocke/Hockwende 	

	schlecht	mangelhaft	ausreichend	gut	sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

Beispiele für Technikriterien

- technische Optimalausführung siehe Leitbilder
- Höhe bei Sprüngen und Schwingen
- Berühren des Geräts ohne Bewegungsunterbrechung
- optimale Landung (Landungsvorbereitung, keine Schritte, Hüpfen, Stürze)

Beispiele für Haltungskriterien

- neutrale Kopfposition
- gespannte Körperhaltung
- gestreckte Arme, Beine und Füße

Beispiele für Dynamikkriterien

- flüssiger Übungsablauf ohne Unterbrechungen, Pausen, Stürze
- unnötige Schwünge und unnötiges Schwungholen
- optimale Haltedauer bei Halteteilen
- Übung ohne „Zupfen“ an Kleidung, Frisur...
- Übung ohne (teilweises) Ansagen der Elementreihenfolge von außen
- Ende der Übung zeitgleich mit der Musik

Sollte nur ein Element anerkannt werden, werden null Punkte im Bereich der Dynamik vergeben.

Halteteile 2 Sek.

Stütz (Arme 90°)

45° bei LAD

Landung

Schwünge und Zwischenschwünge

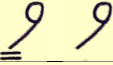
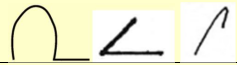
Es können einzelne **Schwünge** zusätzlich gezeigt werden. Wird mehr als ein zusätzlicher Schwung hintereinander geturnt, zählt das als **Zwischenschwung** und wird in der Dynamik berücksichtigt.

Die „4 Schwünge“ müssen hintereinander gezeigt werden und können vorne oder hinten beginnen:

- vor – rück – vor – rück: erst im dritten Vorschwung kann das nächste Element gezeigt werden.
- rück – vor – rück – vor: erst im dritten Rückschwung kann das nächste Element gezeigt werden.

Die „4 Schwünge“ müssen nicht mit dem ersten gezeigten Schwung begonnen werden – sie können auch nach zusätzlichen Schwüngen oder Zwischenschwüngen gezeigt werden.

Basisstufe Hochreck

Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung 	2. Kippe	Schwungstemme rw. 
Vor- oder Rückspreizen eines Beines V bzw. R	Schwung im Hangverhalten mit ½ Dr. 	
4 Schwünge 	Spreizumschwung (Mühle) 	
Hüftumschwung vorlings vorwärts 	Hüftabschwung vl. vw. 	
Kipphang 2 Sek. 	Vorschwingen zum Kästchen "Beliebige Kippe" 	
Beliebige Kippe 		
Rückschwung aus dem Stütz (auch zum Niedersprung) 		
Hüftumschwung vorlings rückwärts 		
VERBINDUNG Umschwung - Unterschwung		
Beliebiger Unterschwung 		

	schlecht	mangelhaft	ausreichend	gut	sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

Beispiele für Technikriterien

- technische Optimalausführung siehe Leitbilder
- Höhe bei Sprüngen und Schwüngen
- Berühren des Geräts ohne Bewegungsunterbrechung
- optimale Landung (Landungsvorbereitung, keine Schritte, Hüpfen, Stürze)

Beispiele für Dynamikkriterien

- flüssiger Übungsablauf ohne Unterbrechungen, Pausen, Stürze
- unnötige Schwünge und unnötiges Schwungholen
- optimale Haltedauer bei Halteteilen
- Übung ohne „Zupfen“ an Kleidung, Frisur...
- Übung ohne (teilweises) Ansagen der Elementreihenfolge von außen
- Ende der Übung zeitgleich mit der Musik

Beispiele für Haltungskriterien

- neutrale Kopfposition
- gespannte Körperhaltung
- gestreckte Arme, Beine und Füße

Sollte nur ein Element anerkannt werden, werden null Punkte im Bereich der Dynamik vergeben.

Halteteile 2 Sek.

Stütz (Arme 90°)

45° bei LAD

Landung

Schwünge und Zwischenschwünge

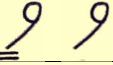
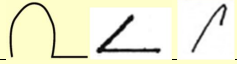
Es können einzelne **Schwünge** zusätzlich gezeigt werden. Wird mehr als ein zusätzlicher Schwung hintereinander geturnt, zählt das als **Zwischenschwung** und wird in der Dynamik berücksichtigt.

Die „4 Schwünge“ müssen hintereinander gezeigt werden und können vorne oder hinten beginnen:

- vor – rück – vor – rück: erst im dritten Vorschwung kann das nächste Element gezeigt werden.
- rück – vor – rück – vor: erst im dritten Rückschwung kann das nächste Element gezeigt werden.

Die „4 Schwünge“ müssen nicht mit dem ersten gezeigten Schwung begonnen werden – sie können auch nach zusätzlichen Schwüngen oder Zwischenschwüngen gezeigt werden.

Basisstufe Stufenbarren

Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung 	2. Kippe	
Rückschwung zum Aufhocken/-bücken und Sprung zum Hang am o.H. 		
4 Schwünge 	Spreizumschwung (Mühle) 	
Hüftumschwung vorlings vorwärts 	Hüftabschwung vl. vw. 	
Kipphang 2 Sek. 	Vorschweben- Rückschweben 	Vorschweben/- schwingen zum Kästchen "Beliebige Kippe" 
Beliebige Kippe 		
Rückschwung aus dem Stütz (auch zum Niedersprung) 		
Hüftumschwung vorlings rückwärts 		
VERBINDUNG Umschwung - Unterschwung		
Beliebiger Unterschwung 		

	schlecht	mangelhaft	ausreichend	gut	sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

Beispiele für Technikriterien

- technische Optimalausführung siehe Leitbilder
- Höhe bei Sprüngen und Schwüngen
- Berühren des Geräts ohne Bewegungsunterbrechung
- optimale Landung (Landungsvorbereitung, keine Schritte, Hüpfen, Stürze)

Beispiele für Dynamikkriterien

- flüssiger Übungsablauf ohne Unterbrechungen, Pausen, Stürze
- unnötige Schwünge und unnötiges Schwungholen
- optimale Haltedauer bei Halteteilen
- Übung ohne „Zupfen“ an Kleidung, Frisur...
- Übung ohne (teilweises) Ansagen der Elementreihenfolge von außen
- Ende der Übung zeitgleich mit der Musik

Beispiele für Haltungskriterien

- neutrale Kopfposition
- gespannte Körperhaltung
- gestreckte Arme, Beine und Füße

Sollte nur ein Element anerkannt werden, werden null Punkte im Bereich der Dynamik vergeben.

Halteteile 2 Sek.

Stütz (Arme 90°)

45° bei LAD

Landung

Schwünge und Zwischenschwünge

Es können einzelne **Schwünge** zusätzlich gezeigt werden. Wird mehr als ein zusätzlicher Schwung hintereinander geturnt, zählt das als **Zwischenschwung** und wird in der Dynamik berücksichtigt.

Die „**4 Schwünge**“ müssen hintereinander gezeigt werden und können vorne oder hinten beginnen:

- vor – rück – vor – rück: erst im dritten Vorschwung kann das nächste Element gezeigt werden.
- rück – vor – rück – vor: erst im dritten Rückschwung kann das nächste Element gezeigt werden.

Die „**4 Schwünge**“ müssen nicht mit dem ersten gezeigten Schwung begonnen werden – sie können auch nach zusätzlichen Schwüngen oder Zwischenschwüngen gezeigt werden.

Turn10 2025+ Elementübersicht & Wertungshilfe



Zu turnen sind **zwei beliebige** Sprünge, diese können gleich oder verschieden sein - aber ausschließlich am selben Gerätaufbau und derselben Geräthöhe.

Sprung

Basisstufe + Schule			Oberstufe
Mattenberg 60 cm	Kasten quer 70/90/110 cm + Mattenberg 60 cm	Kasten längs 70/90/110 oder Tisch 110/125/135 + 20-30 cm Matten	Kasten längs 90/110 oder Tisch 110/125/135 + 20-30 cm Matten

Aufknien – Anhocken – Strecksprung	1	1		
Aufhocken – Strecksprung	1	1	2	1
Strecksprung	2			
Hockwende mit ¼ Dr. zum Gerät		2		
Grätsche		2	3	1
Hocke		3	4	2
Bücke		4	5	3
Sprung durch den Handstand in die Rückenlage	3			
Sprung durch den Handstand mit Abdruck in die Rückenlage		4 (nur auf 70)		
Überschlag		4 (nur auf 90/110)	5	3
Überschlag mit ½ Dr.				4
Rondat mit ½ Dr. („Halbe-Halbe“)				4
Yamashita				4
Überschlag mit 1/1 Dr.				5
Rondat mit 1/1 Dr. („Halbe-Ganze“)				5
Yamashita mit ½ Dr.				5

Die **Teil-B-Noten** werden von jedem/jeder B-Wertungsrichter*in in 0,5 Punkte-Schritten vergeben:

	schlecht/ mangelhaft	ausreichend	gut / sehr gut	Optimalausführung
Absprung	0	0,5	1	ausreichend weiter letzter Schritt (in Abhängigkeit von der Körpergröße) auf das Sprungbrett Füße beim Einsprung deutlich vor dem Oberkörper Knie annähernd gestreckt Oberkörper aufrecht bis zum Verlassen des Sprungbrettes
Erste Flugphase und Stütz	0	0,5	1	gestreckte Körperhaltung in der Flugphase gestreckte Arme im Stütz im Moment der Stützaufnahme korrekte Körperposition: - gestreckte Hüfte bei Hocke, Grätsche, Bücke - schräge Handstandposition bei Überschlagsprüngen
Abdruck, Höhe, Weite	0	0,5	1	Erhöhung der Körperposition nach Verlassen des Kastens/Tischs ausreichende Weite
Zweite Flugphase	0	0,5	1	eindeutige Position in der Luft neutrale Kopfposition, gespannte Körperhaltung, gestreckte Arme, Beine und Füße, geschlossene Beinhaltung (außer bei der Grätsche) ggf. Öffnungsphase des Körpers vor der Landung Vorbereitung der Landung
Landung	0	0,5	1	sicherer Stand ohne Schritte oder Hüpfen aufrechter Oberkörper bei vorgesehener Landung in Rückenlage: gespannt und gestreckt

Für die ersten drei Sprünge der Basisstufe ist aufgrund einer fehlenden Abdruckphase die Einteilung der Teil-B-Noten nicht eindeutig.

Wir empfehlen für **Aufknien – Anhocken – Strecksprung** bzw. **Aufhocken – Strecksprung** folgendes zu verwenden:

- Teil-B-Note „Abdruck-Höhe-Weite“ für das Anhocken bzw. die Hockposition
- Teil-B-Note „2. Flugphase“ für den Strecksprung

Wir empfehlen für **Strecksprung** folgendes zu verwenden:

- Teil-B-Note „Erste Flugphase und Stütz“ für das Beibehalten einer stabilen gestreckten Hüfte
- Teil-B-Note „Abdruck, Höhe, Weite“ nur für Höhe
- Teil-B-Note „2. Flugphase“ für die Haltung

Basisstufe Pferd
Sprung in den Seitstütz vl. 
Gewichtsverlagerung links und rechts im Seitstütz vl. 
Seitschwingen mit Spreizen links und rechts im Seitstütz vl. 
Seitschwingen mit Vorspreizen 
Seitschwingen mit Rückspreizen 
VERBINDUNG von Seitschwingen mit Vorspreizen und Seitschwingen mit Rückspreizen
VERBINDUNG auf der anderen Seite: Seitschwingen mit Vorspreizen und Seitschwingen mit Rückspreizen
Kreisspreizen eines Beines 
Schere vw. 
Abgang: Kehre ODER Flanke ODER Wende K F W

	schlecht	mangelhaft	ausreichend	gut	sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

Beispiele für Technikkriterien

- technische Optimalausführung siehe Leitbilder
- Höhe bei Sprüngen und Schwüngen
- Berühren des Geräts ohne Bewegungsunterbrechung
- optimale Landung (Landungsvorbereitung, keine Schritte, Hüpfen, Stürze)

Beispiele für Haltungskriterien

- neutrale Kopfposition
- gespannte Körperhaltung
- gestreckte Arme, Beine und Füße

Beispiele für Dynamikkriterien

- flüssiger Übungsablauf ohne Unterbrechungen, Pausen, Stürze
- unnötige Schwünge und unnötiges Schwungholen
- optimale Haltedauer bei Halteteilen
- Übung ohne „Zupfen“ an Kleidung, Frisur...
- Übung ohne (teilweises) Ansagen der Elementreihenfolge von außen
- Ende der Übung zeitgleich mit der Musik

Sollte nur ein Element anerkannt werden, werden null Punkte im Bereich der Dynamik vergeben.

Halteteile 2 Sek.

Stütz (Arme 90°)

45° bei LAD

Landung

Schwünge und Zwischenschwünge

Es können einzelne **Schwünge** zusätzlich gezeigt werden. Wird mehr als ein zusätzlicher Schwung hintereinander geturnt, zählt das als **Zwischenschwung** und wird in der Dynamik berücksichtigt.

Die „4 Schwünge“ müssen hintereinander gezeigt werden und können vorne oder hinten beginnen:

- vor – rück – vor – rück: erst im dritten Vorschwung kann das nächste Element gezeigt werden.
- rück – vor – rück – vor: erst im dritten Rückschwung kann das nächste Element gezeigt werden.

Die „4 Schwünge“ müssen nicht mit dem ersten gezeigten Schwung begonnen werden – sie können auch nach zusätzlichen Schwüngen oder Zwischenschwüngen gezeigt werden.

Basisstufe Ringe	
Stütz 2 Sek.	
(Grätsch-)Winkelstütz 2 Sek.	
Kontrolliertes Absenken ODER Abrollen aus dem Stütz	
Beugehang 2 Sek.	
Winkelhang 2 Sek. mit gehockten ODER gestreckten Beinen	
Strecksturzhang 2 Sek.	
Aus (Streck-)Sturzhang senken zum Hang(stand) rl.	
Heben vom Hang rl. zum Sturzhang	
4 Schwünge	
Abgang: Salto vorwärts / rückwärts	

	schlecht	mangelhaft	ausreichend	gut	sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

Beispiele für Technikriterien

- technische Optimalausführung siehe Leitbilder
- Höhe bei Sprüngen und Schwüngen
- Berühren des Geräts ohne Bewegungsunterbrechung
- optimale Landung (Landungsvorbereitung, keine Schritte, Hüpfen, Stürze)

Beispiele für Dynamikkriterien

- flüssiger Übungsablauf ohne Unterbrechungen, Pausen, Stürze
- unnötige Schwünge und unnötiges Schwungholen
- optimale Haltedauer bei Halteteilen
- Übung ohne „Zupfen“ an Kleidung, Frisur...
- Übung ohne (teilweises) Ansagen der Elementreihenfolge von außen
- Ende der Übung zeitgleich mit der Musik

Beispiele für Haltungskriterien

- neutrale Kopfposition
- gespannte Körperhaltung
- gestreckte Arme, Beine und Füße

Sollte nur ein Element anerkannt werden, werden null Punkte im Bereich der Dynamik vergeben.

Halteteile 2 Sek.

Stütz (Arme 90°)

45° bei LAD

Landung

Schwünge und Zwischenschwünge

Es können einzelne **Schwünge** zusätzlich gezeigt werden. Wird mehr als ein zusätzlicher Schwung hintereinander geturnt, zählt das als **Zwischenschwung** und wird in der Dynamik berücksichtigt.

Die „4 **Schwünge**“ müssen hintereinander gezeigt werden und können vorne oder hinten beginnen:

- vor – rück – vor – rück: erst im dritten Vorschwung kann das nächste Element gezeigt werden.
- rück – vor – rück – vor: erst im dritten Rückschwung kann das nächste Element gezeigt werden.

Die „4 Schwünge“ müssen nicht mit dem ersten gezeigten Schwung begonnen werden – sie können auch nach zusätzlichen Schwüngen oder Zwischenschwüngen gezeigt werden.