



www.stv-fsg.ch

WETTKAMPFPROGRAMM EGT TI/TU 2014

Herzlich willkommen

Allgemein



www.stv-fsg.ch

1.1 Zweck und Ziel

Das **Wettkampfprogramm** für das Einzelgeräteturnen regelt die Ausrichtung von Wettkämpfen. Sie sollen einen sinnvollen Aufbau der Technik gewährleisten.

Das Geräteturnen fördert den Breitensport und vertritt die Philosophie des **Geräteturnens für alle** mit möglichst perfekter Ausführung.

1.2 Startberechtigung

Die Startberechtigung ist der Ausschreibung des jeweiligen Anlasses zu entnehmen (für STV Wettkämpfe gelten die aktuellen Wettkampfvorschriften STV).

Kunstturner/-innen, die im gleichen Jahr Kunstturnwettkämpfe bestritten haben oder eine Lizenz für die entsprechende Saison gelöst haben, sind an **Einzelgeräteturnwettkämpfen** nicht zugelassen.

1.3 Konzept und Anforderungen

Reihenfolge	1	2	3	4	5
Kategorie	Reck	Boden	Schaukelringe	Sprung	Barren (nur Tu)
K 1	2P/2W	2P/4W	Option (Pflichtübung)	1P	Pflichtübung
K 2	2P/3W	2P/4W	Pflichtübung	1P	4P/1W
K	2P/3W	2P/4W	Pflichtübung	1P	2P/3W

.... alle anderen Kategorien: keine Anpassungen

1.4 Abkürzungen

-- Halteelemente (2 Sek.)

W Wahlelemente

2. Anforderungen und Wettkampfprogramm

Um eine höhere Kategorie zu bestehen, müssen an einem Wettkampf im Schnitt mind. 7.5 Punkte erreicht werden.

Es ist nicht erlaubt, ohne Ausnahmegewilligung die Kategorie nach unten zu wechseln. Ausnahmen müssen vom zuständigen Verband bewilligt werden.

Beim STV-Sekretariat können Kategorienausweise und **-abzeichen** bezogen werden, um die bestandene Kategorie und die Wettkämpfe einzutragen.

Im Wettkampfprogramm sind die Texte massgebend. Die Zeichnungen dienen als Unterstützung.

2.1 Jugendkategorien K1-K4

Turnerinnen

K1 3-Kampf bzw. 4-Kampf*

K2 - 4 4-Kampf

Turner

K1 4-Kampf bzw. 5-Kampf*

K2 - 4 5-Kampf

* Sofern Schaukelringe geturnt werden

2.2 Aktivkategorien K5-K7 und D/H

Turnerinnen

K5 - 7 4-Kampf
K Damen 4-Kampf

**Mindestalter Kategorie Damen
ab 22. Altersjahr**

*In der Praxis: 2014/15: Jahrgang 1993
2016: Jahrgang 1994
2017: Jahrgang 1995 usw.*

K5 - 7 5-Kampf
K Herren 5-Kampf

**Mindestalter Kategorie Herren
ab 28. Altersjahr**

2.2.2 Zusammenstellung

Schwierigkeit : keine Änderungen

Strukturgruppen

Boden	Mind. 4 verschiedene Strukturgruppen
Schaukelringe	Mind. 3 verschiedene Strukturgruppen
Sprung	Frei
Barren	Mind. 3 verschiedene Strukturgruppen
Tiefreck	Mind. 4 verschiedene Strukturgruppen
Hochreck*	Mind. 3 verschiedene Strukturgruppen

•= als Hochreck gilt, wenn im Hang die Füße den Boden nicht berühren

2.2.3 Sprung

keine Änderungen

3.1.1 Ausgangsnote: 10.00 Pt

Bewertungskriterien

Technik und Haltung, Landung, Sturz, Halt, Halteelemente, Präsentation

Aufbau und Schwierigkeit, **Zusammenstellung, Bewegungsvielfalt**

Verhaltens- und Ordnungsabzüge, Hilfeleistung

Allgemein



www.stv-fsg.ch

3.1.2 Übungswiederholung

keine Änderungen

3.1.3 Wiederholungselemente

keine Änderungen

3.1.4 Halteelemente

keine Änderungen

3.1.5 Leerschwingung

keine Änderungen

Allgemein



www.stv-fsg.ch

3.1.6 Zwischenschwung

keine Änderungen

3.1.7 Halt

keine Änderungen

3.1.8 Matten

Die Mattenwahl für die Abgänge ist frei. (Je nach Verfügbarkeit **und Wettkampfvorschriften**)

Die Länge der Bodenbahn beträgt bei den Jugendkategorien 12 m und bei den Aktivkategorien 17 m.

Allgemein



www.stv-fsg.ch

3.1.9 Auswechseln der Geräte

keine Änderungen

3.1.10 Schwierigkeitswert unbekannt

keine Änderungen

3.1.11 Hilfestehen

keine Änderungen

3.2 Abzüge allgemein

- **Maximal möglicher Abzug pro Element** max. 0.80 Pt
Abzug pro gezeigtes Element ohne Sturz
- **Technik und Haltung**
Technik: Abzug pro gezeigtes Element max. 0.50 Pt
Haltung: Abzug pro gezeigtes Element max. 0.30 Pt
- **Halt** Abzug je 0.20 Pt
nicht vorgesehener Unterbruch der Übung
- **Halteelement** Abzug je 0.20 Pt
weniger als 2 Sekunden gehalten

3.2 Abzüge allgemein

- Sturz

Abzug 0.40 Pt

Sturz am, aufs oder vom Gerät

Eine durch Sturz unterbrochene Übung darf nicht wiederholt, jedoch an der Stelle fortgesetzt werden, wo der Sturz erfolgte.

Schaukelringe: Die Übung kann nach dreimaligem Vor- oder Rückschaukeln oder Anstossen dort fortgesetzt werden, wo der Sturz erfolgte (ohne Abzug für das Schaukeln).

Ein Turner / eine Turnerin hat nach einem Sturz eine Zeitlimite von max. 30 Sek., bis er die Übung fortfahren muss. In dieser Zeit darf der Trainer mit den Turnenden sprechen. Es gibt keinen Abzug für Trainerhilfe.

Nach einem Sturz wird die Übung ab der Ausgangsposition für das nächste Element weiter geturnt und gewertet. Es gibt keine Wertung für das Einnehmen der Ausgangsposition, auch wenn dies zur Wiederholung des Sturzelementes führt.

Zudem ist Trainerhilfe (wenn möglich) zur Einnahme der Ausgangsposition des Folgeelementes ohne Abzug gestattet.

3.2 Abzüge allgemein

- **Hilfeleistung**
 - Hilfeleistung verbal oder durch Zeichen Abzug je 0.20 Pt
 - Aktive Trainerhilfe (Jugendkategorien) Abzug je 0.40 Pt
 - Aktive Trainerhilfe (Aktivkategorien) Abzug je 0.80 Pt
- **Aufbau und Schwierigkeit**
 - Jugendkategorie K1-K4*
 - Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement** **Abzug je 1.20 Pt**
 - Mehrteiliges Pflicht- oder Wahlelement nicht vollständig geturnt Abzug 0.30 Pt
 - Übungsausgang entspricht nicht der geturnten Kategorie Abzug 0.30 Pt
 - Fehlender Abgang** **Abzug 0.80 Pt**

3.2 Abzüge allgemein

- Aufbau und Schwierigkeit

Aktivkategorie K5-K7 + K D/H

Fehlendes Element

Abzug je 1.20 Pt

Schwierigkeitswert zu tief oder zu hoch, pro SW

Abzug 0.30 Pt

Zählendes Basiselement

Abzug 1.20 Pt

Übungsausgang entspricht nicht mindestens der geturnten Kategorie, pro SW

Abzug 0.30 Pt

Fehlender Abgang oder Basiselement als Abgang

Abzug 1.20 Pt

Unerlaubter Leerschwung

Abzug je 0.20 Pt

Unerlaubter Zwischenschwung

Abzug je 0.40 Pt

Pro fehlende Strukturgruppe

Abzug 0.30 Pt

3.2 Abzüge allgemein

- **Präsentation** Abzug max. 0.30 Pt
Die Präsentation drückt aus, wie der Turner/die Turnerin die Übung zeigt. Der Rhythmus der Übung darf nicht unterbrochen werden. Die Übergänge zwischen den Bewegungen und Elementen sind fließend und harmonisch.
- **Verhaltens- und Ordnungsabzüge**
Die Kleidung muss enganliegend sein, Schmuck und Haare dürfen die Turnenden nicht gefährden und die Bewertung nicht behindern. Abzug 0.20 Pt
- Unsportliches Verhalten von Tu/Ti oder Leiter Abzug 0.50 Pt
- Fehlendes An- oder Abmelden Abzug je 0.10 Pt

3.3 Gerätespezifische Bestimmungen, Abzüge

Reck

Reckhöhe K1-7 und K D/H **höher als Schultern** (ab Matte)

Reck zu tief

Abzug 0.20 Pt

Es ist erlaubt für die Eingänge ein Minitrampolin oder Reutherbrett zu benutzen (ausser K1 Sprung zum Stütz).

Das Hochheben ans hohe Reck in den Hang ist erlaubt.

3.3 Gerätespezifische Bestimmungen, Abzüge

Boden

Übertreten der Bodenbahn

Abzug je 0.20 Pt

Aktivkategorien: Ausnützung der Bodenbahn

Abzug max. 0.30 Pt

Elemente, die ganz ausserhalb der Bodenbahn geturnt werden, zählen nicht als Schwierigkeitswerte, werden aber in Technik und Haltung bewertet.

Die Verwendung eines Gerätes ist nicht gestattet (ausser Reutherbrett bei K1 Rolle rw.). Ansonsten wird die Übung mit 0 Punkten bewertet.

Wenn nicht definiert ist die Armhaltung frei.

3.3 Gerätespezifische Bestimmungen, Abzüge

Schaukelringe

keine Änderungen

Sprung (Freisprünge)

Steigphase

Aktionsphase

Höhe, ~~Weite~~ und Richtung

Abzug max. 1.00 Pt

Abzug max. 1.50 Pt

Abzug max. 1.00 Pt

Landung

Abzug max. 0.50 Pt

Haltung

Abzug max. 0.50 Pt

Sturz

Abzug 0.40 Pt

Sprung (Stützsprünge)

1. Flugphase

Aktionsphase

2. Flugphase (Höhe, ~~Weite~~ und Richtung)

Abzug max. 1.00 Pt

Abzug max. 1.50 Pt

Abzug max. 1.00 Pt

Landung

Abzug max. 0.50 Pt

Haltung

Abzug max. 0.50 Pt

Sturz

Abzug 0.40 Pt

3.3 Gerätespezifische Bestimmungen, Abzüge

Barren

Barrenhöhe K1-7 und KH **mind. brusthoch (ab Matte)**

Barren zu tief

Abzug 0.20 Pt

Es ist erlaubt für die Eingänge ein Minitrampolin oder Reutherbrett zu benutzen.

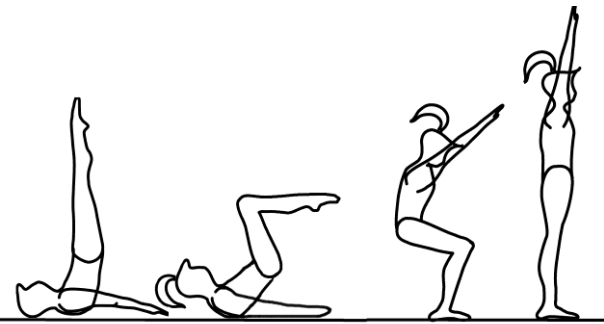
K3-K4: Ein Eingang ab Kasten wird als Verbindungselement bewertet.

Ab K5: Ein Eingang ab Kasten ist nicht erlaubt. Ansonsten wird die Übung mit 0 Punkten bewertet.

BODEN



Kerze --, Abrollen vw. zur Hochhalte



K1: neues Wahlelement

Hüfte in der Kerze gestreckt, Armhaltung frei

Haltezeit mind. 2 Sekunden

Harmonisches Abrollen über C+Pose

Hüftwinkel mind. 90°

Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen

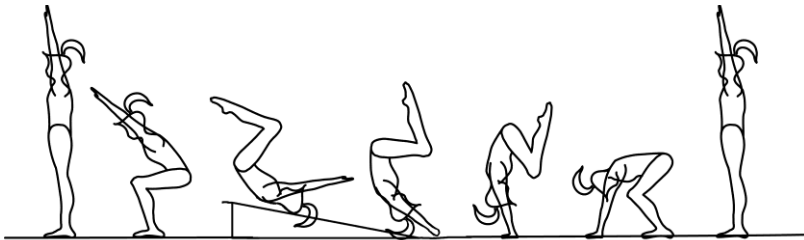
Boden

Rolle rw.

Rolle rw. auf schiefer Ebene

Rolle rw. mit gestr. Beinen

Rolle rw. mit gestr. Beinen auf schiefer Ebene



K1: Beschreibung angepasst

Stand vor oder auf der schiefen Ebene

Armhaltung frei

Harmonische Rollbewegung

Füße nah hinter die Hände

Blick Richtung Knie, runder Rücken

Boden

Seitspagat --
Querspagat --

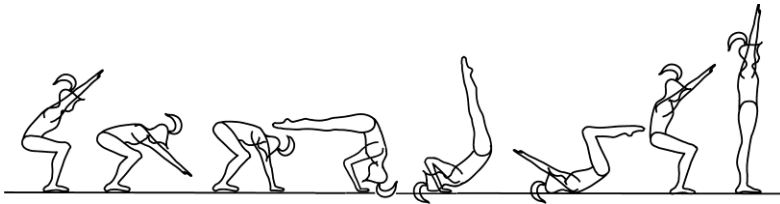


K1: neues Wahlelement

Fließende Bewegung zum Spagat
Beine verlaufen auf einer Geraden
Haltezeit mind. 2 Sekunden

Boden

Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 90°)



K1: neu Pflichtelement
K2: Beschreibung angepasst

Arme geb. oder gestr.

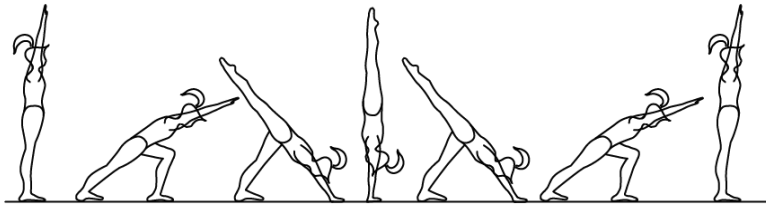
Harmonisches Abrollen über C+Pose

Hüftwinkel mind. 90°

Beine gestreckt

Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen

Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind. 80°)



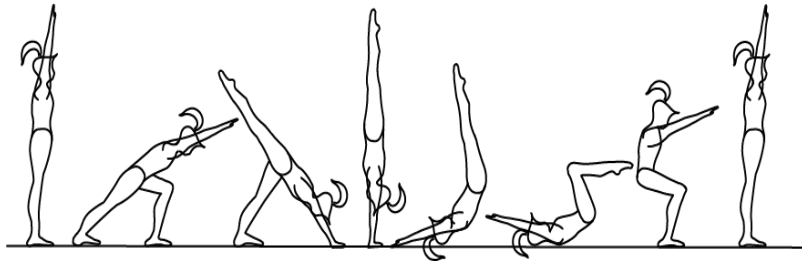
K1: Beschreibung angepasst
K2: Beschreibung angepasst

Aufschwung in C+Pose

Beim Erreichen der Endposition von mind. 80° Beine geschlossen

Abschwung in C+Pose

Hochschwingen zum Handstand und abrollen



K2: Beschreibung angepasst

Aufschwung in C+Pose

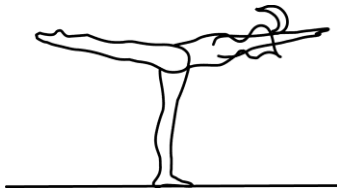
Handstand in I Pose

Harmonisches Abrollen über C+Pose, Hüftwinkel mind. 90°

Beim Abrollen Arme geb. oder gestr.

Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen

Standwaage vl. --



K2: Beschreibung angepasst

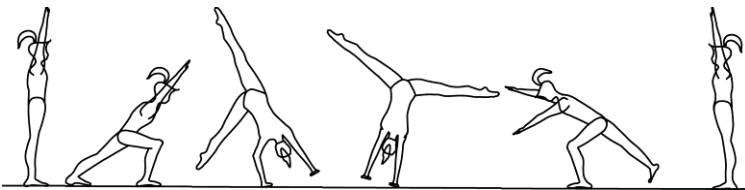
Heben und Senken über Arabeske, Arabeske muss nicht gehalten werden

Fuss mind. auf Schulterhöhe in C-Pose

Armhaltung frei

Haltezeit mind. 2 Sekunden

Rad mit $\frac{1}{4}$ Drehung



K2: Beschreibung angepasst
K3: Beschreibung angepasst

Ausgangsposition gerade

Beinwinkel beim Rad mind. 90°

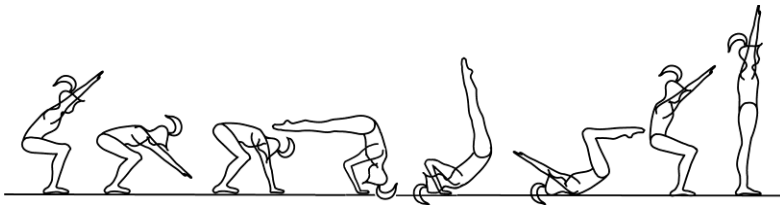
Rad durch die Handstandposition (Vertikale)

Endposition in Richtung Ausgangsposition

2. Bein schliesst zum 1. nach vorne

Boden

Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 120°)
Rolle vw. zum Grätschstand (mit gestr. Beinen)



K3: Beschreibung angepasst

Arme geb. oder gestr.

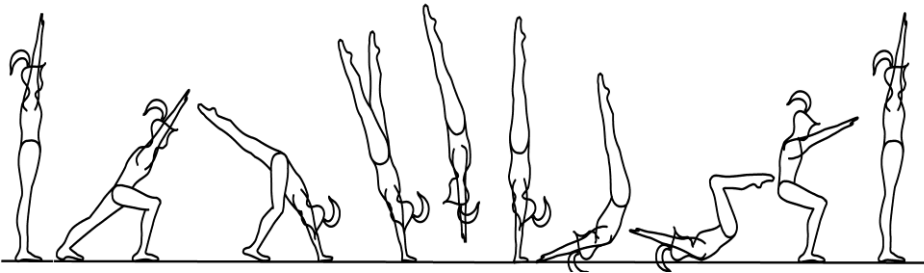
Harmonisches Abrollen über C+Pose

Hüftwinkel mind. 120°

Beine gestreckt

Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen

Handstandhüpfen und abrollen mit gestr. Armen

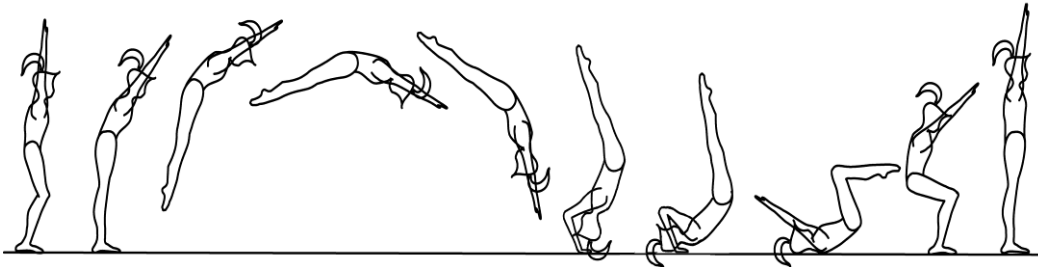


K3: neues Wahlelement

- Dynamischer Bewegungsablauf
- Aufschwung in C+ Pose
- Handstandhüpfen zur I Pose
- Harmonisches Abrollen über C+Pose
- Hüftwinkel mind. 120°
- Beim Abrollen Arme gestreckt
- Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen

Boden

Sprungrolle vw.



K2: neues Wahlelement
K3: Beschreibung angepasst
K4: Beschreibung angepasst

Absprung beidbeinig

Hüftwinkel gleichbleibend mind. 120°

Flugphase in C+Pose

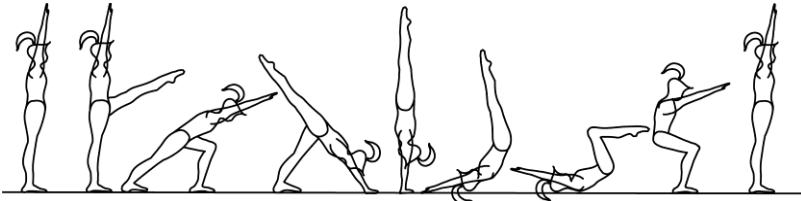
Abrollen über C+Pose

Arme geb. oder gestr.

Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen

Boden

Hochschwingen zum Handstand und abrollen
Hochschwingen zum Handstand und abrollen mit gestr. Beinen
zum Stand oder Grätschstand



K3: Beschreibung angepasst
K4: neues Wahlelement

Aufschwung in C+Pose

Handstand in I Pose

Harmonisches Abrollen über C+Pose

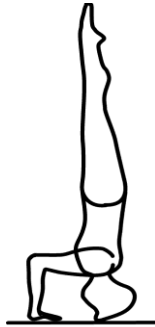
Hüftwinkel mind. 120°

Beim Abrollen Arme gestreckt

Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen

Boden

Kopfstand --



K3: Beschreibung angepasst
K4: Beschreibung angepasst

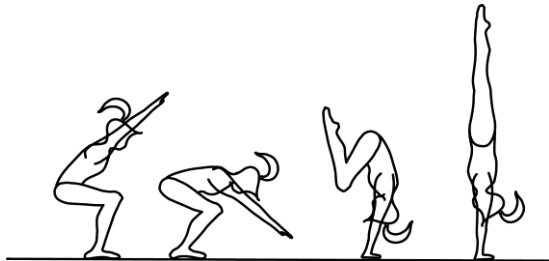
I Pose

Haltezeit mind. 2 Sekunden

Senken oder Abrollen erlaubt

Boden

Aufrollen zum Handstand Beinhaltung geh./gegr.
Aufrollen zum Handstand Beinhaltung geb.

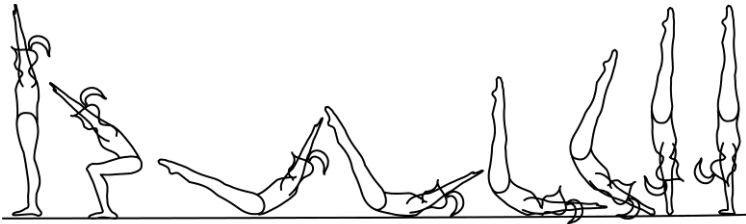


K4: Beschreibung angepasst

Fließende Rollbewegung in den Handstand
Senken oder Abrollen erlaubt

Boden

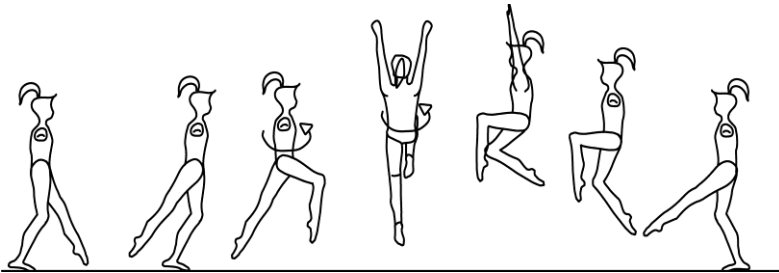
Rolle rw. durch den Handstand mind. 80° (Streuli)
Rolle rw. mit geb. Armen zum Handstand (Streuli)



K4: Beschreibung angepasst

Harmonische Rollbewegung über C+Pose durch den Handstand

Rösslisprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung



K4: Beschreibung angepasst

Dynamische Bewegung

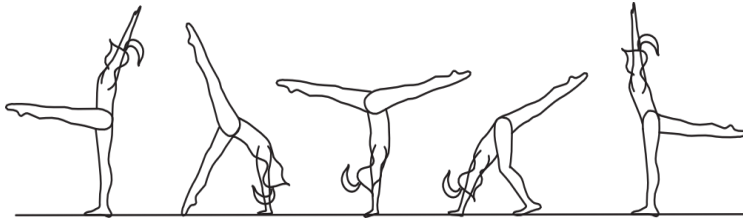
Drehung 180°

Beide Knie mind. Hüfthöhe

2. Spielbein **nach vorne ausstrecken**

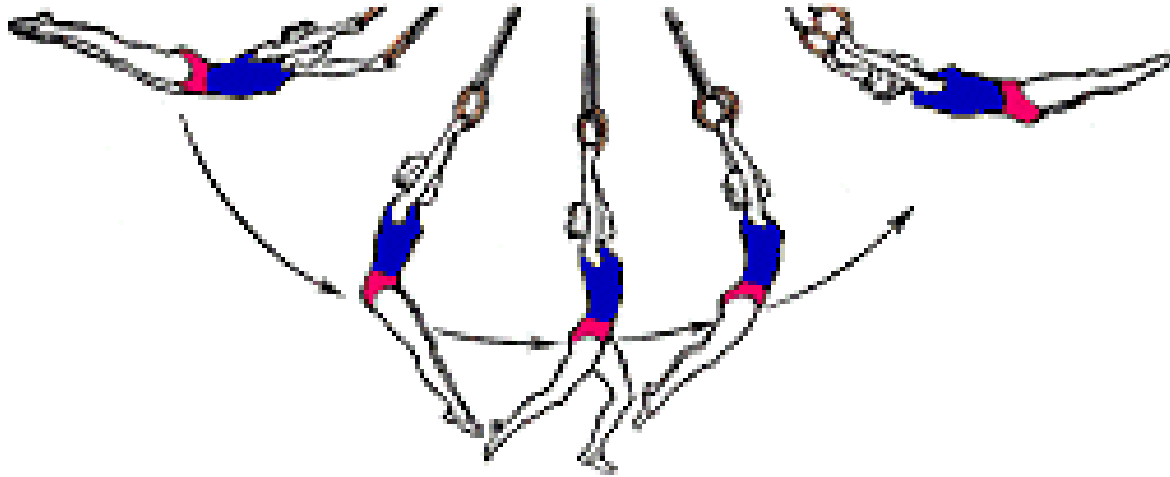
Boden

Bögli rw..



K4: neues Wahlelement

Hochhalte: Bein mind. 90°
C- bis zum Aufsetzen der Hände
Führt über den Spreizhandstand
Aufrichten über C+

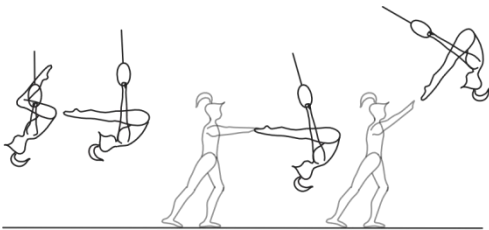


SCHAUKELRINGE

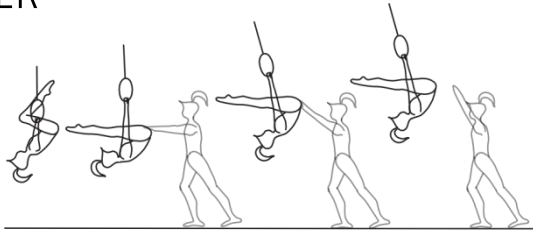
Schaukelringe

K1 Pflichtübung (Option)

K1-A

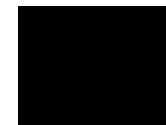


ODER

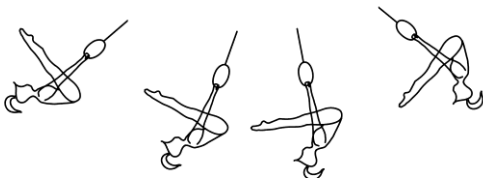


Selbständiges Heben in den Sturzhang, ziehen oder anstossen und loslassen im Sturzhang

Bein- und Armhaltung frei bis zum Sturzhang
Endpose: Sturzhang mit gestreckten Beinen



K1-B



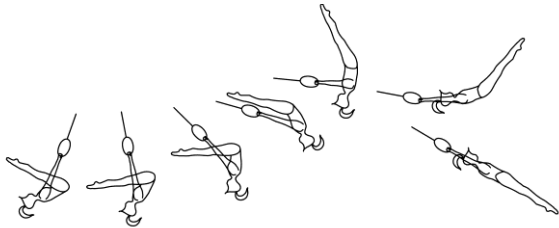
Rückschaukeln im Sturzhang

Blick zu den Knien
Leichtes Öffnen und Schliessen des Hüftwinkels ist erlaubt

Schaukelringe

K1 Pflichtübung (Option)

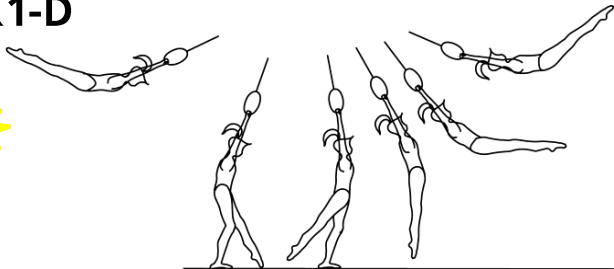
K1-C



Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang

Dynamische Bewegung
Der Abschwung erfolgt über C+Pose

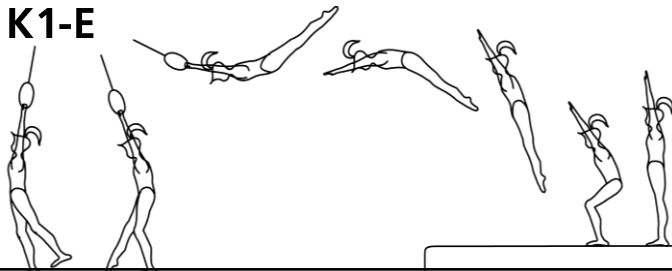
K1-D



Rück- und Vorschaukeln im Hang

Ende des Vorschaukelns C+Pose
Ende des Rückschaukelns leichte C-Pose

K1-E



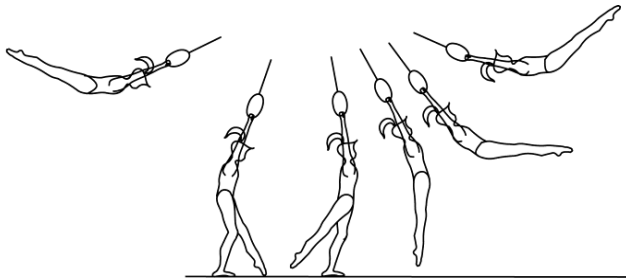
Rückschaukeln zum Niedersprung

Ende des Rückschaukelns leichte C-Pose
Loslassen im Umkehrpunkt
Über C+Pose zur Landung

Schaukelringe

K2 Pflichtübung

K2-A



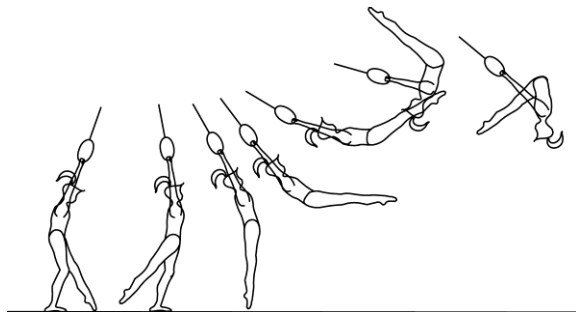
Anfangsschwünge

Beginn der Übung spätestens am Ende des dritten Vorschaukelns

Ende des Vorschaukelns C+Pose

Ende des Rückschaukelns leichte C-Pose

K2-B



Vorschaukeln und heben des geb. Körpers zum Sturzhang geb.

Ende des Vorschaukelns C+Pose

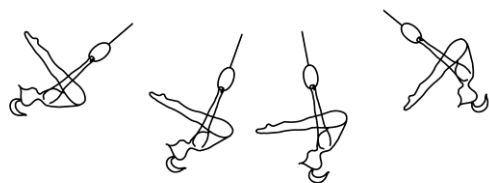
Heben über C+Pose zum Sturzhang

Beine gestreckt

Schaukelringe

K2 Pflichtübung

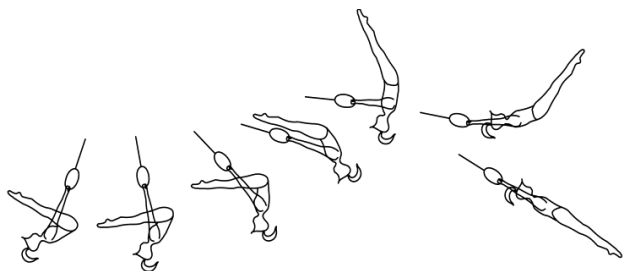
K2-C



Rückschaukeln im Sturzhang

Blick zu den Knien
Leichtes Öffnen und Schliessen des Hüftwinkels ist erlaubt

K2-D



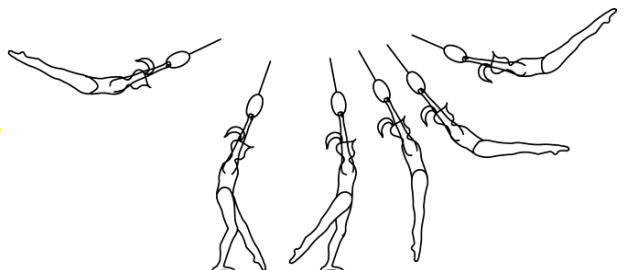
Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang

Dynamische Bewegung
Der Abschwung erfolgt über C+Pose

Schaukelringe

K2 Pflichtübung

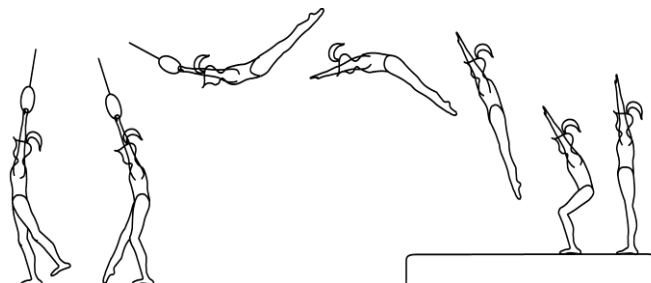
K2-E



Rück- und Vorschaukeln im Hang

Ende des Vorschaukelns C+Pose
Ende des Rückschaukelns leichte C-Pose

K2-F



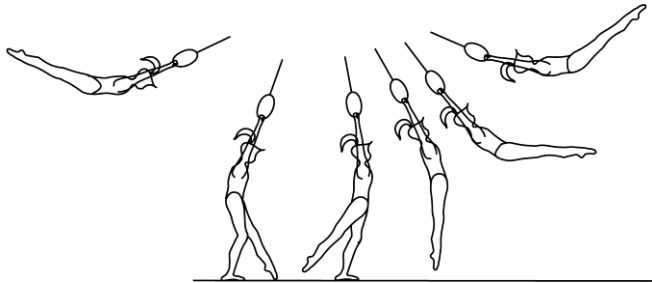
Rückschaukeln zum Niedersprung

Ende des Rückschaukelns leichte C-Pose
Loslassen im Umkehrpunkt
Über C+Pose zur Landung

Schaukelringe

K3 Pflichtübung

K3-A



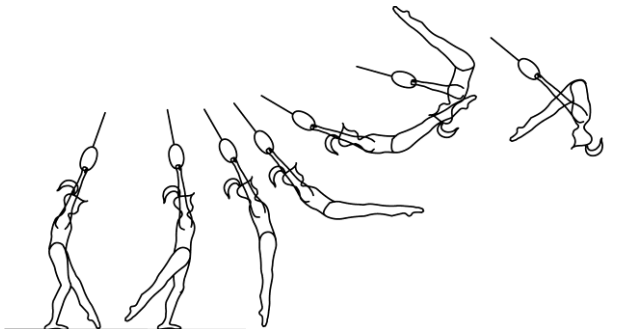
Anfangsschwünge

Beginn der Übung spätestens am Ende des dritten Vorschaukelns

Ende des Vorschaukelns C+Pose

Ende des Rückschaukelns leichte C-Pose

K3-B



Vorschaukeln und heben des geb. Körpers zum Sturzhang geb.

Ende des Vorschaukelns C+Pose

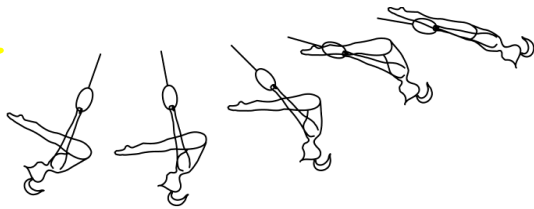
Heben über C+Pose zum Sturzhang

Beine gestreckt

Schaukelringe

K3 Pflichtübung

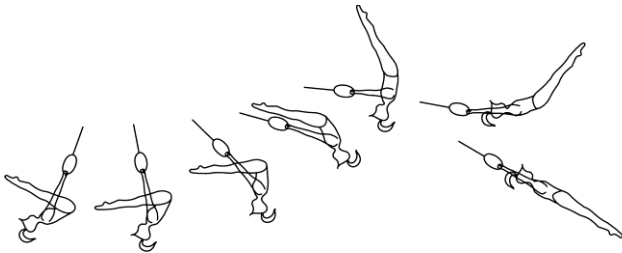
K3-C



3x Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang C+ (hinten, vorne, hinten)

Dynamischer Bewegungsablauf
Öffnen zum Strecksturzhang bis zum Umkehrpunkt beendet
Endposition C+ muss spätestens beim 3. Mal erreicht werden

K3-D



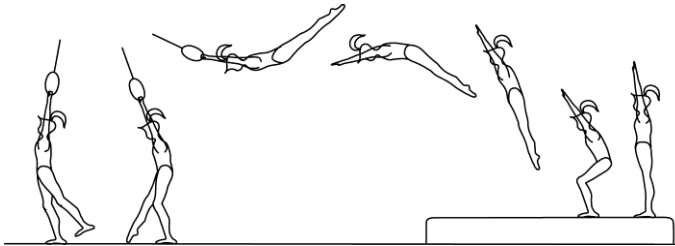
Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang

Dynamische Bewegung
Der Abschwung erfolgt über C+Pose

Schaukelringe

K3 Pflichtübung

K3-E

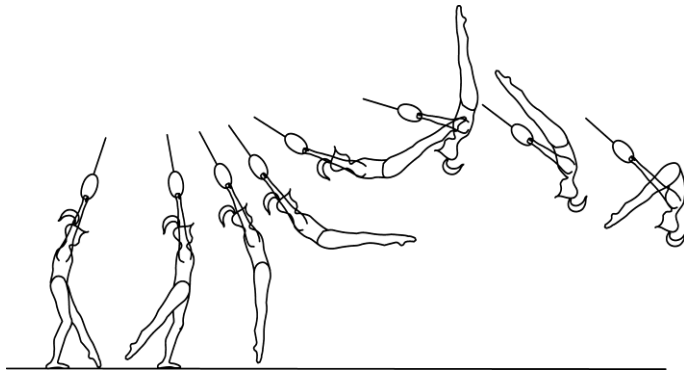


Rückschaukeln zum Niedersprung

Ende des Rückschaukelns leichte C-Pose
Loslassen im Umkehrpunkt
Über C+Pose zur Landung

Schaukelringe

K4-A Vorschaukeln und heben des gestr. Körpers zum Sturzhang geb.

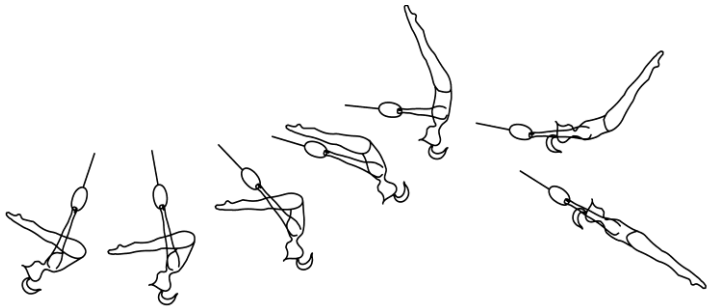


neues Pflichtelement

Ende des Vorschaukelns C+Pose
Heben über C+Pose zum Sturzhang
Beine gestreckt

Schaukelringe

**K4-2 Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang
Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang mit ½ Dr.**



neues Wahlelement

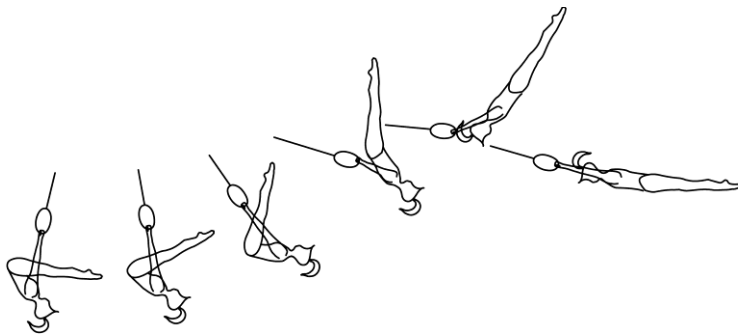
Dynamische Bewegung

Der Abschwung erfolgt über C+Pose

Körperstreckung mit ½ Dr. zur I Pose zum Vorschaukeln

Schaukelringe

K4-4 Auskugeln aus dem Rückschaukeln im Sturzhang



Beschreibung angepasst

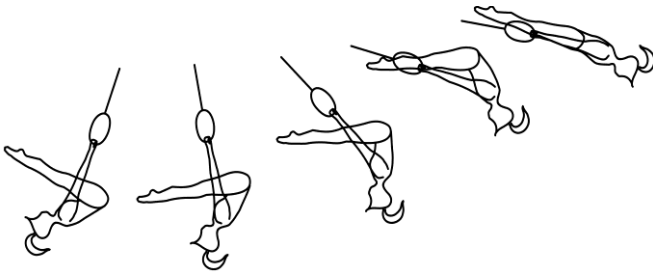
Dynamischer Bewegungsablauf

Aktives Öffnen des Hüftwinkels gegen rückwärts hoch in C+Pose

Aktives Öffnen der Arme mit einer grossen Kreisbewegung sw. zur maximalen Verlängerung des Körpers (I Pose)

Schaukelringe

**K4-5 Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang C+
nur in Verbindung mit K4-B**



neues Wahlelement

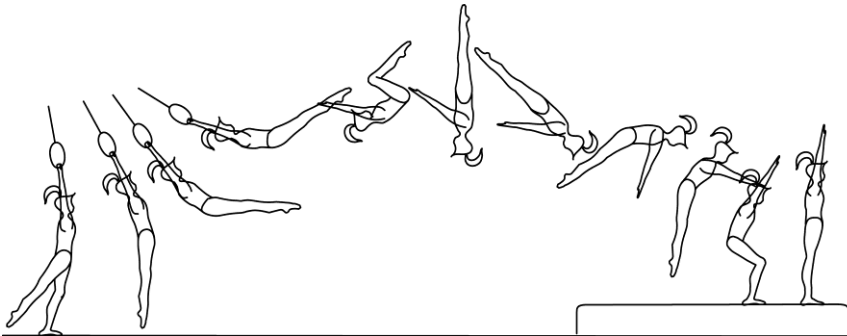
Kann im Vor- oder Rückschaukeln geturnt werden

Dynamischer Bewegungsablauf

Öffnen zum Strecksturzhang (C+Pose) bis zum Umkehrpunkt beendet

Schaukelringe

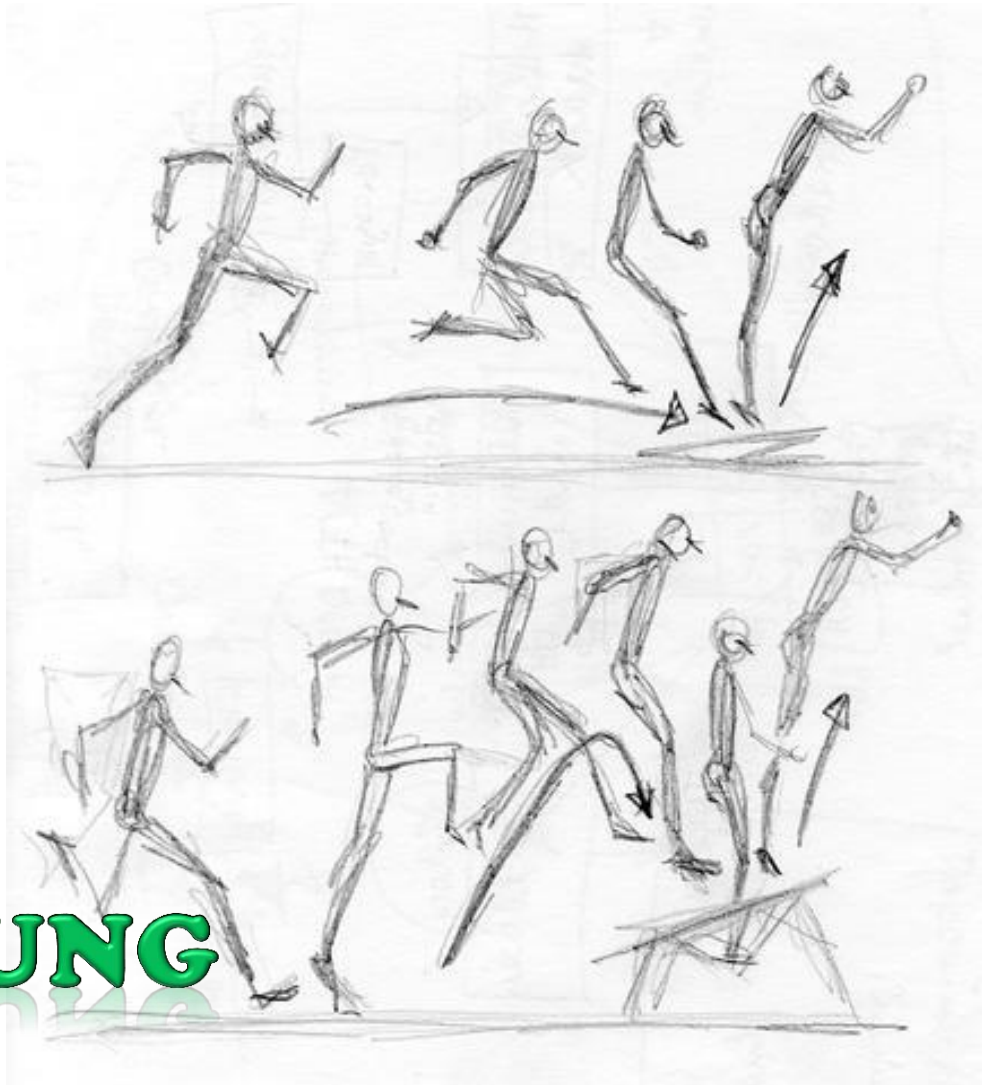
K4-6 Vorschaukeln und Salto rw. geh./geb./gestr. zum Niedersprung



Beschreibung angepasst

Am Ende des Vorschaukeln C+Pose, lösen der Hände
Beim Loslassen bleibt der Schulterwinkel offen

Aktives Strecken des Körpers nach oben



SPRUNG

Sprung

K1 Strecksprung ab Reutherbrett („Budapest“ oder „Junior“)

Steigphase

Anlauf und Absprung: Auf dem Reutherbrett sind die Arme in Vorhalte
Arme in Vor-Hochhalte (C+Pose)

Aktionsphase

Strecken zur I Pose

Landung (auf Matte 16cm)

Über I Pose

Durch Beugen der Beine Schwung abfedern zum Stand

Höhe, Weite und Richtung

Fussgelenk mindestens auf Kniehöhe (ab Absprungpunkt)

Weite darf max. 1 Körperlänge der Ti/Tu entsprechen (gemessen ab Absprungpunkt)

Beibehalten der Richtung



Sprung

K2 Sprungrolle auf Mattenstapel 80 cm

(Anlauf mit oder ohne Langbank)

Steigphase

Absprung: Im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte Arme in Hochhalte (C+Pose)

Aktionsphase

Gleichbleibende C+Pose

Landung

Abrollen über die C+Pose, Hüftwinkel mind. 120°

Beugen der Arme erlaubt

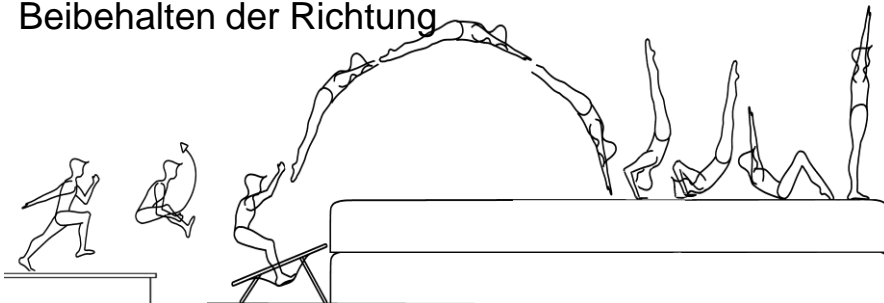
Aufstehen mit Armen in Vor-Hochhalte

Höhe und Richtung

Hüfte auf Handhöhe der hochgehaltenen Arme (ab Ab-sprungpunkt)

Harmonische Flugkurve

Beibehalten der Richtung



Sprung

K3 $\frac{3}{4}$ Salto vw. gehockt zur Rückenlage auf 120 cm

(Oberste Lage muss eine 40er Matte sein)

Steigphase

Absprung: Im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte
Arme in Hochhalte (C+Pose)

Aktionsphase

Aktives Einrollen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Anfersen der Beine
Der Körper dreht um die Breitenachse der Schultern

Aktives Strecken des Körpers nach oben

Landung

In I Pose auf dem Rücken
Armhaltung frei

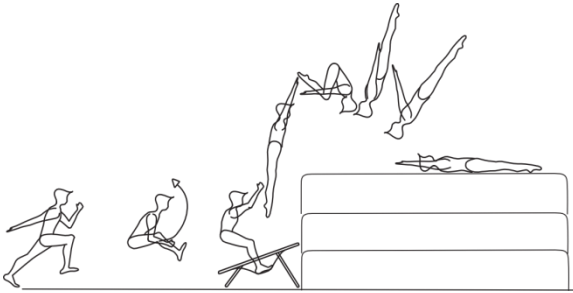
Höhe und Richtung

Harmonische Flugkurve

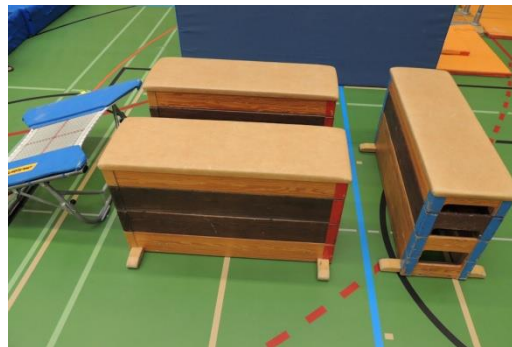
Drehachse (Breitenachse) auf Handhöhe der hochgehaltenen Arme (ab Absprungpunkt)
Beibehalten der Richtung

Sprung

K3 $\frac{3}{4}$ Salto vw. gehockt zur Rückenlage auf 120 cm



Option 1



Option 2



Option 3

Sprung

K4 Salto vw. gehockt

Steigphase

Absprung: Im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte
Arme in Hochhalte (C+Pose)

Aktionsphase

Aktives Einrollen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Anfersen der Beine
Der Körper dreht um die Breitenachse der Schultern

Aktives Strecken des Körpers nach oben

Landung

Über I Pose

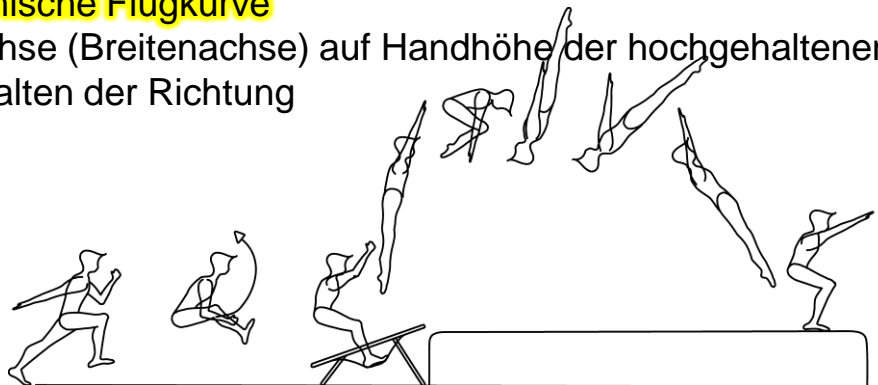
Durch Beugen der Beine Schwung abfedern zum Stand

Höhe und Richtung

Harmonische Flugkurve

Drehachse (Breitenachse) auf Handhöhe der hochgehaltenen Arme (ab Absprungpunkt)

Beibehalten der Richtung

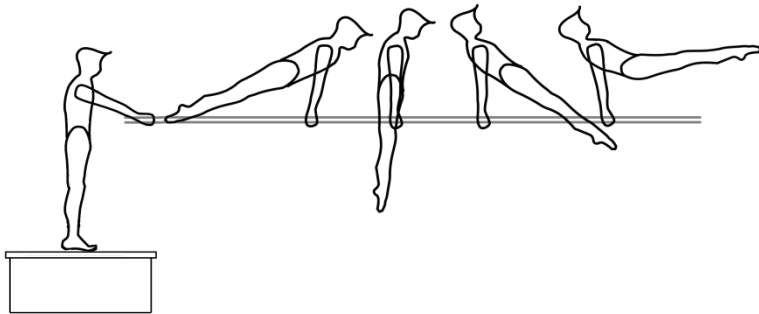


BARREN



Barren

K1 Pflichtübung



Beschreibung angepasst

Sprung zum Stütz und Vorschwung (ab Kasten)

Einsprung: Knie mind. auf Holmenhöhe
Arme sind gestreckt

Am Ende des Vorschwungs C+Pose

Am Ende des Vorschwungs Hüfte mind.
auf Ellbogenhöhe

keine weiteren Änderungen

Barren



www.stv-fsg.ch

K2

keine Änderungen

K3

Übungszusammensetzung: 2P + 3W

Barrenhöhe: mind. brusthoch

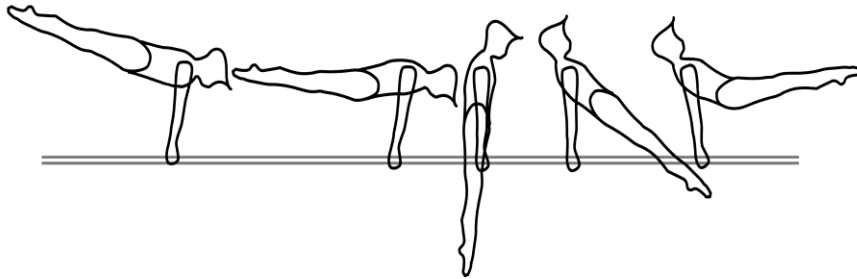
Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

Elemente mit einem Doppelquerstrich (--) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.

Es ist erlaubt, für die Eingänge ein Reutherbrett oder ein Minitramp zu benutzen.

Barren

Vorschwung und Rückschwung (oder umgekehrt)



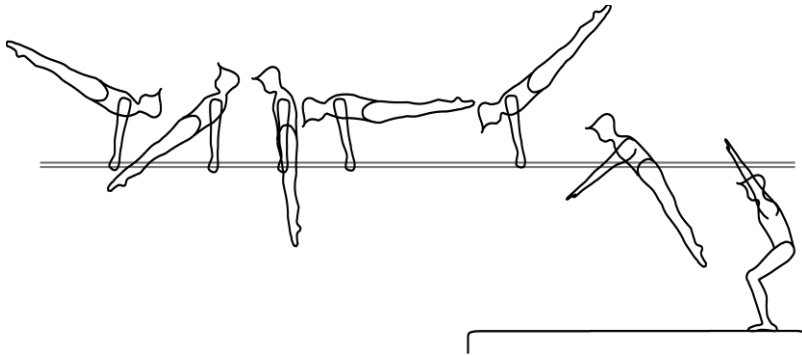
K3: ist neu ein Wahlelement

Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe
Am Ende des Vorschwungs C+Pose

Rückschwung: Hüfte über Schulterhöhe
Am Ende des Rückschwungs I / C-Pose

Barren

Wende zum Niedersprung



K3: Neues Wahlelement

Arme sind immer gestreckt

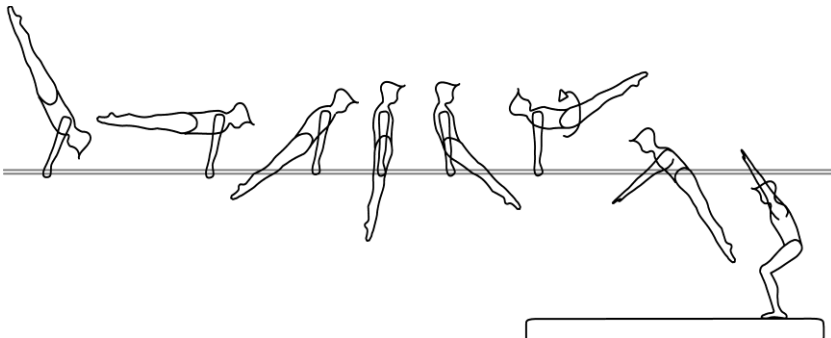
Rückschwung **mind. 45°**

Vorbereitung der Landung am Ende des Rückschwungs

Loslassen des Holmes erlaubt

Barren

Kehre mit $\frac{1}{2}$ Dr. zum Niedersprung
Flanke mit $\frac{1}{4}$ Dr. zum Niedersprung



K3: Neues Wahlelement
K4: Neues Wahlelement

Am Ende des Vorschwungs C+Pose
Hüfte mind. Ellbogenhöhe

**Körperstreckung mit $\frac{1}{2}$ Drehung bei der Kehre
($\frac{1}{4}$ Dr. bei der Flanke)**

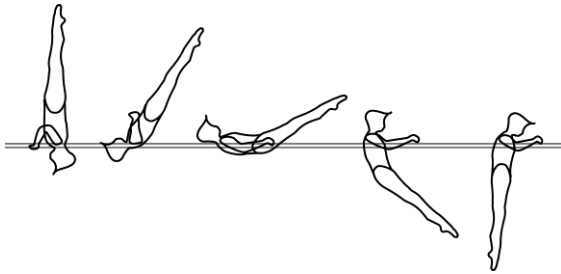
Über C+Pose zur Landung

Loslassen des Holmes erlaubt

Kehre einwärts oder auswärts

Barren

Oberarmstand, abrollen zum Rückschwung im Oberarmhang



K4: Beschreibung angepasst

Abrollen über Kerzenposition zum Rückschwung oder abrollen über Kipplage

Beim Abrollen Hüfte über Holmen



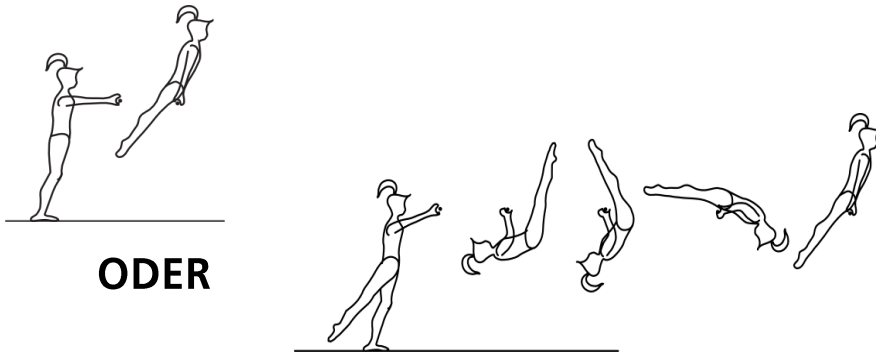
www.stv-fsg.ch

Reck

Aus Stand: Sprung zum Stütz (ohne Absprunghilfen)

Seitstand vl., Felgaufschwung

Seitstand vl., Felgaufzug



K1: neu Pflichtelement

Arme im Stütz gestreckt
Kopf aus den Schultern gehoben

Kamm- oder Ristgriff

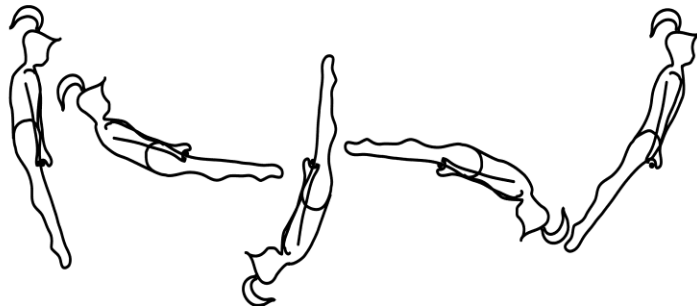
C+ Pose beim Aufschwung / Aufzug

Beine in der Vertikalen geschlossen

Endposition im Stütz

Reck

Felge rw.



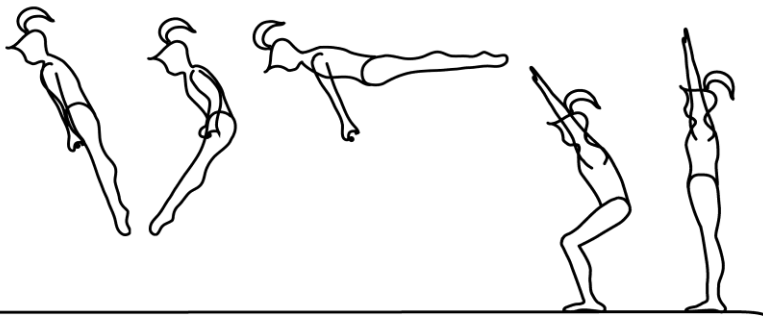
C+Pose während der Felge
Körper bleibt an der Stange

Die Drehung geht durch den Stütz

K1: Beschreibung angepasst

Reck

Aus Stütz: Rückschwung zum Niedersprung
(Griff darf gelöst werden)



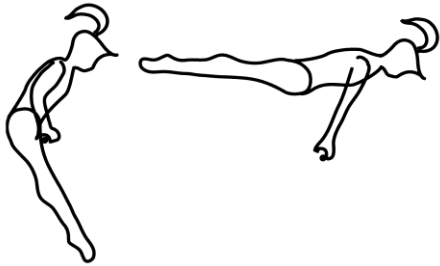
K1: Beschreibung angepasst
K2: Beschreibung angepasst

Am Ende des Rückschwungs I / C-Pose
Füsse mind. auf Stangenhöhe

Über C+ Pose zur Landung

Reck

Aus Stütz: Rückschwung (nur in Verbindung mit K2-B oder K2-4)

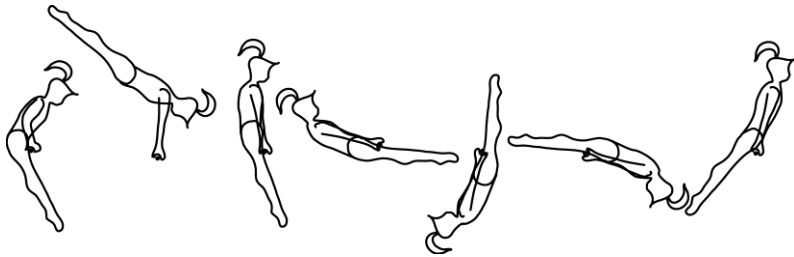


K2: Beschreibung angepasst

Am Ende des Rückschwungs I / C-Pose
Füsse mind. auf Stangenhöhe

Reck

Felge rw.



K2: Wahlelement erweitert

Am Ende des Rückschwungs I / C-Pose

Füsse mind. auf Stangenhöhe

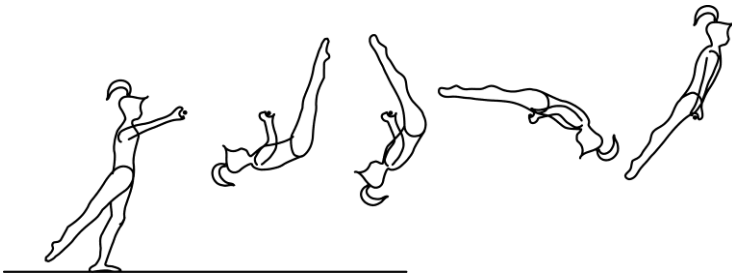
C+Pose während der Felge

Körper bleibt an der Stange

Die Drehung geht durch den Stütz

Reck

Seitstand vl.,
Seitstand vl., Felgaufzug
K3 und K4: Hang, Felgaufzug



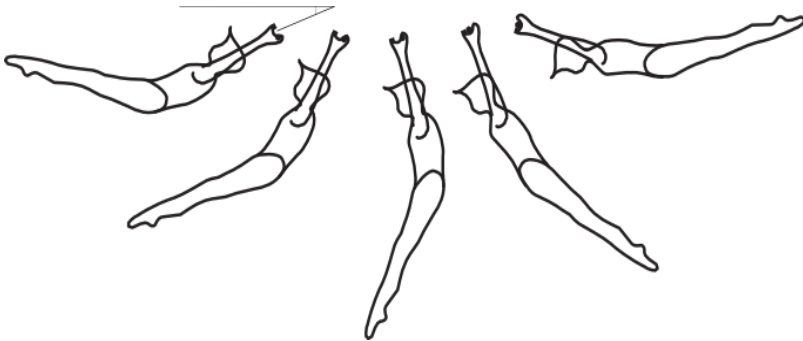
K2: Beschreibung angepasst
K3: Beschreibung angepasst
K4: Beschreibung angepasst

Kamm- oder Ristgriff

C+Pose beim Aufschwung / Aufzug
Beine in der Vertikalen geschlossen
Endposition im Stütz

Reck

Im Hang: Rück- und Vorschwung



K3: neues Wahlelement, Beschreibung angepasst

Am Ende des Rückschwungs I / C-Pose

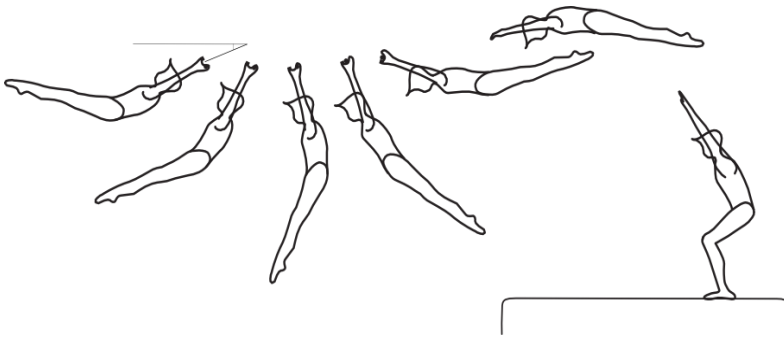
Füsse auf Stangenhöhe

Kurbetbewegung zum Vorschwung

Vorschwung: Endposition C+ Pose, Schultern auf 80°

Reck

Im Hang: Rückschwung zum Niedersprung



K3: Beschreibung angepasst

Am Ende des Rückschwungs I / C-Pose

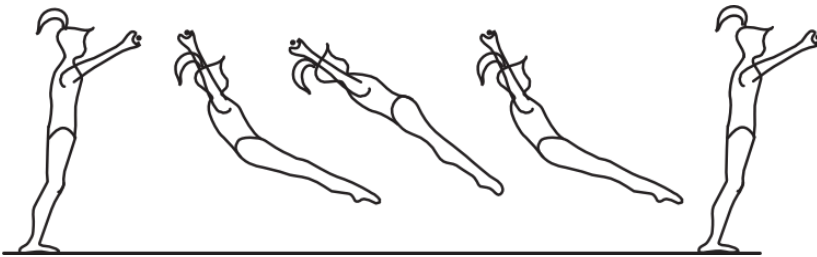
Loslassen mit Kurbetbewegung erfolgt im Umkehrpunkt

Füsse auf Stangenhöhe

Über C+Pose zur Landung

Reck

Aus Stand: Vor- und Rückschweben gegr. oder geb. zum Stand



K3: neues Wahlelement
K4: neues Wahlelement

Aus Stand: Anspringen in C+ (Stange muss nicht gehalten werden)

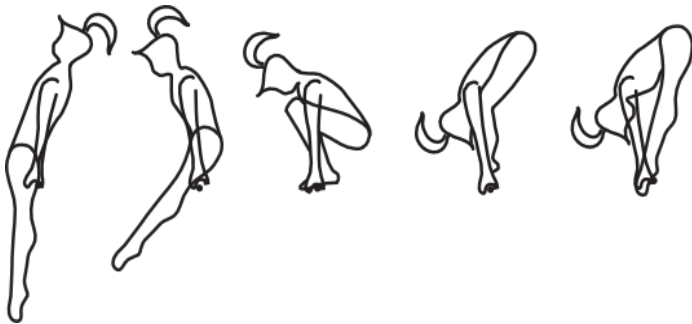
Streckung am Ende des Vorschwebens, Schulterwinkel offen

Die Arme bleiben gestreckt

Endposition hinter der Stange, Hände bleiben in der Endposition an der Stange

Reck

Stütz rl., Aufhocken zum Stand



K4: Beschreibung angepasst

Fliessender Ablauf

Schwung holen aus leichter C-Pose

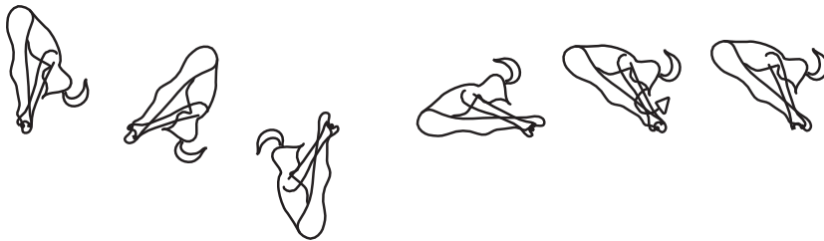
Rasches Ausstrecken der Beine

Endposition auf Grund des nächsten Elementes:

Vorwärts: Hüfte über Stange

Rückwärts: Schulter über Stange

7/8 Bückumschwung vw. mit Griffwechsel

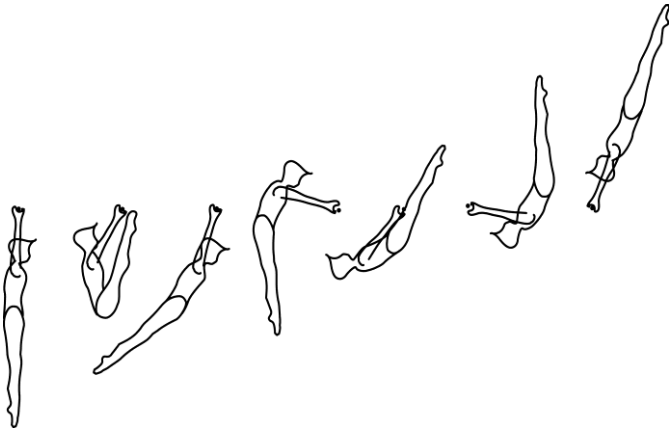


K4: Beschreibung angepasst

Gestreckte Beine gehen bis mind. 45° über Horizontale
Griffwechsel im Umkehrpunkt

Reck

Schwunganreissen/Konterschwingung



K4: Beschreibung angepasst

Fliessender Ablauf der Kurbetbewegung

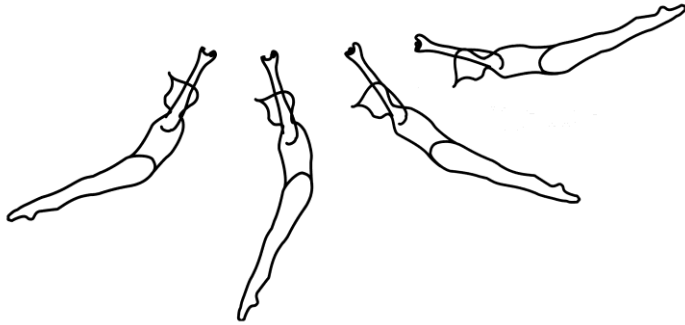
C+Pose bei der Felgbewegung

Unterschwingung zur I / **C- Pose**

Hüfte mind. auf Stangenhöhe

Reck

Im Hang: Rückschwung

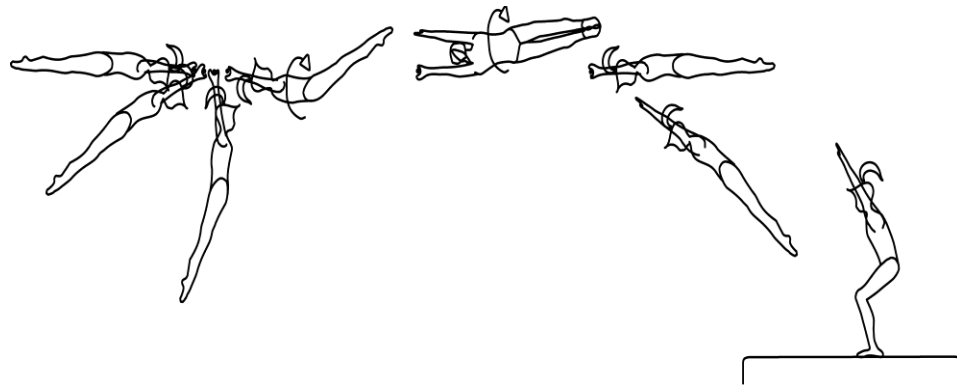


K4: Beschreibung angepasst

Am Ende des Rückschwungs I / C-Pose

Füsse auf mind. Stangenhöhe

Hangkehre zum Niedersprung



K4: Beschreibung angepasst

Füsse mind. auf Stangenhöhe

C+Pose am Ende des Vorschwungs

Körperstreckung mit $\frac{1}{2}$ Drehung

Über C+Pose zur Landung

Mit oder ohne Greifen der Stange nach der $\frac{1}{2}$ Drehung

A green chalkboard with the word "CHANGE" written in white chalk. A hand holding a piece of white chalk is visible on the right side, having just finished writing the letter 'E'. The chalkboard is tilted slightly to the right.

EINSTUFUNGSTABELLE /

Boden

Standarten, Handstand	1.01	
Kraftelemente	1.02	
Sitzarten	1.03	
Sprungarten	1.05	
Rollen	1.06	
Kippen	1.07	
Kreisen	1.08	
Überschläge	1.09	
Salti rückwärts	1.10	
Waagen	1.11	
Salti vorwärts	1.12	

Boden

1.01 Standarten, Handstand

10112 10113	6	Hochschwingen oder aufrollen zum Hstand und 1/2 Dr.	Elemente zusammengefügt
10106	4	Hochschwingen zum Hstand und abrollen oder abrollen zum Grätschstand	Grätschstand Einstufung geändert von 5 auf 4
10115 10116	7	Hochschwingen oder aus Hstand, 1/1 Dr. oder mehr	Elemente zusammengefügt

1.02 Kraftelement

10208	6	Heben des geb. Körpers mit gestr. Armen und gegr. Beinen zum Hstand (oder Hstand --)	Einstufung geändert von 7 auf 6
10401	5	Winkelstütz --	Einstufung geändert von 6 auf 5

1.05 Sprungarten

10512	B	Nachstellhüpfer vw.	Neu als Verbindungselement aufgenommen - > Darf nicht gewertet werden bzw. gehört zum darauffolgenden Element
10522	4	Wechselsprung mit 1/2 Dr.	Einstufung geändert von B auf 4
10525	4	Schersprung	Einstufung geändert von 5 auf 4

Boden

1.06 Rollen

10604A	4	Rolle vw. zum Grätschstand	Einstufung geändert von 5 auf 4
10619 10627	7	Rolle rw. mit gestr. Armen mit 1/2 Dr. durch den Hstand (Streuli 1/2 Dr.)	Elemente zusammengefügt

1.11 Waagen

11104	7	Spreizwaage vl. --	Einstufung geändert von 6 auf 7
11105	6	Spreizwaage sl. --	Einstufung geändert von 7 auf 6

1.11 Waagen

	7	Aus Salto vw. geh. / geb. Salto vw. geh. / geb.	Neu eingestuft
--	---	-------------------------------------------------	----------------

Schaukelringe



www.stv-fsg.ch

Schaukeln im Hang mit Drehungen um die Längsachse	2.01	
Heben und Senken zum Sturzhang	2.02	
Abschwünge aus dem Sturzhang oder aus dem Stütz	2.03	
Felgen – Felgaufschwünge	2.04	
Stemmen vorwärts und rückwärts	2.05	
Kippen vorwärts und rückwärts	2.06	
Überschläge vorwärts und rückwärts	2.07	
Salti rückwärts	2.08	
Salti vorwärts	2.09	

Schaukelringe

2.01 Schaukeln im Hang mit Drehungen um die Längsachse

20102	4	Vschkl. im Beugehang und senken mit 1/2 Dr. zum Hang	Einstufung geändert von 5 auf 4
21002	4	Vschkl. mit 1/2 Dr. zum Nsprg.	Einstufung geändert von 5 auf 4

2.03 Abschwünge aus dem Sturzhang oder aus dem Stütz

20311	B	Schkl. im Beugestütz und senken zum Hang	Einstufung geändert von 5 auf B
20313	B	Schkl. im Beugestütz und senken mit 1/2 Dr. zum Hang	Einstufung geändert von 6 auf B

Schaukelringe



www.stv-fsg.ch

2.05 Stemma vorwärts und rückwärts

20502	B	Rschkln. und Stemme zum Beugestütz	Einstufung geändert von 6 auf B

2.06 Kippen vorwärts und rückwärts

20603	B	Vschkln. im Sturzhang und Kippe vw. zum Beugestütz	Einstufung geändert von 6 auf B

Sprung

Grundsprünge	3.01	
Rollen	3.02	
Salti vorwärts	3.03	
Salti vorwärts mit Drehungen um die Längsachse	3.04	
Salto rückwärts/seitwärts	3.05	
Stützsprünge: Überschläge	3.06	

Sprung



www.stv-fsg.ch

3.02 Rollen

30201	4	Sprungrolle	Einstufung geändert von 5 auf 4
-------	---	-------------	---------------------------------

3.03 Salti vorwärts

30305	6	Salto vw. gestr.	Einstufung geändert von 7 auf 6
-------	---	------------------	---------------------------------

Stützen - Kehren - Flanken - Wenden - Grätschen - Hocken - Bücken	4.01	
Felgen	4.02	
Unterschwünge / Schwünge	4.03	
Umschwünge	4.04	
Durchschübe	4.05	
Kippen	4.06	
Stemmen	4.07	
Salti	4.08	

4.01 Stützen – Kehren – Flanken – Wenden – Grätschen – Hocken – Bücken

40111	7	Stütz vl., Bücke über die Stange zum Nsprg.	Einstufung geändert von 6 auf 7

4.02 Felgen

40211	6	Felge rl. vw. zum Nsprg.	Einstufung geändert von 7 auf 6

4.04 Umschwünge

	7	Bückumschwung rw. im Ristgriff in Spagatposition	Neu eingestuft

4.06 Kippen

40604A	6	Schwebekippe aus Stand	Einstufung geändert von 7 auf 6
40604B	7	Schwebekippe aus Verbindung	Neu eingestuft bzw. getrennt von 40604 A

Barren



Stützarten	5.01	
Sitzarten	5.02	
Standarten	5.03	
Waagen	5.04	
Kehren	5.05	
Flanken	5.06	
Wenden	5.07	
Grätschen	5.08	
Drehungen im Handstand oder durch den Handstand	5.09	
Rollen	5.10	
Felgen	5.11	
Kippen	5.12	
Stemmen	5.13	
Überschläge	5.14	
Salti	5.15	
Heben zum Handstand und zum Oberarmstand	5.16	

Barren



www.stv-fsg.ch

5.09 Drehungen im Handstand oder durch den Handstand

	7	Rückschwung an einem Holmen zum Hstand und 1/4 Dr. zurück in die Holmengasse (nur in Verbindung mit Schwebekippe an einem Holmen)	Neu eingestuft

5.10 Rollen

51002 51003	4	Oberarmstand, Rolle vw. zum Aussenquersitz oder zum Grätschsitz	Elemente zusammengefügt

5.12 Kippen

51206A 51211A	6	Schwung- oder Schwebekippe aus Stand	Einstufung geändert von 7 auf 6
51206B 51211B	7	Schwung- oder Schwebekippe aus Verbindung	Neu eingestuft bzw. getrennt von 51206A / 51211A

Barren

5.12 Kippen

	7	Schwebekippe an einem Holmen zum Stütz oder Grätschwinkelstütz	Neu eingestuft
	7	Vorschweben an einem Holmen und Durchschub zum Winkelstütz - -	Neu eingestuft

5.13 Stemmen

51304	4	Aus Beugestütz: Stemme vw. oder rw.	Einstufung geändert von 5 auf 4
51703	B	Rschwg. im Beugestütz, Vschwg. im Oberarmhang	Einstufung geändert von 4 auf B
	5	Vom Aussenstand (vl) Längsachsendrehung an einem Barrenholmen mit 3/4 Dr. zum Oberarmhang (in Rückschwung)	Neu eingestuft

5.16 Heben zum Handstand und zum Oberarmstand

	7	Krafthandstand auf einem Holmen und 1/4 Dr. zurück in Holmengasse	Neu eingestuft
--	---	-------------------------------------------------------------------	----------------

**Danke für die
Aufmerksamkeit**