



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](http://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 Leerschwung

*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](http://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 Leerschwing

Abzug je 0.20 Pt

Unerlaubter Zwischenschwing

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.

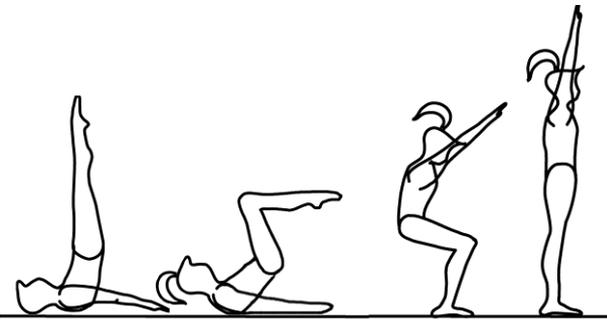
**K3-K4: Ein Eingang ab Kasten wird als Verbindungselement bewertet.**

**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

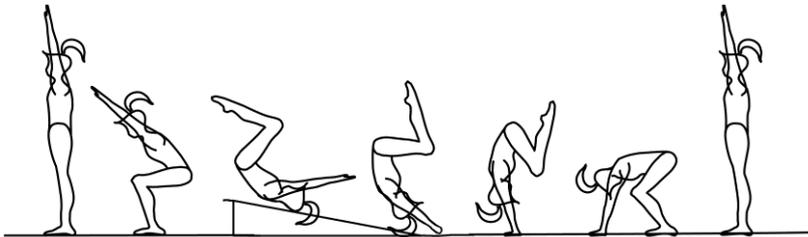
# Boden

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 --

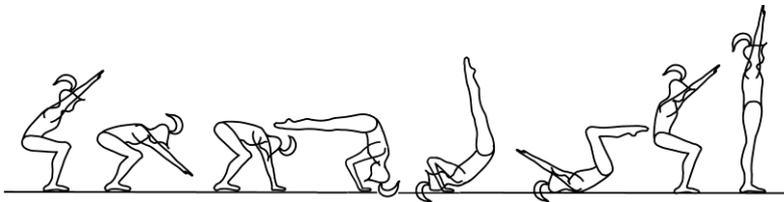


K1: neues Wahlelement

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.

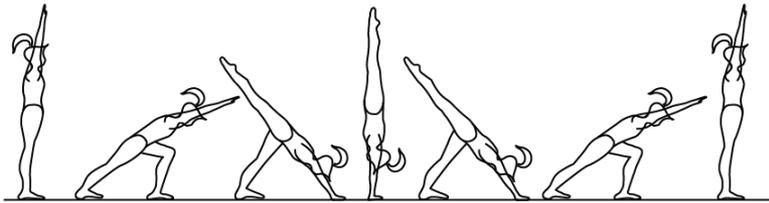
Harmonisches Abrollen über C+Pose

Hüftwinkel mind. 90°

Beine gestreckt

Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen

## Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind. 80°)



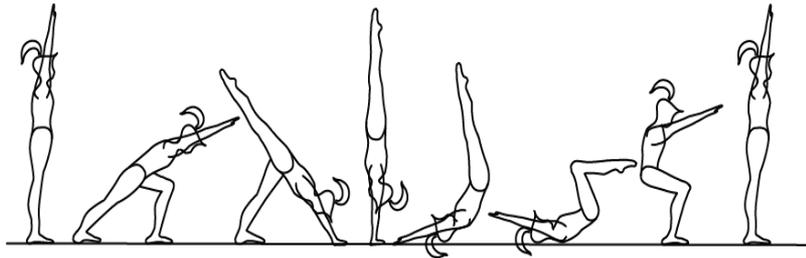
K1: Beschreibung angepasst  
K2: Beschreibung angepasst

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

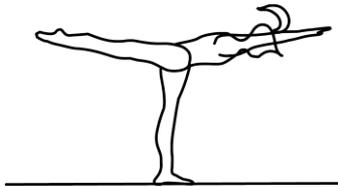
Handstand in I Pose

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

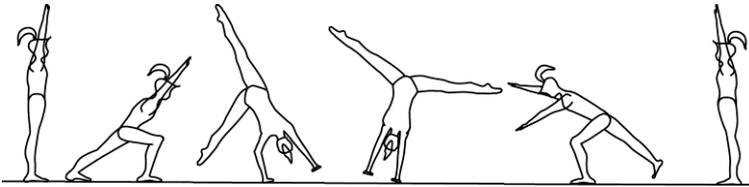
**Heben und Senken über Arabeske, Arabeske muss nicht gehalten werden**

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.  $90^\circ$

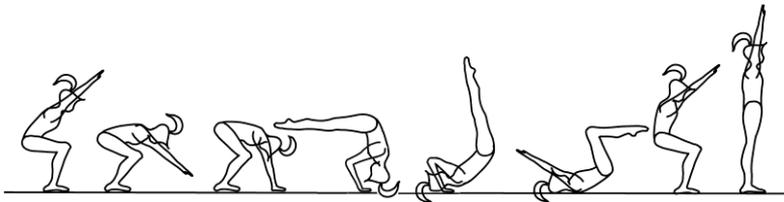
Rad durch die Handstandposition (Vertikale)

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.

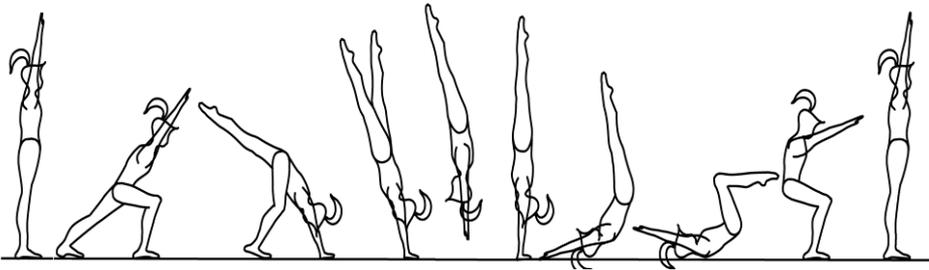
Harmonisches Abrollen über C+Pose

Hüftwinkel mind. 120°

Beine gestreckt

Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen

## Handstandhüpfen und abrollen mit gestr. Armen

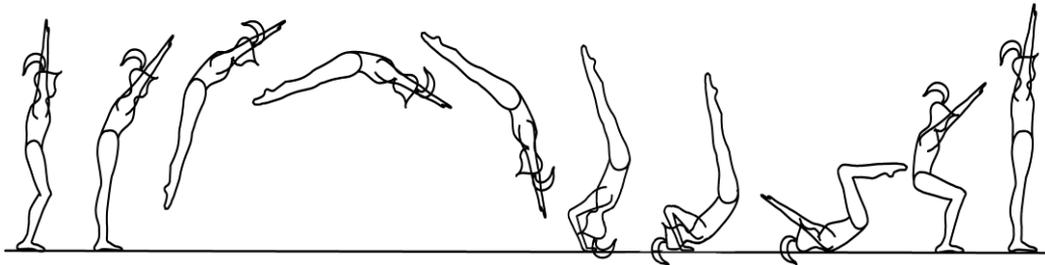


K3: neues Wahlelement

- 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

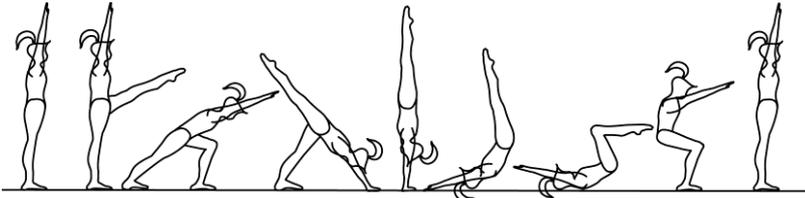
Abrollen über C+Pose

**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

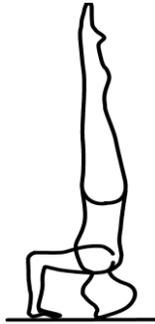
Hüftwinkel mind. 120°

**Beim Abrollen Arme gestreckt**

Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen

# Boden

## Kopfstand --



K3: Beschreibung angepasst  
K4: Beschreibung angepasst

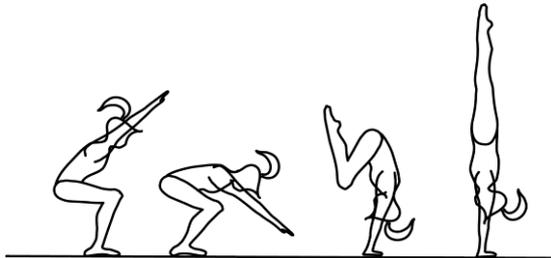
I Pose

Haltezeit mind. 2 Sekunden

Senken oder Abrollen erlaubt

# Boden

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

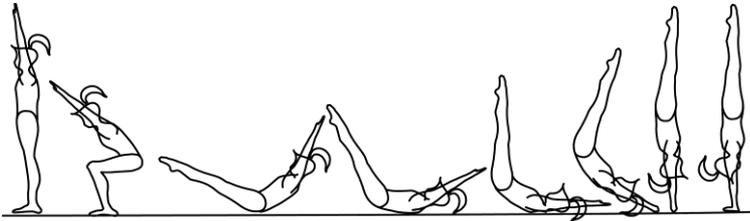


K4: Beschreibung angepasst

Fließende Rollbewegung in den Handstand  
Senken oder Abrollen erlaubt

# Boden

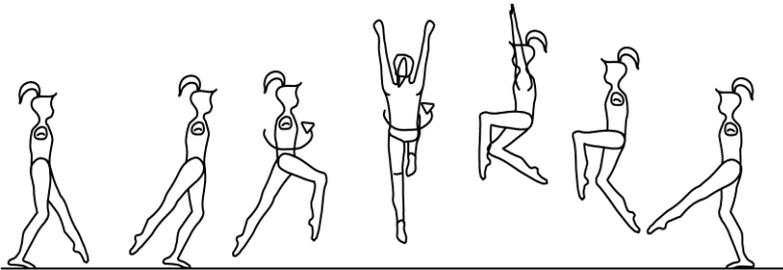
Rolle rw. durch den Handstand mind. 80° (Streuli)  
**Rolle rw. mit geb. Armen zum Handstand (Streuli)**



K4: Beschreibung angepasst

Harmonische Rollbewegung über C+Pose durch den Handstand

## Rösslisprung mit ½ Drehung



K4: Beschreibung angepasst

Dynamische Bewegung

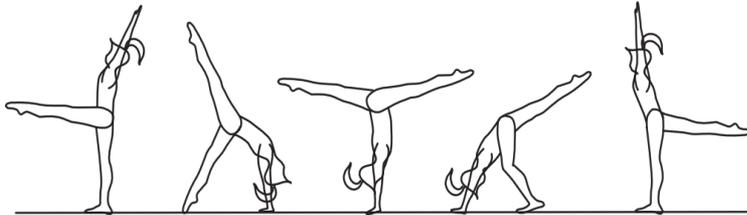
Drehung 180°

Beide Knie mind. Hüfthöhe

2. Spielbein **nach vorne ausstrecken**

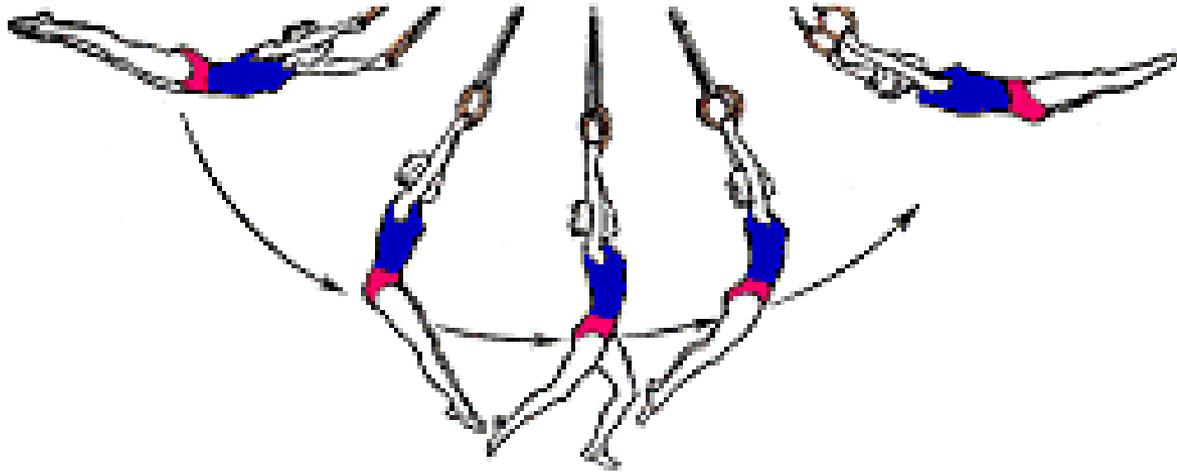
# Boden

## Bögli rw..



K4: neues Wahlelement

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

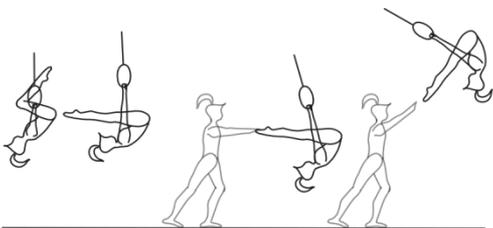


# SCHAUKELRINGE

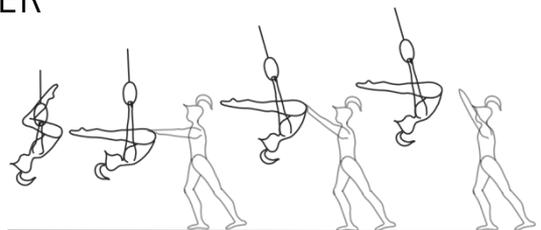
# Schaukelringe

## K1 Pflichtübung (Option)

**K1-A**



ODER

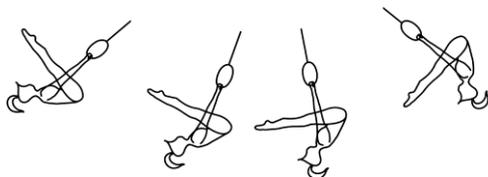


**Selbständiges Heben in den Sturzhang, ziehen oder anstossen und loslassen im Sturzhang**

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



**K1-B**



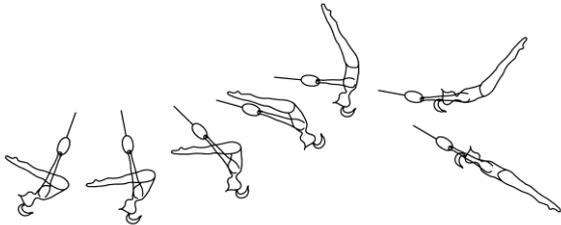
**Rückschaukeln im Sturzhang**

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

# Schaukelringe

## K1 Pflichtübung (Option)

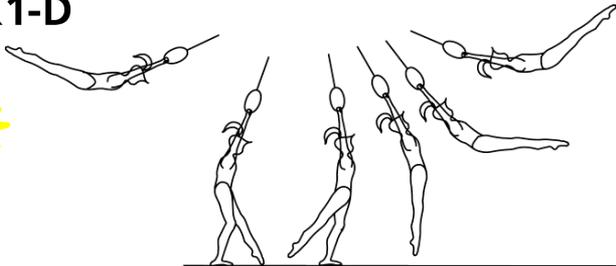
**K1-C**



**Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang**

Dynamische Bewegung  
Der Abschwung erfolgt über C+Pose

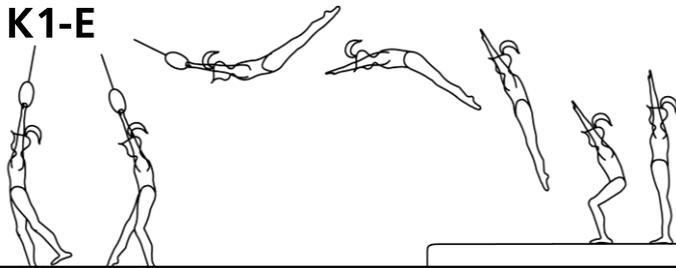
**K1-D**



**Rück- und Vorschaukeln im Hang**

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

**K1-E**



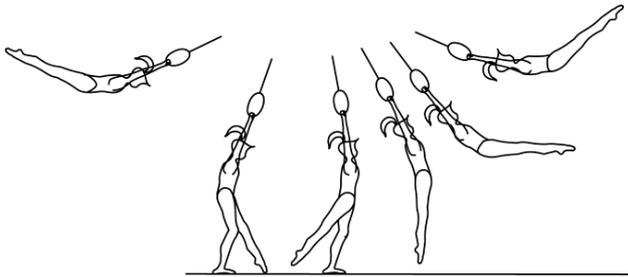
**Rückschaukeln zum Niedersprung**

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

# Schaukelringe

## K2 Pflichtübung

### K2-A



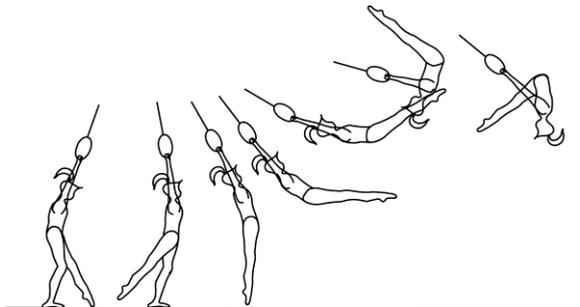
### Anfangsschwünge

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

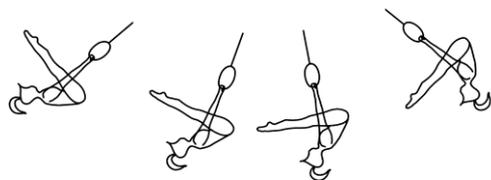
Heben über C+Pose zum Sturzhang

Beine gestreckt

# Schaukelringe

## K2 Pflichtübung

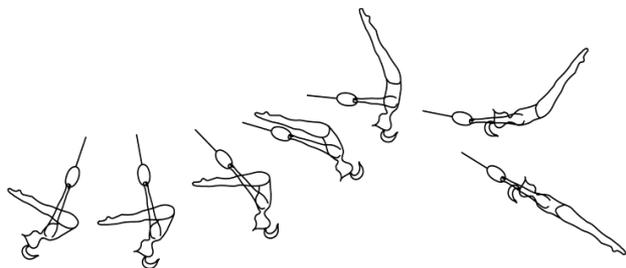
**K2-C**



**Rückschaukeln im Sturzhang**

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

**K2-D**



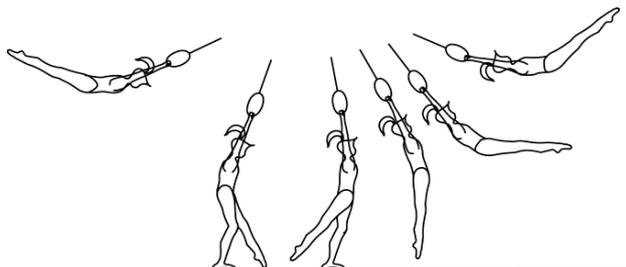
**Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang**

Dynamische Bewegung  
Der Abschwung erfolgt über C+Pose

# Schaukelringe

## K2 Pflichtübung

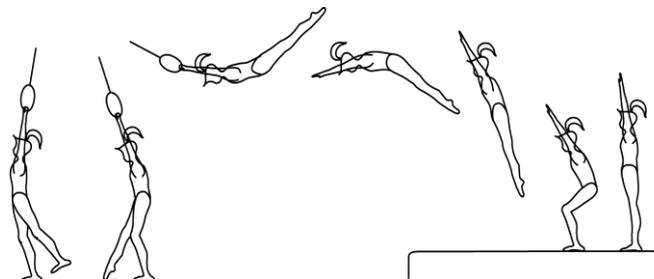
K2-E



**Rück- und Vorschaukeln im Hang**

Ende des Vorschaukeln C+Pose  
Ende des Rückschaukeln leichte C-Pose

K2-F



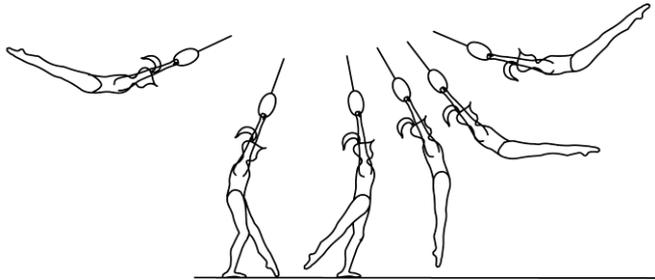
**Rückschaukeln zum Niedersprung**

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

# Schaukelringe

## K3 Pflichtübung

### K3-A



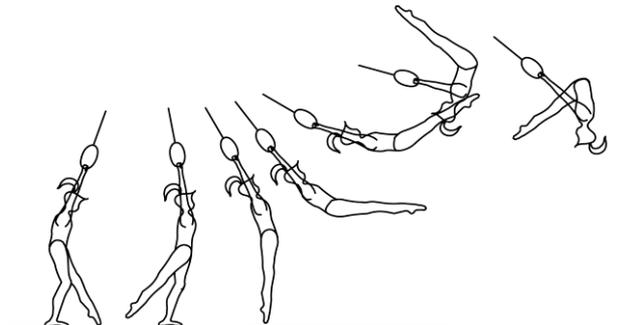
### Anfangsschwünge

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

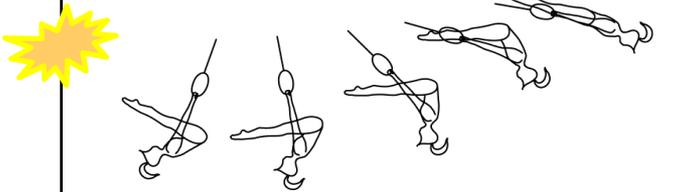
Heben über C+Pose zum Sturzhang

Beine gestreckt

# Schaukelringe

## K3 Pflichtübung

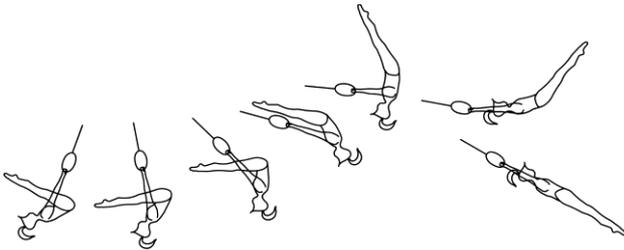
### K3-C



**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



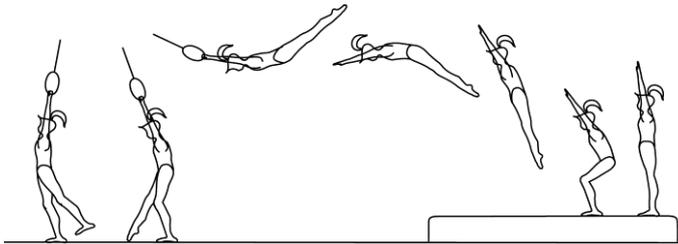
**Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang**

Dynamische Bewegung  
Der Abschwung erfolgt über C+Pose

# Schaukelringe

## K3 Pflichtübung

K3-E

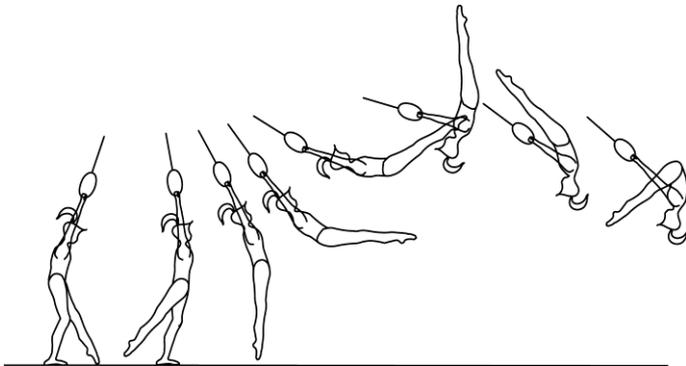


**Rückschaukeln zum Niedersprung**

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.**

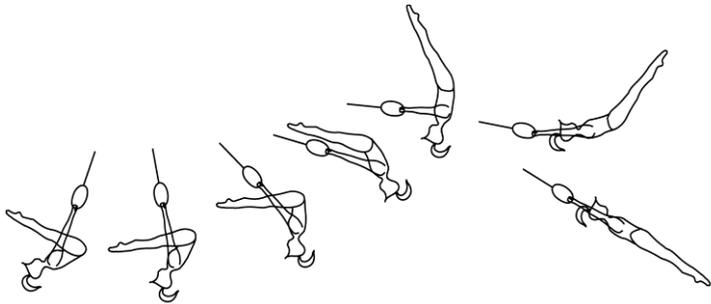


neues Pflichtelement

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

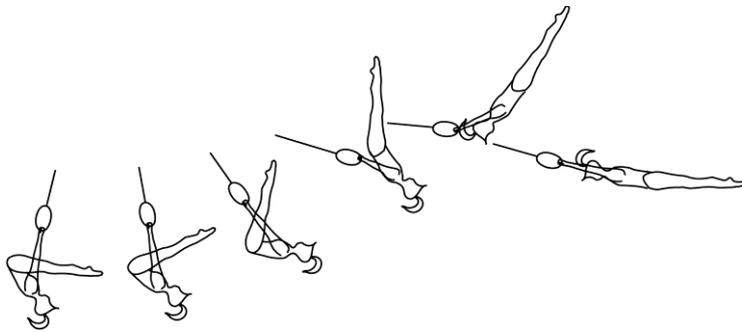
Dynamische Bewegung

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

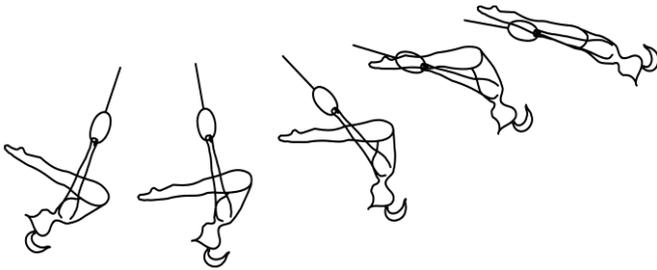
Dynamischer Bewegungsablauf

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

---

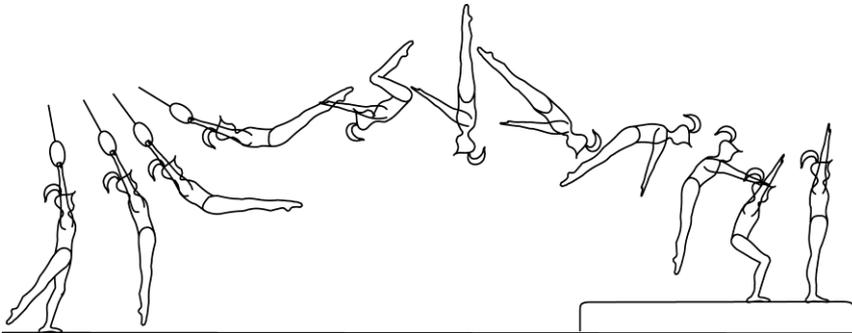
Kann im Vor- oder Rückschaukeln geturnt werden

Dynamischer Bewegungsablauf

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

# Schaukelringe

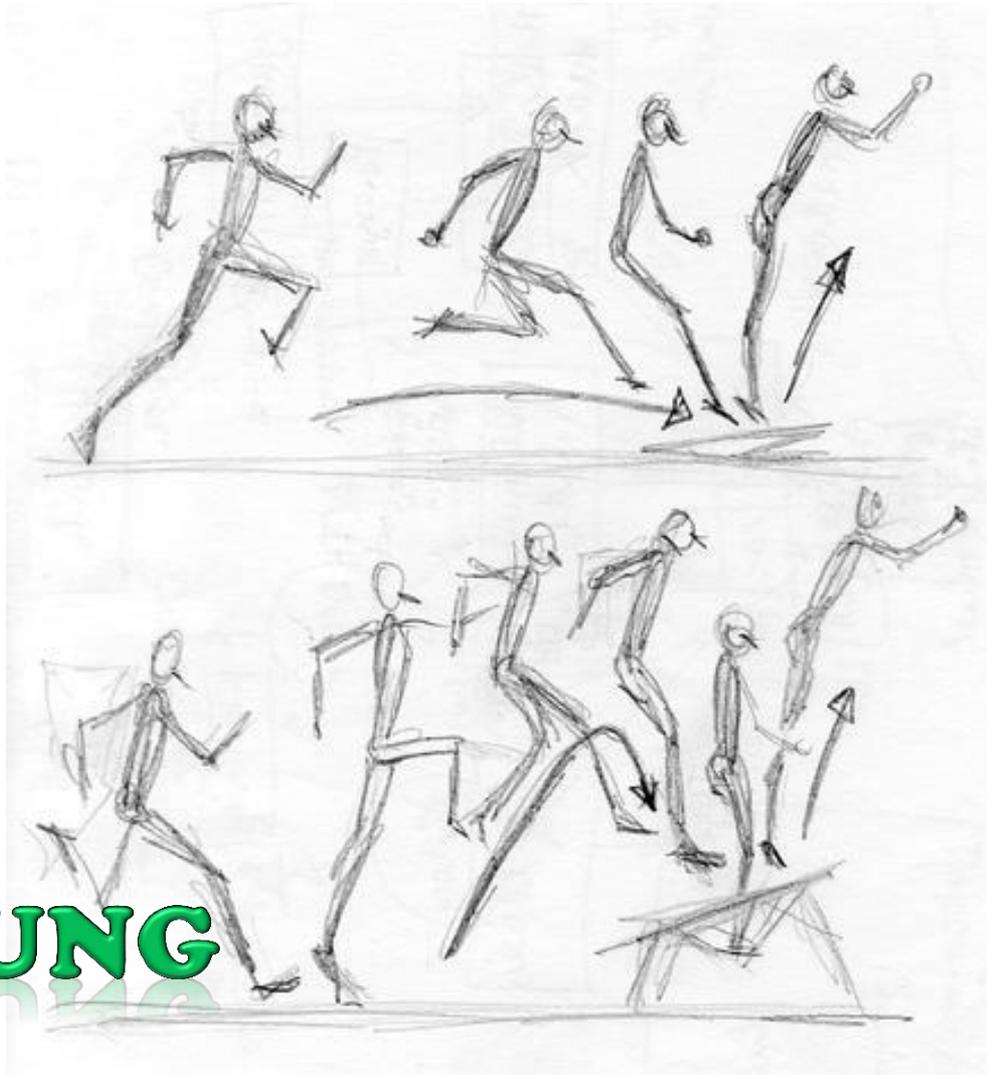
## K4-6 Vorschaukeln und Salto rw. geh./geb./gestr. zum Niedersprung



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

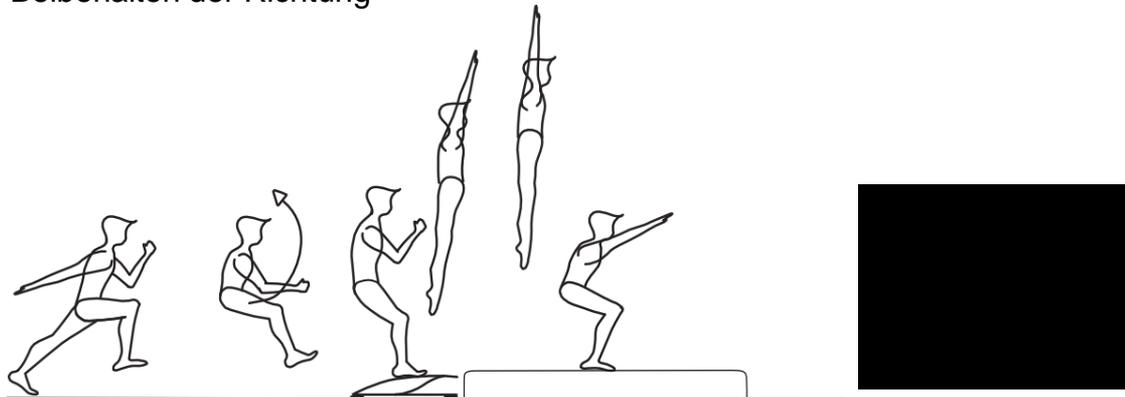
Durch Beugen der Beine Schwung abfedern zum Stand

### 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

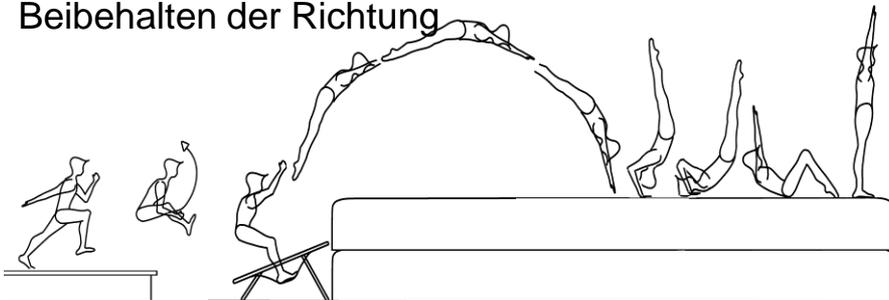
Aufstehen mit Armen in Vor-Hochhalte

### **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

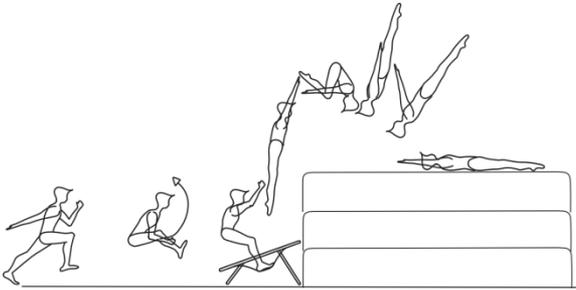
### **Höhe und Richtung**

**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

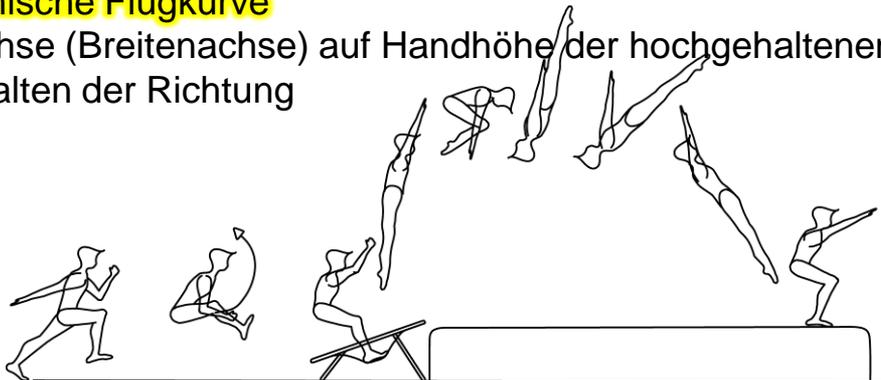
Durch Beugen der Beine Schwung abfedern zum Stand

### Höhe und Richtung

Harmonische Flugkurve

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

Beibehalten der Richtung

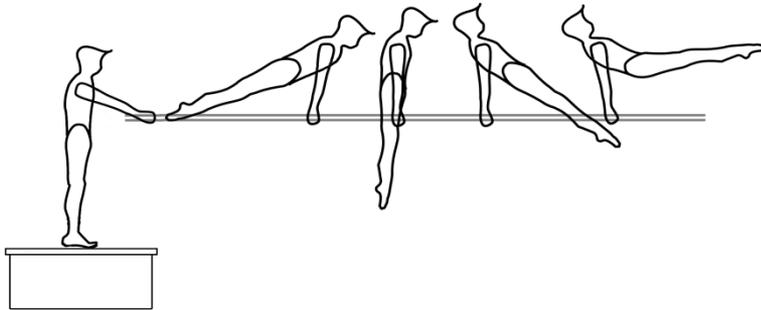


**BARREN**



# 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

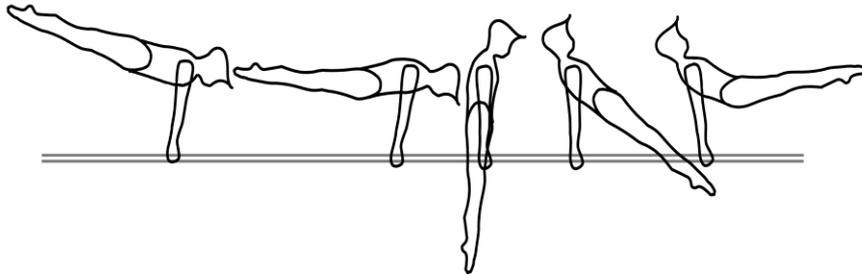
Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

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)



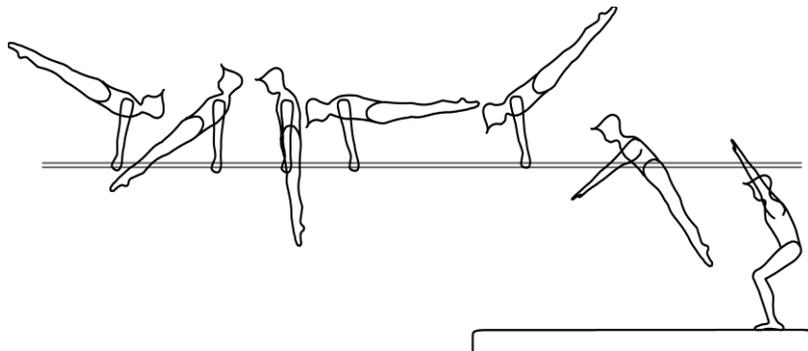
K3: ist neu ein Wahlelement

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

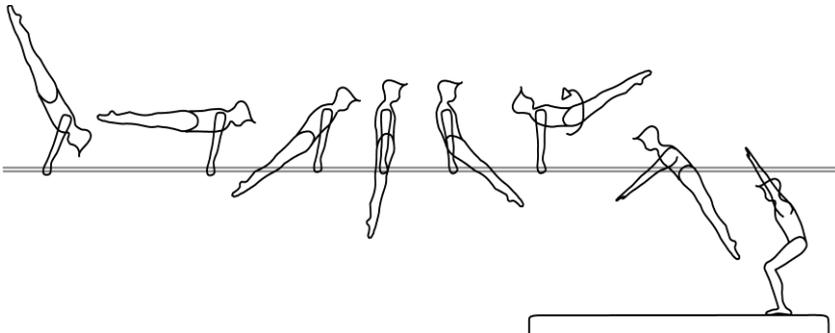
Rückschwung **mind. 45°**

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)**

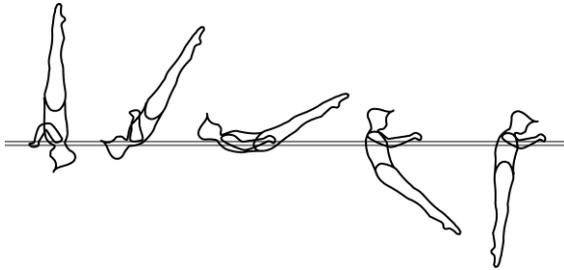
Über C+Pose zur Landung

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



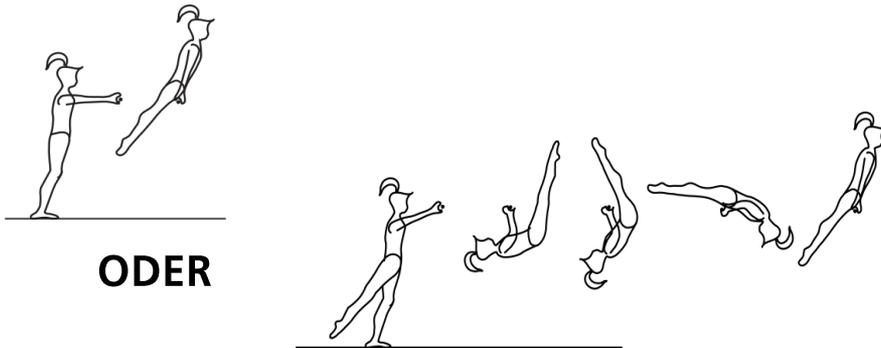
www.stv-fsg.ch

# 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

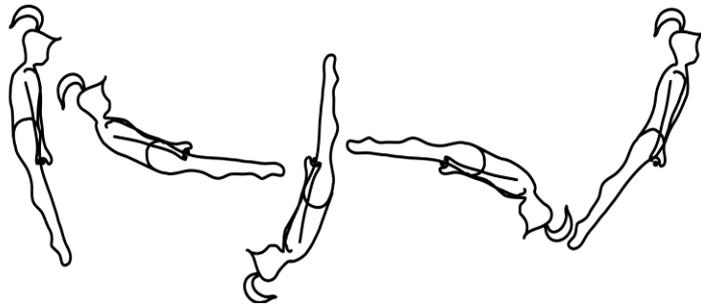
C+ Pose beim Aufschwung / Aufzug

Beine in der Vertikalen geschlossen

Endposition im Stütz

# Reck

Felge rw.



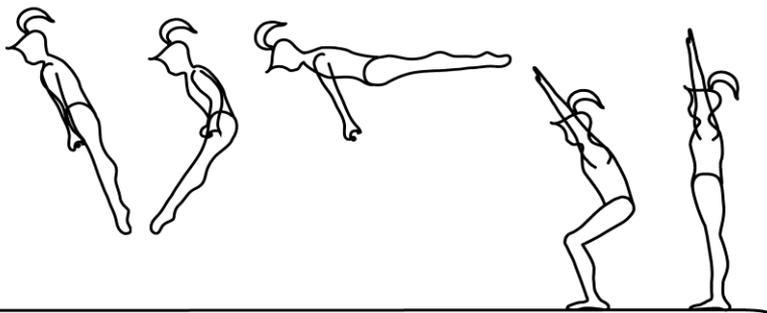
C+Pose während der Felge  
Körper bleibt an der Stange

Die Drehung geht durch den Stütz

K1: Beschreibung angepasst

# Reck

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



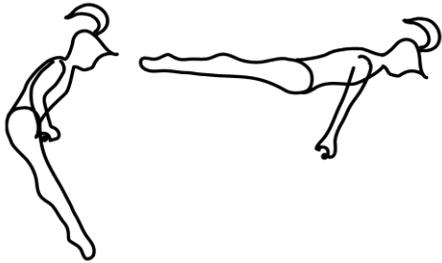
K1: Beschreibung angepasst  
K2: Beschreibung angepasst

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)

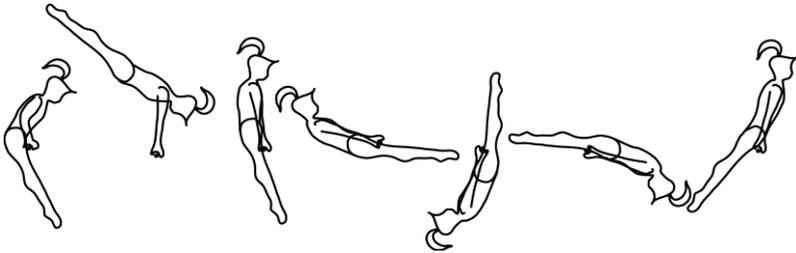


K2: Beschreibung angepasst

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

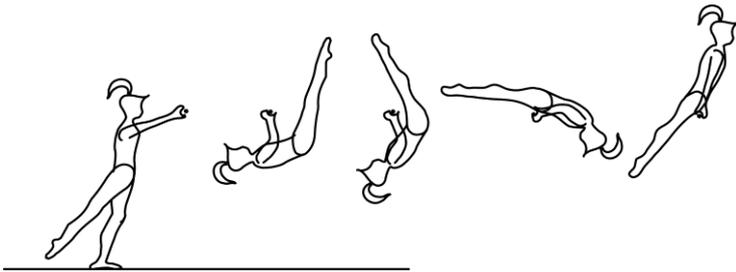
C+Pose während der Felge

Körper bleibt an der Stange

Die Drehung geht durch den Stütz

# Reck

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



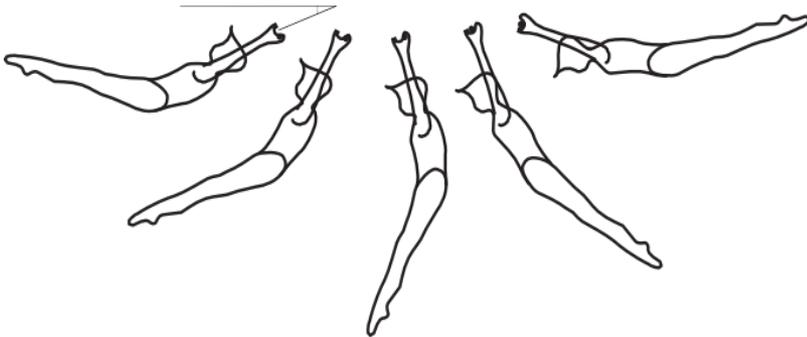
K2: Beschreibung angepasst  
K3: Beschreibung angepasst  
K4: Beschreibung angepasst

## 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

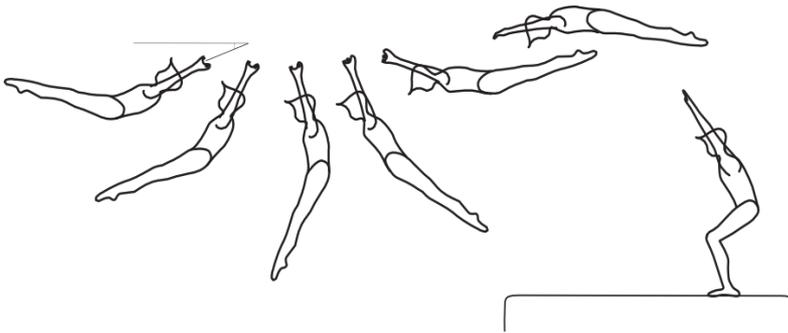
Füsse auf Stangenhöhe

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

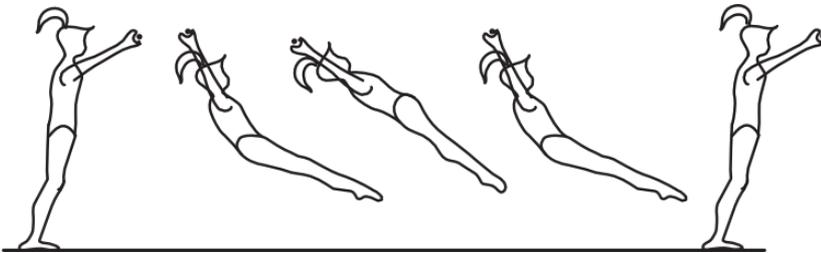
Loslassen mit Kurbelbewegung erfolgt im Umkehrpunkt

**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)

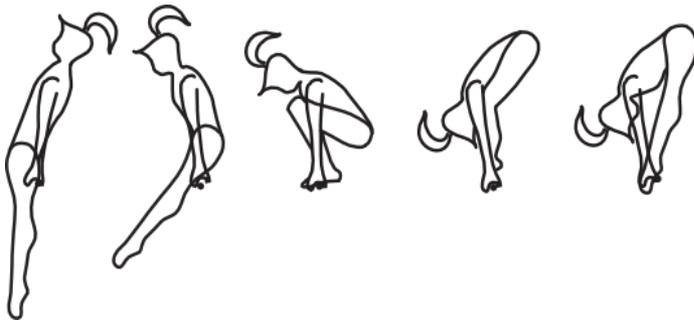
Streckung am Ende des Vorschwebens, Schulterwinkel offen

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

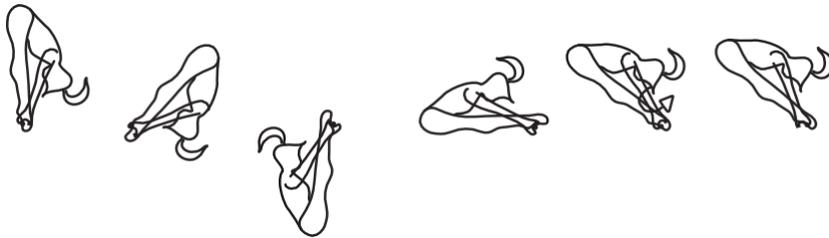
**Endposition auf Grund des nächsten Elementes:**

**Vorwärts: Hüfte über Stange**

**Rückwärts: Schulter über Stange**

# Reck

## 7/8 Bückumschwung vw. mit Griffwechsel

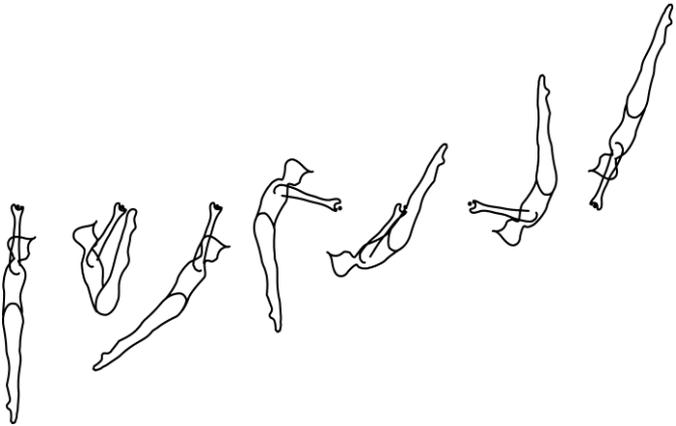


K4: Beschreibung angepasst

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

# Reck

## Schwunganreissen/Konterschwingung



K4: Beschreibung angepasst

Fliessender Ablauf der Kurbetbewegung

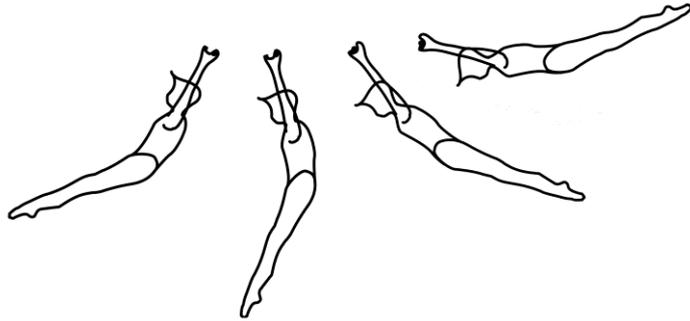
C+Pose bei der Felgbewegung

Unterschwingung zur I / **C- Pose**

Hüfte mind. auf Stangenhöhe

# Reck

## Im Hang: Rückschwung

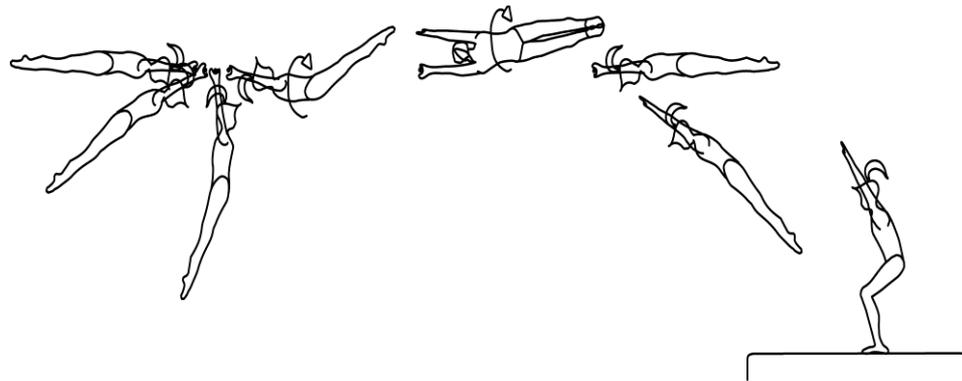


K4: Beschreibung angepasst

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

# Boden



## 1.01 Standarten, Handstand

|                |   |  |  |
|----------------|---|--|--|
| 10112<br>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<br>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 -<br>> Darf nicht gewertet werden bzw. gehört<br>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<br>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](http://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



www.stv-fsg.ch

## 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](http://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



www.stv-fsg.ch

|  |      |  |
|--|------|--|
| 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 -<br>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<br>51003 | 4 | Oberarmstand, Rolle vw. zum Aussenquersitz oder zum Grätschsitz | Elemente zusammengefügt |
|                |   |   |                         |

## 5.12 Kippen

|                  |   |   |  |
|------------------|---|---|--|
| 51206A<br>51211A | 6 | Schwung- oder Schwebekippe aus Stand      | Einstufung geändert von 7 auf 6                  |
|                  |   |   |  |
| 51206B<br>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**