# WETTKAMPFPROGRAMM EGT 2020

## UMSCHULER FÜR WERTUNGSRICHTER EGT GETU

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# ALLGEMEINES / ANFORDERUNGEN / WERTUNGSBESTIMMUNGEN

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# ALLGEMEINES

## Zweck und Ziel

Das Wettkampfprogramm für das Einzelgeräteturnen regelt die Ausrichtung von Wettkämpfen. Es gibt einen Ausbildungsweg vor, der eine logische Entwicklung den Turnern/innen garantiert.
Das Geräteturnen fördert den Breitensport und vertritt die Philosophie des Geräteturnens für alle mit möglichst perfekter Ausführung.

## Startberechtigung

Die Startberechtigung ist der Ausschreibung des jeweiligen Anlasses zu entnehmen (für STV Wettkämpfe gelten die aktuellen Wettkampfvorschriften STV).
Kunstturner/-innen, ab P4, die im gleichen Jahr Kunstturnwettkämpfe bestritten haben oder eine Lizenz für die entsprechende Saison gelöst haben, sind an Einzelgeräteturnwettkämpfen nicht zugelassen.

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# KONZEPT UND ANFORDERUNGEN

| *Reihenfolge* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
|---|---|---|---|---|---|
| **Kategorie** | **Reck** | **Boden** | **Schaukelringe** | **Sprung** | **Barren (nur Tu)** |
| K 1 | 2P/2W | 2P/4W | Pflicht | 1P | Pflicht |
| K 2 | 2P/3W | 2P/4W | Pflicht | 1P | 4P/1W |
| K 3 | 2P/3W | 2P/4W | Pflicht | 1P | 2P/3W |
| K 4 | 2P/3W | 2P/4W | 2P/3W | 1P | 2P/3W |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# ANFORDERUNGEN WETTKAMPFPROGRAMM

## Einleitung
keine Änderungen

## Kategorien 1-4
Turnerinnen K 1-4 : 4-Kampf
Turner K 1-4 : 5-Kampf

## Kategorien 5-7 und Damen/Herren
keine Änderungen

## Mindestalter Kategorie Damen/Herren
keine Änderungen

## Zusammenstellung - Schwierigkeitswert
keine Änderungen

## Zusammenstellung – Strukturgruppen
gelöscht

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# Zusammenstellung – Aufbau der Übungen NEU

Eine Übung muss verschiedene Elemente aus unterschiedlichen Strukturgruppen der Einstufungstabelle enthalten (Förderung der Bewegungsvielfalt). Die Elemente müssen die geforderte Schwierigkeitsanforderung der jeweiligen Kategorie erfüllen.
Ein Element kann nur eine Anforderung erfüllen

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

| Gerät | Anforderungen |
|---|---|
| Boden | 1 Element zum oder durch den Handstand (I Pose)<br>2 Elemente mit unterschiedlichen Rotationen vw./rw./sw. (mind. 2 von 3) Elemente aus den StrG 1.06 und 1.09 - 1.12 |
| Schaukelringe | Frei |
| Sprung | Frei |
| Barren | 1 Halteelement (Haltezeit 2 Sek.) |
| Tiefreck | 2 Elemente aus Felge, Kippe oder Durchschub, 2 von 3 Gruppen müssen erfüllt sein (StrG 4.02, StrG 4.05 oder 4.06)*<br>1 Element: Unterschwung oder Umschwung (StrG 4.03 oder 4.04) |
| Hochreck | Mind. 1 Schwungelement durch den Hang |

* = K5: nur ein Element aus Felge, Kippe oder Durchschub

## Sprung - Schwierigkeitswert

keine Änderungen

Main Partner cornercard Co-Partner SWICA asics
Main Partner cornercard Co-Partner SWICA asics

# WERTUNGSBESTIMMUNGEN - ALLGEMEINES

## Ausgangsnote: 10.00 Pt

keine Änderungen

## Übungswiederholung

Wenn die Reck-/ Ringleder reissen, kann die ganze Übung wiederholt werden (Ausgangnote 10.00).
Dies ist auch der Fall bei defekten Geräten (z.B. Barrenholmen bricht).

In allen anderen Fällen ist eine Wiederholung der Übung nicht gestattet.

## Wiederholungselemente

keine Änderungen

## Halteelemente

keine Änderungen

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# Leerschwung

Wenn beim BA, RE und den SR am Ende des Vor- oder Rückschwunges kein Element geturnt wird, ist es ein Leerschwung.
Sie werden in Technik und Haltung bewertet.

*Kategorien 1-3*
Leerschwünge sind erlaubt.

*Kategorie 4*
An den Schaukelringen ist ein Leerschwung pro Übung gestattet, bei den anderen Geräten ist die Zahl frei. An den Schaukelringen ist der Leerschwung auch im Sturzhang möglich.

*Kategorien 5-7 und D/H*
Am Reck und an den Schaukelringen ist ein Leerschwung erlaubt. An den Schaukelringen ist der Leerschwung auch im Sturzhang möglich.
Am Barren ist zweimal ein Leerschwung erlaubt (nicht nacheinander).

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

## Zwischenschwung

Wenn beim BA, RE und den SR sowohl am Ende des Vor- als auch des Rückschwungs kein Element geturnt wird, ist es ein Zwischenschwung. Sie werden in Technik und Haltung bewertet.

*Kategorien 1-3*
Zwischenschwünge sind erlaubt.

*Kategorie 4*
An den Schaukelringen sind Zwischenschwünge nicht gestattet. Bei den anderen Geräten ist die Anzahl frei

*Kategorien 5-7 und D/H*
Zwischenschwünge sind nicht gestattet, werden aber in Technik und Haltung bewertet.

## Halt

keine Änderungen

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

## Matten

keine Änderungen

## Auswechseln der Geräte

keine Änderungen

## Schwierigkeitswert unbekannt – neues Element

Elemente, die in der Einstufungstabelle *nicht enthalten sind, werden durch den Wertungsrichterchef des Anlasses eingestuft.*
*Die neuen Elemente werden der Fachgruppe Einzelgeräteturnen des STV durch den Verantwortlichen des Kantonalverbandes mitgeteilt. Sind sie genehmigt, werden sie definitiv in die Einstufungstabelle integriert.*

## Hilfestehen - Sicherheit

Zur Vermeidung von Unfällen und zur moralischen Unterstützung kann ein Hilfestehender in der Nähe bzw. am Gerät oder auf der Landematte (ausser beim Sprung) stehen. Die Sicht der Wertungsrichter darf dabei nicht behindert werden.

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# WERTUNGSBESTIMMUNGEN – ABZÜGE ALLGEMEIN

## Maximal möglicher Abzug pro Element

Abzug pro gezeigtes Element max. 0.80 Pt
Alle in der Übung geturnten Elemente werden bewertet.

## Technik und Haltung

keine Änderungen

## Sturz

Sturz am, aufs oder vom Gerät Abzug 0.40 Pt
+ Technik und Haltung des geturnten Elementes Eine durch Sturz unterbrochene Übung darf nicht wiederholt, jedoch an der Stelle fortgesetzt werden, wo der Sturz erfolgte. Das touchieren des Gerätes (oder Boden) wird nicht als Sturz gewertet, sofern der Bewegungsfluss des Elementes nicht sichtbar unterbrochen wird.

Main Partner cornercard Co-Partner SWICA asics

## Landung [NEU]

Unkorrekte Landung max. 0.40 Pt
pro Fussabruck Abzug je 0.10 Pt

- Ein Abzug für die Landung ist am Reck, den Schaukelringen und dem Barren möglich.

- Landungsabzug am Sprung siehe unter 3.3.4.

- Am Boden und Reck K2 gilt der maximale Abzug über die ganze Übung und nicht pro Element.

- Der Abzug wird definiert durch die Anzahl der zusätzlichen Fussabdrücke nach der Landung auf der Matte ohne Sturz.

Main Partner cornercard Co-Partner SWICA asics

## Landung [NEU]

- Der Abzug für eine unkorrekte Landung ist nicht mit dem Abzug für einen Sturz kombinierbar (entweder oder).

- *Korrekte Landung:* Beine leicht geöffnet (max. hüftbreite), Landung erfolgt auf beiden Füssen gleichzeitig.

**Halt und Halteelemente**
keine Änderungen

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

## Aufbau und Schwierigkeit

*Kategorie 1-4*

| | |
|---|---|
| • Fehlendes Pflicht- und/oder Wahlelement | Abzug je 1.20 Pt |
| • Mehrteiliges Pflicht- oder Wahlelement nicht vollständig geturnt | Abzug je 0.30 Pt |
| • Unerlaubter Leerschwung (nur K4 Schaukelringe) | Abzug je 0.20 Pt |
| • Unerlaubter Zwischenschwung (nur K4 Schaukelringe) | Abzug je 0.40 Pt |

*Kategorie 5-7 und D/H*

| | |
|---|---|
| • Fehlendes Element | Abzug je 1.20 Pt |
| • Schwierigkeitswert zu tief oder zu hoch, pro SW | Abzug je 0.30 Pt |
| • Zählendes Basiselement | Abzug je 1.20 Pt |
| • Unerlaubter Leerschwung | Abzug je 0.20 Pt |
| • Unerlaubter Zwischenschwung | Abzug je 0.40 Pt |
| • Fehlende Anforderung | Abzug je 0.30 Pt |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

## Uebungsausgang [NEU]

*Kategorie 1-4*

- Ausgang entspricht nicht der Kategorie — Abzug 0.30 Pt
- Kein Ausgang oder steht im K 1-4 nicht zur Auswahl — Abzug 1.20 Pt

*Kategorie 5-7 und D/H /*

- Ausgang entspricht nicht dem geforderten SW der Kategorie — Pro SW Abzug 0.30 Pt
- Kein Ausgang oder Basiselement als Ausgang — Abzug 1.20 Pt

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

## Präsentation
keine Änderungen

## Verhaltens- und Ordnungsabzüge
keine Änderungen

## Hilfeleistung

*Verbale Hilfe oder Hilfe durch Zeichen*

- Kategorien 1-4 — Abzug je 0.20 Pt
- Kategorien 5-7 und D/H — Abzug je 0.40 Pt

*Aktive Hilfe*

- Kategorien 1-4 — Abzug je 0.40 Pt
- Kategorien 5-7 und D/H — Abzug je 0.80 Pt

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# GERÄTESPEZIFISCHE BESTIMMUNGEN / ABZÜGE

## Reck

Höhe der Reckstange K 1-7 und K D/H mind. über den Schultern (ab Matte zu Beginn der Übung)

Reck zu tief:Abzug 0.20 Pt

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

Das Hochheben ans hohe Reck in den Hang ist erlaubt.

Hochreck wird folgendermassen definiert: Position im Hang mit Beine gestreckt und kein Bodenkontakt mit den Füssen.

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

## Boden

Verlassen der Bodenbahn auf allen Seiten

Abzug je 0.20 Pt

K5-7 und D/H: Ausnützung der Bodenbahn

Abzug max. 0.30 Pt

Elemente, die ganz ausserhalb der Bodenbahn geturnt werden, zählen nicht als Schwierigkeitswerte und erfüllen nicht eine der gerätespezifischen Anforderung, 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.

## Schaukelringe

Erlaubte Leerschwünge dürfen nicht an die Anfangsschwünge gehängt werden, dies gilt als Übungsbeginn zu spät.

.keine weiteren Änderungen

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

## Sprung

In den K 1-5 und D/H zählt der bessere der beiden Sprünge. In den K 6-7 zählt der Durchschnitt der beiden Sprünge (gerundet auf 2 Stellen nach dem Komma).
Es ist ein zusätzlicher Anlauf für beide Sprünge zusammen gestattet, sofern der Turner/ die Turnerin weder Minitrampolin, Kasten noch Matten berührt. Sonst wird der Sprung mit 0 Punkten bewertet. (max. 3 Anläufe für 2 Sprünge).

| | |
|---|---|
| Mindestens ein Sprung muss der Kategorie entsprechen. Wenn beide Sprünge nicht der verlangten SW entsprechen, bei beiden Sprüngen | Abzug 3.00 Pt |
| Wenn ein Sprung nicht der verlangten SW entspricht | Abzug 3.00 Pt |
| Wenn beide Sprünge gleich sind, beim zweiten Sprung | Abzug 3.00 Pt |
| Der Sprung entspricht im K 1-4 nicht der Kategorie | Abzug 3.00 Pt |
| Abzüge Freisprünge / Stützsprünge<br>Landung | Abzug max. 0.40 Pt |

alle übrigen Abzüge sind unverändert

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

## Barren

Barrenhöhe K 1-7 und KH mind. brusthoch (ab Matte in der Mitte der Holmen)
Barren zu tief Abzug 0.20 Pt

Es ist erlaubt für die Eingänge ein Minitrampolin oder Reutherbrett zu benutzen. (Die Anzahl der Sprünge im Minitramp ist frei).

K 3-4: 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.

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# ANFORDERUNGEN K1 – K4

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# BODEN

## ❖ Alle Kategorien

Übungszusammensetzung: 2P + 4W
Elemente aus höheren Kategorien können alsVerbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.
Elemente mit einem Doppelquerstrich (--) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.
Die Anfangsposition des Folgeelementes bestimmt die Endposition des vorangehenden Elementes

## ❖ Elemente

| | | |
|---|---|---|
| Kategorie K3: | „Strecksprung mit ½ Dr.“ | entfernt |
| Kategorie K4: | „Kopfstand --“ | entfernt |
| | „Winkel -- oder Grätschwinkelstütz --“ | neu |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

Schweizerischer Turnverband / Fédération suisse de gymnastique / Federazione svizzera di ginnastica

# Boden K1 2P/4W

**Anlass** **Datum** **WR**

**ABZÜGE:**

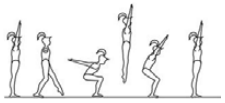
| | |
|---|---|
| Verlassen der Bodenbahn auf allen Seiten | je 0.20 |
| Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement | je 1.20 |
| Mehrteiliges Element nicht vollständig geturnt | 0.30 |
| Präsentation, fliessend und harmonisch geturnt | max. 0.30 |
| Unkorrekte Landung, über die ganze Uebung | max. 0.40 |

- wenn nicht definiert, ist die Armhaltung frei
- Anfangspose des Folgeelement bestimmt Endpose vorangehendes Element
- Elemente ausserhalb Bodenbahn geturnt, zählen nicht (Technik/Haltung bewertet)

**PFLICHTELEMENTE:**

K1-A 3-5 Schritte (dynamischer Anlauf), Streksprung
K1-B Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 90°)

**K1-A**



**K1-B**

**WAHLELEMENTE:**

- Kerze--, Abrollen vw. zur Hochhalte
- Rolle rw. mit oder ohne schiefer Ebene *oder* Rolle rw. mit gestr. Beinen, mit oder ohne schiefer Ebene
- Hochschwingen z. Hstand und zurück (mind. 80°)
- Rad
- Strecksprung mit 1/2 Dr.
- Nachstellhüpfer
- Rumpfbeugen vw. zum Grätschstand-- *oder* Langsitz-- *oder* Grätschsitz--
- Seitspagat-- *oder* Querspagat--

| Nr. / Name | Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2 / Ausnützung max. 0.3 | Landung | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

Schweizerischer Turnverband / Fédération suisse de gymnastique / Federazione svizzera di ginnastica

# Boden K2 2P/4W

**Anlass** **Datum** **WR**

**ABZÜGE:**

| | |
|---|---|
| Verlassen der Bodenbahn auf allen Seiten | je 0.20 |
| Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement | je 1.20 |
| Mehrteiliges Element nicht vollständig geturnt | 0.30 |
| Präsentation, fliessend und harmonisch geturnt | max. 0.30 |
| Unkorrekte Landung, über die ganze Uebung | max. 0.40 |

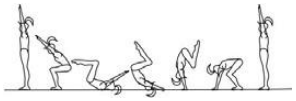
- wenn nicht definiert, ist die Armhaltung frei
- Anfangspose des Folgeelement bestimmt Endpose vorangehendes Element
- Elemente ausserhalb Bodenbahn geturnt, zählen nicht (Technik/Haltung bewertet)

**PFLICHTELEMENTE:**

K2-A Rolle rw. *oder* Rolle rw. mit gestr. Beinen

K2-B Hochschwingen z. Hstand und zurück (mind. 80°)

**K2-A**



**K2-B**

**WAHLELEMENTE:**

- Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 90°)
- Hochschwingen zum Hstand und abrollen
- Rad
- Rad mit 1/4 Dr.
- Strecksprung mit 1/2 Dr.
- Rösslisprung
- Standwaage vl.--
- Seitspagat-- *oder* Querspagat--
- Sprungrolle vw.

| Nr. / Name | Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2 / Ausnützung max. 0.3 | Landung | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Main Partner

cornercard

Co-Partner

SWICA

asics

Schweizerischer Turnverband / Fédération suisse de gymnastique / Federazione svizzera di ginnastica

# Boden K3 2P/4W

**Anlass** **Datum** **WR**

**ABZÜGE:**

| | |
|---|---|
| Verlassen der Bodenbahn auf allen Seiten | je 0.20 |
| Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement | je 1.20 |
| Mehrteiliges Element nicht vollständig geturnt | 0.30 |
| Präsentation, fliessend und harmonisch geturnt | max. 0.30 |
| Unkorrekte Landung, über die ganze Uebung | max. 0.40 |

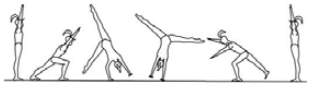
- wenn nicht definiert, ist die Armhaltung frei
- Anfangspose des Folgeelement bestimmt Endpose vorangehendes Element
- Elemente ausserhalb Bodenbahn geturnt, zählen nicht (Technik/Haltung bewertet)

**PFLICHTELEMENTE:**

K3-A Rad mit 1/4 Dr.

K3-B Hochschwingen zum Hstand und abrollen *oder*
Hochschwingen zum Hstand und abrollen mit gestr. Beinen zum Stand/Grätschstand

**K3-A**



**K3-B**

**WAHLELEMENTE:**

- Rolle rw. *oder* Rolle rw. mit gestr. Beinen
- Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 120°) *oder*
- Sprungrolle vw.
- Handstandhüpfen und abrollen mit gestr. Armen
- Radwende (Rondat) und Strecksprung
- Scherensprung
- Kopfstand--
- Standwaage vl.-- *oder* Spreizwaage sl.--
- Seitspagat-- *oder* Querspagat--

| Nr. / Name | Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2 / Ausnützung max. 0.3 | Landung | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

Schweizerischer Turnverband / Fédération suisse de gymnastique / Federazione svizzera di ginnastica

# Boden K4 2P/4W

**Anlass** **Datum** **WR**

**ABZÜGE:**

| | |
|---|---|
| Verlassen der Bodenbahn auf allen Seiten | je 0.20 |
| Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement | je 1.20 |
| Mehrteiliges Element nicht vollständig geturnt | 0.30 |
| Präsentation, fliessend und harmonisch geturnt | max. 0.30 |
| Unkorrekte Landung, über die ganze Uebung | max. 0.40 |

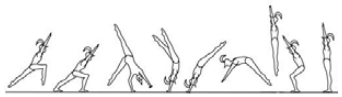
- wenn nicht definiert, ist die Armhaltung frei
- Anfangspose des Folgeelement bestimmt Endpose vorangehendes Element
- Elemente ausserhalb Bodenbahn geturnt, zählen nicht (Technik/Haltung bewertet)

**PFLICHTELEMENTE:**

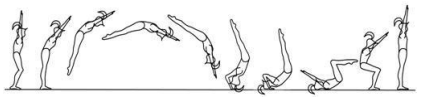
K4-A Radwende (Rondat) und Strecksprung

K4-B Sprungrolle vw.

**K4-A**



**K4-B**



**WAHLELEMENTE:**

- Aufrollen zum Hstand, Beinhaltung geh./gegr./geb.
- Rolle rw. *oder* Rolle rw. mit gestr. Beinen
- Rolle rw. durch den Hstand mind 80° (Streuli) *oder* Rolle rw. mit geb. Armen zum Hstand (Streuli)
- Handstandhüpfen und abrollen mit gestr. Armen
- Hochschwingen zum Hstand und abrollen *oder* Hochschwingen zum Hstand und abrollen mit gestr. Beinen zum Stand/Grätschstand
- Rösslisprung mit 1/2 Dr.
- Standwaage vl.-- *oder* Spreizwaage sl.--
- Seitspagat-- *oder* Querspagat--
- Bögli rw.
- Winkel-- *oder* Grätschwinkelstütz--

| Nr. / Name | Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2 / Ausnützung max. 0.3 | Landung | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Main Partner | Co-Partner | | | | |

cornercard SWICA asics

# SCHAUKELRINGE

- **Elemente**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Kategorie | K1: | K1-A: Heben zum Sturzhang: ein- oder beidbeiniger Absprung ist erlaubt. Das Heben muss dynamisch und selbständig erfolgen. | präzisiert |
| | | „Rück- und Vorschaukeln im Hang“ | zusätzlich |
| Kategorie | K4: | „Vorschaukeln im Sturzhang geb./gegr. und Senken zum Hang | neu definiert |
| | | Vorschaukeln im Sturzhang geb./gegr. und Senken zum Hang mit ½ Dr.» | |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

Schweizerischer Turnverband / Fédération suisse de gymnastique / Federazione svizzera di ginnastica

# Schaukelringe K1

**Anlass** **Datum** **WR**

**ABZÜGE:**

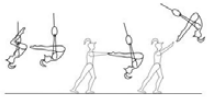
| | |
|---|---|
| Anfangsschwünge Technik und Haltung | max. 0.80 |
| Keine Schwungsteigerung während Übung | 0.10 - 0.30 |
| Zu später Übungsbeginn, pro Schwung | 0.30 |
| Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement | je 1.20 |
| Ausgang entspricht nicht der Kategorie | 0.30 |
| Kein Ausgang, nicht zur Auswahl K1-K4 | 1.20 |
| Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt | max. 0.40 |

- Leer- /Zwischenschwünge sind erlaubt (Abzug in Technik und Haltung)

**PFLICHTÜBUNG:**

K1-A Selbständiges Heben in den Sturzhang,
Ziehen oder Anstossen und Loslassen im Sturzhang
K1-B Rückschaukeln im Sturzhang
K1-C Vorschaukeln im Sturzhang und Senken zum Hang
K1-D Rück- und Vorschaukeln im Hang
K1-E Rück- und Vorschaukeln im Hang
K1-F Rückschaukeln zum Niedersprung

**K1-A**



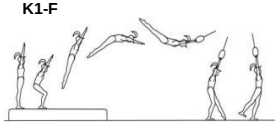
*oder*

**K1-B**

**K1-C**

**K1-D / K1-E**

**K1-F**



| Nr. / Name | Anfangs-schwünge | Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2 | Schwung-steigerung | Landung | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

Schweizerischer Turnverband / Fédération suisse de gymnastique / Federazione svizzera di ginnastica

# Schaukelringe K2

**Anlass** **Datum** **WR**

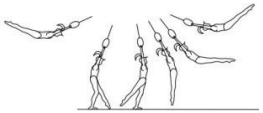
**ABZÜGE:**

| | |
|---|---|
| Anfangsschwünge Technik und Haltung | max. 0.80 |
| Keine Schwungsteigerung während Übung | 0.10 - 0.30 |
| Zu später Übungsbeginn, pro Schwung | 0.30 |
| Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement | je 1.20 |
| Ausgang entspricht nicht der Kategorie | 0.30 |
| Kein Ausgang, nicht zur Auswahl K1-K4 | 1.20 |
| Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt | max. 0.40 |

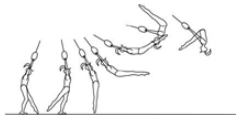
**PFLICHTÜBUNG:**

K2-A Anfangsschwünge
K2-B Vorschaukeln und heben des geb. Körpers zum Sturzhang geb.
K2-C Rückschaukeln im Sturzhang
K2-D Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang
K2-E Rück- und Vorschaukeln im Hang
K2-F Rückschaukeln zum Niedersprung

K2-A

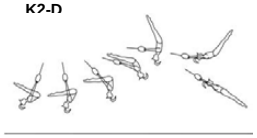


K2-B



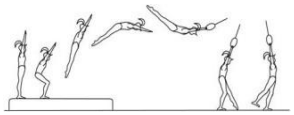
K2-C

K2-D



K2-E

K2-F



- Leer- /Zwischenschwünge sind erlaubt (Abzug in Technik und Haltung)

| Nr. / Name | Anfangs-schwünge | Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2 | Schwung-steigerung | Landung | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

Schweizerischer Turnverband / Fédération suisse de gymnastique / Federazione svizzera di ginnastica

# Schaukelringe K3

**Anlass** **Datum** **WR**

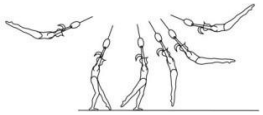
**ABZÜGE:**

| | |
|---|---|
| Anfangsschwünge Technik und Haltung | max. 0.80 |
| Keine Schwungsteigerung während Übung | 0.10 - 0.30 |
| Zu später Übungsbeginn, pro Schwung | 0.30 |
| Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement | je 1.20 |
| Ausgang entspricht nicht der Kategorie | 0.30 |
| Kein Ausgang, nicht zur Auswahl K1-K4 | 1.20 |
| Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt | max. 0.40 |

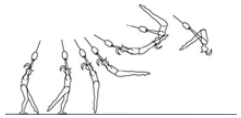
**PFLICHTÜBUNG:**

K3-A Anfangsschwünge
K3-B Vorschaukeln und heben des geb. Körpers zum Sturzhang geb.
K3-C 3x Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang C+ (hinten, vorne, hinten)
K3-D Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang
K3-E Rückschaukeln zum Niedersprung

**K3-A**

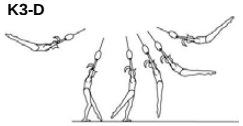


**K3-B**

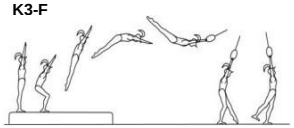


**K3-C**

**K3-D**



**K3-F**



- Leer- /Zwischenschwünge sind erlaubt (Abzug in Technik und Haltung)

| Nr. / Name | Anfangs-schwünge | Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2 | Schwung-steigerung | Landung | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

Schweizerischer Turnverband / Fédération suisse de gymnastique / Federazione svizzera di ginnastica

# Schaukelringe K4 2P/3W

**Anlass** **Datum** **WR**

**ABZÜGE:**

| | |
|---|---|
| Anfangsschwünge Technik und Haltung | max. 0.80 |
| Keine Schwungsteigerung während Übung | 0.10 - 0.30 |
| Zu später Übungsbeginn, pro Schwung | 0.30 |
| Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement | je 1.20 |
| Ausgang entspricht nicht der Kategorie | 0.30 |
| Kein Ausgang, nicht zur Auswahl K1-K4 | 1.20 |
| Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt | max. 0.40 |

- Ein Leerschwung erlaubt (auch im Sturzhang möglich)

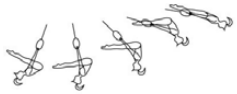
**PFLICHTELEMENTE:**

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

K4-B Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang C+

**K4-A**

**K4-B**



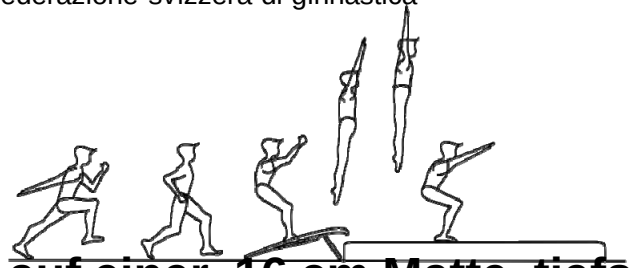
**WAHLELEMENTE:**

- Vorschaukeln mit 1/2 Dr.
- Vorschaukeln geb./gegr. und Senken zum Hang (mit oder ohne 1/2 Dr.)
- Rückschaukeln und Heben zum Sturzhg geb./gegr., mit geb. oder gestr. Armen
- Rückschaukeln im Sturzhg. und Auskugeln in den Hang
- Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhg (nur in Verbindung mit K4-B)
- Vorschaukeln und Salto rw. geh./geb./gestr. zum Niedersprung
- Vorschaukeln mit 1/2 Dr. zum Niedersprung

| Nr. / Name | Anfangs-schwünge | Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2 | Schwung-steigerung | Landung | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# SPRUNG



## ❖ Kategorie K1

**Strecksprung (mit «Booster», Landung auf einer 16 cm Matte, tiefste Einstellung) [NEU]**

*Steigphase*

Absprung: Auf dem «Booster» sind die Arme in Vor- Hochhalte

Arme in Hochhalte (C+Pose)

*Aktionsphase*

Strecken zur I Pose

*Landung*

Über I Pose

Durch Beugen der Beine Schwung abfedern zum Stand

eine Landung auf dem Booster wird als Sturz gewertet (Abzug 0,4 Pkt).

*Höhe, Weite und Richtung*

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

Beibehalten der Richtung

Main Partner cornercard Co-Partner SWICA asics

Schweizerischer Turnverband / Fédération suisse de gymnastique / Federazione svizzera di ginnastica

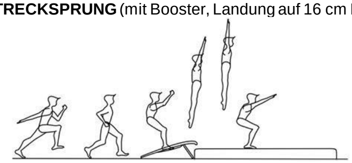
# Sprung K1

**Anlass** **Datum** **WR**

**ABZÜGE:**
Der Sprung entspricht nicht der Kategorie 3.00

- Mindestens ein Sprung muss der Kategorie entsprechen
- Zusätzlicher Anlauf gestattet, sofern Minitramp noch Matte berührt wird
- 2 Versuche, der Bessere zählt

**STRECKSPRUNG** (mit Booster, Landung auf 16 cm Matte)

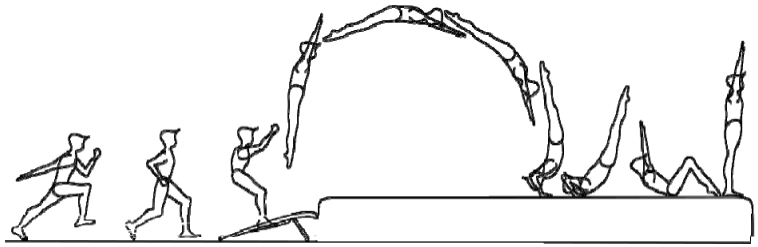


**KRITERIEN:**
- Steigphase: Arme in Vor-/Hochhalte (C+ Pose)
- Aktionsphase: Streckung zur i-Pose
- Landung: über i-Pose
- Füsse mind. auf Kniehöhe (ab Absprungpunkt)
- Weite max. eine Körperlänge (ab Absprungpunkt)

| Nr. / Name | Steigphase 1.0 | Aktionsphase 1.5 | Höhe/Richtung 1.0 | Landung 0.4 | Haltung 0.5 | Sturz 0.4 | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

**Main Partner** **Co-Partner**

# SPRUNG



- **Kategorie K2**

**Sprungrolle auf 40 cm Matte (mit «Booster», höchste Einstellung) [NEU]**

*Steigphase*

Absprung: Auf dem «Booster» 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 mindestens auf Schulterhöhe Absprungpunkt

Harmonische Flugkurve Beibehalten der Richtung

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

Schweizerischer Turnverband / Fédération suisse de gymnastique / Federazione svizzera di ginnastica

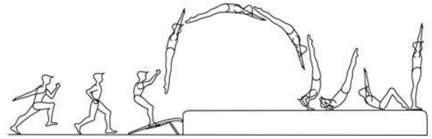
# Sprung K2

**Anlass** **Datum** **WR**

**ABZÜGE:**
Der Sprung entspricht nicht der Kategorie 3.00

- Mindestens ein Sprung muss der Kategorie entsprechen
- Zusätzlicher Anlauf gestattet, sofern Minitramp noch Matte berührt wird
- 2 Versuche, der Bessere zählt

**SPRUNGROLLE** (mit Booster, Landung auf 40 cm Matte)



**KRITERIEN:**
- Steigphase: Arme in Vor-/Hochhalte (C+ Pose)
- Aktionsphase: Gleichbleibende C+ Pose
- Landung: Abrollen über C+ Pose, Hüftwinkel 120°
- Hüfte auf Handhöhe der hochgehaltenen Arme ab Absprungpunkt
- Harmonische Flugkurve

| Nr. / Name | Steigphase 1.0 | Aktionsphase 1.5 | Höhe/Richtung 1.0 | Landung 0.4 | Haltung 0.5 | Sturz 0.4 | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# EINSATZ BOOSTER IM K1 UND K2

**Die Höheneinstellung** für die beiden Sprünge wird wie folgt definiert:

- K1 - Strecksprung: tiefste Einstellung am Booster
- K2 - Sprungrolle: höchste Einstellung am Booster

**Die Einstellung der Federn** richtet sich nach den Empfehlungen des Herstellers und ist für beide Kategorien als «BASIC» (Schul- und Breitensport) definiert. Das heisst, die Federn werden wie angegeben entfernt. Es ist erlaubt, den letzten Schritt auf dem Booster zu machen. Dies wird somit ähnlich gehandhabt wie zuvor beim Reuterbrett.

**Präzisierungen zum Strecksprung im K1:** eine Landung auf dem Booster wird als Sturz gewertet (Abzug 0,4 Pkt).

**Präzisierungen zur Sprungrolle im K2:** die Höhenangabe wird neu definiert. Hüfte mindestens auf Schulterhöhe ab Absprungpunkt.

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# SPRUNG

## ❖ Kategorie K3 und K4

keine Änderungen

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

Schweizerischer Turnverband / Fédération suisse de gymnastique / Federazione svizzera di ginnastica

# Sprung K3

**Anlass** **Datum** **WR**

**ABZÜGE:**
Der Sprung entspricht nicht der Kategorie 3.00

- Mindestens ein Sprung muss der Kategorie entspreche
- Zusätzlicher Anlauf gestattet, sofern Minitramp noch Matte berührt wird
- 2 Versuche, der Bessere zählt

**3/4 SALTO VW. GEHOCKT ZUR RÜCKENLAGE** (120 cm)

**KRITERIEN:**
- Steigphase: im Minitramp Arme in Hochhalte (C+ Pose)
- Aktionsphase: Aktives Einrollen, Anfersen und drehen um Breitenachse
  Aktives Strecken nach oben
- Landung: in i-Pose auf dem Rücken, Armhaltung frei
- Drehachse auf Handhöhe der hochgehaltenen Arme ab Absprungpunkt
- Harmonische Flugkurve

| Nr. / Name | Steigphase 1.0 | Aktionsphase 1.5 | Höhe/Richtung 1.0 | Landung 0.4 | Haltung 0.5 | Sturz 0.4 | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

**Main Partner** cornercard

**Co-Partner** SWICA asics

Schweizerischer Turnverband / Fédération suisse de gymnastique / Federazione svizzera di ginnastica

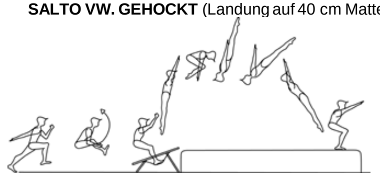
# Sprung K4

**Anlass** **Datum** **WR**

**ABZÜGE:**
Der Sprung entspricht nicht der Kategorie 3.00

- Mindestens ein Sprung muss der Kategorie entspreche
- Zusätzlicher Anlauf gestattet, sofern Minitramp nach Matte berührt wird
- 2 Versuche, der Bessere zählt

**SALTO VW. GEHOCKT** (Landung auf 40 cm Matte)



**KRITERIEN:**
- Steigphase: im Minitramp Arme in Hochhalte (C+ Pose)
- Aktionsphase: Aktives Einrollen, Anfersen und drehen um Breitenachse
- Landung: über i-Pose Aktives Strecken nach oben
- Drehachse auf Handhöhe der hochgehaltenen Arme ab Absprungpunkt
- Harmonische Flugkurve

| Nr. / Name | Steigphase 1.0 | Aktionsphase 1.5 | Höhe/Richtung 1.0 | Landung 0.4 | Haltung 0.5 | Sturz 0.4 | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Main Partner cornercard
Co-Partner SWICA asics

# BARREN

- **Elemente**

| | | |
|---|---|---|
| Kategorie K3: | „Ab Minitramp: Wende zum Vschwg (mind. 45°)“ | entfernt |
| | „Heben der Beine zum Rschwg: aus Grätschsitz oder aus Winkelstütz | neu definiert |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

Schweizerischer Turnverband / Fédération suisse de gymnastique / Federazione svizzera di ginnastica

# Barren K1

**Anlass** **Datum** **WR**

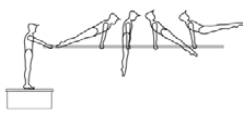
**ABZÜGE:**

| | | |
|---|---|---|
| Barren zu tief (min. Brusthöhe) | | 0.20 |
| Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement | je | 1.20 |
| Ausgang entspricht nicht der Kategorie | | 0.30 |
| Kein Ausgang, nicht zur Auswahl K1-K4 | | 1.20 |
| Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt | max. | 0.40 |

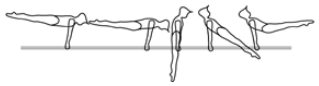
**PFLICHTÜBUNG:**

K1-A Sprung zum Stütz und Vschwg (ab Kasten)
K1-B Rschwg und Vschwg
K1-C Rschwg und Vschwg
K1-D Wende zum Niedersprung

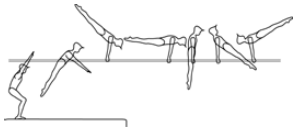
**K1-A**



**K1-B /K1-C**



**K1-D**



- Leer- /Zwischenschwünge sind erlaubt (Abzug in Technik und Haltung)
- Kastenhöhe ist frei

| Nr. / Name | Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2 | Landung | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

Schweizerischer Turnverband / Fédération suisse de gymnastique / Federazione svizzera di ginnastica

# Barren K2 4P/1W

**Anlass** **Datum** **WR**

**ABZÜGE:**

| | |
|---|---|
| Barren zu tief (min. Brusthöhe) | 0.20 |
| Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement | je 1.20 |
| Ausgang entspricht nicht der Kategorie | 0.30 |
| Kein Ausgang, nicht zur Auswahl K1-K4 | 1.20 |
| Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt | max. 0.40 |

- Leer- /Zwischenschwünge sind erlaubt (Abzug in Technik und Haltung
- Kastenhöhe ist frei

**WAHLELEMENTE:**

K2-1 Sprung zum Stütz und Winkelstütz --

K2-2 Sprung zum Stütz und Vschwg zum Grätschsitz

**PFLICHTÜBUNG:**

K2-A Heben der Beine zum Rschwg (Winkel- oder Grätschsitz)

K2-B Rschwg und Vschwg

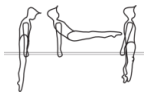
K2-C Rschwg und Vschwg

K2-D Wende zum Niedersprung

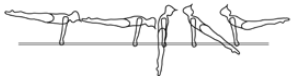
**K2-1**

**K2-2**

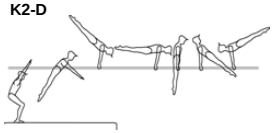
**K2-A**



**K2-B /K2-C**



**K2-D**



| Nr. / Name | Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2 | Landung | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Main Partner

cornercard

Co-Partner

SWICA

asics

Schweizerischer Turnverband / Fédération suisse de gymnastique / Federazione svizzera di ginnastica

# Barren K3 2P/3W

**Anlass** **Datum** **WR**

**ABZÜGE:**

| | |
|---|---|
| Barren zu tief (min. Brusthöhe) | 0.20 |
| Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement | je 1.20 |
| Ausgang entspricht nicht der Kategorie | 0.30 |
| Kein Ausgang, nicht zur Auswahl K1-K4 | 1.20 |
| Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt | max. 0.40 |

- Leer- /Zwischenschwünge sind erlaubt (Abzug in Technik und Haltung)
- Minitramp/Reuterbrett für den Eingang ist erlaubt
- Eingang ab Kasten = Verbindungselement

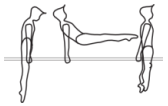
**PFLICHTELEMENTE:**

K3-A Vschwg und Rschwg (oder umgekehrt)

K3-B Heben der Beine zum Rschwg (Winkel- oder Grätschsitz)

**K3-A**

**K3-B**



**WAHLELEMENTE:**

- Vschwg und Rschwg (oder umgekehrt)
- Rschwg z. Oberarmstand -- *oder*
  Winkelstütz--/Grätschsitz: Heben des geb. Körpers. z. Oberarmstand -- *oder*
  Aussenquerstand vl.: Sprung zum Oberarmstand --
- aus Oberarmstand: Abrollen zum Grätschsitz
- Winkelstütz--
- Kehre mit 1/2 Dr. zum Nsprg *oder*
  Flanke mit 1/4 Dr. zum Nsprg
- Wende zum Nsprg

| Nr. / Name | Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2 | Landung | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

Schweizerischer Turnverband / Fédération suisse de gymnastique / Federazione svizzera di ginnastica

# Barren K4 2P/3W

**Anlass** **Datum** **WR**

**ABZÜGE:**

| | |
|---|---|
| Barren zu tief (min. Brusthöhe) | 0.20 |
| Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement | je 1.20 |
| Ausgang entspricht nicht der Kategorie | 0.30 |
| Kein Ausgang, nicht zur Auswahl K1-K4 | 1.20 |
| Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt | max. 0.40 |

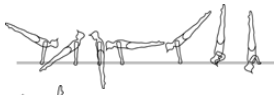
- Leer- /Zwischenschwünge sind erlaubt (Abzug in Technik und Haltung)
- Minitramp/Reuterbrett für den Eingang ist erlaubt
- Eingang ab Kasten = Verbindungselement

**PFLICHTELEMENTE:**

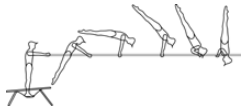
K4-A Rschwg z. Oberarmstand -- *oder*
Winkelstütz--/Grätschsitz: Heben des geb. Körpers. z. Oberarmstand -- *oder*
Aussenquerstand vl.: Sprung zum Oberarmstand --

K4-B Vschwg im Oberarmhg und Heben zur Kipplage

**K4-A**



**K4-B**



**WAHLELEMENTE:**

- Winkelstütz --
- aus Oberarmstand: Abrollen zum Rschwg. im Oberarmhang
- Rschwg im Oberarmhg
- Oberarmkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz *oder* Oberarmkippe
- Lauf- *oder* Schwebe- *oder* Schwungkippe *oder* Schwebe- oder Schwungkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz *oder* Schwebe- oder Schwungkippe zum Oberarmhang
- Kehre mit 1/2 Dr. zum Nsprg *oder*
- Flanke mit 1/4 Dr. zum Nsprg
- Hochwende z. Nsprg (mind. 80°)

| Nr. / Name | Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2 | Landung | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# RECK

## ❖ Elemente

| | | | |
|---|---|---|---|
| Kategorie K2: | „Unterschwung vw. zum Niedersprung“ | nur noch aus Stand | |
| Kategorie K3: | Vschwg und Rschwg, Schultern auf 60° | neu definiert | (Hochreck) |
| Kategorie K4: | Vschwg und Rschwg, Schultern auf 80° | neu definiert | (Hochreck) |
| Kategorie K4: | Tiefreck: Unterschwünge zum Nsprg. (40306, 40308, 40309, 40311, 40314 bis 40316, 40318)<br>Hochreck: Unterschwünge (40303 bis 40318) | | neu definiert |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# RECK

## Elemente

Kategorie K4:

**Stütz vl., Aufgrätschen zum Stand**
**Stütz vl., Aufbücken zum Stand**

neu definiert

Am Ende des Rückschwungs I / C-Pose

Füsse mindestens auf Stangenhöhe

Kurbet zum Stand auf Stange

Endposition auf Grund des nächsten Elementes:

Vorwärts: Körperschwerpunkt vor die Stange

Rückwärts: Körperschwerpunkt mind 45° über die Horinzontal

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

Schweizerischer Turnverband / Fédération suisse de gymnastique / Federazione svizzera di ginnastica

# Reck K1

2P/2W

**Anlass** **Datum** **WR**

**ABZÜGE:**

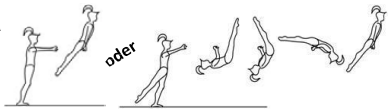
| | |
|---|---|
| Reck zu tief (muss höher als Schulter sein) | 0.20 |
| Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement | je 1.20 |
| Ausgang entspricht nicht der Kategorie | 0.30 |
| Kein Ausgang oder nicht zur Auswahl K1-K4 | 1.20 |
| Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt | max. 0.40 |

**PFLICHTELEMENTE:**

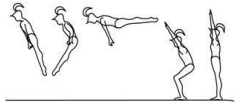
K1-A Aus Stand: Sprung zum Stütz *oder*
Seitstand vl., Felgaufschwung *oder*
Seitstand vl., Felgaufzug

K1-B Aus Stütz: Rschwg zum Niedersprung

**K1-A**




**K1-B**



**WAHLELEMENTE:**

- Einspreizen eines Beines zum Spreizsitz
- Spreizsitz: 1/2 Dr. zum Stütz
- Aus Stütz: Rschwg (nur in Verbindung mit K1-4)
- Felge rw.

| Nr. / Name | Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2 | Landung | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

Schweizerischer Turnverband / Fédération suisse de gymnastique / Federazione svizzera di ginnastica

# Reck K2

2P/3W

**Anlass** **Datum** **WR**

**ABZÜGE:**

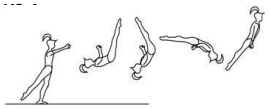
| | |
|---|---|
| Reck zu tief (muss höher als Schulter sein) | 0.20 |
| Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement | je 1.20 |
| Ausgang entspricht nicht der Kategorie | 0.30 |
| Kein Ausgang oder nicht zur Auswahl K1-K4 | 1.20 |
| Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt | max. 0.40 |

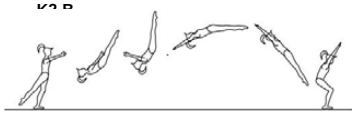
- Minitramp/Reuterbrett für den Eingang ist erlaubt

**PFLICHTELEMENTE:**

K2-A Seitstand vl., Felgaufschwung *oder* Seitstand vl., Felgaufzug

K2-B Aus Stand: Unterschwg zum Niedersprung





**WAHLELEMENTE:**

- Einspreizen eines Beines zum Spreizsitz
- Spreizsitz: 1/2 Dr. zum Stütz
- Aus Stütz: Rschwg (nur in Verbindung mit K2-4)
- Felgerw.
- Aus Stütz: Rschwg zum Niedersprung

| Nr. / Name | Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2 | Landung | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Main Partner

cornercard

Co-Partner

SWICA

asics

Schweizerischer Turnverband / Fédération suisse de gymnastique / Federazione svizzera di ginnastica

# Reck K3 2P/3W

**Anlass** **Datum** **WR**

**ABZÜGE:**

| | |
|---|---|
| Reck zu tief (muss höher als Schulter sein) | 0.20 |
| Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement | je 1.20 |
| Ausgang entspricht nicht der Kategorie | 0.30 |
| Kein Ausgang oder nicht zur Auswahl K1-K4 | 1.20 |
| Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt | max. 0.40 |

- Minitramp/Reuterbrett für den Eingang ist erlaubt
- Hochheben ans hohe Reck in den Hang ist erlaubt

**PFLICHTELEMENTE:**

K3-A Felge rw.

K3-B Aus Stütz: Unterschwung zum Rschwg *oder*
Aus Stütz: Unterschwung zum Niedersprung

**K3-A**

**K3-B**

**WAHLELEMENTE:**

- Mühlaufschwung vw.
- Seitstand vl., Felgaufschwung *oder*
  Seitstand vl., Felgaufzug *oder*
  Hang, Felgaufzug
- Aus Stand: Vor- und Rückschweben gegr. oder geb. zum Stand
- Spreizsitz 1/2 Dr. zum Stütz *oder*
  Stütz rl. 1/2 Dr. zum Stütz vl.
- Im Hang: Rück- und Vschwg
- Im Hang: Rschwg zum Niedersprung

| Nr. / Name | Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2 | Landung | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

Schweizerischer Turnverband / Fédération suisse de gymnastique / Federazione svizzera di ginnastica

# Reck K4 2P/3W

**Anlass** **Datum** **WR**

**ABZÜGE:**

| | |
|---|---|
| Reck zu tief (muss höher als Schulter sein) | 0.20 |
| Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement | je 1.20 |
| Ausgang entspricht nicht der Kategorie | 0.30 |
| Kein Ausgang oder nicht zur Auswahl K1-K4 | 1.20 |
| Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt | max. 0.40 |

- Minitramp/Reuterbrett für den Eingang ist erlaubt
- Hochheben ans hohe Reck in den Hang ist erlaubt

**PFLICHTELEMENTE:**

K4-A Felge rw.

K4-B Tiefreck: Unterschwünge aus dem Stütz zum Nsprg.
(40306, 40308, 40309, 40311, 40314 bis 40316, 40318)
Hochreck: Unterschwünge aus dem Stütz (40303 bis 40318)

**K4-A**

**WAHLELEMENTE:**

- Mühlumschwung vw.
- Mühlaufschwung vw.
- Seitstand vl., Felgaufschwung *oder* Seitstand vl., Felgaufzug *oder* Hang, Felgaufzug
- Stütz vl., Aufgrätschen *oder* Aufbücken zum Stand
- Stütz rl., Aufhocken zum Stand
- Stütz vl., Durchhocken zum Spreizsitz
- 7/8 Bückumschwung vw. mit Griffwechsel
- Laufkippe *oder* Schwungkippe *oder* Schwebekippe
- Spreizsitz 1/2 Dr. zum Stütz *oder* Stütz rl. oder vl. 1/2 Dr. zum Stütz vl. oder rl.
- Schwunganreisen/Konterschwung
- Im Hang: Rschwg
- Aus Stand: Vor- und Rückschweben gegr. oder geb. zum Stand
- Hangkehre zum Niedersprung

| Nr. / Name | Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2 | Landung | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# ANFORDERUNGEN K5 - K7, DAMEN UND HERREN

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# NOTENBLÄTTER EGT - RECK

**Reck K** _____ **Anlass** **Datum** **WR**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Abzüge:** | SW zu tief oder zu hoch, pro SW | je | 0.30 Pt | **Anfoderungen:** | 2 Elemente aus Felge, Kippe oder Durschub | **FKD** (K5: 1 Element) |
| | Fehlende Anforderung | je | 0.30 Pt | | 1 Element Unterschung oder Umschwung | **UU** |
| | Kein Ausgang oder Basiselement als Ausgang | | 1.20 Pt | | mind. 1 Element durch den Hang (Hochreck) | **SHg** |
| | Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt | max. | 0.40 Pt | | | |

| Nr. / Name | Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2 | Landung | FKD | UU | SHg | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# NOTENBLÄTTER EGT - BODEN

**Boden K** _____ **Anlass** _____ **Datum** _____ **WR** _____

**Abzüge:**

| | | |
|---|---|---|
| SW zu tief oder zu hoch, pro SW | je | 0.30 Pt |
| Fehlende Anforderung | je | 0.30 Pt |
| Verlassen der Bodenbahn, alle Seiten | je | 0.20 Pt |
| Unkorrekte Landung, alle Landungen Uebungen | max. | 0.40 Pt |

**Anfoderungen:**

| | |
|---|---|
| 2 Elemente unterschiedlicher Rotationen (vw/rw/sw) | **Rota** |
| 1 Element zum/durch den Handstand | **Hstd** |

| Nr. / Name | Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2 / Ausnützung max. 0.3 | Landung | Rota | Hstd | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# NOTENBLÄTTER EGT - SPRUNG

**Sprung K** _____ **Anlass** _____ **Datum** **WR** _____

**Abzüge:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Beide Sprünge nicht der Kategorie entsprechend | je | 3.00 Pt |
| Beide Sprünge identisch, beim zweiten Sprung | | 3.00 Pt |
| Wenn ein Sprung nicht der verlangten SW entspricht | | 3.00 Pt |

| Nr. / Name | SW | Steigphase 1.0 | Aktionsphase 1.5 | Höhe/Richtung 1.0 | Landung 0.4 | Haltung 0.5 | Sturz 0.4 | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# NOTENBLÄTTER EGT BARREN

**Barren K** _____ **Anlass** **Datum** **WR**

**Abzüge:**

| | | |
|---|---|---|
| SW zu tief oder zu hoch, pro SW | je | 0.30 Pt |
| Fehlende Anforderung | je | 0.30 Pt |
| Kein Ausgang oder Basiselement als Ausgang | | 1.20 Pt |
| Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt | max. | 0.40 Pt |

**Anfoderungen:** 1 Halteelement (Haltezeit 2 Sek.) **HE**

| Nr. / Name | Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2 | Landung | HE | Abzüge/Bemerkungen | Note | Endnote |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# AUFBAU DER ÜBUNGEN PRO GERÄT

| Gerät | Anforderungen |
|---|---|
| Boden | 1 Element zum oder durch den Handstand (I Pose)<br>2 Elemente mit unterschiedlichen Rotationen (mind. 2 von 3), Elemente aus den StrG 1.06 und 1.09 - 1.12 |
| Schaukelringe | Frei |
| Sprung | Frei |
| Barren | 1 Halteelement (Haltezeit 2 Sek.) |
| Tiefreck | 2 Elemente aus Felge, Kippe oder Durchschub, 2 von 3 Gruppen müssen erfüllt sein (StrG 4.02, StrG 4.05 oder 4.06)*<br>1 Element: Unterschwung oder Umschwung (StrG 4.03 oder 4.04) |
| Hochreck | Mind. 1 Schwungelement durch den Hang |

* = K5: nur ein Element aus Felge, Kippe oder Durchschub

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

| Gerät | Anforderungen |
|---|---|
| Boden | 1 Element zum oder durch den Handstand (I Pose)<br>2 Elemente mit unterschiedlichen Rotationen (mind. 2 von 3), Elemente aus den StrG 1.06 und 1.09 - 1.12 |

| | |
|---|---|
| Strukturgruppe 1.06 | Rollen |
| Strukturgruppe 1.09 | Überschläge sw. / Salti vw. |
| Strukturgruppe 1.10 | Überschläge vw. / rw. |
| Strukturgruppe 1.11 | Salti rückwärts |
| Strukturgruppe 1.12 | Salti vorwärts |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# 1 Boden - Sol

= erfüllt Anforderung Element zum oder durch den Handstand (i-Pose)
= met exigence élément à ou par l'app. renv. (pos. i)

## 1.01 Standarten, Handstand
## Les stations, positions et les appuis renversés

| | | |
|---|---|---|
| 10101 | B | Kerze --<br>Chandelle -- |
| 10102 | 5 | Unterarmstand --<br>Appui renv. sur les avant-bras -- |
| 10103 | 4 | Kopfstand --<br>Appui renv. sur la tête -- |
| 10104 | 5 | Aus Kopfstand mit Schwung zum Hstand<br>De l'appui renv. sur la tête s'élever avec élan à l'appui renv. |
| 10105 | 6 | Aus Kopfstand mit Schwung zum Hstand --<br>De l'appui renv. sur la tête s'élever avec élan à l'appui renv. -- |
| 10106 | 4 | Hochschwingen zum Hstand und abrollen oder abrollen zum Stand oder Grätschstand<br>S'établir à l'appui renv. et rouler en avant à la station ou à la stat. les j. écartées |
| 10107 | 5 | Hochschwingen zum Hstand und abrollen mit gestr. Beinen zum Stand<br>S'établir à l'appui renv. et rouler en avant avec j. td. à la stat. |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

| Gerät | Anforderungen |
|---|---|
| Schaukelringe | Frei |
| Sprung | Frei |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

| Gerät | Anforderungen |
|---|---|
| Barren | 1 Halteelement (Haltezeit 2 Sek.) |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

| Gerät | Anforderungen |
|---|---|
| Tiefreck | 2 Elemente aus Felge, Kippe oder Durchschub, 2 von 3 Gruppen müssen erfüllt sein (StrG 4.02, StrG 4.05 oder 4.06)*<br>1 Element: Unterschwung oder Umschwung (StrG 4.03 oder 4.04) |

* = K5: nur ein Element aus Felge, Kippe oder Durchschub

| | |
|---|---|
| Strukturgruppe 4.02 | Felgen |
| Strukturgruppe 4.05 | Durchschübe |
| Strukturgruppe 4.06 | Kippen |

| | |
|---|---|
| Strukturgruppe 4.04 | Schwünge - Unterschwünge |
| Strukturgruppe 4.05 | Umschwünge |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

| Gerät | Anforderungen |
|---|---|
| Hochreck | Mind. 1 Schwungelement durch den Hang |

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# EST – NEU EINSTUFUNGEN 2019

## RINGE

- Rschkl. Doppelsalto vw. geh. mit ½ Drehung zum Nsprg SW 7 StG 2.09

## BARREN

- 51105 Salto vw. geb. **oder gestr.** zum Aussenquerstand SW 7 StG 5.11

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# EST – ANPASSUNGEN 2020

- **BODEN**
  - 10603 Rolle vw. ohne Aufstützen der Hände **neu Basis (vorher SW 4)**

- **SCHAUKELRINGE (ab 2022)**
  - 20201 Vschkln. und heben des geb. Körpers zum Sturzhang geb./gegr.
    **neu Basis (vorher SW 4)**

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# RICHTERWESEN EGT – FAQ

## ❖ BARREN

**F** Ist die Kombination «Abschwung aus dem Oberarmstand und Vorschwung im Oberarmhang zu Rolle rw. mit Aufgreifen gewertet» ein oder zwei Elemente?

**A** *Es sind zwei Elemente. Der Abschwung und Vorschwung ist das Element 50603 (SW4) und die Rolle mit Aufgreifen ist das Element 50606 (SW6). Die 360° wird beim Element 50606 auch in dieser Kombination erfüllt.*

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# RICHTERWESEN EGT – FAQ

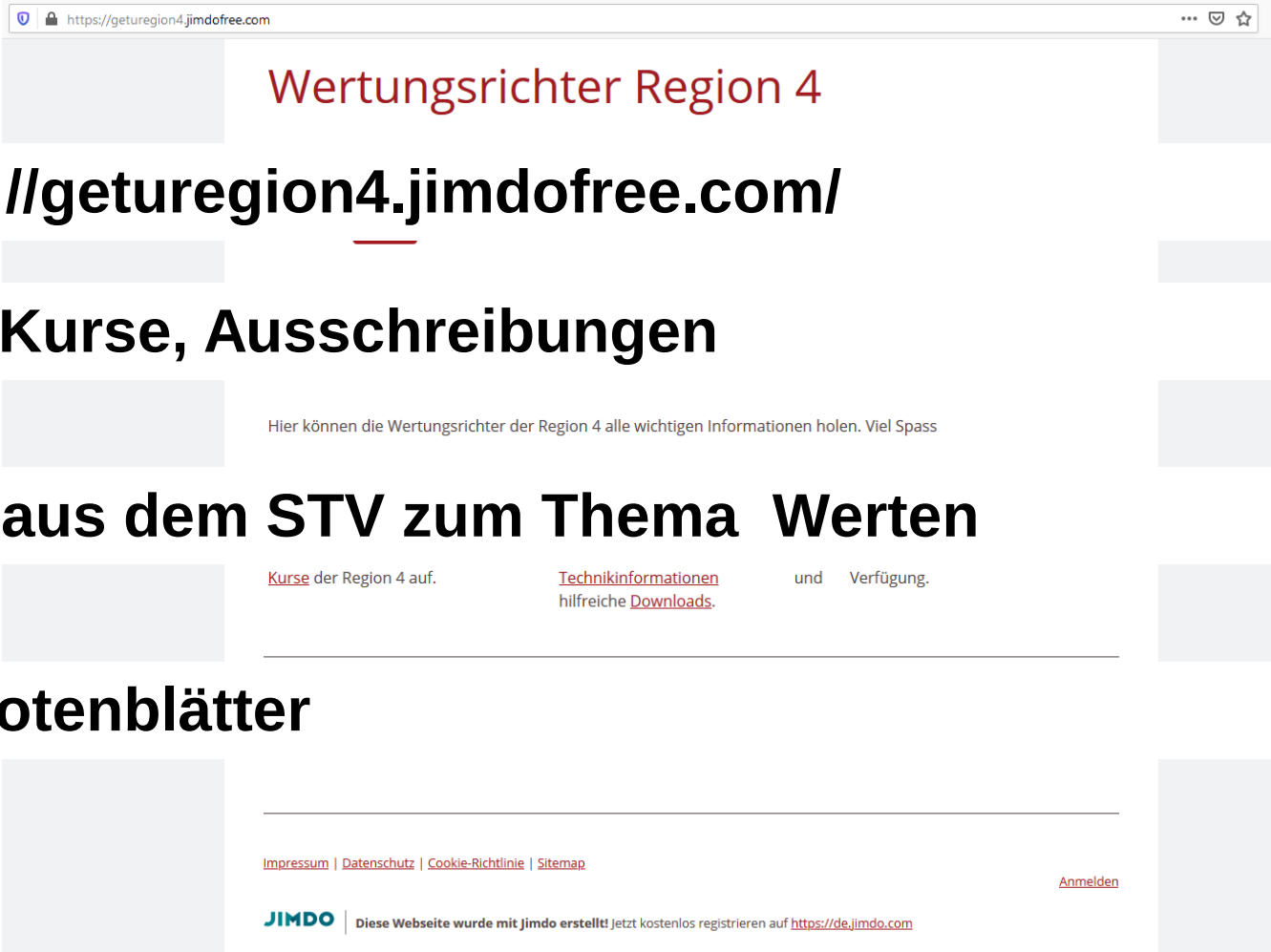
## ❖ RECK

**F** Im K2 wird es zwei Landungen geben, aus Stütz Rückschwung zum Niedersprung (K2-5) und aus Stand Unterschwung zum Niedersprung (K2-B). Wird nun jede Landung einzeln gewertet (je 0.4 Abzug möglich), oder ähnlich wie am Boden zusammen?

**A** *es wird wie am Boden gehandhabt. Maximaler Abzug für Landungen am Reck im K2 ist somit 0.4 Abzug.*

Main Partner cornercard
Co-Partner SWICA asics

# INFOS Wertungsrichter Region 4




Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# Wie weiter FK ab 2022?

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics

# Merci!

Main Partner
cornercard
Co-Partner
SWICA
asics