

Sprung P3 Kasten quer 0,90m <b>13,0 Punkte</b>  Name	zwei bis drei Schritte Anlauf - Auflaufen auf das Sprungbrett 0,5 - unkoordinierter Ein- /Absprung - 0,5 - zu frühes Anhocken - 0,5	Sprungaufhocken - keine deutliche Stützphase - 0,5 - Nachstützen auf dem Kasten je 1,0 - Knie nicht zwischen den Händen 0,5 - Aufknien 3,0 - Aufhocken nur mit einem Bein 2,0	Hocksprung - ungen. Aufrichten nach d. Aufhocken - 0,5 - verzögerter Absprung - 0,5 - kein beidb. Absprung (v. Kasten) 1,0 - ungenügendes Hocken - 0,5	Wertung		
				D	E	End

Sprung P4 Bock 14,0 Punkte Name	Sprunggrätsche			Wertung		
	<u>Anlauf und 1. Flugphase</u>	<u>Stützphase - Abdruck</u>	<u>2. Flugphase und Landung</u>	D	E	End
	- Körper unter der Waagerechten -1,0	- zu langer Stütz - 1,0 - Berühren des Gerätes mit den Beinen \ Gesäß 1,0 - Aufsitzen = Sprung ungültig 0,0 P.	- siehe allgemeine Abzüge Sprung			

Sprung P5 1,10 m  15,0 Punkte  Name	Sprunghocke			Wertung		
	<u>Anlauf und 1. Flugphase</u>	<u>Stützphase - Abdruck</u>	<u>2. Flugphase und Landung</u>			
- Körper unter der Waagerechten	- 0,5	- zu langer Stütz	- 1,0			
oder	1,0	- Berühren des Gerätes mit den Füßen / Gesäß	1,0			
- zu frühes Anhocken der Beine	- 0,5	- Durchschieben / seitl. Vorbeiführen d. Beine	2,0			
		- Aufhocken = Sprung ungültig	0,0 P.			
				D	E	End

Sprung P5	Handstützsprunüberschlag mit Landung in der Rückenlage						Wertung		
	<u>Anlauf und 1. Flugphase</u>		<u>Stützphase</u>		<u>2. Flugphase / Gestrecktes Fallen</u>				
<b>15,0 Punkte</b>	- keine Fixierung des ARW	- 0,5	- zu langer Stütz	- 1,0	- fehlende Körperstreckung	- 0,5			
	- ungenügender ARW	- 0,5	- ungenügender ARW	- 0,5	- ungenügender ARW	- 0,5			
	- keine gestreckte Körperhaltung	- 1,0	- keine Hüftstreckung	- 0,5	- ungenügender Abdruck	- 0,5			
Name			- Kopfstand	5,0	- Abrollen	3,0	D	E	End

Sprung P6 Höhe: 1,10m 16,0 Punkte	Anlauf und 1. Flugphase		Handstütz- Sprungüberschlag vorwärts		2. Flugphase und Landung	Wertung		
	- ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik		- ungenügender ARW		- siehe allgemeine Abzüge Sprung	D	E	End
Name	- 0,5	- zu langer Stütz	- 1,0	- Nachstützen / Laufen	je 1,0			

Sprung P7 1,20 m 17,0 Punkte	Anlauf und 1. Flugphase		Handstütz- Sprungüberschlag		2. Flugphase und Landung	Wertung		
	- ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik - 0,5		Stützphase - Abdruck - ungenügender ARW - 0,5 - zu langer Stütz - 1,0 - Nachstützen / Laufen je 1,0		- siehe allgemeine Abzüge Sprung	D	E	End
Name								

Sprung P8 1,20 m 18,0 Punkte	Handstütz- Sprungüberschlag mit Beugen und Strecken der Hüfte (Yamashita)			Wertung		
	<u>Anlauf und 1. Flugphase</u>	<u>Stützphase - Abdruck</u>	<u>2. Flugphase und Landung</u>	D	E	End
Name	- ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik - 0,5	- ungenügender ARW - 0,5 - zu langer Stütz - 1,0	- ungenügender Bein- Rumpfwinkel - 1,0 - siehe allgemeine Abzüge Sprung			

Sprung P8 1,20 m 18,0 Punkte	Handstütz- Sprungüberschlag vorwärts mit 1/2 Drehung in der 2. Flugphase			Wertung		
	<u>Anlauf und 1. Flugphase</u>	<u>Stützphase - Abdruck</u>	<u>2. Flugphase und Landung</u>	D	E	End
Name	- ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik - 0,5	- ungenügender ARW - 0,5 - zu langer Stütz - 1,0 - LAD zu früh begonnen - 0,5	- ungenügende Präzision der LAD - 1,0 - LAD 90° oder weniger = Sprung ungültig 0,0 P. - Landung seitwärts = Sprung ungültig 0,0 P.			

Sprung P9 1,20 m 19,0 Punkte	Handstütz- Sprungüberschlag mit 1/2 Drehung in der 1. Flugphase und 1/2 Drehung in der 2. Flugphase			Wertung		
	<u>Anlauf und 1. Flugphase</u>	<u>Stützphase - Abdruck</u>	<u>2. Flugphase und Landung</u>	D	E	End
Name	- ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik - 0,5 - LAD 90° oder weniger = Sprug ungültig 0,0 P.	- LAD zu früh begonnen - 0,5	- ungenügende Präzision der LAD - 1,0 - LAD 90° oder weniger = Sprug ungültig 0,0 P. - Landung seitwärts = Sprung ungültig 0,0 P.			

Sprung P9 1,20 m 19,0 Punkte Name	Yamashita mit 1/2 LAD in der 2. Flugphase			Wertung		
	<u>Anlauf und 1. Flugphase</u>	<u>Stützphase - Abdruck</u>	<u>2. Flugphase und Landung</u>	D	E	End
	- ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik - 0,5	- ungenügender ARW - 0,5 - zu langer Stütz - 1,0 - LAD zu früh begonnen - 0,5	- ungenügende Präzision der LAD - 1,0 - ungenügender Bein- Rumpfwinkel - 1,0 - LAD 90° oder weniger = Sprung ungültig 0,0 P. - Landung seitwärts = Sprung ungültig 0,0 P.			