

Sprung**P- Übungen**

Anlauf		2. Flugphase		D - Abzüge	
unkoordinierter Anlauf / Einsprung	- 0,5	ungenügende Höhe	- 0,5 /1,0	mehr als 25m Anlauf	0,5
Armzug über die Seite	0,3	nicht Beibehalten der gestr. Körperposition	- 0,5	zweiter Anlauf, wenn der erste ohne	
Armzug über oben	0,5	ungen./ zu sp. Strecken bei Sprüngen mit		Berühren von Brett und Gerät war	1,0
1. Flugphase		gebückter oder gestreckter Körperhaltung	- 0,5	ungültige Sprünge	
Hüftwinkel	- 0,5	ungenügende Weite	- 0,5	Anlauf ohne Sprungausführung mit	
Hohlkreuz	- 0,5	gebeugte Beine	- 0,5	Berührung des Brettes oder Gerätes	0,00 P.
Gebeugte Knie	- 0,5	geöffnete Beine / Knie	- 0,5	Stütz nicht mit beiden Händen	0,00 P.
Geöffnete Beine / Knie	- 0,5			Hilfeleistung während des Sprunges	0,00 P.
Abdruckphase		Landung / Sonstige Abzüge		Sicherheits-/Hilfestellung	
Schulterwinkel	- 0,5	Abweichen von der geraden Richtung	- 0,5	zwischen Brett und Sprunggerät	0,00 P.
Gebeugte Arme	- 0,5	unsichere Landung	- 0,3	Landung nicht zuerst auf den Füßen	0,00 P.
zusätzlicher Stütz (laufen etc)	je 1,0	ungenügende Dynamik	- 0,5		

Stufenbarren**P- Übungen**

<u>Spezielle Abzüge</u>	<u>Kari</u>		<u>Kari</u>		<u>Kari</u>		
nicht anerkennen e. El.	D	W.d.E.	Anlauf ohne Ausführung eines Anganges	D	1,0 v. Endw. Kein Aufstrecken bei Kippe	E	0,1
Auslassen eines El.	D	W.d.E. + 0,5 P.	korrigieren d. Griffes	E	0,1 Zwischenschwung	E	0,5
Ersatz durch anderes El.	D	W.d.E. + 0,5 P.	Streifen/ Berühren d. Gerätes mit d. Füßen	E	0,3 fehlender Rückschwung	E	0,3
Wiederholen eines El.	D	0,5	Streifen der Matte	E	0,5 Hohlkreuz bei Rückschwüngen	E	- 0,5
zusätzliches El.	D	0,5	Aufschlagen auf das Gerät mit den Füßen	E	0,5 Winkel bei Beenden eines Elementes	E	- 0,5
Unterbrechung einer Verbindung	D	0,5	Aufschlagen Matte = Sturz	E	1,0 Landung zu dicht am Gerät	E	- 0,3
vertauschte Reihenfolge	D	0,3 (einmalig)	Mangelhafter Rhythmus	E	0,1 Abw. v.d. Richtung (Landung)	E	0,1
Hilfestellung	D	W.d.E. + 1,0 P.					

Balken**P- Übungen**

<u>Spezielle Abzüge</u>	<u>Kari</u>		<u>Kari</u>		<u>Kari</u>
nicht anerkennen e. El.	D W.d.E.	Sturz	E 1,0	Halteelemente nicht 2 Sek. gehalten	D W.d.E.
Auslassen eines El.	D W.d.E. + 0,5	Stützen Bein Seitenfläche	E 0,3	flücht. Handstand Abweichung > 45°	D W.d.E.
Ersatz durch anderes El.	D W.d.E. + 0,5	Festklammern, um Sturz zu vermeiden	E 0,5	Unerlaubter Aufenthalt d. Trainers	D 0,5 (einmal)
Wiederholen eines El.	D 0,5	Zusätzl. Beweg. Gleichgewicht	E -0,5	Element mit Hilfe	D W.d.E. + 1,0 + 0,5
zusätzliches El.	D 0,5	Konzentrationspause >1Sek.	E 0,1	Sicherheitsst. beim Abgang	E erlaubt
vertauschte Reihenfolge	D 0,3 (einmalig)	Übertr. Armschw. vor. gymn. El.	E 0,1	Abgang - kein Versuch	E 0,5
Unterbr. einer Verbindung	D 0,5	Mangelh. Rhythmus bei Verbindung	E 0,1	Landung zu nah am Gerät	E - 0,3
Anlauf ohne Ausf. e. Angangs	D 1,0 P			Mehrmaliges Federn beim Angang	
Überschr. max Übungsdauer	D 0,1			auf den Brett = Sturz	E 1,0

Boden**P- Übungen**

<u>Spezielle Abzüge</u>	<u>Kari</u>		<u>Kari</u>		<u>Kari</u>
nicht anerkennen e. El.	D W.d.E.	Sturz	E 1,0	fehlender Anlauf (entg. d. Ausschreibung)	E 0,3
Auslassen eines El.	D W.d.E. + 0,5	Pause >1 Sek. Vor Pflichtelementen	E 0,1	1 Fuß/Hand außerhalb Linie	D 0,1
Ersatz durch anderes El.	D W.d.E. + 0,5	Zu lange Vorber. gymn. El.	E 0,1	2 Füße/Hände/and. Körperteil außerh.	D 0,3
Wiederholen eines El.	D 0,5	Mangelh. Rhythmus bei Verbindung	E 0,1	Landung außerhalb Linie	D 0,3
zusätzliches El.	D 0,5	Keine Übereinstimmung Musik -	E 0,1	Unerlaubter Aufenthalt d. Trainers	E 0,5
vertauschte Reihenfolge	D 0,3 (einmalig)	Abweichen von der gymn. Position -	E 0,3	Element mit Hilfe	W.d.E.+ 1,0 + 0,5 + Technik
Unterbr. einer Verbindung	D 0,5	Füße n. gestreckt/entspannt/eingedreht	E - 0,3	Zeitüberschreitung	D 0,1
Übung ohne Musik/Gesang	D 1,0	Amplitude	E - 0,3	Keine Sicherheitsstellung erlaubt	