Stand: März 2020

Reck P3 **13,0 Punkte** Name	**beidbeiniger Sprung in den Stütz** - Stützaufnahme nacheinander - 0,3 - zu starker Hüftwinkel - 0,3 - mühsames Strecken d. Arme - 0,3 **0,2 P**	**Langsamer Hüftabzug in den Stand vorlings** (Schritt rückwärts erlaubt) - unkontrolliertes Senken - 0,3 - zu frühes Hocken - 0,3 **0,3 P**	**Hüftaufschwung** (m. Schwungbein) **oder Hüftaufzug** - zu starker Hüftwinkel - 0,3 - ungenügende Körperstreckung - 0,3 - Rhythmusstörung - 0,3 **1,0 P**	**Rückschwung** i. d. freien Stütz **Niedersprung** - ungenügender Rückschwung - 0,5 - unvollständige Körperstreckung - 0,3 - unkontrollierter Niedersprung - 0,3 **0,5 P**	**Felgabschwung** (mit oder ohne Schwungbein) - Hüfte unter Holmhöhe - 0,5 - ungenügende Hüftstreckung - 0,3 - geringe Pendelbewegung - 0,3 **1,0 P**	**Wertung**		
						D	E	End

Stand: März 2020

Reck P4 **14,0 Punkte** Name	**Hüftaufschwung** (beidbeiniger Absprung) oder **Hüftaufzug** - zu starker Hüftwinkel - 0,5 - ungenügende Körperstreckung - 0,3 - kein beidb. Absprung 0,5 **1,0 P**	Vorschwung, **Rückschwung** (mind. waagerecht) - ungen. Rückschwung - 0,5 - ungen. Körperstreckung - 0,3 **1,0 P**	**Hüftumschwung rw.** - stark geb. Hüfte - 0,3 - gebeugte Arme - 0,3 - Rhythmusstörung - 0,3 **1,0 P**	**Felgabschwung** in den Stand - keine deutl. Streckphase - 0,5 - Hüfte unter Stangenhöhe - 0,5 - ungenügende Weite - 0,3 **1,0 P**	**Wertung**		
					D	E	End

Stand: März 2020

Reck P5 **15,0 Punkte**	**Sprung i.d. Kipphang** **Vorpendel, Rückpendeln**	oder **Sprung i.d. Winkelhang** **Vorschweben,**	**Hüftaufschwung beidbeinigem** **Absprung oder Hüftaufzug**	**Rückschwung** (mind. waagerecht)	**Hüft-Umschwung rw.**	**Felgabschwung** **in den Stand**			
	- fehl. Strecken beim Rückpendel - 0,3 - geringer Hüftwinkel - 0,5 - ungen. Stemmansatz - 0,3	**Rückpendeln** i.d. Stand - fehl. Aufstrecken beim Vorpendeln - 0,5 - Bodenberührung - 0,5	- starker Hüftwinkel - 0,3 - stark gebeugte Arme - 0,3 - ger. Rotationsgeschwindigk. - 0,3 - event. kein beidb. Absprung 0,5	- ungenügender Rückschwung - 0,5 - unvollständige Körperstreckung - 0,3	- Hüfte stark gebeugt - 0,3 - Rhythmusstörung - 0,3 - Arme gebeugt - 0,5	- Felgabschw. n. stangennah - 0,3 - Hüfte unter Stangenhöhe - 0,5 - fehlende Weite - 0,3	**Wertung**		
Name	**1,0**	**1,0**	**1,0**	**0,5**	**1,0**	**1,5**	D	E	End

Stand: März 2020

Reck P6 Höhe: 2,60m **16,0 Punkte** Name	Ristgriff, **Felgabschwung** a.d. Kontern, **Rückschwung** - geringe Höhe - 0,3 - unzureichende Körperspannung - 0,3 **0,5** **0,5**	**Vorschwung,** **Rückschwung** - geringe Höhe - 0,3 - Endlage jeweils in Überstreckung - 0,3 **0,5** **0,5**	Vorschwung, **Kippaufschwung** - Arme stark gebeugt - 0,3 - k. deutliche Kipp-Phase - 0,5 - Rhythmusstörung - 0,3 **1,0**	**Rückschwung** (waagerecht) - geringe Höhe - 0,3 **0,5**	**Hüft-Umschwung rw.** - Hüfte stark gebeugt - 0,3 - Rhythmusstörung - 0,3 - Arme gebeugt - 0,3 **1,0**	**Felgabschwung** - Hüfte n. stangennah - 0,3 - Hüfte unter Stangenhöhe - 0,5 - fehlende Weite - 0,3 **1,5**	**Wertung**		
							D	E	End

Stand: März 2020

Reck P7 Höhe: 2,60m **17,0 Punkte**	Kammgriff: **Felgabschw. Rückschwung mit Umspringen i.d. Ristgriff** - ger. Schwunghöhe (<45°) - 0,3 - nicht gleichzeitiges Umspringen - 0,5	Vorschwung, **Rückschwung** (waagerecht) - geringe Höhe - 0,3	Vorschwung, **Kippaufschwung** - Arme stark gebeugt - 0,3 - k. deutl. Kippphase. - 0,5 - Rhythmusstörung - 0,3	**Rückschwung,** Ablegen i.d. Hang **Riesen-Aufschwung** - Rückschwung unter Waagerechte - 0,3 - Fallen a.d. Stange - 0,5	**Rückfallkippe** - gebeugte Arme - 0,3 - Rhythmusstör. - 0,3 - schwache Kipp-bewegung - 0,5	**Rückschwung, Hüftumschw. rw.** - ger. Höhe - 0,3 - zu starker Hüftwinkel - 0,3 - geb. Arme - 0,3	**Felgabschwung mit 1/2 Drehung** - Hüfte unter Stangenhöhe - 0,5 - Drehung nicht beendet - 0,3	**Wertung**		
Name	**0,5 0,5**	**0,5**	**1,0**	**0,5 1,0**	**1,0**	**0,5 0,5**	**1,0**	D	E	End

Stand: März 2020

Reck **P8** **18,0 Punkte** Name	Kammg.: Konterschw. **Felgabschw.,Rück-,** **Umspr. i.d. Ristgriff** - ger. Schw.höhe - 0,3 - n. gleichzeitiges Umspringen - 0,5 **0,5 0,5**	Vorschwung, **Rückschwung** (waagerecht) - geringe Höhe - 0,3 - überstreckt i.d. Endlage - 0,5 **0,5**	Vorschwung, **1/2 LAD** (danach zus. Schw.erlaubt) - LAD u. Stangenhöhe - 0,5 - z. späte Griffaufn. - 0,3 - seitl. Abweichung a.d. Schwungebene -0,5 **1,0**	Vorschwung **Riesen-** **Aufschwung** - Fallen a.d. Stange - 0,5 **1,0**	**Rückfallkippe,** Rückschwung - schwache Kipp- Bewegung - 0,5 - Rhythm.Störung - 0,3 - Arme gebeugt - 0,3 **1,0**	**Felgabschwung** **Stemmaufschw.** - Hüfte unter Stangenhöhe - 0,5 - Stemmaufschw. u. Waagerechte - 0,5 **0,5 1,0**	**Hüft-Umschw.** **rückwärts** - gebeugte Arme - 0,3 **0,5**	**Felgabschw.** **Salto vw. oder rw.** - Hüfte u. Stange - 0,5 - ger. Höhe - 0,5 - fehlerhafte Technik - 0,5 **1,5**	**Wertung**		
									D	E	End

Stand: März 2020

Reck P9 **19,0 Punkte**	**Felgabschw.,**Rück-, **Stemmaufschw.** - Felgabschw. unter Stangenhöhe - 0,5 - Stemmaufschw. unter Stangenhöhe - 0,5	**freie Felge** (mind. 45° über Waagerechte) - Abw. v.d. End-position - 0,5 - geb. Arme - 0,3 - k. Körperstr. - 0,3	**Vorschwung mit 1/2 LAD** - LAD u. Stangenhöhe - 0,5 - z. späte Griffaufn. - 0,3 - seitl. Abweichung a.d. Schwungebene - 0,3	Vorschwung **Riesen-Aufschwung** - Fallen a.d. Stange - 0,5	**Rückfallkippe, Rückschw.** (>45° ü. W) - schw. Kippbew. - 0,5 - Arme st. gebeugt - 0,3 - ungen. Körperstr. - 0,3 - geringe Höhe - 0,3	**Riesenfelge rw 2x** - Überstreckung in der oberen Senkrechten - 0,5 - Arme gebeugt - 0,3	**Vorschw. Salto rw gestreckt oder bschw., Rückschw., Salto vw gebückt oder Riesenfelge 1/ 2LAD, Riesenstemm., Salto vw gebückt** - geringe Höhe - 0,5 - Salto mit fehlerhafter Technik - 0,5	**Wertung**		
Name	**0,5 1,0**	**1,5**	**1,0**	**1,0**	**1,0**	**1,5 (2x0,75)**	**1,5**	D	E	End