Stand: März 2020

Ringe P3 **13,0 Punkte** Name	**Heben über den Kipphang** (Anschwingen erlaubt) **in den Streckstürzhang - 2 Sek. -** - Körper nicht gestreckt - 0,3 **0,5 0,5**	**Senken in den Kipphang - 2 Sek. -** - zu offener Hüftwinkel - 0,3 **0,5**	**Felgabschwung vorwärts i.d. Hang** (gebeugte Arme erlaubt), Rückschwung - nicht schwunghaft - 0,3 - keine Aufwärtsbewegung - 0,3 **1,0**	**Niedersprung** in den Stand **0,5**	**Wertung**		
					D	E	End

Stand: März 2020

Ringe P4 **14,0 Punkte** Name	Streckhang, **Klimmziehen 2x** - Rhythmus-störung - 0,3 **0,5**	**Heben in den Stecksturzhang - 2 s -** - Heben schwunghaft - 0,3 - Körper n. gestreckt - 0,3 **0,5**	**langs. Senken i. d. Hang rücklings - 2 s -** - Senken schwunghaft 0,3 - Körper nicht gestreckt im Hang rl - 0,3 **0,5**	**Heben in den Kipphang** - Heben schwunghaft 0,3 **0,5**	**Felgabschwung** vorwärts - n. schwunghaft - 0,3 - keine Aufwärts-bewegung - 0,3 **0,5**	**Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung** - unkorrekte Körperposition - 0,3 **0,5 0,5 0,5**	**Niedersprung in den Stand** **0,0**	**Wertung**		
								D	E	End

Stand: März 2020

Ringe P5 **15,0 Punkte** Name	**Klimmziehen 3x** - Rhythmus- störung - 0,3 - k. Körper- streckung - 0,3 **0,5**	**Heben in den Stecksturzhang** **(2 Sek)** - Heben schwunghaft 0,3 **0,5**	**langs. Senken i. d. Hang rücklings - 2 s -** - Senken schwunghaft 0,3 - Körper nicht gestreckt im Hang rl - 0,3 **0,5**	**Heben in den Kipphang** - Rhythmus- störung - 0,3 **0,5**	**Felgabschwung** vorwärts - n. schwunghaft 0,3 - keine Aufwärts- bewegung - 0,3 **0,5**	**Rückschw., Vorschw., Rückschw., Vorschw.,** - geringe Höhe - 0,5 - unkorrekte Körperposition - 0,5 **0,5 0,5 ; 0,5 0,5**	**Rückschwung, Niedersprung** in den Stand - ger. Höhe - 0,3 **0,5**	**Wertung**		
								D	E	End

Stand: März 2020

Ringe P6 **16,0 Punkte** Name	**Heben i. d. Streck-sturzhang -2s-** - Rhythmusstörung - 0,3 - Heben schwungh. - 0,3 - Körper n. gestreckt - 0,3 **0,5**	**langs. Senken i. d. Hang rücklings** - Senken schwungh. - 0,3 - Körper nicht gestreckt im Hang rl - 0,3 **0,5**	**Heben in den Kipphang** - geringe Körper-streckung - 0,3 **0,5**	**Felgabschwung vw** Rückschwung - n. schwunghaft - 0,3 - keine Aufwärts-bewegung - 0,3 **0,5**	**Stemmumschwung** (gebeugt erlaubt) - n. schwunghaft 0,3 - keine Aufwärts-bewegung - 0,3 **1,0**	Abschw., **Rückschw., Vorschw., Rückschw.,** - geringe Höhe - 0,5 - unkorrekte Körperposition - 0,5 **0,5 0,5 0,5**	Vorschwung, **Salto rw geh.** - ger. Höhe - 0,5 - z. spätes Lösen d. Hände - 0,5 **1,5**	**Wertung**		
								D	E	End

Stand: März 2020

Ringe P7 **17,0 Punkte** Name	**Zugstemme, Winkelstütz - 2s -** - Beinschlag 0,3 / 0,5 - Rhythmusstör. - 0,3 - gebeugter Körper - 0,3 - Beine n. waager. - 0,3 **1,0** **0,5**	**Senken rückw. i.d.** Strecksturzhang - gebeugter Arme - 0,3 - Rhythmusstörung 0,3 **0,5**	**lamgs. Senken rw i.d. Hang rückl.** - Senken schwunghaft - 0,3 - Körper n. gestreckt im Hang rl. - 0,3 **0,5**	**Heben i.d. Kipphang** - Rhythmus-störung - 0,3 **0,5**	**Felgabschwung vw** Rückschwung - Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante 0,3 **0,5**	**Stemmumschwung vw** (Einkugeln) Abschw., **Rückschw.** - geb. Körper - 0,5 - k. Aufwärtsbew.- 0,3 - Rhthmusstörung - 0,3 **1,5** **0,5**	Vorschwung, **Salto rw gestreckt** - ger. Höhe - 0,5 - z. spätes Lösen d. Hände - 0,5 - k. gestr. Ausführung - 0,5 **1,5**	**Wertung**		
								D	E	End

Stand: März 2020

Ringe P8 **18,0 Punkte**	**Heben gestreckt (geb. Arme erlaubt) i.d. Strecksturzh.** - geb. Körper - 0,3 - Rhythmus-störung - 0,5	**Felgabschw. vw** Rückschw., **Stemm-Umschwung vw** - Rhythmusstör. - 0,5 - geringe Höhe - 0,3 - geb. Körper - 0,3	Rückschwung **Stemmaufschw. rw** i.d. Stütz - ger. Rücks. - 0,3 - Rhythmusstör. - 0,3 - st. geb. Arme - 0,5	Heben i.d. **Winkelstütz** (2 Sek) - Beine nicht i.d. Waage-rechten - 0,3	**Senken rw i. d. Streck-sturzhang** - Senken schwung-haft - 0,3	langs. **Senken rw gestreckt i.d. Hang rücklings** - Körper nicht gestreckt beim Senken - 0,3	**Heben d. Körpers** ü.d. **Kipphang** - Rhythmus-störung - 0,3	**Felgabschw. vw** i.d. Hang **Rückschwung** - Hüfte b. Abschw. unter Ringe-unterkante - 0,3	Vorschwung, **Felgumschw. rückwärts** - ger. Höhe - 0,5 - Schulter unter Griffhöhe - 0,5	Vorschwung, **Salto rw. gestreckt** - z. spätes Lösen d. Hände - 0,5 - k. gestr. Ausführung - 0,5	**Wertung**		
Name	**0,5**	**1,0**	**1,0**	**0,5**	**0,5**	**0,5**	**0,5**	**0,5**	**1,5**	**1,5**	D	E	End

Stand: März 2020

Ringe P9 **19,0 Punkte** Name	**Heben gestreckt i.d. Strecksturzh., Kippe i.d. Stütz** - geb. Körper - 0,5 - stark gebeugte Arme - 0,5 **0,5 1,0**	Heben i.d. **Winkelstütz (2 Sek)** - Beine unter Waager. - 0,3 - k.fr. Stütz - 0,3 **0,5**	**Heben i.d. Handstand** (2 Sek) - Rhythm.stör. - 0,3 - Anlegen d. Arme a.d. Seile - 0,5 **1,5**	**Senken ü.d. St. Ablegen vw i.d. Hang** - Fallen in den Hang - 0,5 **0,5**	Rückschwung **Stemmumschw. vorwärts** - geb. Körper - 0,5 - geringe Höhe - 0,3 **0,5**	**Stemmaufschw. rückwärts** - Rücks. unzur. - 0,3 - Rhythm.stör. - 0,3 - stark gebeugte Arme - 0,5 **0,5**	**Senken rückwärts** i.d. Strecksturzh., Senken i.d. **Hangwaage rl** (2Sek) - Rhythm.stör. - 0,3 - geb. Körper - 0,3 **1,0**	weiter Senken **i.d. Hang rl,** Heben **i.d. Kipphang** - Rhythmus-störung - 0,3 **0,5**	**Felgabschw. rw i.d. Hang,** Vorschw. **Felgumschw. rw** - ger. Höhe - 0,5 - Schulter unter Griffhöhe - 0,5 **1,5**	**Salto rw. gestreckt m. 1/2 LAD** - z. spätes Lösen d. Hände - 0,5 - k. gestr. Ausführung - 0,3 **1,0**	**Wertung** D	E	End