

Herzlich willkommen zur Schulung

P-Programm

Annette Pillot
Gaukampfrichterwartin



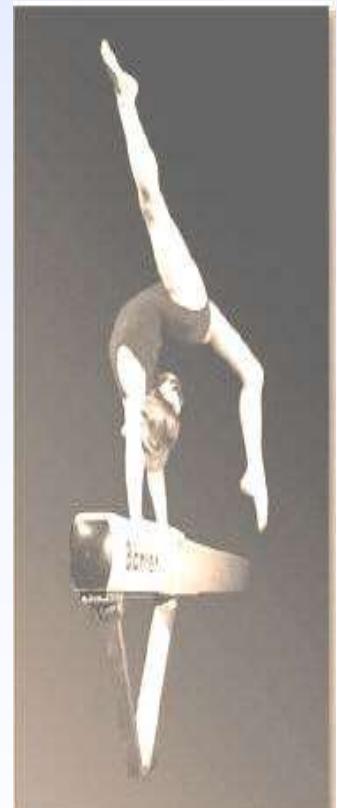
Allgemeines:

Die Pflichtübungen P1-P10 müssen laut Ausschreibung geturnt werden, es sei denn es handelt sich um eine Ausschreibungsform einer vereinfachten Ausführungsform und es wird die bessere Ausführung gezeigt. (vgl. S.39)



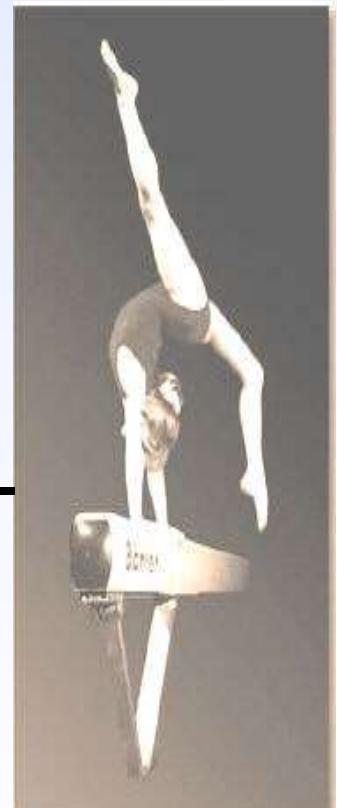
Allgemeine Übungsausschreibung:

- Bestehen Abweichungen zwischen dem Ausschreibungstext und anderen bildlichen Darstellungsformen (DVD), ist stets der Ausschreibungstext gültig



Allgemeine Übungsausschreibung:

- Für alle nicht im Aufgabenbuch aufgeführten Regelungen gelten die gültigen Wertungsbestimmungen (Code de Pointage) des Internationalen Turnerbundes (FIG)
- Nachträgliche Änderungen/Ergänzungen d. CoP führen zu Anpassungen d. vorliegenden Bestimmungen



Allgemeine Übungsausschreibung:

- Variante A:
- die **fettgedruckten** Elemente sind in der vorgegebenen Reihenfolge zu turnen.
- Gerätehöhen werden in den betreffenden Ausschreibung festgelegt.



Allgemeines:

Jedes fehlende Element bekommt einen fest-gelegten Abzug. Damit soll gewährleistet sein, dass nur „fertige“, wirklich gekonnte Elemente beim Wettkampf präsentiert werden.



Neu:

- Variante A: Wenn Zwischenelemente oder vorgeschriebene Armbewegungen die **nicht** fett gedruckt sind, **nicht** gezeigt werden, kommt der Abzug für „fehlerhafte Arm-/Beinführung in tänzerischen und gymn. Bewegungen/Verbindungen“ 0,1/0,3/0,5 Pkt. zur Anwendung.

Abzug => E-Kari



Allgemeines:

Wird ein Sturz durch das Zeigen weitere Elemente vermieden, erfolgt der Abzug „zusätzliches Element“ 0,5 Pkt. nur 1X (analog zu Wiederholen eines Elementes). Die Turnerin soll in beiden Fällen nicht bestraft werden, wenn Sie einen Sturz vermeidet.



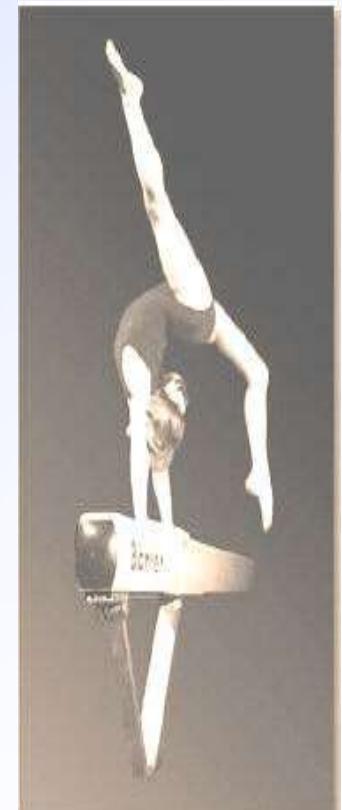
Allgemeines:

Wird ein Element gezeigt, aber nicht anerkannt, kann es bei einer Wiederholung keine Anerkennung bekommen. Es erfolgt aber auch kein Abzug für Wiederholung eines Elementes, da es evtl. zur Vorbereitung einer Übungsfolge/Verbindung gebraucht wird.



Allgemeines:

Der Abzug „Unterbrechung der Serie“ 0,5P kommt dann zur Anwendung, wenn ein Element der Serie nicht geturnt/erkannt wird – zusätzlicher Abzug **W.d.E.** Dies gilt für alle Verbindungen und kommt je Verbindung nur 1X zur Anwendung.



Allgemeines:

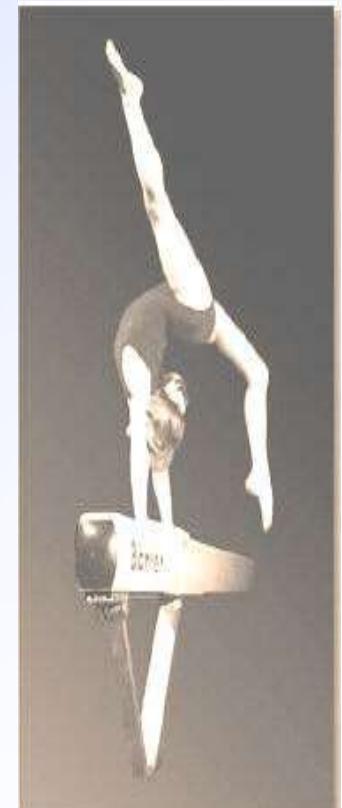
Es müssen alle im Kasten / nachfolgenden Kasten verbunden werden, wenn ausdrücklich „Verbindung“ davor steht. Ist allerdings nur ein Weiterturnen aus einer vorgeschriebenen Position des vorangeg. Kasten gefordert, so erfolgt nicht der Abzug „Unterbrechung der Verbindung“ sehr wohl aber der Abzug „fehlender Bewegungsfluss“ mit **0,3 P.** durch das **E-Kampfgericht**.



Allgemeines:

Wenn in einer Verbindung nach dem 1. Ele gestoppt wird und dann die Verbindung komplett geturnt wird, so erfolgt nur der Abzug „Wiederholung“ 0,5 P.

Elemente und Verbindung werden anerkannt.



Allgemeines:

Wird in Folgeverbindungen in denen das 2. bzw. weitere Element aufgrund der Verbindung auf ein höheren Wert eingestuft ist, das Element ohne Verbindung gezeigt, so bekommt es keine Anerkennung – zusätzlich zum Abzug Unterbrechung einer Verbindung.



Allgemeines:

Die Coupé- u. Passé-Drehungen müssen mit geschlossener Hüfte gezeigt werden, außer es ist explizit klassische Haltung (z.B. Boden P9b) ausgeschrieben.



Allgemeines:

Spreizwinkel werden immer ab dem ausgeschriebenen Spreizwinkel berechnet:

Beispiel: P8 Sissone mit 130°

- 130°-110° Abzug 0,1 Pkt.
- 110°-85° Abzug 0,3 Pkt.
- > 85° W.d.E.



Allgemeines:

Wird ein Element angesetzt und verweigert so erfolgt der Abzug „Versuch ohne Ausführung eines Elementes“ in Höhe von

0,3 Pkt



Allgemeines:

Laut CdP ist das Tragen von langen, knielangen und kurzen Hosen erlaubt. Diese müssen passend zum Turnanzug sein.



Die Kampfrichter/innen

- Neuster Stand- Newsletter DTB

www.kari-turnen.de

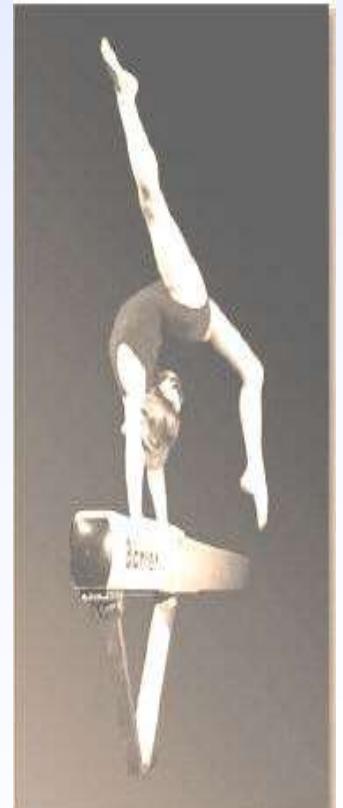
- Pünktlich
- Anordnungen folgen

Annette Pillot



Die Kampfrichter/innen 1/2

- Kenntnisse über Symbolschrift
- Gewissenhafte Vorbereitung
- konsequent, schnell, gerecht werten!
- Professionelles, unparteiisches, korrektes Verhalten!



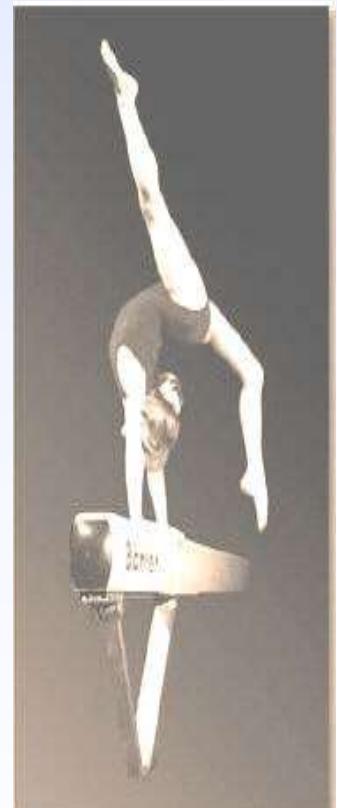
Die Kampfrichter/innen 2/2

- Verfügung über notwendige Lizenz
- vorgeschriebene Wettkampfkleidung
tragen
(Blaue Hose, weißes Oberteil)



Aufgaben der Kampfgerichte

- Die D-Karis sind zuständig für
Ermittlung der D-Note
- Gesamter Inhalt der Übung in
Symbolschrift erfassen
- D1 Kari zuständig f. neutr. Abzüge
- D2 Kari zuständig f. Anzeige D-Note



Aufgaben der Kampfgerichte

- Die E-Karis legt die E-Note fest

durch:

allgemeine Fehlerabzüge

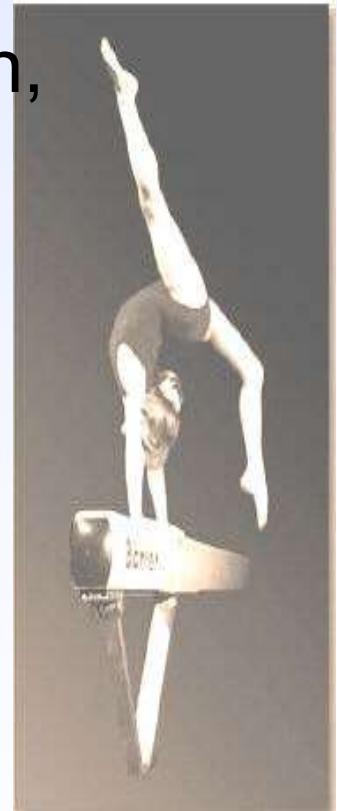
Gerätespezifische Ausführungsfehler

Mangelnder künstlerischer Wert



D-Note = Schwierigkeitswert (SW)

- Die D-Note wird durch die einzelne Stufe bestimmt (z.b. P6= 6 Punkte)
- Die Summe der einzelnen Elemente entspricht nicht immer d. max. D-Note eines SW. Die D-Note kann keinen Minuswert erreichen, auch wenn die rechnerische Summe der nicht geturnten bzw. nicht anerkannten Elemente höher ist als der P-Stufenwert (D-Note = 0)
- Von dem max. Wert werden die fehlenden Elemente und speziellen Abzüge durch das D-Kampfgericht abgezogen.



Ermittlung des Ausgangswertes:

- D- Note (6,0)
- + E-Note (10,0)
- = Ausgangswert



Beispiel: P6

D-Note 6,0

+ E-Note 10,0

= Ausgangswert 16,0

- E- Abzüge (mittelwert d. Karis)

- neutrale Abzüge

= Endnote

Annette Pillot



Rechenbeispiel => Endnote:

Ausgangswert: 16,00 Punkte

E-Abzüge (b.4 Kari)

1,5 Pkt. 1,4 Pkt. ~~1,7 Pkt.~~ 1,1 Pkt.
=

14,55 Pkt.

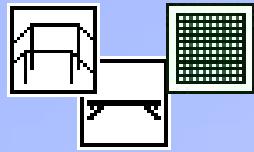
-Fehlendes Abmelden 0,30 Pkt

14,25 Pkt.

Annette Pillot



P-Programm



Elemente

- schwere Elemente = 1,5 P



!

- ~~• mittlere Elemente = 0,5 P~~



- ~~• Leichte Elemente = 0,2 P~~



Die Werte sind immer den

fettgedruckten Elementen zugeordnet.

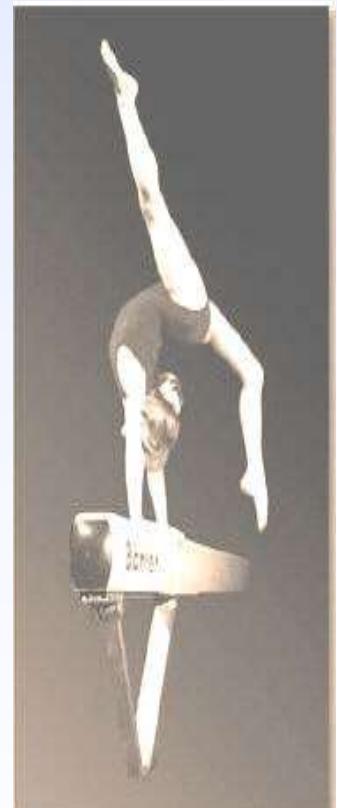


Tabelle für allg. Fehler und Abzüge

- kleiner Fehler 0,10 Punkte
- mittlerer Fehler 0,30 unkte
- großer Fehler 0,50 Punkte
- sehr großer Fehler 1,00 Punkte

**Gerätespezifische Fehler gemäß
Ausschreibung**



Ausführungsfehler

- gebeugte Arme oder Knie je
- Leicht
- Knie-/Armwinkel 135°- 91°
- Knie-/Armwinkel 90°
- geöffnete Beine o. Knie

k	m	g	sg
X		X	
X	schulter- breit oder mehr	X	



Ausführungsfehler

- ungenügende Höhe
b.d.Elementen (Amplitude) je**
- ungenügende exakte gestreck.
Körperpositon i.Elementen**
- ungenügende:
exakte Hock- oder Bückposition
Hüftwinkel**

k	m	g	sg
X	X		
X	X		
>90-134	>135°		
X	X		
90°	>90°		



Ausführungsfehler

- Nicht beibehalten d.gestr. Körperhaltung zu frühes einbücken b.Elementen je
- Zögern b.springen,heben od.Schwingen i.d.Handst. je
- **Versuch ohne Ausführung eines Elementes**

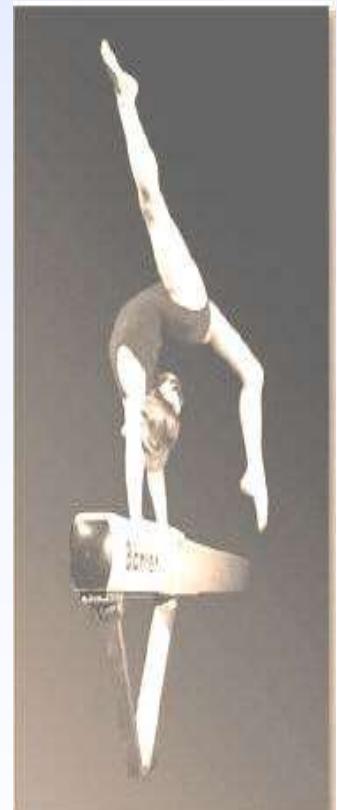
k	m	g	sg
	X		
	X		
		X	



Ausführungsfehler

- Beine gekreuzt bei Schrauben je
 - Abweichen v.d. geraden Richtung (Spr., Ba, Bal, Bo) je (Abgänge)
 - Präzision je (Ba, Bal, Bo – Akro)

k	m	g	sg
n			
e	x		
	x		
		x	



Ausführungsfehler

Körper- u. Beinposition b.Ele.

u.Sprünge

Körperausrichtung je

Füße n.gestr./entspannt je

- ungenügender Spreizwinkel je X
in gymn.u.akro o.Flug

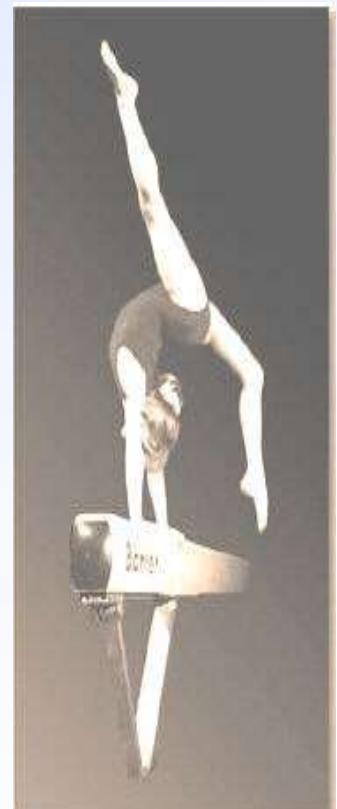
- Beine b.seit- u.Grätschrist
nicht Parallel zum Ba/Bo je

k	m	g	sg
		X	
	X		
X		X	



Ausführungsfehler zusätzliche Bewegungen

	k	m	g	sg
- Zusätzliche Armbewegung	X			
- Fehlerhafte Körperhaltung je	X	X		
- Gleichgewichtsverlust je	X	X		
- Tiefe Landung je				
- Hüfte leicht über den Knien	0.10			
- Hüfte in Kniehöhe oder darunter		0.30		
- tiefe Hocke – Hüfte nah am Boden			0.50	



Ausführungsfehler Schritte

- **Zusätzliche Schritte, kleiner Hüpfer** je **X**
- **Sehr großer Schritt oder Hüpfer (Schulterbreit/mehr)** je **X**
- **Berühren/Streifen d.Geräts/ Matte o. gegen d.Gerät zu fallen** je **X**

k	m	g	sg



Ausführungsfehler Landung

**Landungsfehler(bei allen Ele.
einschl.Abgänge) ohne Sturz
max.Abzug lediglich**

- ungenügende Amplitude je
- **Geöffnete Beine bei der
Landung** je
- **Landung zu dicht am Gerät
Barren u. Balken**

k	m	g	sg
	X	X	0,80



Ausführungsfehler Stürze

- Abstützen auf der Matte oder dem Gerät (1 o. 2 Hände) je
- Sturz auf die Knie oder das Gesäß je
- Sturz auf oder gegen das Gerät je
- Keine Landung zuerst auf den Füßen nach einem Element

k	m	g	sg
			1,0
			1,0
			1,0
			1,0



Ausführungsfehler

- Konzentrationspause je (länger als 2 Sec.)
- zu lange Vorbereitung bei gymn./akrob. Elementen je

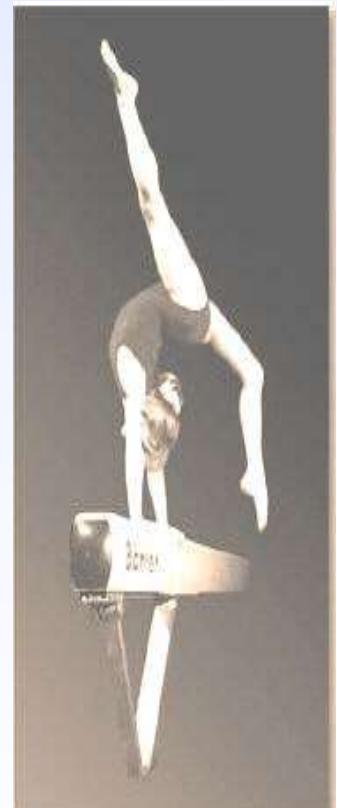
k	m	g	sg
	X		
	X		



Ausführungsfehler während der gesamten Übung

- fehlerhafte Arm-/Beinführungen
in tänzerischen / gymnast.
Verbindungen

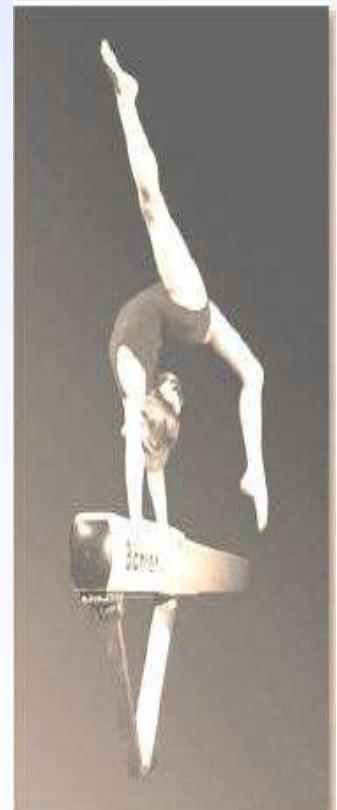
k	m	g	sg
X	X	X	



Ausführungsfehler während der gesamten Übung

- Entspannte oder falsche Fuß-/Bein-/Körperhaltung
- Ungenügende Beweglichkeit
- ungenügende dynamische Ausführung
- ungenügende Amplitude der Elemente

	k	m	g	sg
- Entspannte oder falsche Fuß-/Bein-/Körperhaltung	X	X		
- Ungenügende Beweglichkeit	X			
- ungenügende dynamische Ausführung	X	X		
- ungenügende Amplitude der Elemente	X	X		



Spezielle Abzüge D-Kampfgericht

- 1.) jedes fehlende Element **W.d.E.**
- 2.) Auslassen/Ersatz je Element **W.d.E.**
- 3.) Wiederholen eines Elementes **je 0,50**
- 4.) Unterbrechen einer vorgeschriebenen Reihenfolge
durch zusätzliche Elemente
je Unterbrechung 0,50
- 5.) Unterbrechen einer Verbindung **je 0,50**
- 6.) Vertauschen der Reihenfolge **einmalig 0,30**
- 7.) Zeitüberschreitung (Balken/Boden) **0,10**
- 8.) Überschreitung der Karenzzeit (Ba/Bal)
Übung beendet



Weitere Bewertungen durch das D-Kampfgericht

- **LAD (gym./akro) nicht vollendet** **W.d.E.**
- **Ungenügender Spreizwinkel
Abweichung >45° von der Anforderung** **W.d.E.**
- **Landung nicht auf den Füßen bei Salti** **W.d.E.**
- **Absprung außerhalb der Bodenfläche** **W.d.E.**



P-Programm

- **Hilfeleistung Barren/Balken/Boden:**

1,00 P. + W.d.E. + Technik +

Trainer auf der Matte am Balken+ Boden



Annette Pillot

- **Sichern ist grundsätzlich bei allen Abgängen am Sprung, Barren und Balken erlaubt** **kein Abzug**
- **Sichern ist am Barren während der gesamten Übung erlaubt** **kein Abzug**
- **Helfen/Sichern zwischen Sprungbrett und Sprunggerät** **0 Punkte**



Neutrale Abzüge erfolgen von d. Endnote

- **Helfen (anfassen) am Sprung (Landung)
Barren, Balken und Boden** **1,00**
- **Helfen (Trainer berührt Ti.)** **0,50**
- **Sichtbehinderung der Kampfrichter
gelbe Karte +0,30**
- **Zeichen und Zurufe an die eigene Ti** **0,30**



- **Fehlendes Vorstellen vor und/oder nach der Übung einmalig** 0,30
- **Zeitüberschreitung (Bal/Bo)** 0,10
- Überschreiten der Karenzzeit nach einem Sturz nach 30 sec.** 0,30
- nach 60sec.** **Übung beendet**
- **Überschreiten der Einturnzeit** 0,30
- **Uneinheitl.Anzüge/Mannsch.** 1,00
1x a.d.Gerät an dem es festgestellt wurde.



P-Programm

Kein Versuch eines Abganges :

Abzug durch das D-Kampfgericht :

W.d.E

Abzug durch das E-Kampfgericht:

0,5 Pkt.



Annette Pillot

Geräteregelwidrigkeiten

- **Nichtbenutzen der Zusatzmatte bei Landungen** **0,50**
- **Unerlaubtes Erhöhen der Holme** **0,50**
- **Sprungbrett auf unerlaubter Unterlage** **0,50**
- **Entfernen d.Federn a.d.Sprungbrett** **0,50**
- **Unerlaubte zusätzliche Matte** **0,50**
- **Bewegen der Landematte** **0,50**

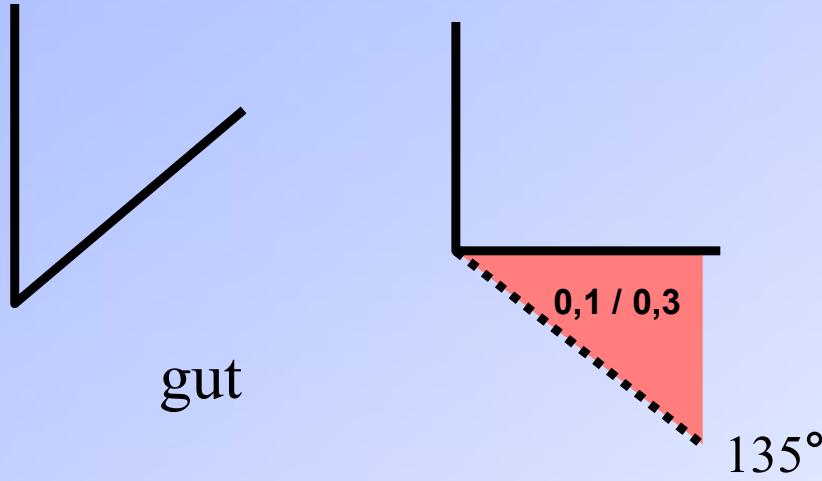


- **Falsche Startreihenfolge** 1,00
- **vom Mannschaftsergebnis**
- **Unkorrekte Kleidung
(Schmuck, Bandagen,)** 0,30
- **Unkorrekte Kleidung (Gymnasikanzug,
Schmuck, Farbe d.Bandagen** 0,30
- **Unkorrekte Anwend. Magnesia** 0,50
- **Unkorrekte unästhetische Polster** 0,30



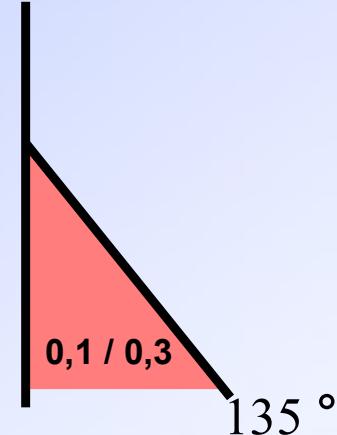
Körperpositionen

gebückt



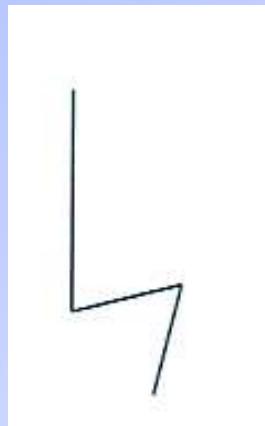
**Schlechte Bückphase
bei mehr als 135 °;
Entscheidung auch gestreckt**

gestreckt

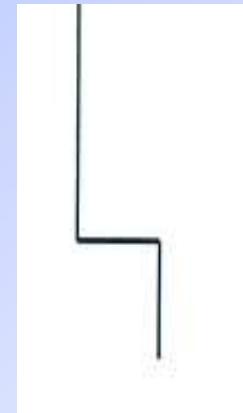


Körperposition gehockt

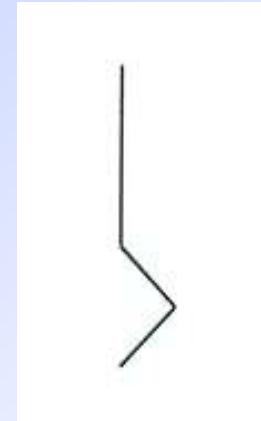
optimal



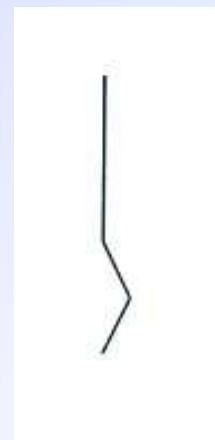
0,1



>90° 0,3



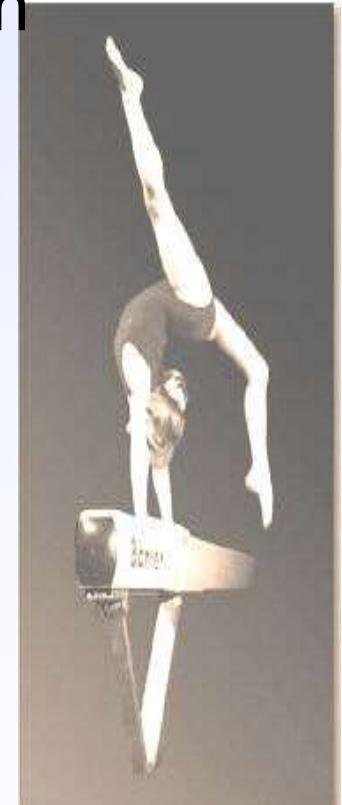
**Abwerten
Streckspr.**



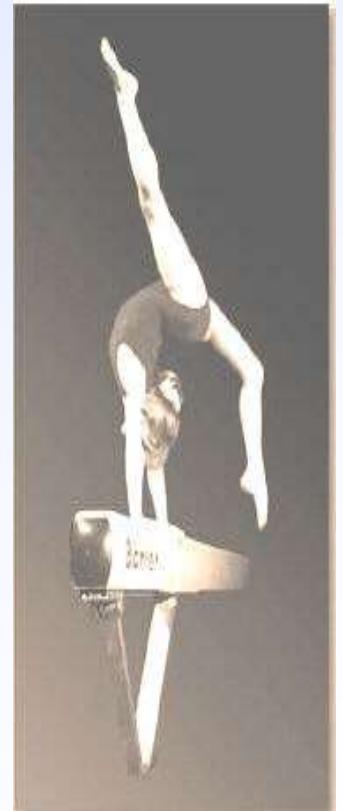
Allgemeine Übungsausschreibung:

- **E-Note**

- Die E-Note beinhaltet die Ausführungsfehler
- In sämtl. P-Stufen werden die Fehlerabzüge für Ausführung (Haltung u. Technik), Sturz, ect. von 10 Punkten abgezogen.
- Wird nicht mind. die Hälfte der geforderten, in den Übungsbeschreibungen fettgedruckten Elementen gezeigt, reduziert sich die max. E-Note auf 5 Punkte.
(Hälfte 4,5 wird aufgerundet)



- Die Höchstsumme der möglichen Abzüge im Bereich der E-Note für die gesamte Übung darf nicht mehr als die max. E-Note betragen.
- Die Abzüge im Bereich der E-Note für ein Element dürfen allerdings den Wert des Elementes übersteigen.



Drehungen

Technische Anforderungen

- müssen im Ballenstand ausgeführt werden
- müssen in einer stabilen und klaren Haltung gezeigt werden (von Anfang bis Ende)
- das Ende der Drehung wird bestimmt durch die Hüft- und Schulterstellung, sowie das Absetzen der Ferse
- Jede Abweichung von der Beschreibung d.Ele. (perfekte Ausführung) führt zu dem Abzug Körperausrichtung 0,10
- Bei Drehung im Passé oder Coupé nicht beibehalten.



Gestreckte Körperposition bei Salto

- Element muss die gestreckte Körperposition beibehalten.
- Ein Abbücken im letzten $\frac{1}{4}$ führt zur Abwertung => Salto gebückt.



Stürze bei den Landungen

- **Landung auf den Füßen**

= Element wird anerkannt

- **Landung **nicht** auf den Füßen**

= Element wird **nicht** anerkannt



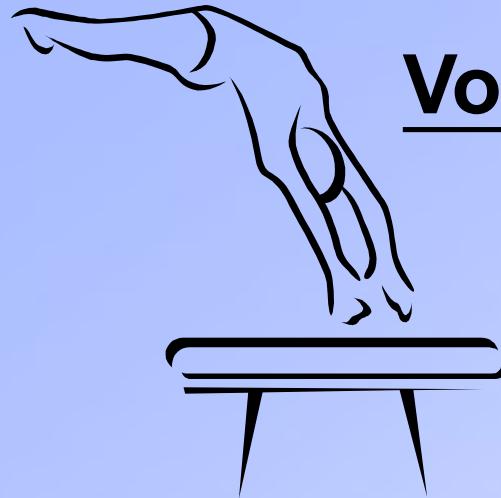
Technische Hinweise:

- Um mit dem entsprechendem SW anerkannt zu werden, müssen die Elemente spezifische, technische Anforderungen erfüllen.



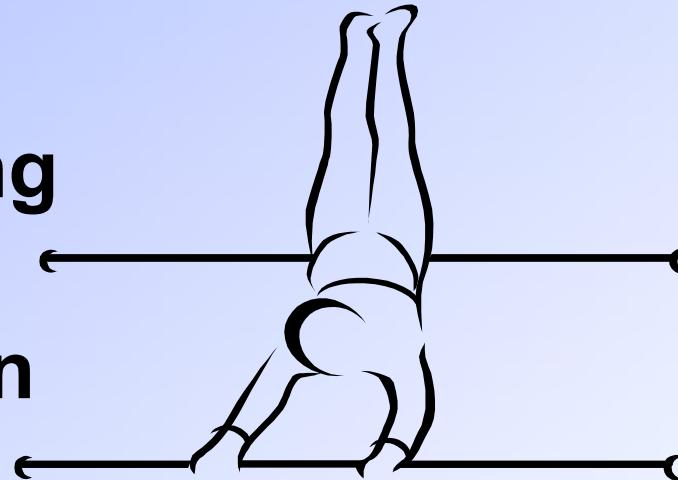
**Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit
und viel Spaß beim lernen**





Vorstellen einzelner Geräte:

➤ **Sprung**

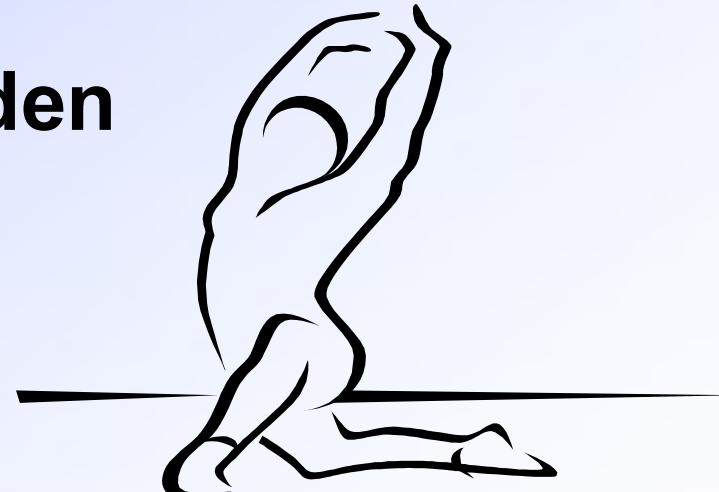


➤ **Barren**

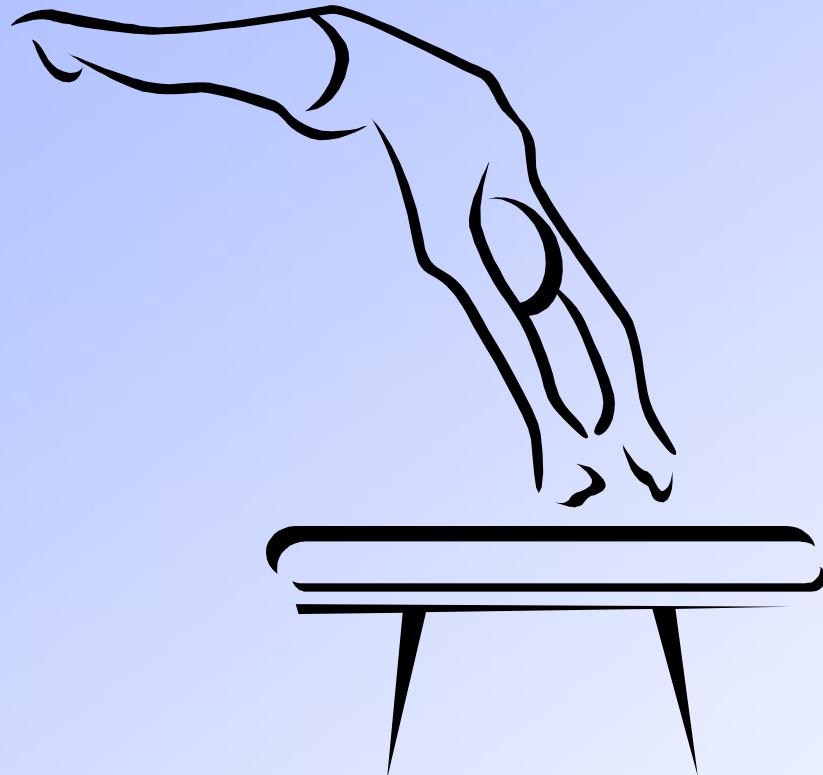


➤ **Balken**

Boden



Sprung



Sprung:

Allgem. Hinweise:

Sprünge P1-P4 m/w Bereich identisch

2 Sprungversuche // gleiche Sprünge

Besserer Sprung kommt in die Wertung

max. 3 Anläufe erlaubt

Ti verantwortlich für anzeige Sprung



Technik :

Allgem. Hinweise:

- **Hohe Anlaufgeschwindigkeit**
- **Leicht gestemmter Einsprung auf Brett**
- **Körperpos. i.d.1. Flugphase aktives öffnen**
- **Schneller Stütz**
- **Abdruck vor erreichen d. vertikalen**
- **Oberkörper steigt u. gruppiert sich**
- **Streckung d. Körperwinkel v.d. Landung**



Sprung:

- „fehlerhafte Körperhaltung im Einsprung“
z.b. die Arme werden beim Einsprung in der ersten Flugphase von oben auf den Tisch geführt --- **Abzug 0,3**

- Anlauf und Ein-/Absprung werden in allen P-Stufen mitbewertet

-Ziffer 2.4.2 Gerätespez. Abzüge



Sprung:

- Bezeichnung „Waagrechte“ in der 1. Flugphase bezieht sich auf den ganzen Körper.
- ARW beträgt 90° Beine in Verlängerung
- Technik Überschlag:
 1. Flugphase nicht zu hoch
Steigerung d. Sprunges muss in der
 2. Flugphase sein.



Gerätespezifische Abzüge :

1. Flugphase:

- **Unvollst. LA-Drehung** $<45^\circ$ 0,1 P
 $<90^\circ$ 0,3 P
 $>90^\circ$ 0,50

Schlechte Technik:

- **Hüftwinkel** 0,1 – 0,3
- **Hohlkreuz** 0,1 – 0,3
- **Gebeugte Knie** 0,1 – 0,5
- **Geöffnete Beine/Knie** 0,1 – 0,3



Abdruckphase: (Fehler im Stützverhalten)

- **Schlechte Technik:**

- **Versetzes-alternatives Stützen d.Hände 0,1**

bei Sprüngen m.vorwärts Absprung

- **gebeugte Arme 0,1/0,3/ 0,5 P**

- **Schulterwinkel 0,1/ 0,3 P**

- **nicht d.d.Vertikalen geturnt 0,1**

- **vorgeschr. LAD zu früh 0,1**



2. Flugphase:

- Höhe 0,1/0,3/0,5
- Ungen. Präzision b. Dreh. 0,1 P
- Körperposition:
- Nichtbeibehalten d. gestreckten Körperposition 0,1 – 0,3 P
ungenügend./zu spätes Strecken des Körpers 0,1/0,3 P
- Gebeugte Beine 0,1/0,3/0,5 P
- Geöffnete Beine/Knie 0,1 – 0,3 P



Weite

- ungenügende Weite 0,1/0,3/0,5 P

Hier wird zusätzlich die allgem. Fehlerabzugs-tabelle benutzt

Allgemeines:

- Unterrotation bei Salti
 - ohne Sturz 0,1 P
 - mit Sturz 0,3 P



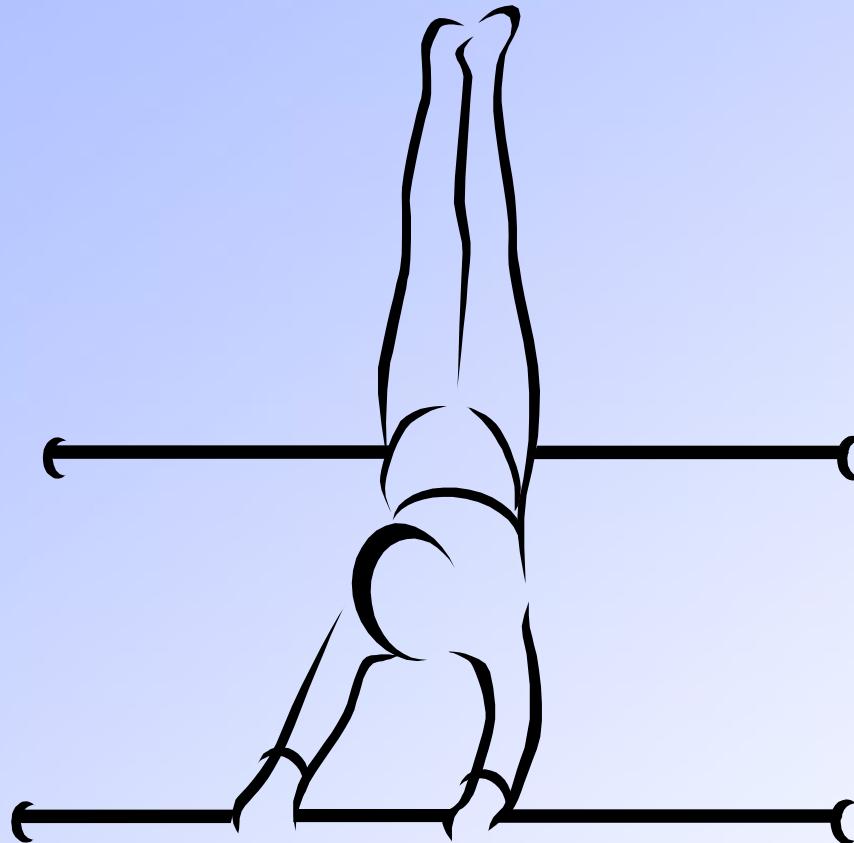
Ungültige Sprünge

- Anlauf ohne Sprungausführung mit Berührung des Sprungbrettes oder des Sprunggerätes
- Keine Berührung des Sprunggerätes
- Hilfeleistung während des Sprunges
- Landung nicht auf den Füßen
- Hilfe/Sicherheitsstellung zwischen Brett / Gerät
- Anderer als ausgeschriebener Sprung

0 Punkte



Reck / Stufen- barren



Verhalten am Gerät

Unter dem Verhalten am Gerät wird die Position d Körpers am Gerät zu Beginn oder während einer turnerischen Übung verstanden.

Hang: Die Schulterachse befindet sich unter d Gerätachse, Arme u/o Beine übertragen d Zug a d Gerät
Abhängig v d Körperhaltung wird unterschieden in Hang, Kipphang, Beugehang oder Sturzhang.

Stütz: Die Schulterachse befindet sich ü d Gerätachse, wobei d Arme d Druck a d Gerät übertragen. Je nach Armhaltung u Auflagefläche wird unterschieden in: Stütz, Beuge- u Oberarmstütz. Spezielle Form am Pauschenpferd i d Wechselstütz. 1 Hand auf Pausche andere Hand auf dem Pferdekörper.



Gemischtes Verhalten

Werden zwei der vorstehenden aufgeführten Verhalten

am Gerät miteinander gekoppelt, dann ergibt sich

ein gemischtes Verhalten. Beispiele sind:

Liegehang,

Liegestütz,

Hangstand (Parallelbaren)



Stufenbarren:

Allgem. Hinweise:

Übungen P1-P4 m/w Bereich identisch

Bewertung ab Absprung v. Brett/Matte

zusätzl. Unterlagen unter Brett nicht erlaubt

2. Anlauf erlaubt, wenn Ti keine Berührung

des Sprungbrettes bzw. des Gerätes => 1,00

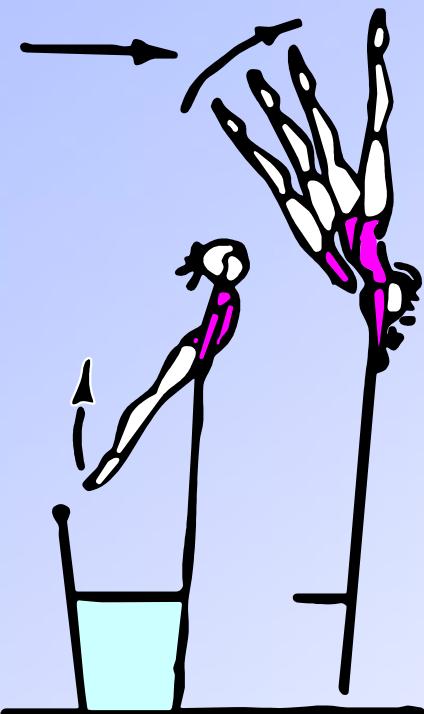


Rückschwünge

Änderung!

ARW = Arm-Rumpfwinkel

Abweichung vom
vorgeschriebenen ARW



Annette Pillot

bis 10 °

je 0,0 P.

➤ 10° -30°

je 0,10

➤ Mehr als 30°

je W.d.E.

➤ Tiefster Punkt des Körpers ist
ausschlaggebend!



Gerätespezifische Abzüge :

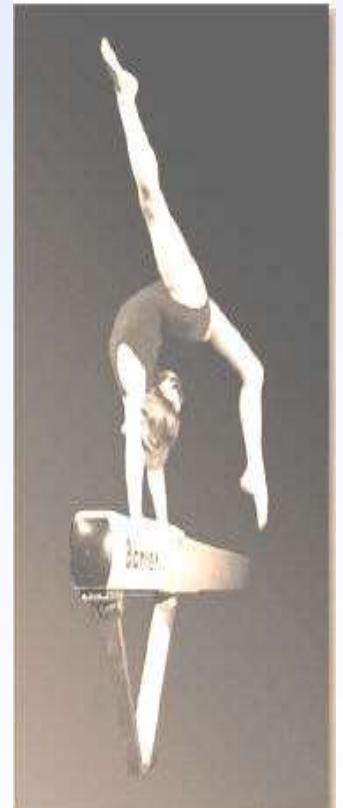
	k	m	g	sg
- Korrigieren des Griffes je	X			
- Streifen/Berühren des Gerät mit den Füßen je		X		
- Streife/Berühren der Matte mit den Füßen je			X	
- Aufschlagen auf das Gerät mit den Füßen je			X	
- Aufschlagen auf die Matte mit den Füßen je				X



Gerätespezifische Abzüge :

- dritte Anlauf
 - Zwischenschwung
 - Ungenügendes Aufstrecken
bei Kippen
- Winkel beim Beenden eines
Elementes

k	m	g	sg
			1,0
X		X	
X	X	X	



Gerätespezifische Abzüge :

- Mangelhafter Rhythmus
- Amplitude bei Schwüngen
Abweichen vom ausdrücklich
Vorgeschriebenen ARW
- Hohlkreuz bei Rückschwüngen

k	m	g	sg
X	X		
X			
bis 10°	10°-30°	>30°	WdE
X	X	X	



Stufenbarren:

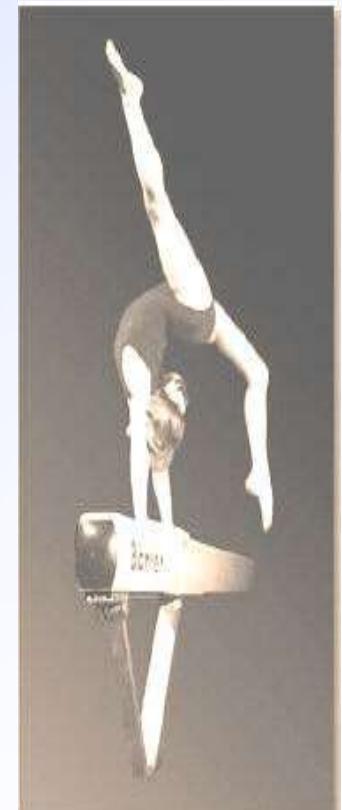
→ Leerschwung ist ein Vor-/Rückschwung ohne Ausführung eines Elements mit anschließendem Schwung in die entgegen gesetzte Richtung.

→ Zwischenschwung ist ein zusätzliches Schwungholen oder ein Rückschwung aus dem Stütz oder ein zusätzlicher Langhangschwung vor dem nächsten Element.



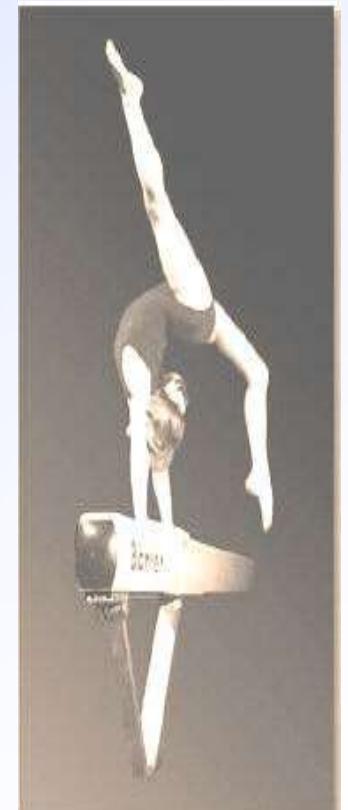
Stufenbarren:

- In der P 3 und P 4 ist nach dem Niedersprung ein Zwischenfedern erlaubt. In der P 4 darf der Felgabschwung auch mit geschlossenen Beinen gezeigt werden.
- In der P 5 aufsteigend darf der Hüft-Aufzug nur noch mit geschlossenen Beinen gezeigt werden. Das Element „Vorspreizen“ ist auf der DVD nicht richtig geturnt.

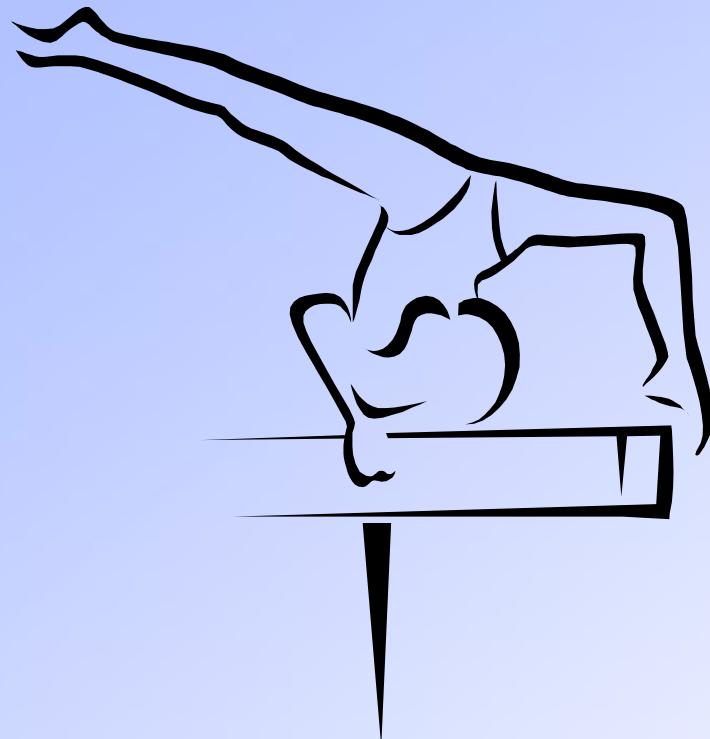


Stufenbarren:

→ Der Griff muss mit einer Hand gelöst werden und das Bein seitlich nach vorne geführt werden (mit vorherigem Rückschwung), also kein Durchspreizen.



Schwebe- balken



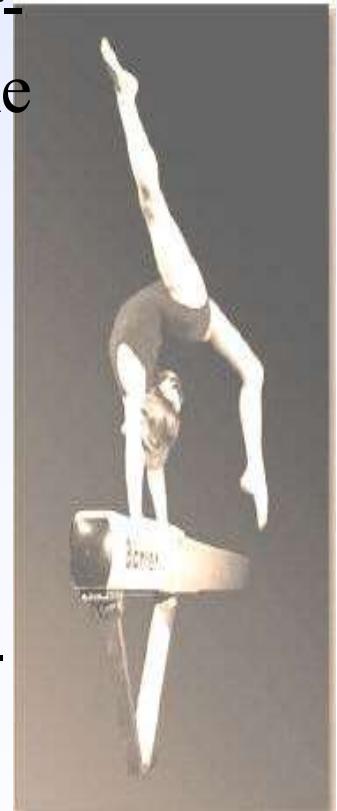
Verhalten am Gerät

Unter dem Verhalten am Gerät wird die Position d Körpers am Gerät zu Beginn oder während einer turnerischen Übung verstanden.

Stand: Der Körper befindet sich ü einem/beiden Armen / Beinen im Gleichgewicht.

Sitz: Der Körper berührt m d Gesäß / Rückseite d Oberschenkel / auch m beiden d Gerät. Die Hüftgelenke sind in der Regel gebeugt. Der Sitz kann mit/ohne Griff d Hände erfolgen.

Liegen: Der gestreckte/leicht gebeugte Körper befindet sich hierbei in annähernd waagerechter Haltung und berührt entweder in seiner gesamten Ausdehnung d. Gerät / er befindet sich in einer nahezu waagerechten Gleichgewichtsposition.



P-Programm

Balken:

Allgem. Hinweise:

Die Armführung in der Variante A ist nicht mehr freigestellt.

In der A-Variante ist ein gegengleiches Turnen gestattet.



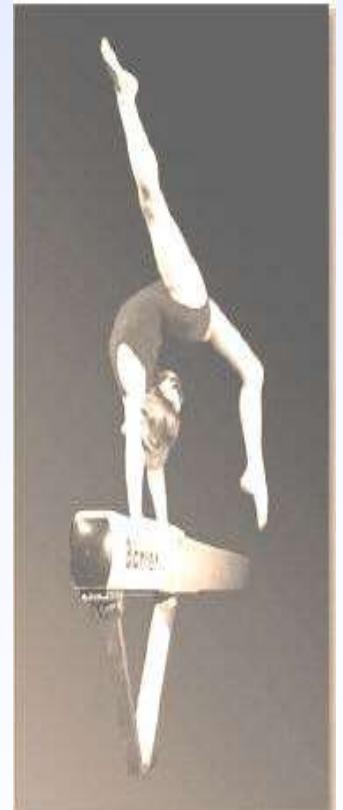
P-Programm

Allgem. Hinweise:

Anlauf/Anhüpfer vor den Abgängen werden gleich gestellt. Bei fehlendem Anlauf/Anhüpfer bei Abgängen erfolgt ein Abzug. 0,30 Pkt.

Karenzzeit:

Bei Sturz vom Gerät ist eine Übungsunterbrechung von 10 Sek. erlaubt. Die Zeit wird ab dem Moment gestoppt, in dem die Ti wieder auf den Füßen steht.



P-Programm

Bei dem Strecksprung in der P 7 ist es egal in welche Richtung die Ti springt, es ist nicht vorgeschrieben, dass sie eine offene Drehung über das vordere Bein turnt und dieses Bein auch nach vorne stellt.



P-Programm

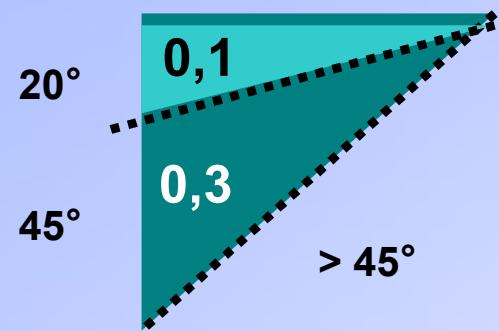
Achtung:

Bei Abweichung von der vorgeschriebenen
gymn. Position ist jedes Mal ein Abzug von
0,1 oder 0,3 P. notwendig.

Muss die Standwaage 2 Sek. gehalten werden,
und wurde dies so nicht gezeigt, dann kann
dieses Element nicht anerkannt werden, es
erfolgt ein Abzug in Höhe des Wertes des
Elementes von der D-Note.



P-Programm



gültig jetzt auch für
Akro's z.B. Rad,
Menicelli u.s.w.

Annette Pillot

Sprünge

Abweichung vom
vorgeschriebenen
Spreizwinkel

bis 20 °	0,1 P.
> 20-45°	0,3 P.
> 45°	W.d.E.

Keine Anerkennung
D-Kampfgericht



P-Programm

Balken:

Allgem. Hinweise:

Bei Angängen Anlauf + Sprungbrett erlaubt

2. Anlauf erlaubt, wenn Brett nicht berührt

Variante A: gegengleiches Turnen erlaubt

Einbein Regelung



P-Programm

Balken:

Gerätespezifische Abzüge:

Rückspreizen ungenüg. 0,1/ 0,30 P

Fehlende Rückhalte 0,30 P

Abweichung v.d.vorgeschriebenen gymn.

Position (z.B. Coupé, Passé) 0,1/0,3

Abweichung bei Vorhochspreizen/

Vorhalten bis 10° 0,1

$> 10^\circ$ 0,3

Annette Pillot



Sturz bei Abgang Barren + Balken :

Keine Einleitung des Abganges

→E-Kari; 0,5 Kein Versuch +
Landungsfehler

→D-Kari: W.d.E.

Abgang wird eingeleitet/Landung nicht auf
den Füßen

→E-Kari: Landungsfehler + Sturz

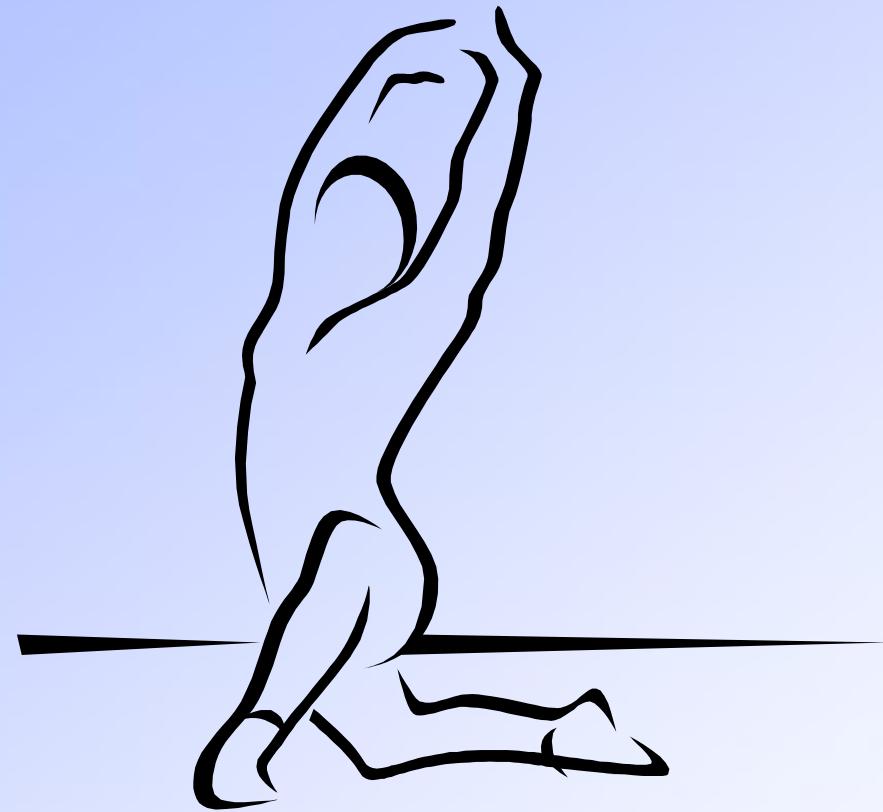
→D-Kari: W.d.E.

Annette Pillot



P-Programm

Boden



Annette Pillot

P-Programm

Boden:

Allgem. Hinweise:

Armführung nicht mehr freigestellt.

V.A gegengl. Turnen während d. Übung erlaubt

V.A keine Fläche erforderlich

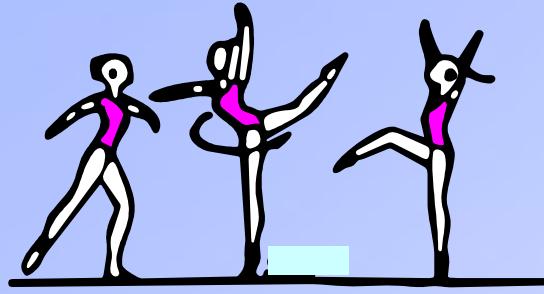
P5-P10 Pflichtmusik angeboten/eigene Musik

Dauer P5-P8 40-60 sec., P9/10 60-80 sec.

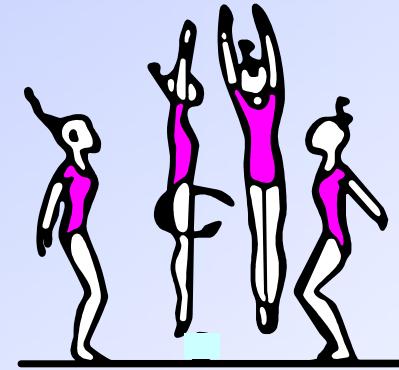
Annette Pillot



Drehungen



Drehungen auf einem Bein



Sprünge mit Drehungen

Alle Drehungen müssen vollständig beendet sein.

Abzug: Drehung (1/4, 1/2, 1/1) nicht vollendet **0,10/0,30/0,50** gilt nur für gymnastische Passagen (nicht für Elemente mit eigenem Wert)



P-Programm

Problematik Rolle rw und Felgrolle in den Handstand

Stufe	Formulierung Lt.Aufgabenb.	Ausführungs- möglichkeiten
P 3 a + b	Rolle rückwärts	Ansatz gestr. Beine + Arme erlaubt, Felgrolle n.erlaubt
P 4 a + b	Rolle rückwärts ü.d. hohen Hockstütz	Ansatz gestr. Beine + Arme erlaubt, Felgrolle n. erlaubt.
P 5 a + b	Rolle rw gehockt Aufrichten ü. d. gestr. Beine	Ansatz ü.d. gestr. Beine erlaubt, Felgrolle n. erlaubt
P 6 a	Rolle rw ü.d.hohen Hockstütz, Felgrolle erlaubt	Ansatz ü d gestr. Beine + Arme angesetzt erlaubt.



P-Programm

Problematik Rolle rw und Felgrolle in den Handstand

Stufe	Formulierung Lt.Aufgabenb.	Ausführungs- möglichkeiten
P 6 b	Rolle rw m gestr. Armen i d Stand	Ansatz ü gestr. Arme gefordert. Ansatz ü gestr. Beine erlaubt. Handst n erlaubt.
P 7	Felgrolle ü d Handstandposition	Ansatz ü gestr. Beine + Arme gefordert
P 8 a	Felgrolle ü d Handstandposition	Ansatz ü.d. gestr Arme + Beine gefordert.
P 9 a + b	Felgrolle m $\frac{1}{2}$ LAD im Handstand	Ansatz ü gestr. Beine + Arme gefordert. Offene Dreh i Handst

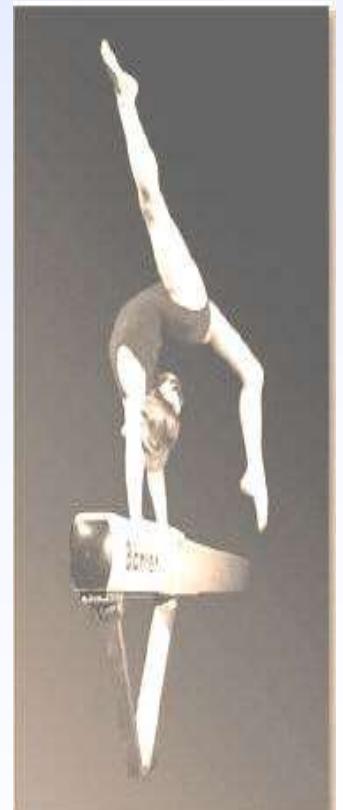


Gerätespezifische Abzüge :

Ein Körperteil außerhalb der Bodenfläche je

- Zwei Körperteile außerhalb der Bodenfläche je
- Landung mit beiden Füßen
Außerhalb der Bodenfläche je

k	m	g	sg
X			
	X		X



P-Programm

Gerätespezifische Abzüge :

- Übung ohne Musik oder Musik mit Gesang
- Keine Übereinstimmung zwischen Musik und Bewegung je
- Übung nicht mit der Musik beendet

k	m	g	sg
	X	X	1,0



Boden:

Achtung

Wird in einer Verbindung ein Element ausgelassen, dann führt dies zu dem Abzug:

W.d.E. plus Unterbrechung einer Verbindung



Sturz bei Abgang Boden :

Keine Einleitung des Abganges

→E-Kari; Kein Abzug f.Sturz

→D-Kari: W.d.E.

Abgang wird eingeleitet/Landung nicht auf den Füßen

→E-Kari: -1,0 Sturz

→D-Kari: W.d.E.

