

P 8 – Reck – Variante A						
Geräthöhe: 2,60 m						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang mit Kammgriff: Konterschwingung, Felgabschwung, Rückschwung, Umspringen in den Ristgriff, Vorschwung;	1,5	- mehr als ein Konterschwingung - Rhythmusstörung - gebeugte Arme - geringe Schwungamplitude	X	X	
2	Kippaufschwung in den Stütz, Rückschwung (mindestens 45°)	0,5 0,5	- gebeugte Arme - keine deutliche Kippphase	X	X	X
3	Hüft-Umschwung rückwärts;	0,5	- Hüfte stark gebeugt - Endposition nicht erreicht - gebeugte Arme	X	X	X
4	Felgabschwung mit ½ Drehung in den Zwiagriff	1,5	- ungenügende Höhe / Drehung flach - gebeugter Dreharm - außerhalb der Drehachse - Rhythmusstörung beim Umgreifen	X	X	X
5	Vorschwung im Zwiagriff Rückschwung im Zwiagriff, Umgreifen in den Ristgriff;	0,5 0,2	- Rhythmusstörung beim Umgreifen	X	X	
6	Kippaufschwung in den Stütz, Rückschwung (mindestens 45°)	0,5 0,5	- gebeugte Arme - keine deutliche Kippphase - ungenügende Höhe im Rückschwung	X	X	X
7	Abschwingen, 2 x Riesen-Felgumschwung;	Je 1,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang	X	X	
8	Abschwingen, Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	1,5	- ungenügende Höhe - unkontrollierter Salte	X	X	X

P 9 – Reck – Variante A						
Geräthöhe: 2,60 m						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Hang mit Ristgriff: Konterschwingung, Felgabschwung, Stemmaufschwung rückwärts in den freien Stütz	1,5	- mehr als ein Konterschwingung - Rhythmusstörung - gebeugte Arme - Felgabschwung unterhalb Stangenhöhe - kein peitschenartiger Einsatz beim Rückschwung - Rückschwung < 60°	X	X	X
2	Felgumschwung (mindestens 45°)	1,5	- flache Endposition - gebeugte Arme	X	X	X
3	Abschwingen, Riesen-Felgumschwung	0,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang	X	X	
4	Abschwingen, Riesen- Felgumschwung mit ½ Drehung in den Handstand mit Kammgriff	1,5	- späte Drehung - außerhalb der Drehachse - Schulterposition - gebeugter Stützarm	X	X	X
5	Riesen-Stemmaufschwung	1,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechten	X	X	
6	Umspringen in den Ristgriff	Je 0,5	- Umspringen < 45° - kein Umspringen	X	X	X
7	2 x Riesen-Felgumschwung;	0,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang	X	X	
8	Abschwingen in den Hang, Salto rückwärts gestreckt in den Stand	1,5	- Kopf im Nacken - geringe Höhe - geringe Streckung	X	X	X