

P – Stufen (A-Variante)

Terminologische Erläuterungen

Räumliche Beziehungen:

vor	Bewegung des Körpers oder seiner Teile (Arme, Beine) in Blickrichtung
rück	Bewegung des Körpers oder seiner Teile (Arme, Beine) entgegen der Blickrichtung
seit	Bewegung des Körpers oder seiner Teile (Arme, Beine) zu einer der Körperseiten
Kreis-einen	Bewegung eines oder beider Beine (Arme), wenn diese von der Ausgangs- zur Endstellung kreisförmigen Verlauf von 360 Grad zurücklegen, die Blickrichtung aber beibehalten wird: <i>Kreis-Flanke</i>
Dreh-	Während der Ausführung eines Elementes wird eine Drehung um die Körperlängachse ausgeführt: <i>Dreh-Sprunghocke, Dreh-Kehre</i>
auf	Bewegung des gesamten Körpers oder von Körperteilen nach oben, die häufig mit einem Stütz oder Stand auf dem Gerät enden.
ab oder	Bewegung des gesamten Körpers oder von Körperteilen nach unten, die häufig in einem Hang oder Stand enden.

Räumliche Festlegungen zum Stand der Sprung- und anderer Geräte in Bezug zum/r Turner/in

seitgestellt	Schulterachse und Gerätelängachse stehen parallel zueinander (Seitverhalten)
langgestellt	Schulterachse und Gerätelängachse stehen rechtwinklig zueinander (Querverhalten)

Zeitliche Reihenfolge von Elementen:

Bei **gleichzeitigem Ablauf** eines Elementes **mit zusätzlichen Bewegungen** wird die Präposition „mit“ verwendet: Aus dem Stütz vorlings: Felgabschwung **mit** ½ Drehung in den Seitstand vorlings oder Handstütz-Sprungüberschlag **mit** Salto vorwärts (Sprunggerät).

Weitere Festlegungen:

- **Rondat** steht grundsätzlich für den veralteten Begriff „Radwende“
- „Rad“ wird immer bezeichnet mit: **Handstütz-Überschlag** links oder seitwärts. Wenn dieser mit einer zusätzlichen Drehung geturnt wird: Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung in die Bewegungsrichtung oder gegen die Bewegungsrichtung.
- „Bogengang“ wird ersetzt durch: **Langsamer Handstütz-Überschlag** rückwärts oder vorwärts **mit gespreizten Beinen**
- „Überspreizen“ wird ersetzt durch **Vorspreizen**
- „Serie“ wird ersetzt durch **Verbindung**, da unter Serie die mehrfache Wiederholung ein und desselben Elementes verstanden wird
- Die Bezeichnung **Flick-Flack** und **Salto** werden beibehalten. Sie stehen als Synonyme für Handstandüberschlag bzw. für Überschlag.
- Die Bezeichnung „Unterschwung“ gilt als veraltet. Es wird die neue Bezeichnung: **Felgabschwung** verwendet.
- „Freie Felge wird ersetzt durch: **Felgumschwung** (aus dem Stütz in den Stütz) bzw. **Felgaufschwung** (aus dem Stand/Hang in den Stütz oder aus dem Hang/Stütz in den Handstand).

P – Stufen (A-Variante)

1. Allgemeine Hinweise

Diese allgemeinen Hinweise gelten für den Bereich der P-Übungen, es sei denn, es ist ausdrücklich gekennzeichnet, dass die Festlegungen nur für einen Teilbereich gelten.

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

1.1 Bestimmungen für die Turnerinnen

1.1.1 Anforderungen an die Turnerin

Die Turnerin muss Kenntnisse über die Wertungsvorschriften haben und sich entsprechend verhalten.

1.1.2 Wettkampfkleidung

Die Turnerin hat sportlich korrekte, undurchsichtige Wettkampfkleidung zu tragen.

- Der Halsausschnitt an der Vorder- und Rückseite des Anzuges muss korrekt sein, d.h. er darf nicht über die Mitte des Brustbeines und die untere Linie der Schulterblätter hinausgehen.
- Die Anzüge dürfen mit oder ohne Ärmel sein; die Träger müssen mindestens 2 cm breit sein.
- Der Beinausschnitt darf nicht über die Leistenbeuge (Maximum) hinausgehen.

In Mannschaftswettkämpfen muss der Anzug für alle Mitglieder der Mannschaft einheitlich sein.

Das Tragen von Schmuck ist nicht erlaubt. Es sind lediglich Ohrstecker erlaubt.

Hüft- oder andere Polster sind nicht erlaubt, beigefarbene Bandagen sind zulässig; sie sind zuverlässig zu befestigen.

Riemchen am Stufenbarren sind erlaubt.

Das Tragen von Turnschuhen und/oder Söckchen ist der Turnerin freigestellt.

1.1.3 Gebrauch von Magnesia

Beim Präparieren der Holme ist der angemessene Gebrauch von Magnesia gestattet.

Am Schwebebalken dürfen kleine Markierungen angebracht werden. Magnesia auf der Bodenfläche ist nicht erlaubt.

1.1.4 Vorschriften für die Einturnzeit

Der Turnerin soll an allen Geräten unmittelbar vor dem Wettkampf eine Einturnzeit zur Verfügung stehen:

- Sprung: mindestens 2 Sprünge
- Stufenbarren: je 50 Sekunden, einschließlich Präparieren der Holme
- Schwebebalken/Boden: je 30 Sekunden

Diese Vorgaben sind Maximalwerte und als Richtlinie anzusehen. Bei Mannschaftswettkämpfen muss die Mannschaft selbst darauf achten, dass innerhalb der Einturnzeit jede Turnerin der Mannschaft eine Einturnmöglichkeit erhält.

Nach der Einturnzeit oder während einer „Wettkampfpause“ darf das Gerät präpariert, aber nicht daran geturnt werden.

P – Stufen (A-Variante)

1.1.5 Allgemeine Wettkampfvorschriften

- Die Turnerin hat sich dem Kampfgericht am Gerät zu Beginn und am Ende der Übung vorzustellen.
- Sie hat darauf zu achten, dass zu Beginn der Übung das grüne Licht brennt oder dass die Vorsitzende des Kampfgerichts ihr das Zeichen zum Übungsbeginn gibt.
- Sie muss an allen Geräten die Übung innerhalb von 30 Sekunden nach Aufruf durch das Kampfgericht beginnen.
- Bei einem Sturz am Barren verfügt die Turnerin über eine Karenzzeit von 30 Sekunden, um sich erneut vorzubereiten oder sich mit ihrem/r Trainer/in zu beraten, bevor sie die Übung wieder aufnimmt; am Schwebebalken beträgt die Karenzzeit 10 Sekunden. Wird die Karenzzeit überschritten, gilt die Übung als beendet.
- Am Stufenbarren ist der Aufenthalt eines/r Trainers/in auf dem Podium während der Übung zum Sichern erlaubt. Eine zweite Person (Turnerin oder Trainer/in) ist auf dem Podium erlaubt, um das Sprungbrett zu entfernen.
- Die Turnerin muss am Sprung und bei Abgängen am Stufenbarren und Schwebebalken eine zusätzliche Landematte (10 cm) auf der 20 cm Niedersprungmatte benutzen.
- Falls die Übung ohne Verschulden der Turnerin unterbrochen wird, darf die Übung mit Genehmigung der Wettkampfleitung/Kampfrichtereinsatzleitung wiederholt werden.
- Während des Wettkampfes darf die Turnerin nicht mit den sich im Einsatz befindlichen Kampfrichtern/innen sprechen.
- Bei dringender Notwendigkeit, die Wettkampfhalle zu verlassen, muss die Turnerin sich bei der Wettkampfleitung abmelden. Der Wettkampf darf durch die Abwesenheit nicht verzögert werden. Das Verlassen der Wettkampfhalle ohne Abmeldung führt zur Disqualifikation

1.2 Bestimmungen für die Trainer/innen

1.2.1 Anforderungen an die Trainer/innen

Die Trainer/innen müssen über die Wertungsvorschriften informiert sein und sich den Regeln entsprechend verhalten.

Sie müssen sich während des gesamten Wettkampfes fair und sportlich verhalten.

1.2.2 Erlaubte Anzahl der Trainer/innen im Innenraum

Bei Mannschaftswettkämpfen sind für jede Mannschaft zwei Trainer/innen im Innenraum zugelassen.

Bei Einzelwettkämpfen darf jede Turnerin durch eine/n Trainer/in betreut werden.

Erlaubt ist der Aufenthalt der Trainer/innen

- auf dem Podium während der Einturnzeit,
- auf dem Podium, wenn das grüne Licht eingeschaltet ist;
- am Stufenbarren während der gesamten Übung zum Sichern,
- am Schwebebalken zum Entfernen des Sprungbrettes (ein Trainer/in, der/die danach das Podium unverzüglich verlassen muss);
- an allen Geräten im Fall von Verletzungen oder Defekten am Gerät;
- neben dem Podium am Sprung, Stufenbarren und am Schwebebalken, um die Turnerin während nach einem Sturz zu beraten.

Es ist den Trainer/innen nicht gestattet,

- während der Übung mit der Turnerin zu sprechen, ihr Zeichen zu geben oder ihr zuzurufen, o.ä.,
- die Sicht der Kampfrichter/innen zu behindern,
- die Höhe des Gerätes ohne Erlaubnis der Wettkampfleitung zu verstellen,
- während des Wettkampfes bei **D-** und **E-**Kampfgericht Informationen über die Wertung einzuholen, *)
- während des Wettkampfes Kontakt zu den Kampfrichter/innen aufzunehmen, *)
- den Wettkampfablauf zu verzögern,
- gegen die Rechte anderer Teilnehmer/innen zu verstoßen.

*) im Falle eines seltenen oder unvorhergesehenen Vorfalles kann eine schriftliche Anfrage an die Wettkampfleitung gerichtet werden.

P – Stufen (A-Variante)

1.3 Bestimmungen für die Kampfrichter/innen

1.3.1 Die Kampfrichtereinsatzleitung

Die Kampfrichtereinsatzleitung ist verantwortlich für

- die Durchführung der Kampfrichterbesprechung vor den Wettkämpfen
- die Festlegung des Schwierigkeitsgrades neu angemeldeter Sprünge und Elemente für den konkreten Wettkampf (in Absprache mit dem/r Kampfrichter/in **D1** des entsprechenden Gerätes),
- die Überwachung der Kontrolle der Geräte nach den festgelegten Normen.

Sie überwacht den gesamten Wettkampf und befasst sich mit Verstößen gegen die Disziplin oder anderen außergewöhnlichen Umständen, die während des Wettkampfes die Turnerinnen, Trainer/innen oder Kampfrichter/innen betreffen.

Sie kontrolliert die Bewertung der Turnerinnen durch die Kampfgerichte am Gerät und befasst sich mit schwerwiegenden Fehlern bei der Bewertung und trifft in diesem Zusammenhang notwendige Entscheidungen.

Sie kann

- Kampfrichter/innen verwarnen, ausschließen oder ersetzen, wenn ihnen
- ungenügende Sachkenntnis
- subjektive Wertungstätigkeit und/oder
- unprofessionelles Verhalten nachgewiesen werden kann
- Trainer/innen aus dem Innenraum und vom Podium verweisen, wenn sie gegen Verhaltensregeln verstoßen;
- Entsprechende Abzüge vornehmen, wenn eine Turnerin oder ein/e Trainer/in gegen die Verhaltensregeln verstößt.

Während des Wettkampfes hat sie das Recht, den/die **D1**-Kampfrichter/in am Gerät zu konsultieren, wenn ihrer Meinung nach

- das **E**-Kampfgericht bei seinen Abzügen während des Wettkampfes nicht konsequent die gleiche Linie behält;
- ein Ausgangswert nicht den Regeln der Wertungsvorschriften entspricht.
-

Nach einer Notenänderung korrigiert und zeichnet sie zusammen mit dem/r **D1**-Kampfrichter/in am Gerät die offiziellen Notenblätter ab.

Bei Übungsunterbrechungen entscheidet sie zusammen mit dem/der **D1**-Kampfrichter/in, ob die Unterbrechung durch die Turnerin oder den/die Trainer/in verschuldet wurde oder technisches Versagen vorlag und eine Wiederholung der Übung erlaubt ist.

Des Weiteren entscheidet sie zusammen mit dem/der Beauftragten für Wettkampfwesen und weiteren Mitgliedern der Wettkampfleitung über

- die Zulassung von Landematten am Boden und möglichen weiteren Unterlagen (z.B. Unterlage unter dem Sprungbrett),
- einen Antrag zur Erhöhung der Barrenholme,
- schriftliche Anfragen.

Klarstellend ist darauf hinzuweisen, dass bei schriftlichen Anfragen, die konkrete Wertungen betreffen, die Kampfrichtereinsatzleitung zusammen mit dem/der **D**-Kampfrichter/in 1 am betroffenen Gerät über diese – ohne Beteiligung der übrigen Mitglieder der Wettkampfleitung – entscheidet. Videobeweise betreffend Wertungsanfragen sind nur dann zulässig, wenn gewährleistet werden kann, dass alle Übungen an allen Geräten aufgezeichnet werden.

P – Stufen (A-Variante)

1.3.2 Die Kampfrichter/innen

Alle Mitglieder der Kampfgerichte (**D**- und **E**-Kampfgerichte, Assistenten) müssen exakte, anwendbare und gründliche Kenntnisse über die Wertungsvorschriften sowie mögliche Ergänzungen zu den Wertungsvorschriften besitzen.

Sie müssen:

- die für den konkreten Wettkampf notwendige Lizenz erworben haben,
- pünktlich zu der Kampfrichterbesprechung erscheinen,
- zu vorgesehenen Zeit am Wettkampfort sein (nicht später als 1 ½ Stunden vor Wettkampfbeginn),
- die vorgeschriebene Wettkampfkleidung tragen,
- den Anordnungen der leitenden Gremien folgen,
- sich gewissenhaft vor dem Wettkampf vorbereiten,
- jede Übung präzise, konsequent, schnell, objektiv, gerecht und ethischen Grundlagen entsprechend bewerten.

Während des Wettkampfes darf der/die Kampfrichter/in:

- seinen/ihren Platz nur mit Zustimmung des/r Kampfrichter/in **D1** verlassen und
- keinen Kontakt zu anderen Personen, z.B. Trainer/innen, aufnehmen.

Alle Kampfrichter müssen sich stets professionell, unparteiisch und korrekt verhalten.

1.3.3 Die Aufgaben der Kampfgerichte

Die Hauptaufgabe des **D**-Kampfgerichtes besteht darin, den maximalen inhaltlichen Wert der Übung zu ermitteln.

Die Hauptaufgabe des **E**-Kampfgerichtes besteht darin, Fehlerabzüge für Ausführung und künstlerischen Wert vorzunehmen.

Die optimale Struktur der Kampfgerichte sieht für die verschiedenen Wettkämpfe im Hinblick auf die Verfügbarkeit von Kampfrichtern wie folgt aus:

	Deutsche Meisterschaften	Andere nationale Wettkämpfe	Wettkämpfe auf Landesebene
D -Kampfgericht	2 D - Kampfrichter/innen	2 D - Kampfrichter/innen	2 D - Kampfrichter/innen
E -Kampfgericht	4 E - Kampfrichter/innen	4 E - Kampfrichter/innen, wobei D1 und D2 zusammen eine E -Note als E1 abgeben.	4 E - Kampfrichter/innen, einschließlich D1 und D2
	Total: 6 Kampfrichter/innen	Total: 5 Kampfrichter/innen	Total: 4 Kampfrichter/innen

Steht die notwendige Anzahl von Kampfrichter/innen nicht zur Verfügung oder sprechen andere Gesichtspunkte für eine Reduzierung des Kampfgerichts, ist es möglich, von der vorgeschlagenen Struktur abzuweichen.

In Einzelfällen ist es auch möglich, ein Kampfgericht aus zwei oder drei Kampfrichter/innen zu bilden. Bei einem Kampfgericht aus drei Kampfrichter/innen fungiert Kampfrichter/in 1 als **D**-Kampfgericht. Bei einem Kampfgericht aus zwei Kampfrichter/innen fungieren beide Kampfrichter/innen als **D**- und **E**-Kampfgericht.

P – Stufen (A-Variante)

1.3.4 Das D-Kampfgericht

Die zwei D-Kampfrichter/innen (D1 und D2) erfassen den gesamten Programminhalt der Übung in Symbolschrift, bewerten unvoreingenommen und unabhängig voneinander und legen dann gemeinsam die D-Note der Übung fest. Sie dürfen miteinander diskutieren.

Kampfrichter/in D1 fungiert als Vorsitzende/r am Gerät und koordiniert das Kampfgericht am entsprechenden Gerät. Er/Sie ist verantwortlich für die Eingabe der neutralen Abzüge für Zeit-, Linien- und Verhaltensfehler, bevor die Endnote angezeigt wird. Im Extremfall, bei unrealistischen Noten, hat er/sie als Vorsitzende/r das Recht einzugreifen, um der Turnerin eine korrekte und faire Wertung zu sichern. Er/Sie entscheidet zusammen mit der Kampfrichtereinsatzleitung, ob eine Übungsunterbrechung durch die Turnerin oder den/die Trainer/in verschuldet wurde oder auf technisches Versagen zurückzuführen ist und ob eine Wiederholung der Übung erlaubt ist.

Kampfrichter/in D2 ist für die Eingabe/Anzeige der D-Note zuständig.

1.3.5 Das E-Kampfgericht

Die E-Kampfrichter/innen müssen die Übungen aufmerksam beobachten und unvoreingenommen und unabhängig voneinander bewerten.

Sie müssen Abzüge vornehmen für

- allgemeine Fehler,
- gerätspezifische Ausführungsfehler,
- mangelnden künstlerischen Wert.

Bei der Bewertung geben sie die Summe der Abzüge ein. Sie müssen den Wertungszettel schnell und sauber ausfüllen und ihn abzeichnen. Sie müssen in der Lage sein, ihre persönlichen Übungsmitschriften vorzulegen.

1.3.6 Die Assistenten/innen

Die Assistenten/innen sollten ebenfalls über die für den Wettkampf notwendige Lizenz verfügen, sie sind einzusetzen als

- Linienrichter/innen am Sprung und Boden zur Feststellung von Überschreitungen der Markierungen, sowie am Sprung zur Überprüfung der Sprunganzahl während der Einturnzeit,
- Zeitnehmer/innen am Stufenbarren, Schwebebalken und am Boden. Sie kontrollieren
- die Dauer der Übung am Schwebebalken und am Boden,
- die Einhaltung der Karenzzeit am Stufenbarren und Schwebebalken,
- den Übungsbeginn nach Aufleuchten des grünen Lichts,
- die Einhaltung der Einturnzeit.

1.3.7 Sitzordnung der Kampfgerichte

Die Kampfrichter/innen müssen in optimaler Entfernung vom Gerät sitzen, es muss eine ungestörte Übungsbeobachtung gewährleistet sein. Speziell am Sprung müssen beide Flugphasen von allen Kampfrichter/innen einsehbar sein. Kampfrichter D1 muss in einer Linie zur Mitte des Gerätes sitzen.

Die Zeitnehmer/innen sitzen beim Kampfgericht. Die Linienrichter/innen sitzen:

- beim Sprung am Ende des Landebereichs,
- beim Boden an gegenüberliegenden Ecken der Bodenfläche und beobachten die beiden Linien, die ihnen am nächsten sind.

Es wird folgende Sitzordnung vorgeschlagen:

E2	E1	D2	D1	(mglw. Schreiber)	E4	E3	Assistent/in
	E2	D2/ E1	D1/ E1	(mglw. Schreiber)	E4	E3	Assistent/in
	E3	D2/ E2	D1/ E1	(mglw. Schreiber)	E4		Assistent/in

P – Stufen (A-Variante)

1.3.8 Ermittlung der Noten

Die vier Noten der **E**-Kampfrichter/innen bilden die Grundlage für die Notenberechnung. Der jeweils höchste und niedrigste Abzug wird gestrichen; die verbleibenden zwei Abzüge werden addiert, durch zwei dividiert und von 10 Punkten abgezogen = **E**-Note.

Bei drei Kampfrichter/innen fungiert ein/e Kampfrichter/in als **D**-Kampfgericht, d.h. seine/ihre Note wird nicht zur Findung der Endnote herangezogen. Die Endnote errechnet sich aus dem Mittelwert der beiden Wertungen der Kampfrichter/innen 2 und 3. Die Wertung von Kampfrichter/in 1 dient als „Kontrollnote“, der/die Kampfrichter/in 1 hat bei zu großen Abweichungen die Möglichkeit, korrigierend einzugreifen.

Wenn das Kampfgericht nur aus zwei Kampfrichter/innen besteht, werden beide Noten addiert, durch zwei dividiert und von 10 Punkten abgezogen.

P – Stufen (A-Variante)

1.4 Tabelle für allgemeine Fehler und Abzüge

Es gibt: - **kleine Fehler** **Abzug 0,10 Punkte**
 - **mittlere Fehler** **Abzug 0,30 Punkte**
 - **große Fehler** **Abzug 0,50 Punkte**
 - **sehr große Fehler** **Abzug 1,00 Punkte**

Fehler		Kleine Fehler	Mittlere Fehler	Große Fehler	Sehr große Fehler
	Abzug	0,10 P.	0,30 P.	0,50 P.	1,00 P.
Ausführungsfehler durch das E-Kampfgericht					
- gebeugte Arme oder Knie	jedes Mal	X	X 135°-91°	X Ab 90°	
- geöffnete Beine oder Knie	jedes Mal	X	Schulterbreit u. mehr		
- Beine gekreuzt bei Schrauben	jedes Mal	X			
- ungenügende Höhe bei den Elementen	jedes Mal	X	X		
- ungenügendes Hocken, Bücken, Strecken	jedes Mal	X	X		
- Nichtbeibehalten der gestreckten Körperposition / zu frühes Einbücken (Stufenbarren, Schwebebalken, Boden)	jedes Mal	X	X		
- ungenügender Spreizwinkel - Abweichung (ausgehend von dem vorgeschriebenen Spreizwinkel)	jedes Mal	X Bis 20°	X > 20°-45°		
- ungenügender Ballenstand / Ballengang	jedes Mal	X			
- Falsche Beinhaltung bei gymnastischen Elementen	jedes Mal	X			
- Fehlerhafte Körperhaltung bei gymnastischen Elementen	jedes Mal	X			
- Zu lange Vorbereitung bei gymnastischen oder akrobatischen Elementen	jedes Mal	X			
- Zögern beim Springen, Schwingen od. Heben i. d. Handstand	jedes Mal	X			
- fehlender Bewegungsfluß	jedes Mal	X	X		
- ungenügendes Strecken vor der Landung	jedes Mal	X			
- Drehung (=LAD 1/4, 1/2, 1/1) nicht vollendet bei gymnastischen Zwischenelementen (B-Variante)	jedes Mal	X	X		
- Präzision (jede Bewegung hat eine klare Ausgangs- und Endposition. Jede Phase der Bewegung muss in perfekter Kontrolle ausgeführt werden)	jedes Mal	X			
- Konzentrationspause (länger als 2 Sekunden)	jedes Mal	X			
Während der gesamten Übung:					
- Entspannte oder falsche Fuß-, Bein-, Körperhaltung		X	X		
- Ungenügende Beweglichkeit (Flexibilität)		X			
- Ungenügende dynamische Ausführung		X	X		
- Ungenügende Amplitude der Elemente		X	X		
- Fehlerhafte Arm-/Beinführungen in tänzerischen und gymnastischen Bewegungen/Verbindungen		X	X	X	
Landung (bei allen Elementen, einschl. Abgänge)					
- zu nah am Gerät	jedes Mal	X			
- geöffnete Beine bei der Landung	jedes Mal	X			
Zusätzliche Bewegungen, um das Gleichgewicht zu behalten:					
- Zusätzliche Armbewegung		X			

P – Stufen (A-Variante)

Fehler		Kleine Fehler	Mittlere Fehler	Große Fehler	Sehr große Fehler
	Abzug	0,10 P.	0,30 P.	0,50 P.	1,00 P.
- Zusätzliche Bewegungen des Oberkörpers, um das Gleichgewicht zu behalten	jedes Mal	X	X		
- Zusätzliche Schritte, Kleiner Hüpfen	jedes Mal	X Max. 0,80			
- Sehr großer Schritt oder Sprung (mehr als schulterbreit)	jedes Mal		X Max. 0,80		
- Fehlerhafte Körperhaltung	jedes Mal	X	X		
- Tiefe Landung	jedes Mal			X	
- Berühren des Gerätes mit der Hand oder dem Arm, ohne gegen das Gerät zu fallen	jedes Mal		X		
- Abstützen auf der Matte oder dem Gerät (1 oder 2 Hände)	jedes Mal				1,00
- Sturz auf die Knie oder das Gesäß	jedes Mal				1,00
- Sturz auf oder gegen das Gerät	jedes Mal				1,00

Fehler		Kleine Fehler	Mittlere Fehler	Große Fehler	Sehr große Fehler
	Abzug	0,10 P.	0,30 P.	0,50 P.	1,00 P.
Spezielle Abzüge durch das D-Kampfgericht					
- fehlendes Element					W.d.E.
- Auslassen eines Elementes / Ersatz durch ein anderes Elem.	Pro El.				W.d.E.
- Turnen einzelner Elemente entgegen der vorgeschriebenen Bewegungsrichtung				X	
- Wiederholen eines Elementes				Je 0,50	
- Unterbrechung der vorgeschriebenen Reihenfolge durch zusätzliches Element	Je Unterbrechung			X	
- Zusätzliche Schritte (entgegen der Ausschreibung)			X		
- Unterbrechung einer Verbindung				X	
- Vertauschen der Reihenfolge	einmalig		X		
- Falsche/Fehlerhafte Raumwege am Boden (B-Variante)	einmalig		X		
- LAD (gym./akro.) nicht vollendet					W.d.E.
- ungenügender Spreizwinkel, Abweichung					> 45° W.d.E.
- Landung nicht auf den Füßen bei Salti					W.d.E.
- Absprung außerhalb der Bodenfläche					W.d.E.
- Element mit Helfen am Barren					W.d.E. + Technik + Abzug Helfen
- Element mit Helfen am Balken und Boden					W.d.E. + Technik + Abzug Helfen +Abzug Podium
- Sichern ist grundsätzlich bei allen Abgängen (Sprung, Barren, Balken) erlaubt					Kein Abzug
- Sichern ist am Stufenbarren während der gesamten Übung erlaubt					Kein Abzug

P – Stufen (A-Variante)

Fehler		Kleine Fehler	Mittlere Fehler	Große Fehler	Sehr große Fehler
	Abzug	0,10 P.	0,30 P.	0,50 P.	1,00 P.
- Helfen / Sichern zwischen Sprungbrett und Sprunggerät					0 Punkte
- Helfen (Anfassen)	Sprung (Landung) Barren/Balken/Boden				1,00 (von EN)
- Helfen (leichte Berührung)	Barren			X (von EN)	
- Unerlaubter Aufenthalt des Trainers am Gerät				X (von EN)	
- Sichtbehinderung der Kampfrichterinnen			X +gelbe Karte		
- Zeichen, mündliche Befehle, Zurufe usw. des Trainers an die eigene Turnerin			X (von EN)		
- kein Versuch eines Abgangs	Ausnahme Boden (P)			X (von EN)	
- Fehlendes Vorstellen zum Kampfgericht vor und nach der Übung	Pro Tu und Gerät		X (von EN)		
- Zeitüberschreitung (Balken und Boden) nach Meldung durch Assistent/in	X (von EN)				
- Überschreiten der Karenzzeit bei einem Sturz (Barren, Balken) nach Meldung durch Assistent/in					Übung beendet
- Überschreiten der Einturnzeit		X			
- Uneinheitliche Gymnastikanzüge bei Ti einer Mannschaft			X		
Gerätregelwidrigkeiten:					
- Nichtbenutzen der Zusatzmatte bei den Landungen				X	
- Unerlaubtes Erhöhen der Holme				X	
- Sprungbrett auf unerlaubter Unterlage				X	
- Entfernen von Sprungfedern vom Sprungbrett				X	
- Unerlaubte zusätzliche Matte				X	
- Bewegen der Zusatzmatte				X	
- Unkorrekte Kleidung (Gymnastikanzug, Schmuck, nicht beigefarbene Bandagen)			X		
- Falsche Startreihenfolge					1,00 vom Mannschafts- ergebnis

Anmerkungen:

Falls ein/e Trainer/in einer Turnerin oder einer Mannschaft aus der Wettkampfhalle, der Trainingshalle oder der Einturnhalle ausgeschlossen wird, ist es möglich, diese/n Trainer/in einmalig während der Wettkämpfe, des Trainings, des Einturnens und der gesamten Dauer der Wettkampfperiode durch einen anderen Trainer auszutauschen/zu ersetzen.

Falls ein/e Trainer/in einer Turnerin oder einer Mannschaft aus der Wettkampfhalle, der Trainingshalle oder der Einturnhalle ausgeschlossen wird, aber nicht durch eine/n andere/n Trainer ersetzt werden kann, da der/die betroffene Trainer/in gegen Zahlung einer Geldstrafe durch seinen Verein oder Verband, aus Sicherheitsgründen in der Wettkampfhalle, der Trainingshalle oder der Einturnhalle bleiben.

Erstes Vergehen = gelbe Karte
Zweites Vergehen = rote Karte; in diesem Fall wird der/die Trainer/in von allen restlichen Wettkampfphasen ausgeschlossen.

P – Stufen (A-Variante)

1.5 Technische Hinweise

In der Bewertung der Übung wird auf eine **optimal technische und haltungsmäßige Ausführung** großer Wert gelegt. Nachfolgend sind einige Elemente der Geräte Schwebebalken und Boden aufgeführt, die eine spezifische technische Ausführung erfordern.

Vorhochspreizen eines Beines

Das Vorhochspreizen ist ein Beinschwung vorwärts mit maximaler Amplitude.

Spreizsprung

Der Spreizsprung erfolgt aus dem beidbeinigen Absprung mit weitem Spreizen der Beine. Die Landung erfolgt beidbeinig.

Sissone = Spreizsprung mit einbeiniger Landung

Sissone ist ein Spreizsprung mit weitem Spreizen der Beine. Er erfolgt aus dem beidbeinigen Absprung. Die Landung erfolgt einbeinig.

Standwaage

Die Standwaage zählt zu den Halten und muss zwei Sekunden im Ruhezustand gehalten werden. In der Regel wird das Spielbein hierzu rückgespreizt und mindestens über die Waagerechte des Körperschwerpunktes gebracht. Ob die Spielbeinhaltung gestreckt („arabesque“) oder gebeugt („attitude“), das Standbein gestreckt oder gebeugt gehalten werden muss, der Fuß ganz aufgesetzt ist oder über ein Relevé im hohen Ballenstand stehend gezeigt werden muss, ist der Ausschreibung zu entnehmen.

Relevé (frz.: relever = „aufrichten“, „erheben“ bzw. „erhöhen“)

Im klassischen Ballett bedeutet Relevé, dass sich eine Tänzerin auf die halbe Fußspitze hochzieht. Im Turnen wird mit „Relevé“ zum Ausdruck gebracht, dass sich eine Turnerin einbeinig oder auf beiden Beinen stehend in den hohen Ballenstand hochhebt.

Schritte mit Relevé

Schritt vorwärts mit Aufsetzen eines Fußes und anschließendem Erheben auf dessen Fußballen.

Relevé-Stand

Aus dem Stand: Heben in den hohen Ballenstand und 2 Sek. die Position halten.

Einbeinige Relevé LAD

Die einbeinige Drehung wird in der Regel aus einem kleinen Ausfallschritt (IV. Position) mit gebeugtem vorderen Standbein eingeleitet. Das vordere Standbein streckt sich und die Turnerin hebt sich mit Beginn der Körperdrehung in den hohen Ballenstand und dreht auf hoher Fußspitze.

Plié (frz. Kniebeuge)

Pliés sind fundamentale Bewegungen des klassischen Balletts. Sie können in allen sechs Grundpositionen angewandt werden und sind in „Demi-Pliés“ und „Grand-Pliés“ unterteilt. Der Körper senkt sich dabei über den KSP, die Knie werden gebeugt und schieben sich über die Zehen. Wird in der Übungsausschreibung „Plié“ geschrieben, ist damit ein „demi Plié“, d.h. eine vorbereitete halbe Kniebeuge vor einem gymnastischen Sprung gemeint. Auch die Landung eines Sprunges sollte über ein „demi Plié“ erfolgen.

Schritt mit Plié

Schritt vorwärts mit Aufsetzen eines Fußes und anschließendem Beugen des belasteten Beines.

Sur le Cou-de-pied (frz.: über dem Hals des Fußes)

Im Turnen wird Coupé als Kurzform von Sur le cou de pied (s.o.) benutzt. Der Begriff, kurz auch Cou-de-pied genannt, bedeutet im klassischen Ballett, dass eine Tänzerin ihr Spielbein beugt und die Fußspitze von vorne (devant) oder von hinten (derrière) über den Hals des Standbeinfußes legt, das Knie weist dabei zur Seite (à la seconde).

Im Turnen wird dieser Begriff als das Anlegen der Spielbeinfußspitze an den Fußknöchel des Standbeines beschrieben. Abweichend zum klassischen Ballett wird das Knie beim Turnen jedoch vor dem Körper gehalten. Ein Sichelfuß ist zu vermeiden.

P – Stufen (A-Variante)

Coupé (frz. Couper, schneiden)

Die ursprünglich aus einem Menuettanz entwickelte Schrittfolge wird im Ballett unterschiedlich ausgeführt. Als Basis wird bei gebeugtem Standbein (demie plié) und Spielbeinhaltung „cou de pied“ ein schneller Wechsel der Positionen beider Beine angestrebt, indem das Spielbein zum gebeugten Standbein und das Standbein zur Spielbeinhaltung „cou de pied“ über die flüchtige V. Position wechselt.

Coupé-Schritt

Schritt vorwärts mit Aufsetzen eines Fußes und anschließendem Anlegen der gestreckten Fußspitze des Spielbeins über den Fußknöchel des aufgesetzten Beins. Das Spielbein ist dabei, wenn nicht anders gefordert, auswärts gedreht, d.h. es befindet sich in Seithalte. Abweichend zur klassischen Ballettausbildung wird in den Pflichtübungen das Knie in Vorhalte gehalten.

Passé (frz.: passer = vorbeiführen, passieren; dient im Ballett dem Wechsel von Spielbeinpositionen z.B. von vorne nach hinten)

Die Fußspitze des Spielbeins wird am Knie des Standbeins angelegt. Das Knie des Spielbeins befindet sich im Ballett in auswärtsgedrehter Haltung, kann im Turnen aber auch mit Beinhebung nach vorne gezeigt werden, wenn dies so ausgeschrieben ist. Abweichend zur klassischen Ballettausbildung wird in den Pflichtübungen das Knie in Vorhalte gehalten.

Passé klassisch

Die Fußspitzen des Spielbeins wird am Knie des Standbeins angelegt, „klassisch“ im Sinne von „wie beim Ballett“ wird das Knie des Spielbeins zur Seite genommen (180°). Abweichend zur klassischen Ballettausbildung wird in den Pflichtübungen ansonsten das Knie in Vorhalte gehalten.

Piqué (frz.: piquer = „stechen“, „steppen“, „anpicken“)

Im Gegensatz zum Relevé wird sich nicht auf die Fußspitze hochgehoben, sondern auf den hohen Ballenstand gestellt, wie auf eine „Spitze“ oder auf einen „Stachel“.

½ Piqué LAD

Die einbeinige Drehung wird in der Regel aus einem Schritt mit Voraufsetzen eines gestreckten Spielbeins mit Beginn der Körperdrehung auf die hohe Fußspitze angesetzt, im hohen Ballenstand und gestrecktem Spielbein erfolgt dann die Körperdrehung über diesem Standbein auf hoher Fußspitze.

Chassé (frz.: chasser = (ver-)jagen)

Im Sinne von „ein-Bein-jagt-das-andere“ wird Chassé als „Nachstellsprung“ im Turnen ausgeführt. Mit Voraufsetzen des Spielbeins und sofortigem Abdruck zum Absprung wird das hintere Standbein in der Luft eng an das vordere Bein herangeführt (V. Position), anschließend erfolgt die Landung auf dem hinteren Bein, das vordere Spielbein geht in Schrägtiefvorhalte (ggf. zum Aufsetzen mit anschließendem Absprung rechts zu einem gymnastischen Sprung).

Fouetté (frz.: fouetter = peitschen)

Das Fouetté bezieht sich auf den peitschenartigen Schwungbeineinsatz beim Drehsprung (Zusatzbezeichnungen im Ballett: tour jeté und ronds de jambe en tournant).

Aus dem Stand wir ein Bein zum Absprung voraufgesetzt. Das Spielbein schwingt vorhoch und anschließend, mit Lösen des Absprungbeines vom Boden, erfolgt die halbe Körperlängsachsendrehung über dem Absprungbein. Dabei dreht sich das Schwungbein rücklings zum Körper und die Landung erfolgt auf dem Absprungbein. In der P 10 wird nach der Körperdrehung ein weites Querspreizen (180°) erwartet. Dies kann auch dadurch erreicht werden, dass das Absprungbein nach Vollendung der halben Körperdrehung und vor der Landung weit vorhochgezogen wird.

Walzerschritt

Walzerschritt bezeichnet eine rhythmisierte Dreischrittfolge, wobei der erste Schritt tief und lang, die weiteren zwei hoch und kurz ausgeführt werden – wie beim Tanzen eines Walzers.

Walzerschritt mit Spielbeinvorgabe „Coupé“ und Relevé-Ansatz

Walzerschritt nach links (Schritt nach links durch das Plié („tief und lang“), rechter Spielbeinfuß Coupé, Schritt auf rechts (kurz und auf die hohe Fußspitze hochgezogen = Relevé), linkes Spielbein Coupé; Schritt auf links (kurz und auf die hohe Fußspitze hochgezogen), rechter Spielbeinfuß gestreckt zur Seittiefhalte.

P – Stufen (A-Variante)

Walzerschritt mit Spielbeinvorgabe „passé“

Walzerschritt nach rechts (Schritt nach rechts durch das Plié („tief und lang“), linker Spielbeinfuß mit der Fußspitze seitlich an das Knie gezogen (passé), Schritt auf links (kurz und hoch), rechtes Spielbein passé wie vorher das linke Spielbein; Schritt auf rechts (kurz und hoch), linker Spielbeinfuß wieder passé.

2. Wettkampfprogramm Pflicht P1 bis P10

2.1 Allgemeine Hinweise für die Übungsausschreibungen

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

Bestehen Abweichungen zwischen dem Ausschreibungstext und anderen bildlichen Darstellungsformen, ist stets der Ausschreibungstext gültig.

Die vorliegenden Pflichtübungen (P) des allgemeinen Gerätturnens gelten als Basisangebot des Wettkampfwesens im Deutschen Turner-Bund, d.h. auch als Turnfest- und Wahlwettkampfübungen. Sie stehen in Verbindung mit anderen Angeboten (JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA, Deutsches Sportabzeichen, Bundesjugendspiele).

Die Pflichtübungen sind teilweise als Variante A und als Variante B aufgeführt.

- In der Variante A sind die fettgedruckten Elemente in der vorgegebenen Reihenfolge zu turnen. Die Verbindungen zwischen den Elementen können frei gewählt werden (Schwebebalken/Boden), oder es können die Verbindungen der Variante B gezeigt werden. Die Übungen in der Variante A dürfen außerdem mit kleinen Posen oder Schritten bestückt werden, die allerdings den Übungsfluss nicht behindern dürfen. Zusätzliche Elemente sind nicht erlaubt. Gekennzeichnete Verbindungen dürfen nicht unterbrochen werden. Bei freier Wahl der Verbindungen darf die vorgeschriebene maximale Dauer der Übung nicht überschritten werden. Ausführungsfehler werden laut Fehlerabzugstabelle abgezogen.
- In der Variante B muss die Übung exakt wie ausgeschriebenen geturnt werden.

Wird in der Variante A in einer niedrigen P-Stufe für eine Fertigkeit eine vereinfachte Ausführungsform angegeben, so kann diese auch in besserer Ausführung (siehe Angaben bei den jeweiligen Übungsausschreibungen) geturnt werden. Eine höhere Wertigkeit ergibt sich daraus nicht.

2.2 Allgemeine Hinweise zur Bewertung

Ermittlung der Endnote:

Die Endnote setzt sich aus einer **D**- und einer **E**-Note zusammen. Die **D**-Note beinhaltet den Schwierigkeitsgrad und variiert in den einzelnen P-Stufen, wobei die maximale **D**-Note durch die einzelne Stufe bestimmt wird (z.B. P6 = 6 Punkte). Die in den Übungsbeschreibungen aufgeführten Abzüge für ein fehlendes Element sind jeweils den fettgedruckten Elementen zugeordnet. Die Summe der einzelnen Elemente entspricht nicht immer der maximalen **D**-Note einer Schwierigkeitsstufe. Von dem maximalen Wert werden die fehlenden Elemente (schwere Elemente = 1,5 P., mittlere = 0,5 P., leichte Elemente = 0,2 P.) sowie die Abzüge laut der Fehlertabelle „Spezielle Abzüge durch das **D**-Kampfgericht (P-Übungen/**D**-Note)“ abgezogen.

Die **E**-Note bewertet die Ausführungsfehler. In sämtlichen P-Stufen werden die Fehlerabzüge für die Ausführung (Haltung und Technik), Sturz, etc. von 10 Punkten abgezogen, dies ergibt die **E**-Note. **D**- und **E**-Note werden addiert und ergeben nach Abzug der neutralen Abzüge die Endnote.

Wird nicht mindestens die Hälfte der geforderten, in den Übungsbeschreibungen fett gedruckten Elemente gezeigt, reduziert sich die maximale **E**-Note auf 5 Punkte.

P – Stufen (A-Variante)

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

Anmerkung:

Bei Nichtanerkennung eines Elements werden vorhandene Fehler mit entsprechenden Abzügen bestraft, mit Ausnahme des technischen Fehlers, der zur Aberkennung geführt hat.

Wenn die Übungen Pflicht P 1 – P 10 im Rahmen eines Wahlwettkampfes angeboten werden (z.B. eine Altersklasse hat mehrere Pflichtstufen an einem Gerät zur Auswahl) wird folgender Ausgangswert (AW) genommen:

- Wählt eine Turnerin die Pflicht P 1, beträgt der AW 11,0 P.
- Wählt eine Turnerin die Pflicht P 2, beträgt der AW 12,0 P.
- Wählt eine Turnerin die Pflicht P 3, beträgt der AW 13,0 P.
- Wählt eine Turnerin die Pflicht P 4, beträgt der AW 14,0 P.
- Wählt eine Turnerin die Pflicht P 5, beträgt der AW 15,0 P.
- Wählt eine Turnerin die Pflicht P 6, beträgt der AW 16,0 P.
- Wählt eine Turnerin die Pflicht P 7, beträgt der AW 17,0 P.
- Wählt eine Turnerin die Pflicht P 8, beträgt der AW 18,0 P.
- Wählt eine Turnerin die Pflicht P 9, beträgt der AW 19,0 P.
- Wählt eine Turnerin die Pflicht P10, beträgt der AW 20,0 P.

P – Stufen (A-Variante)

2.3. Sprung P 1 bis P 4

2.3.1 Allgemeine Hinweise

- Die Sprünge der Schwierigkeitsstufen P 1 – P 4 Variante A sind im weiblichen und männlichen Bereich identisch.
- Jede Turnerin hat zwei Sprungversuche, wobei bei beiden Versuchen der gleiche Sprung zu zeigen ist. (Ausnahme: In Fällen, in denen die Ausschreibung einen Alternativsprung erlaubt, können auch unterschiedliche Sprünge – Originalsprung und Alternativsprung – gezeigt werden.)
- Der bessere der beiden Sprünge kommt in die Wertung.
- Die Turnerin ist verantwortlich für die Anzeige des beabsichtigten Sprunges. Ansonsten erfolgt ein Abzug für Nichtanzeige/ -mitteilung von 0,30 P. vom Endwert des Sprunges.
- Berührt die Turnerin beim Anlauf weder das Sprungbrett noch das Sprunggerät, so ist ein zusätzlicher Anlauf erlaubt. Dies bedeutet, dass der Turnerin maximal drei Anläufe erlaubt sind.

2.3.2 Gerätespezifische Abzüge:

SPRUNG	Kleine Fehler	Mittlere Fehler	Große Fehler	Sehr große Fehler
	0,10 P.	0,30 P.	0,50 P.	1,00 P.
E-Kampfgericht				
- Stütz nur mit einer Hand				2,00 P.
Ungültige Sprünge (D-Kampfgericht)				
- Anlauf ohne Sprungausführung aber mit Berührung des Sprungbrettes oder des Sprungtisches				Ungültig 0,00 P.
- keine Berührung des Sprungtisches				Ungültig 0,00 P.
- Fehlende Sicherheitsmatte bei Rondatsprünge				Ungültig 0,00 P.
- Hilfeleistung während des Sprunges				Ungültig 0,00 P.
- Landung nicht zuerst auf den Füßen (entgegen der Ausschreibung) Anmerkung zum Sturz: Erfolgt die Landung zuerst auf den Füßen, wird der Sprung anerkannt				Ungültig 0,00 P.
Anlauf/Einsprung (P)				
- unkoordinierter Anlauf/ Einsprung	X	X		
- fehlerhafte Körperhaltung beim Einsprung		X	X	
1. Flugphase				
- unvollständige LAD < Gr. 3 = ¼ LAD 45° < Gr. 1,5 = ½ LAD 45°/90° < Gr. 1,2,4 = 1/1 LAD 45°/90°/>90°	X X X	X X	X	
- Arme setzen von oben in der 1. Flugphase auf		X		
- schlechte Technik < Hüftwinkel < Hohlkreuz	X X	X X		
- gebeugte Knie	X	X	X	
- geöffnete Beine/Knie	X	X		
Abdruckphase				
- schlechte Technik < versetztes-alternatives Stützen bei vw. Sprung < gebeugte Arme < Schulterwinkel < nicht durch Vertikale geturnt < LAD zu früh begonnen	X X X X X	X X X X X	X	

P – Stufen (A-Variante)

SPRUNG	Kleine Fehler	Mittlere Fehler	Große Fehler	Sehr große Fehler
	0,10 P.	0,30 P.	0,50 P.	1,00 P.
2. Flugphase				
- Höhe	X	X	X	0,8 P.
- ungenügende Präzision bei LAD	X			
- Körperposition < Nicht beibehalten der gesteckten Körperhaltung vor der Landung < Ungenügendes/ zu spätes Strecken des Körpers bei Sprünge mit gebückter/gehockter Haltung < gebeugte Knie < geöffnete Beine/Knie	X X X X	X X X X	X	
- Weite	X	X	X	0,8 P.
Landung				
- Abweichung aus der Richtung	X	X		
- unsichere Landung	X	X		
Allgemeines				
- Unterrotation bei Salti ohne Sturz mit Sturz	X	X		
- ungenügende Dynamik	X	X	X	
Landezone (D-Kampfgericht)				
- Landung innerhalb des Korridors aber nahe an der Markierung	X			
- Landung mit einem Fuß außerhalb der Landezone		X		
- Landung mit beiden Füßen außerhalb der Landezone (der erste Landungskontakt ist ausschlaggebend)			X	

P – Stufen (A-Variante)

2.2.3 Übungsausschreibungen der Stufen P 1 – P 10

P1 Sprung Variante A				
Gerät: Sprungbrett, Kasten seitgestellt				
Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
		0,10	0,30	0,50
Zwei bis drei Schritte Anlauf, Drehsprungaufhocken, Niedersprung in den Querstand.	<ul style="list-style-type: none"> - Auflaufen auf das Sprungbrett - kein Absprung - keine deutliche Stützphase - Aufknien - Aufhocken nur mit einem Bein oder nacheinander - Körper nicht im Querverhalten (auf dem Kasten) - Landung nicht im Querverhalten 	X	X	X X X 3,0 2,0 2,0 2,0

P2 Sprung Variante A				
Gerät: Sprungbrett, Kasten seitgestellt				
Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
		0,10	0,30	0,50
Zwei bis drei Schritte Anlauf, Drehsprunghocke	<ul style="list-style-type: none"> - Auflaufen auf das Sprungbrett - kein Absprung - keine deutliche Stützphase - Körper nicht im Querverhalten (Stützphase) - Landung nicht im Querverhalten 	X	X	X X X 2,0 2,0

P3 Sprung Variante A				
Gerät: Sprungbrett, Kasten langgestellt				
Gerätehöhe: 0,90m – 1,10m				
Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
		0,10	0,30	0,50
Zwei bis drei Schritte Anlauf, Sprungaufhocken, Aufrichten in den Stand, Vorlaufen, beidbeiniger Absprung und Strecksprung vom Kasten in den Stand	<ul style="list-style-type: none"> - Auflaufen auf das Sprungbrett - kein Absprung - zu frühes Aufhocken - keine deutliche Stützphase - Füße nicht zwischen den Händen - Aufknien - Aufhocken nur mit einem Bein - kein beidbeiniger Absprung (vom Kasten) 	X	X X X	X X X X 3,0 2,0 1,0

P4 Sprung Variante A				
Gerät und Höhe freigestellt				
Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
		0,10	0,30	0,50
Anlauf, Sprunggrätsche	<u>1. Flugphase</u> <ul style="list-style-type: none"> - zu frühes Grätschen - Körper unter der Waagrechten <u>Stützphase – Abdruck:</u> <ul style="list-style-type: none"> - zu langer Stütz - Berühren des Gerätes mit den Beinen/Gesäß - Aufsitzen 	X X X	X X X X	X 0,5/0,8/ 1,0 X X ungültig

P – Stufen (A-Variante)

2.4 Reck / Stufenbarren

2.4.1 Allgemeine Hinweise:

- Die Übungen der Schwierigkeitsstufen P 1 – P 4 sind im weiblichen und männlichen Bereich identisch.
- Die Bewertung der Übung beginnt mit dem Absprung vom Sprungbrett oder von der Matte.
- Zusätzliche Unterlagen unter dem Sprungbrett sind grundsätzlich nicht erlaubt, es sei denn, die Wettkampfleitung hat für den konkreten Wettkampf eine entsprechende Entscheidung getroffen.
- Ein zweiter Anlauf für den Angang ist erlaubt, wenn die Turnerin beim ersten Versuch weder das Sprungbrett noch das Gerät berührt oder unterlaufen hat.

Karenzzeit

Bei einem Sturz auf das Gerät oder vom Gerät ist eine Unterbrechung von 30 Sek. erlaubt (die Zeitnahme beginnt, wenn die Turnerin nach dem Sturz auf den Füßen steht). Wird die Übung nicht innerhalb der Karenzzeit wieder aufgenommen, gilt die Übung als beendet. Die Karenzzeit ist beendet, wenn die Turnerin sich wieder auf dem Gerät befindet. Während der Karenzzeit darf die Turnerin mit ihrem/r Trainer/in Kontakt aufnehmen.

2.4.2 Gerätspezifische Abzüge:

Barren	Kleine Fehler	Mittlere Fehler	Große Fehler	Sehr große Fehler
	k	m	g	Sg
	0,10	0,30	0,50	1,0
- 2.erfolgloser Anlauf zum Angang				1,0
- Leerschwingung (Ein Leerschwingung ist ein Vor-/ Rückschwung ohne Ausführung eines Elements mit anschließendem Schwung in die entgegengesetzte Richtung)		X		
- Zwischenschwingung (Ein Zwischenschwingung ist ein zusätzliches Schwungholen oder ein Rückschwung aus dem Stütz bzw. ein unnötiger Langhangschwung vor dem nächsten Element. Pro Element wird der Abzug für Zwischenschwingung nur einmal vorgenommen, auch wenn mehrere Zwischenschwünge gezeigt werden.)			X	
- Korrigieren des Griffes	X			
- Streifen/ Berühren des Gerätes mit den Füßen		X		
- Streifen/ Berühren der Matte mit den Füßen			X	
- Aufschlagen auf das Gerät mit den Füßen			X	
- Aufschlagen auf die Matte mit den Füßen				1,0
- Kein Versuch eines Abgangs			X	
- Winkel beim Beenden eines Elementes	X	X	X	
- mangelhafter Rhythmus während der Übung	X			
- Amplitude bei Schwüngen	X			
- ungenügende Amplitude bei Schwüngen vw. oder rw. unter Horizontale	X			
- ungenügendes Aufstrecken bei Kippen oder Rückschwüngen	X			
- ungenügende Höhe bei Flugelementen	X	X		
- Unterrotation bei Flugelementen	X			
- Abweichung vom ausdrücklich vorgeschriebenen ARW	Bis 10°	10°-30°		Ab 31° W.d.E
- Hohlkreuz bei Rückschwüngen	X	X	X	

Anmerkung:

Für die Anerkennung von Felgumschwüngen ist es notwendig, dass das Element über die Senkrechte geturnt wird.

P – Stufen (A-Variante)

2.5.3 Übungsausschreibungen der Stufen P1 – P4

P1 Reck/Stufenbarren Variante A						
Gerät: Reck						
Gerätehöhe: etwas niedriger als schulterhoch						
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
				0,10	0,30	0,50
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder aus dem Angehen: Beidbeiniger Sprung in den Stütz	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	X X		
2	Hüft-Abzug über den Kipphang vorlings in den Beugehang (Beine gehockt) zum Stand vorlings	0,5	- unkontrolliertes Senken - zu frühes Hocken	X X	X X	
3	Schritt rückwärts in den Stand mit anschließendem Sprung in den Stütz ,	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	X X		
4	Vorschwung, Rückschwung , stangennaher Niedersprung in den Stand vorlings.	0,2 0,2	- unkontrollierter Niedersprung	X		

P2 Reck/Stufenbarren Variante A						
Gerät: Reck						
Gerätehöhe: etwas niedriger als schulterhoch						
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
				0,10	0,30	0,50
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder aus dem Angehen: Beidbeiniger Sprung in den Stütz	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	X X		
2	Hüft-Abzug über den Kipphang vorlings in den Beugehang (Beine gehockt) zum Stand vorlings;	0,5	- unkontrolliertes Senken - zu frühes Hocken	X X	X X	
3	Senken in den Hockhangstand , Vorhocken, Drehen rückwärts und Senken der Füße in den Hockhangstand rücklings (Beine gehockt) mit sofortigem Absprung zum Drehen vorwärts in den Hockhangstand;	0,2 0,2 0,2	- zu frühes Hocken - Berühren der Reckstange - Hilfe mit den Füßen beim Drehen an der Reckstange	X X X		X
4	Klimmzug in den Beugehang (Beine gehockt)	0,5	- fehlender Armeinsatz		X	
5	Senken der Füße senkrecht unter der Reckstange, Schritt rückwärts zum Aufrichten in den Stand vorlings.	0,2	- unkontrolliertes Senken	X	X	

P – Stufen (A-Variante)

P3 Reck/Stufenbarren Variante A

Gerät: Reck

Gerätehöhe: etwas niedriger als schulterhoch

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
				0,10	0,30	0,50
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) oder Hüft-Aufzug in den Stütz;	1,5	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung	X X	X X	X
2	Vorschwung, Rückschwung in den freien Stütz;	0,5				
3	Stangennaher Niedersprung mit Landung in den Stand mit Ristgriff	0,5	- unkontrollierter Niedersprung	X	X	
4	aus der Schrittstellung: Felgabschwung mit Schwungbeineinsatz und Spreizen der Beine, Landung über die Schrittstellung und Schließen der Beine in den Stand	0,5	- Füße unter Holmhöhe - ungenügende Hüftstreckung	X	X X	

P4 Reck/Stufenbarren Variante A

Gerät: Reck

Gerätehöhe: etwas niedriger als schulterhoch

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
				0,10	0,30	0,50
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) oder Hüft-Aufzug in den Stütz;	1,5	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung	X X	X X	X
2	Vorschwung, Rückschwung in den freien Stütz;	0,5				
3	Stangennaher Niedersprung mit Landung in den Stand mit Ristgriff	0,5	- unkontrollierter Niedersprung	X	X	
4	Felgabschwung mit Schwungbeineinsatz (auch beidbeinig) in den Stand.	0,5	- keine deutliche Streckphase - Hüfte unter Stangenhöhe - ungenügende Weite - fehlender Felgansatz	X	X X X	X X

P – Stufen (A-Variante)

2.5.Schwebebalken

2.5.1 Allgemeine Hinweise:

- Die Übungen auf dem Schwebebalken –Variante A können bis zur P4 alternativ zu den Barrenübungen von Mädchen und Jungen geturnt werden,
- Bei Angängen sind Anlauf und Sprungbrett erlaubt. Unterlagen unter dem Sprungbrett sind grundsätzlich nicht gestattet, es sei denn, die Wettkampfleitung hat für den konkreten Wettkampf eine entsprechende Entscheidung getroffen.
- Ein zweiter Anlauf für den Angang ist erlaubt, wenn die Turnerin beim ersten Versuch weder das Sprungbrett noch das Gerät berührt oder unterlaufen hat.
- Der Anlauf beinhaltet einen Anhüpfer vor den Abgängen. Bei fehlendem Anhüpfer erfolgt kein Abzug.
- Die Armführungen sind in der Variante A freigestellt. Sie müssen jedoch dem Übungsablauf angepasst sein, damit die Übung ein harmonisches und rhythmisches Ganzes bildet.
- In der Variante A ist, um gegengleiches Turnen zu ermöglichen, jeweils ein Schritt mehr oder weniger erlaubt. Die Übungen in der Variante A dürfen mit kleinen Posen oder Schritten bestückt werden, jedoch den Übungsfluss nicht behindern dürfen. Zusätzliche Elemente sind nicht erlaubt.

Karenzzeit

- Bei einem Sturz auf das Gerät oder vom Gerät ist eine Unterbrechung von 10 Sek. erlaubt. (Die Zeitnahme beginnt, wenn die Turnerin nach dem Sturz auf den Füßen steht).
- Die Karenzzeit wird separat gestoppt; sie wird nicht in die Gesamtzeit der Übung einberechnet. Die Karenzzeit ist beendet, wenn die Turnerin sich wieder auf dem Gerät befindet. Nach Ende der Karenzzeit beginnt die Zeitnahme für die Übung mit der ersten Bewegung zum Fortsetzen der Übung. Wird die Karenzzeit von 10 Sek. überschritten, gilt die Übung als beendet.

Allgemeine Hinweise für Turnerinnen ab Altersklasse 40

- Wenn Pflichtübungen auf der Bank geturnt werden, darf die Übung P3 und P5 im Grätschsitz begonnen werden.
- Hockstand darf auch ersetzt werden durch halbhohen Hockstand.

P – Stufen (A-Variante)

2.5.2 Gerätspezifische Abzüge:

Balken		Kleine Fehler	Mittlere Fehler	Große Fehler	Sehr große Fehler
		k	m	g	sg
		0,10	0,30	0,50	1,00
- dritter Anlauf					1,0
- Stützen eines Beines gegen die Seitenfläche des Balkens	jedes Mal		X		
- Festklammern am Gerät, um Sturz zu vermeiden	jedes Mal			X	
- zusätzliche Bewegung, um das Gleichgewicht zu halten	jedes Mal	X	X	X	
- Konzentrationspause (länger als 2 Sek.)	jedes Mal	X			
- übertriebene Vorbereitung bei gymnastischen Elementen	jedes Mal	X			
- Unterbrechung einer Verbindung (wird ein Element in einer Verbindung ausgelassen, führt dies zu dem Abzug W.d.E. und dem Abzug „Unterbrechung einer Verbindung“) – D-Kampfgericht	jedes Mal			X	
- Mangelhafter Rhythmus bei Verbindungen	jedes Mal	X			
- Abweichung von der vorgeschriebenen gymnastischen Position (z.B. Coupé/ Passé/ Relevé/ Ballengang)	jedes Mal	X	X		
- Abweichung von der vorgeschriebene Gradzahl bei Vorhochspreizen/ Vorhalten	jedes Mal	Bis 10°	> 10° oder Auslass en		
- alle Halteelemente, die 2 Sek. gehalten werden müssen, aber nicht 2.Sek. gehalten werden					W.d.E.
- bei Handstandelementen Abweichungen von der vorgeschriebenen Gradzahl > 10°					W.d.E.
- keinen Versuch einen Abgang zu turnen				x	
- mangelhafte technische Ausführung eines Elementes durch zusätzlichen Stütz			x		

Anmerkung: Alle Handstandvariationen ohne Angabe der Gradzahl müssen in die Senkrechte geturnt werden.

P – Stufen (A-Variante)

2.6.3 Übungsausschreibungen der Stufen P1 – P4

P1 Schwebebalken Variante A						
Gerät: Turnbank						
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
				0,10	0,30	0,50
1	Aus dem Querstand vorlings Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines, drei bis vier Schritte im Ballengang vorwärts gehen,	0,5	- Fehlendes Rückspreizen		X	
2	Nachstellschritt rechts und links	Je 0,2	- ungenügende Bewegungsweite	X	X	
	Schritte bis zum Geräteende, Abgang: Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung in den Querstand rücklings	0,5	- kein beidbeiniger Absprung - ungenügende Hüftstreckung - Landung nicht im Stand - Ungenügende Höhe	X X	X X	W.d.E. W.d.E.

P2 Schwebebalken Variante A						
Gerät: umgedrehte Turnbank						
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
				0,10	0,30	0,50
1	Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines, heben in den einbeinigen Ballenstand (Relevé), drei bis vier Schritte im Ballengang vorwärts gehen,	0,5 0,2	- Fehlendes Rückspreizen		X	
2	Nachstellschritt , Schließen in die enge Schrittstellung,	0,5	- ungenügende Bewegungsweite	X	X	
3	Senken in den halbtiefen Hockstand, Strecksprung	0,5	- ungenügender Hockstand - ungenügende Höhe	X X	X	
4	Schritte bis zum Geräteende, Abgang: beidbeiniger Absprung zum Grätschsprung (mit Seitgrätschen und Schließen der Beine) in den Querstand rücklings.	0,5	- kein beidbeiniger Absprung - ungenügendes Grätschen - gewinkelte Hüfte - Landung nicht im Stand - Ungenügende Höhe	X X X	X X X	W.d.E. W.d.E.

P – Stufen (A-Variante)

P3 Schwebebalken Variante A						
Gerät: Schwebebalken						
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
				0,10	0,30	0,50
1	Stand vorlings am Schwebebalken Sprung in den Stütz, Vorspreizen des Beines mit ¼ LAD in den Grätschsitz.	0,5	- keine deutliche Stützphase - Berühren/Streifen des Balkens beim Vorspreizen mit einem Bein	X	X X	
2	Aufstützen der Arme hinter dem Körper, Spitzwinkelsitz, Anhocken eines Beines, Aufrichten in den Hockstand in den Stand	0,5	- BRW größer 45° - Aufrichten mit Nachstützen der Hände		X X	
3	Schritt, Spielbein Coupé, Schritt, Spielbein Coupé,	0,2 0,2				
4	Schritt Strecksprung,	0,5	- ungenügende Höhe	X	X	
5	Schritt Relevé, Schritt Relevé,	0,2 0,2				
6	Senken über die Standwaagen-Position Aufrichten mit Vorsetzen , ¼ Relevé-LAD.	0,5	- Spielbein nicht über der Waagerechten		X	
7	Abgang: Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung in den Seitstand rücklings	0,5	- kein beidbeiniger Absprung - Landung nicht im Stand - Ungenügende Höhe	X	X	W.d.E. W.d.E.

P4 Schwebebalken Variante A						
Gerät: Schwebebalken						
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
				0,10	0,30	0,50
1	Aus dem Seitstand vorlings an der Balkenmitte: Absprung und Dreh-Sprungaufhocken Aufrichten in den Stand	1,5	- Landung nicht im Querverhalten - Körperschwerpunkt nicht über der Stützstelle	X	X	X
2	Ein bis zwei Schritte vorwärts in die enge Schrittschlussstellung, Senken in den Hockstand, ½ LAD im Hockstand, Aufrichten mit ¼ LAD im Ballenstand	0,5	- Ungenügender Hockstand	X		
3	Zwei bis drei Schritte seitwärts im Ballenstand in Richtung Übungsbeginn, Schritt mit ¼ LAD	0,5	- fehlende Bewegungsweite	X		
4	Abgang: Anlauf, Rondat in den Querstand vorlings	1,5	- fehlender Anlauf - Abweichen von der Senkrechten - Ungenügender ARW - Zu spätes Schließen der Beine - Ungenügender Abdruck - Ungenügende Weite	X X X X X	X X X X X	X X X

P – Stufen (A-Variante)

2.7 Boden

2.7.1 Allgemeine Hinweise:

- Die Übungen der Schwierigkeitsstufen P1 – P4 – Variante A sind im weiblichen und männlichen Bereich identisch.
- Die Armführungen sind in der Variante A freigestellt. Sie müssen jedoch dem Übungsablauf angepasst sein, damit die Übung ein harmonisches und rhythmisches Ganzes bildet.
- In der Variante A ist, um gegengleiches Turnen zu ermöglichen, jeweils 1 Schritt mehr oder weniger erlaubt. Die Übungen in der Variante A dürfen mit kleinen Posen und Schritten bestückt werden, die jedoch den Übungsfluss nicht behindern dürfen. Zusätzliche Elemente sind nicht erlaubt.
- Der Anlauf bei den gymnastischen Sprüngen soll nicht mehr als drei Schritte betragen. Bei nachfolgenden Akrobatikelementen kann jedoch noch zusätzlich ein Anhüpfen an die Laufschriffe angeschlossen werden.
- In der Variante A gilt: Die Übungen der Schwierigkeitsstufen P1 – P4 können auf einer Mattenbahn geturnt werden. Wenn die Übung vor der Mattenbahn begonnen oder darüber hinaus geturnt wird, erfolgt kein Punktabzug.
- In der Variante A gilt: für anders geturnte als vorgegebene Raumwege erfolgt kein Abzug.
- In der Variante A kann ohne Musik, mit der angebotenen Pflichtmusik oder auf Musik ohne Gesang eigener Wahl geturnt werden.
- Dauer der Musiken /Übungen P1 – P4 max. 40 Sek.
- Allgemeine Hinweise für Turnerinnen ab Alterklasse 40
- „Rolle rückwärts“ darf auch ersetzt werden durch eine „Schulter-Rolle“.
- „Handstand, Abrollen“ darf auch ersetzt werden durch „Schwingen in den Handstand, Aufrichten in den Stand“.
- „Hockstand“ darf auch ersetzt werden durch „halbhohen Hockstand“.

P – Stufen (A-Variante)

2.7.2 Gerätspezifische Abzüge:

Boden		Kleine Fehler	Mittlere Fehler	Große Fehler	Sehr große Fehler
		k	m	g	sg
		0,10	0,30	0,50	1,00
Verlassen der Bodenfläche:					
- Schritt eines Fußes/Stütz einer Hand außerhalb der Bodenfläche	jedes Mal	X			
- Schritt beider Füße/Stütz beider Hände oder eines anderen Körperteiles außerhalb der Bodenfläche	jedes Mal		X		
- Landung mit beiden Füßen außerhalb der Bodenfläche	jedes Mal			X	
Spezifische Abzüge					
- Konzentrationspause vor einer akrobatischen Verbindung (länger als 2 Sek.)	jedes Mal	X			
- übertriebene Vorbereitung bei gymnastischen Elementen	jedes Mal	X			
- Übung ohne Musik oder Musik mit Gesang					1,0 P. von EN
- ungenügende Übereinstimmung von Bewegung und Musik	jedes Mal	X	X		
- Übung nicht mit der Musik beendet		X			
- Mangelhafter Rhythmus bei Verbindungen	jedes Mal	X			
- Abweichung von der vorgeschriebenen gymnastischen Position (z.B. Coupé / Passé / Relevé / Ballengang)	jedes Mal	X	X		
- Abweichung von der vorgeschriebenen Gradzahl bei Vorhochspreizen / Vorhalten	jedes Mal	Bis 10°	> 10° oder Auslassungen		
- Unterbrechung einer Verbindung (Wird ein Element in einer Verbindung ausgelassen, führt dies zu dem Abzug W.d.E. und dem Abzug „Unterbrechung einer Verbindung“) - D -Kampfgericht				X	
- Bei Handstandelementen: Abweichung von der vorgeschriebenen Gradzahl > 10°					W.d.E.
- fehlender Anlauf (entgegen der Ausschreibung)			X		
- Felgrolle nicht mit gestreckten Armen geturnt		X			

Anmerkung: Alle Handstandvariationen ohne Angabe der Gradzahl müssen durch die Senkrechte geturnt werden.

P – Stufen (A-Variante)

2.7.3 Übungsausschreibungen der Stufen P1 – P4

P1 Boden Variante A						
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
				0,10	0,30	0,50
1	Anlauf mit 2-3 Schritten, Absprung zum Strecksprung ,	0,2	- fehlerhafter Absprung	X		
2	Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings , Anhocken der Beine, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings , Anhocken der Beine;	0,2 0,2	- unkoordinierter Ablauf - ungenügender Hockstand - fehlerhafter Stütz - keine Linie im Liegestütz	X X X X		
3	Strecksprung ;	0,2	- ungenügende Höhe	X	X	
4	Senken über den Hockstand zum Hocksitz, Rückenschaukel zurück und vor mit dynamischem Aufrichten (beliebig) in den Stand;	0,2	- keine deutliche Schaukelbewegung - unkoordinierter Ablauf	X X		
5	zwei bis drei Schritte im Ballenstand vorwärts gehen, Schließen der Beine in den Stand	0,2				

P2 Boden Variante A						
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
				0,10	0,30	0,50
1	Nachstellhüpfer rechts (links), Nachstellhüpfer links (rechts), Schritt, Schließen der Beine in den Stand;	0,2 0,2				
2	Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings ;	0,2	- unkoordinierter Ablauf - ungenügender Hockstand - fehlerhafter Stütz - keine Linie im Liegestütz	X X X X		
3	Langsames Senken in die Bauchlage , anschließendes Strecken der Arme in Verlängerung des Oberkörpers;	0,2	- unkontrolliertes Senken	X		
4	½ LAD in die Rückenlage (Arme bleiben in Verlängerung), Heben in die „Schiffchenhaltung“;	0,2	- falsche Körperhaltung - Unterstützung der Beine beim Vorziehen	X	X X	
5	Rückenschaukel zurück und vor mit dynamischem Aufrichten (beliebig) in den Stand;	0,2				
6	Verbindung: Rolle vorwärts , Strecksprung ;	0,5 0,2	- Fehlende Stützphase - Nachstützen der Hände	X	X X	
7	zwei bis drei Schritte, Absprung zum Schersprung oder Pferdchensprung (Beine bzw. Knie müssen über die Horizontale)	0,5	- ungenügende Höhe - Beine / Knie in der Horizontalen - Beine / Knie unter der Horizontalen - Hüftwinkel > 135°	X X	X	W.d.E.

P – Stufen (A-Variante)

P3 Boden Variante A						
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
				0,10	0,30	0,50
1	Aus dem Stand: Rolle vorwärts in den Stand;	0,5	- fehlende Stützphase - Nachstützen der Hände	X	X	
2	Senken, Rolle rückwärts , Aufrichten in den Stand,	0,5	- kein hoher und sicherer Handstütz - Landung auf den Knien	X	X	W.d.E.
3	zwei Schritte vorwärts, Schwingen in den Handstand , Senken in die Schrittstellung, Aufrichten	0,5	- ungenügender ARW - Hohlkreuz	X X	X X	X X
4	zwei Schritte vorwärts, Schließen der Beine zum halbhohen Hockstand, Hocksprung ;	0,2	- ungenügende Höhe - Knie in der Horizontalen - Knie unter der Horizontalen - Hüftwinkel > 135°	X X	X X	W.d.E.
5	Schritt, Handstütz-Überschlag seitwärts , Aufrichten mit ¼ LAD gegen die Bewegungsrichtung, freigestellter tänzerischer Ausklang	1,5	- Eindrehen zum Handstütz-Überschlag seitwärts - Abweichen von der Senkrechten - Ungenügendes Spreizen - Ungenügender ARW	X X X	X X X	X X X

P4 Boden Variante A						
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
				0,10	0,30	0,50
1	Aus dem Stand: Schritt vorwärts, Schwingen in den Handstand Abrollen , Aufrichten über den Hockstand	1,5	- ungenügender ARW - unkontrolliertes Abrollen - Nachstützen der Hände - fehlendes Abrollen	X X	X X	X X X W.d.E.
2	Strecksprung mit ½ LAD ;	0,2	- ungenügende Höhe	X	X	
3	Rolle rückwärts über den hohen Hockstütz in den Hockstand	0,5	- kein hoher und sicherer Handstütz - Landung auf den Knien	X	X	W.d.E.
4	Strecksprung mit ½ LAD ;	0,2	- ungenügende Höhe	X	X	
5	Zwei bis drei Schritte vorwärts, Handstütz-Überschlag links seitwärts , Aufrichten in die Bewegungsrichtung	1,5	- Abweichen von der Senkrechten - Ungenügendes Spreizen - Ungenügender ARW	X X X	X X X	X X X
6	Schritt vorwärts, Handstütz-Überschlag rechts seitwärts , Aufrichten in die Bewegungsrichtung	1,5	- Abweichen von der Senkrechten - Ungenügendes Spreizen - Ungenügender ARW - Handstütz-Überschlag seitwärts mit der gleichen Seite wie Nr. 5	X X X	X X X	X X X W.d.E.
7	zwei bis drei Schritte mit Schließen der Beine in den Stand.		- fehlende Bewegungsweite	X	X	

P – Stufen (A-Variante)

2.8 Parallelbarren

2.8.1 Allgemeine Hinweise:

- Die Parallelbarrenübungen können bis zur P4 – Variante A alternativ zum Schwebebalken von Mädchen und Jungen geturnt werden.
- Ein Sprungbrett ist als Absprunghilfe erlaubt.
- Die Geräthöhe bei P1 bis P4 beträgt 1,20m ab Boden.

2.8.2 Übungsausschreibungen P1 – P4

P1 Parallelbarren						
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
				0,10	0,30	0,50
1	Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung, Vorschwung in den Außenquersitz rechts oder links;	0,5	- Vorschwung nicht hoch genug - ohne Körperspannung	X X	X	
2	Niedersprung zum Außenquerstand seitlings mit Halten der gerätnahen Hand am Barrenholm	0,5	- kein Oberschenkelabdruck - Standfehler	X X		

P2 Parallelbarren						
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
				0,10	0,30	0,50
1	Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung in den Stütz, Vorschwung in den Außenquersitz links oder rechts;	0,5	- Vorschwung nicht hoch genug - ohne Körperspannung	X X	X	
2	Vorschwung mit Einschwingen in die Holmengasse, Rückschwung (Füße in Holmhöhe) , Vorschwung in den Außenquersitz gegengleich Nr. 1;	0,2 0,5 0,5	- zu geringes Vorschwingen des gestreckten Beines - kein Oberschenkelabdruck - ungenügender Rückschwung - ungenügender Hüfteinsatz	X X X X	X X	
3	Niedersprung zum Außenquerstand seitlings mit Halten der gerätnahen Hand am Barrenholm	0,2	- kein Oberschenkelabdruck - Standfehler	X X		

P – Stufen (A-Variante)

P3 Parallelbarren						
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
				0,10	0,30	0,50
1	Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung in den Stütz, Vorschwung ;	0,5	- Vorschwung nicht hoch genug	X	X	
2	Rückschwung (über Holmhöhe), Vorschwung in den Grätschsitz – 2 Sek. -;	0,2	- ungenügender Rückschwung - ungenügende Körperstreckung im Grätschsitz - kein erkennbarer Halt	X X X	X X	
3	Heben der Beine , schließen zum Einschwingen;	0,2				
4	Rückschwung (über Holmhöhe) ;	0,5	- zu geringer Hüfteinsatz - nicht in Holmhöhe	X X	X	
5	Vorschwung, Kehre in den Außenquerstand vorlings.	1,5	- zu geringe Höhe - zu geringer Hüfteinsatz - Standfehler	X X X		

P4 Parallelbarren						
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
				0,10	0,30	0,50
1	Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung zum Vorschwung ;	0,5	- kein ruhiger Stand - Vorschwung nicht über Holmhöhe	X X		
2	Rückschwung (waagrecht) , Vorschwung mit Grätschen und Schließen der Beine;	1,5 0,5	- ungenügender Rückschwung - kein deutliches Grätschen der Beine - geringe Körperstreckung im Vorschwung	X X X	X X X	X X
3	Rückschwung (waagrecht), Vorschwung, Kehre mit ¼ Drehung einwärts in den Außenseitstand vorlings	1,5	- ungenügender Rückschwung - geringer Vorschwung - zu geringer Hüfteinsatz - Standfehler	X X X X	X X X X	X