

RECK / STUFENBAREN

Allgemeine Hinweise:

- Die Übungen der Schwierigkeitsstufen P1 – P4 – Variante A 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 ist beendet, wenn die Turnerin sich wieder auf dem Gerät befindet. Während der Karenzzeit darf die Turnerin mit Ihrem Trainer/in Kontakt aufnehmen.

Gerätspezifische Abzüge:

Reck / Stufenbarren	Kleine Fehler	Mittlere Fehler	Große Fehler	Sehr große Fehler
				0,8
- dritter Anlauf				
- Leerschwing *)		X		
- Zwischenschwing **)			X	
- Korrigieren des Griffes	X			
- Streifen / Berühren des Gerätes mit den Füßen		X		
- Streifen / Berühren der Matte mit den Füßen			X	
			X	
- Aufschlagen auf das Gerät mit den Füßen				0,8
- Aufschlagen auf die Matte mit den Füßen		X		
- kein Versuch e. Abganges (durch d. A-Kampfger.)				
- Winkel beim Beenden eines Elementes	X	X	X	
- mangelhafter Rhythmus	X	X		
- Amplitude bei Schwüngen	X			
- ungenügendes Aufstrecken bei Kippen	X			
- Abweichung vom ausdrückl. vorgeschr. ARW	bis 10°	10°-30°		ab 31°W.d.E
- Hohlkreuz bei Rückschwingen	X	X	X	

*) Ein Leerschwing ist ein Vor-/Rückschwung ohne Ausführung eines Elementes mit anschließendem Schwung in die entgegengesetzte Richtung.

***) Ein Zwischenschwing ist ein zusätzl. Schwungholen o. e. Rückschwung a. d. Stütz. bzw. e. unnötiger Langhangschwung v. d. nächst. Element. Pro Element wird d. Abzug f. Zwischenschwingung nur 1x vorgenommen, auch wenn mehr. Zwischenschw. gezeigt werd.

Anmerkung

In der Variante B sind alle Handstände und alle Kippen mit geschlossenen Beinen zu turnen, es sei denn, es ist ausdrücklich die gegrätschte Version ausgeschrieben.

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

P 1 – Reck – Variante A und B sind identisch						
<i>Geräthöhe: etwas niedriger als schulterhoch</i>						
Nr.	Ausschreibung Variante A und B	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder a. d. Angehen: Beidbeiniger Sprung i. d. Stütz	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	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	
3	Schritt rückwärts in den Stand mit anschließendem Sprung in den Stütz:	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	X		
4	Vorschwing, Rückschwung stangennaher Niedersprung in den Stand vorlings.	0,2 0,2	- unkontrollierter Niedersprung	X		

P 2 – Reck – Variante A und B sind identisch						
<i>Gerät: Reck oder unterer Barrenholm Geräthöhe: etwas niedriger als schulterhoch</i>						
Nr.	Ausschreibung Variante A und B	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder a. d. Angehen: Beidbeiniger Sprung i. d. Stütz	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	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	
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	