

P 9 – Reck / Stufenbarren – Variante A						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Seitstand vorlings am unteren Holm mit Blick zu oberem Holm <b>Kippaufschwung</b> in den Stütz	0,5	- Abdruck von einem Fuß (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte) - ungenügende Kippbewegung - Kippaufschwung aus dem Vorlaufen (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte) - Kippaufschwung mit gegrätschten Beinen (Variante B)	X		W
2	<b>Rückschwung</b> (mind. 90° ARW)	0,5				W
3	<b>Felgumschwung</b> in den Winkelhang (mind. 90° BRW)	1,5	- zu starker Hüftwinkel - fehlender Felgansatz	X	X	X
4	<b>Kippaufschwung</b> in den Stütz	0,5	- Abdruck von einem Fuß (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte) - ungenügende Kippbewegung - Kippaufschwung aus dem Vorlaufen (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte) - Kippaufschwung mit gegrätschten Beinen (Variante B)	X		W
5	Rückschwung, <b>Aufbücken rückwärts</b> Griffwechsel zum oberen Holm	0,5 1,5	- zu frühes Aufbücken	X	X	
6	Vorschung, <b>Kippaufschwung</b>	0,5	- ungenügende Kippbewegung	X		
7	<b>Rückschwung, Riesen-Felgaufschwung</b>	0,2 1,5	- unkontrollierter Abschwung - fehlender Beineinsatz - Hüft-Aufzug	X	X	X
8	Vorschung, Rückschwung, <b>Salto rückwärts gehockt</b> oder <b>gebückt</b> in den Stand	1,5	- ungenügend Weite - unsicherer Stand	X	X	

P 10 – Reck / Stufenbarren – Variante A						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Seitstand vorlings in der Holmengasse, Blick zum unteren Holm: <b>Kippaufschwung</b> in den Stütz	0,2	- Abdruck von einem Fuß (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte) - ungenügende Kippbewegung - Kippaufschwung aus dem Vorlaufen (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte) - Kippaufschwung mit gegrätschten Beinen	X		W
2	<b>Rückschwung in die Handstütz-Position, ½ LAD</b>	1,5	- LAD nach 10° beendet - LAD nach 30° beendet - zu frühes Beugen der Hüfte zum Schweben	X		X
3	<b>Kippaufschwung</b> in den Stütz, <b>Rückschwund in die Handstütz-Position;</b>	0,2 0,5	- Abdruck von einem Fuß (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte) - ungenügende Kippbewegung - Kippaufschwung aus dem Vorlaufen (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte) - Kippaufschwung mit gegrätschten Beinen	X		W
4	<b>Felgumschwung</b> (mind. 180° ARW)	1,5	- zu starker Hüftwinkel - fehlender Felgansatz	X	X	X
5	<b>Kippaufschwung</b> in den Stütz, <b>Rückschwung</b>	0,2 0,2	- Abdruck von einem Fuß (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte) - ungenügende Kippbewegung - Kippaufschwung aus dem Vorlaufen (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte) - Kippaufschwung mit gegrätschten Beinen	X		W
6	<b>Felgabschwung</b> (beidbeinig) mit <b>Kontern zum Griffwechsel vom unteren zum oberen Holm</b> (entweder frei, aus dem Aufbücken/Aufgrätschen oder aus dem Stalder)	1,5	- fehlender Felgansatz - fehlende Konterbewegung		X	X
7	<b>Kippaufschwung</b>	0,2	- ungenügende Kippbewegung - Kippaufschwung mit gegrätschten Beinen	X		W
8	<b>Rückschwung in die Handstütz Position</b> (auch gegrätscht mögl.)	0,5	- ungenügend Weite - unsicherer Stand	X	X	
9	<b>2 x Riesen-Felgumschwung</b>	Je 0,5	- unkontrollierter Abschwung - Hohlkreuz - gehockte Beine (keine Anerkennung) - Schlag über dem Holm	X	X	X
10	<b>Salto rückwärts gestreckt</b> in den Stand	1,5	- ungenügend Weite - unsicherer Stand	X	X	