

Hanseatischer Gerätwahlwettkampf – Wettkampfkarte



	0,1	0,3	0,5	0,7	0,9	D-Note	Endwert
Barren/Reck	Sprung in den Stütz Hüft-Aufschwung	Hüft-Aufzug aus dem Stand Anschweben	Hüftaufzug aus dem Hang Laufkippe Kippe mit einbeinigem Durchschub	Kippe Langhangkippe	1/2 Dr. Kippe Durchschubkippe		
	Rückspreizen eines Beines Überspreizen eines Beines 1/2 Dr. aus dem Sitz i. d. Stütz vl 1/2 Dr. mit Rückspreizen i. d. Stütz vl Rückschwung 45° Heben in den Stalderansatz 2 s Zurückbücken	beidbeiniges Durchhocken einbeiniges Durchhocken Spreizkippschwung vw/rw 1/2 Dr. über das vordere Bein Hüftumschwung Aufhocken rw. 3 Konterschwünge Heben ins Durchbücken 2 s Klimmzug (Kinn über Holm) Klappmesser	Felge vw Wolkenschieber gebückt/gespreizt 3 Grundschwünge Unterschwung in den Hang Riesenfelgaufschwung Aufhocken vw.	Sitzwellumschwung Sohlwellumschwung vw/rw 270° Aufbücken vw Rückschwung 90° Unterschwung 1/2 Dr. in den Hang Fallkippe in den Stütz Schwungstemme	Sohlwellumschwung vw/rw 360° Ausgrätschen freie Felge mind 45° Rückschwung 135°		
	Hüftabzug Niedersprung* Unterschwung aus dem Stand* * dürfen in Kombination gezeigt werden	Unterschwung beliebig	Unterschwung 1/2 Dr.	Salto rw gehockt Salto vw gehockt	Salto rw gebückt/gestreckt Unterschwung 1/1 Dr. Salto rw mit 1/2 Dr.		
Balken	Überspreizen eines Beines Vorhochspreizen re/li (mind. 90°) Chassé Schwebesitz mit und ohne Stütz (2 s) 1/2 Dr. beidbeinig Strecksprung Strecksprung Wechsel 4 Schritte im Ballenstand (Coupé) 4 Schritte in Liegestützposition Kniewaage	Beidbeiniges Aufhocken od. beidbeiniges Durchhocken od. Freies Auflaufen Spagat mit oder ohne Stütz (2 s) Schwebesitz 1/2 Dr. Standwaage mind. 90° (2 s) 1/2 Dr. einbeinig Hocksprung Strecksprung 1/2 Dr. Strecksprung Doppelwechsel Seitwärtsbewegung laut CdP Balkennahe Bewegung laut CdP	Freies Aufspringen od. Schulterstand od. Spagat (mit Stütz der Hände) Freies Setzen in den freien Schwebesitz (2 s) Flüchtiger Handstand Rolle vw von den Füßen auf die Füße Standwaage mind. 135° (2 s) 1/1 Dr. einbeinig Pferdchensprung Quergrätschsprung 135° Spagatsprung 135° Sissone 135° 1/2 Dr. einbeinig im Hockstand Strecksprung 1/2 Dr. im Seitverhalten	Aufrollen Spitzwinkelstütz (2 s) Hockspreizsprung Bücksprung Pferdchensprung 1/2 Dr. Standspagat (2 s) Rolle rw Spagatsprung 180° Sissone 180° 1/2 Dr. mit Hochhalte 90° Handstand 2 s Ansprungrolle	Sprung/Heben in den Handstand Handstand 1/2 Dr. Handstand Absenken Quergrätschsprung 180° Spagatsprung (Holzbein) 180° Handstandabrollen freie Rolle Rad einarmig Radwende Bogengang rw/vw 1/1 Dr. einbeinig im Hockstand Durchschlagsprung 160° Quergrätschsprung mit Drehung 160°		
	Hocksprung Grätschwinkelsprung Strecksprung 1/2 Dr.	Radwende Strecksprung 1/1 Dr.	Überschlag freie Radwende freier Überschlag	Salto vw Salto rw	alle Salti außer gehockt Barani		
Boden	Rolle vw Rolle rw flüchtiger Handstand Spagat ohne Stütz (2 s) Hocksprung Strecksprung 1/2 Dr. 1/2 Dr. einbeinig Strecksprung Doppelwechsel Brücke mit langen Beinen Schweizer Kopfstand	Handstandabrollen Rad Rolle rw mit langen Armen Rolle vw aufstehen mit langen Beinen Rad einarmig Handstand 1/2 Dr. Pferdchensprung Schersprung Brücke und aufstehen über den Bogengang Pferdchensprung 1/2 Dr. 1/1 Dr. einbeinig	Bogengang rw Bogengang vw Hockspreizsprung Bücksprung 1/1 Dr. im Hockstand Radwende Ticktack Spagatsprung 135° Quergrätschsprung 135° Sissone 135° Rolle rw. i. d. Handstand Strecksprung 1/1 Dr. Grätschwinkelsprung	Felgrolle Flick Flack Überschlag Menichelli Schrittüberschlag freies Rad/freier Überschlag Salto vw/rw Pferdchensprung 1/1 Dr. Kadettsprung 135° Hocksprung 1/1 Dr. Durchschlagsprung 135° Quergrätschsprung mit 1/2 Dr. 135° Handstand 1/1 Dr. Schweizer Handstand Spagatsprung 180° Rehringsprung	Handstand 1 1/2 Dr. Felgrolle 1/2 Dr. Durchschlagsprung 180° Quergrätschsprung 1/2 Dr. 180° Bogengang rw mit 1/1 Dr. im Handstand Temposalto Twist Salto mit mind. 1/2 Dr. Doppelflickflack Flickflack-Salto Überschlag-Salto Salto gebückt/gestreckt vw Salto gebückt/gestreckt rw Drehung ab B Sprung ab C 160°		

Hanseatischer Gerätwahlwettkampf – Wettkampfkarte



Sprung		D-Note AK9-11	D-Note AK12+	Endwert
Sprung	2-3 Schritte Anlauf, Strecksprung auf Weichboden	1,7	2,7	
	Sprungrolle auf 2 Weichböden	3,0	4,0	
	Sprung in den Handstand, Fallen in die Rückenlage (3 Weichböden)	4,0	5,0	
	Überschlag in die Rückenlage (4 Weichböden)	4,5	5,5	
	Überschlag*	5,5	6,5	
	Halb rein*	5,5	6,5	
	Yamashita*	5,9	6,9	
	Halb raus*	5,9	6,9	
	Halb/Halb	6,4	7,4	
	Yamashita 1/2 Dr.	6,4	7,4	
Überschlag 1/1 Dr.	6,4	7,4		
wählbar. Ab AK12 Sprunghöhe 1,10 m bei Neutralem Abzug von 1 Punkt				
Minitramp	Strecksprung	1,6	2,6	
	Hocksprung	2,0	3,0	
	Grätschwinkelsprung	3,0	4,0	
	Salto vw gehockt	3,7	4,7	
	Salto vw gebückt	4,2	5,2	
	Salto vw gestreckt	4,7	5,7	
	Barani	5,2	6,2	
	Schraube	6,4	7,4	
Am Minitramp und Sprung sind 2 Sprünge zu zeigen (auch unterschiedlich möglich), der bessere Sprung kommt in die Wertung. Sprung und Minitramp gehen jeweils nur als Halbgeräte in die Wertung ein. Bitte nicht in der Karte markieren, sondern beim Kampfgericht anzeigen.				

Wettkampfmodalitäten

Die Übungen bestehen aus 5 Elementen + Abgang (am Boden müssen mindestens 2 Akroelemente gezeigt werden – **sie müssen sich in den 6 markierten Elementen befinden - sonst erfolgt ein Abzug von 0,5 Pkt.**). Die D-Note setzt sich zusammen aus den Elementen in der Karte sowie den Besonderen Anforderungen (bis AK11 2 BA, ab AK12 4 BA). Die Bewertung erfolgt grundsätzlich laut gültiger Arbeitshilfe Kür modifiziert – LK1-4 (Regelungen für LK4), sowie Code de Pointage, es sei denn es ist anders auf der Wettkampfkarte vermerkt. **Ein Element kann nur eine BA erfüllen und nicht zur Erfüllung einer weiteren BA herangezogen werden.**

Sprung/Minitramp

Am Sprung und Minitramp werden jeweils 2 Sprünge gezeigt. Die Endnote bildet sich aus dem Mittelwert des besten Sprunges am Sprung und der besten Sprunges am Minitramp.

Barren/Reck

Besondere Anforderungen: maximal 2 Anforderungen für AK8-11, ab AK12 alle

0,5 Punkte Umschwungelement

0,5 Punkte **Holmwechsel**

0,5 Punkte Element mit mind 180° LAD (auch An- oder Abgang)

0,5 Punkte Element laut CdP

Bei Rückschwüngen muss sich die Hüfte vom Holm lösen. Die Abzüge "Holmwechsel ohne Element" und "Leerschwung" kommen nicht zum Tragen. Angänge können auch innerhalb der Übung gezeigt werden

Balken

Besondere Anforderungen: maximal 2 Anforderungen für AK8-11, ab AK12 alle

0,5 Punkte gymnastische Verbindung (2 verschiedene Elemente **aus der Karte oder gem. CdP**)

0,5 Punkte gymnastische Drehung aus der Wettkampfkarte

0,5 Punkte Akro-Element

0,5 Punkte Gleichgewichts/Halteelement (2 s)

Keine Abzüge für Übungszusammenstellung

Boden

Besondere Anforderungen: maximal 2 Anforderungen für AK8-11, ab AK12 alle

0,5 Punkte Tänzerische Passage mit 2 verschiedene Sprünge laut CdP (kein Spreizwinkel gefordert)

0,5 Punkte Akrobatische oder Mixverbindung (2 Elemente)

0,5 Punkte Akro ohne Flug

0,5 Punkte Akro mit Flug

Keine Abzüge für Übungszusammenstellung

**Mittelwert
Sprung/MT**

Barren

Balken

Boden

Gesamtpunktzahl

Platz