

## DTB Rhythmische Sportgymnastik – Inhalt Wettkampfübungen 2018 – 2020 – Teil 1: Gerätefolge / Übungsart / Übungsdauer

### Leistungsklasse Einzel

AK	Geräte 2018	Geräte 2019	Geräte 2020	Dauer
KLK 7	KP Ohne, P Seil, P Reifen	KP Ohne, P Seil, P Reifen	KP Ohne, P Seil, P Reifen	KP 58-90 s P ca. 50 s
KLK 8	KP Ohne, Seil, Reifen, P Ball	KP Ohne, Seil, Reifen, P Ball	KP Ohne, Seil, Reifen, P Ball	KP 58-90 s P ca. 50 s
KLK 9	KP Ohne, Ball, Reifen, P Keulen	KP Ohne, Ball, Reifen, P Keulen	KP Ohne, Ball, Reifen, P Keulen	KP 58-90 s P ca. 50 s
SLK 10	KP Ohne, Seil, Keulen	KP Ohne, Seil, Keulen	KP Ohne, Seil, Keulen	75-90 s
SLK 11	KP Ohne, Reifen, Ball	KP Ohne, Reifen, Ball	KP Ohne, Reifen, Ball	75-90 s
SLK 12	KP Ohne, Ball, Keulen, Band	KP Ohne, Seil, Keulen, Band	KP Ohne, Ball, Keulen, Band*	75-90 s
JLK 13	KP Reifen, Ball, Keulen, Band	KP Seil, Ball, Keulen, Band	KP Seil, Ball, Keulen, Band	75-90 s
JLK 14	KP Reifen, Ball, Keulen, Band	KP Seil, Ball, Keulen, Band	KP Seil, Ball, Keulen, Band	75-90 s
JLK 15	K Reifen, Ball, Keulen, Band	K Seil, Ball, Keulen, Band	K Seil, Ball, Keulen, Band	75-90 s
MK	K Reifen, Ball, Keulen, Band	K Reifen, Ball, Keulen, Band	K Reifen, Ball, Keulen, Band	75-90 s

K Kürübung

KP Kürübung mit Pflichtelementen (Ohne Handgerät 4 Pflichtelemente, mit Handgerät 3 Pflichtelemente)

P Pflichtübung

\* Geräte werden im Jahresverlauf 2018 bestätigt.

**DTB Rhythmische Sportgymnastik – Inhalt Wettkampfübungen 2018 – 2020 – Teil 2: Pflichtelemente Leistungsklasse Einzel – Übersicht**

AK	D Max	Ohne	Seil	Reifen	Ball	Keulen	Band
KLK 7	2,0	Schersprung Passé-Stand SW L Passé Stand VW R Relevé Passé-Pirouette VW 360°	Pflichtübung	Pflichtübung			
KLK 8	2,5	Rehsprung Attitude-Stand VW R Passé-Pirouette VW 360° R Körperwelle VW	Kosakensprung Seit-Stand mit Hand Passé-Stand VW Relevé	Schersprung Passé-Stand SW Relevé Passé-Pirouette VW 360° L	Pflichtübung		
KLK 9	3,0	Spagatsprung L Stand 90° VW Passé-Pirouette 540° R Körperwelle RW		Spagatsprung R Attitude-Stand RW Passé-Pirouette VW 540° L	Rehsprung Seit-Stand mit Hand Relevé Arabesque->Standwaage	Pflichtübung	
SLK 10	4,0	Jeté Reh Stand 90° VW Relevé Penché-Stand Passé-Pirouette VW 720°	Spagatsprung R Seit-Stand mit Hand Relevé 90° VW Pirouette 360°			Spagatsprung L Attitude-Stand RW Relevé 90° VW Pirouette 360°	
SLK 11	5,0	Jeté Spagat R Seit-Stand m. Hand Promenade Penché-Stand Passé-Pirouette Dehors 540°		Spagatsprung L Attitude-Stand RW Relevé 90° VW Pirouette 540°	Rehringsprung Vorspagat-Stand mit Hand Attitude-Pirouette 360°		
SLK 12	6,0	Jeté Spagat Seit-Stand über Kopf frei Penché-Promenade 180° Passé-Pirouette Dehors 720°	Spagat oder Spagat-Ring Ring-Stand mit Hand Relevé 90° VW Pirouette 540°		Spagat oder Spagat Ring Ring-Stand mit Hand Relevé 90° VW Pirouette 540°	Jeté Spagat Penché-Stand Vorspagat-Pirouette mit Hand 360°	Jeté Reh Vorspagat-Stand mit Hand Relevé Attitude-Pirouette 540°
JLK 13	7,0		Spagat oder Spagat Ring Seit-Stand über Kopf frei Relevé Vorspagat-Pirouette mit Hand 360°		Jeté Spagat Ring-Stand ohne Hand flach oder mit Hand (Ring/rückgestr) Relevé Penché Rotation 360°	Jeté Spagat Penché-Stand Fouetté-Pirouette Passé 111	Jeté Reh oder Rehring Vorspagat-Stand mit oder ohne Hand Relevé Attitude-Pirouette oder Ring-Pirouette mit Hand 720°
JLK 14	8,0		Spagat-Ring Spagat-Standwaage VW oder SW Vorspagat-Pirouette mit Hand 540°		Jeté Spagat Ringt-Sand ohne Hand flach oder mit Hand (Ring/rückgestr) Relevé Penché Rotation 360°	Jeté Spagat Penché-Stand Fouetté-Pirouette Passé 2111	Jeté Rehring Vorspagat-Stand mit oder ohne Hand Relevé Ring-Pirouette mit Hand 720°

- R / L im Sprung: Angabe des vorderen Beines. R / L im Stand: Angabe des Spielbeines. R / L in der Drehung: Angabe der Drehrichtung
- Stände: Sofern nicht anders vermerkt, flacher Fuß
- Drehungen: 540° muss als Doppeldrehung angesetzt werden
- Wert je Pflichtelement: KLK 7-9 je 0,3. SLK / JLK: Entsprechend CoP
- Bei Übererfüllen der geforderten Rotationsgrade der Pirouetten wird der höhere Wert entsprechend CoP anerkannt.

## Nicht zugelassene Elemente – Stände und Drehungen

KLK 7 – 9 / KWK	SLK 10 – 12 / SWK	JLK 13 / JWK
Laufen/Drehen auf Fußrist (auf umgeknickten Zehen)		
<b>Stände</b>	<b>Stände</b>	<b>Stände</b>
Slow Turn (Promenade) auf dem Fußballen	Slow Turn (Promenade) auf dem Fußballen	Slow Turn (Promenade) auf dem Fußballen
<b>Drehungen</b>	<b>Drehungen</b>	<b>Drehungen</b>

**Nicht zugelassene Elemente – Sprünge – Rückbeuge in allen Variationen (z.B. Absprung einbeinig / beidbeinig, mit Durchschlag, mit Drehung, Jeté)**

KLK 7 – 9 / KWK	SLK 10 – 12 / SWK	JLK 13 / JWK
		Nicht zugelassen mit Werfen/Fangen, andere GT okay
		Nicht zugelassen mit Werfen/Fangen, andere GT okay
	2 —	2 —  3 —
Landungen auf den Knien, z.B. oder folkloristische Sprünge	Landungen auf den Knien, z.B. oder folkloristische Sprünge	Landungen auf den Knien, z.B. oder folkloristische Sprünge

**D: Element nicht gültig**

**Zusätzlich Penalty für nicht erlaubtes Element: 0,3**

Bis AK 12:

**Ringsprünge** müssen mit der korrekten Technik ausgeführt werden, also **OHNE** deutliche Oberkörper-Bewegung (Kopf und Schultern 45° rück okay).

	<p><b>D: Element ungültig</b> <b>Zusätzlich Penalty für Ring mit Rückbeuge: 0,3</b></p>
--	---