

DTB Rhythmische Sportgymnastik

Schüler-Leistungsklasse (SLK) 10-12

Junioren-Leistungsklasse (JLK) 13-14

Pflichtelemente und weitere Anforderungen

2018 - 2020

Abkürzungen



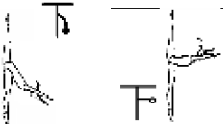

CoP	Code of Points der FIG, 2017-2020, Aktualisierung Febr. 2018
re	rechts
li	links
AD	Apparatus Difficulty = Gerätetechnische Schwierigkeit
BD	Body Difficulty = Körpertechnische Schwierigkeit
R	dynamisches Element mit Drehung (und Wurf) <i>Nachgestellte Ziffer entspricht Anzahl der Drehungen</i>
D	Difficulty = Schwierigkeitswert
E	Execution = Ausführung
HG	Hauptgruppe (Gerätetechnik)
NG	Nebengruppe (Gerätetechnik)

Wert der Pflichtelemente in der SLK / JLK:

- Entsprechend CoP.

DTB RSG – Pflichtelemente der Schüler-Leistungsklasse 2018-2020





SLK 10 – Ohne Handgerät

D – Schwierigkeitswert – Maximal 4,0 Punkte		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,3	Reh-Jetésprung
	0,2	90°-Stand vorwärts Relevé
	0,4	Penché-Stand Ganze Sohle
	0,2	Passé-Pirouette mind. 720° Spielbein li vorwärts Standbein und Drehrichtung re Oder gegengleich
Sonstige Elemente		
4 frei wählbare BD mit Wert...	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5	Entsprechend CoP
Mind. 2 Tanzschrittkombinationen	0,3 0,3	Entsprechend CoP
Mind. 2 verschiedene R2 oder R3 (Kombinationen / Serien aus Chainé, Rolle, Rad, Überschlag etc.)	-0,3 bei Fehlen	
E – Künstlerische Ausführung		
Mind. 2 verschiedene Ganz- oder Teilkörperwellen	-0,2 bei Fehlen	Entsprechend CoP

Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente.

DTB RSG – Pflichtelemente der Schüler-Leistungsklasse 2018-2020


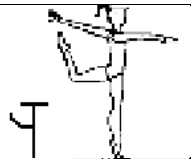

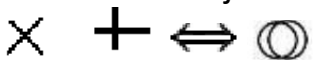
SLK 10 – Seil

D – Schwierigkeitswert – Maximal 4,0 Punkte		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,3	Spagatprong Absprung li Vorderes Bein re
	0,3	Seitspagat-Stand mit Hand Relevé
	0,2	Vw 90°-Pirouette mind. 360°
Sonstige Elemente		
4 frei wählbare BD mit Wert...	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5	Entsprechend CoP
Mind. 2 Tanzschrittkombinationen	0,3 0,3	Entsprechend CoP
Mind. 1 (max. 2) R2 / R3	Mind. 0,2	Kriterien entsprechend CoP
Max. 2 AD	Max. 2x 0,2 – 0,4	Kriterien entsprechend CoP
E – Künstlerische Ausführung		
Mind. 2 verschiedene Ganz- oder Teilkörperwellen	-0,2 bei Fehlen	Entsprechend CoP
Grundtechniken je 1x 	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP

Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente

DTB RSG – Pflichtelemente der Schüler-Leistungsklasse 2018-2020



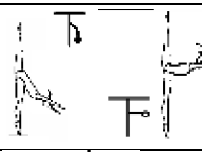
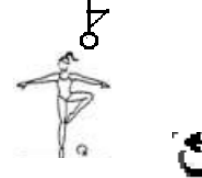
SLK 10 – Keulen

D – Schwierigkeitswert – Maximal 4,0 Punkte		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,3	Spagatprungrichtung Absprung re Vorderes Bein li
	0,2	Rw Attitude-Stand 90° Relevé
	0,2	Vw 90°-Pirouette mind. 360°
Sonstige Elemente		
4 frei wählbare BD mit Wert...	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5	Entsprechend CoP
Mind. 2 Tanzschrittkombinationen	0,3 0,3	Entsprechend CoP
Mind. 1 (max. 2) R2 / R3	Mind. 0,2	Kriterien entsprechend CoP
Max. 2 AD	Max. 2x 0,2 – 0,4	Kriterien entsprechend CoP
E – Künstlerische Ausführung		
Mind. 2 verschiedene Ganz- oder Teilkörperwellen	-0,2 bei Fehlen	Entsprechend CoP
Grundtechniken je 1x 	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP

Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente

DTB RSG – Pflichtelemente der Schüler-Leistungsklasse 2018-2020



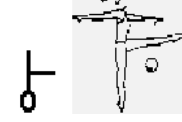
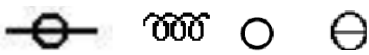
SLK 11 – Ohne Handgerät

D – Schwierigkeitswert – Maximal 5,0 Punkte		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,4	Spagat-Jetésprung Absprung li, vorderes Bein re
	0,3	Seitpagat-Stand mit Hand Mind. 180° Promenade Ganze Sohle
	0,4	Penché-Stand Ganze Sohle
	0,1	Passé-Pirouette mind. 540° dehors (Ansatz als Doppeldrehung!) Spielbein li seitwärts Standbein re, Drehrichtung li oder gegengleich
Sonstige Elemente		
4 frei wählbare BD mit Wert...	0,1 – 0,6 0,1 – 0,6 0,1 – 0,6 0,1 – 0,6	Entsprechend CoP
Mind. 2 Tanzschrittkombinationen	0,3 0,3	Entsprechend CoP
Mind. 2 verschiedene R2 oder R3 (Kombinationen / Serien aus Chainé, Rolle, Rad, Überschlag etc.)	-0,3 bei Fehlen	
E – Künstlerische Ausführung		
Mind. 2 verschiedene Ganz- oder Teilkörperwellen	-0,2 bei Fehlen	Entsprechend CoP

Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente.

DTB RSG – Pflichtelemente der Schüler-Leistungsklasse 2018-2020


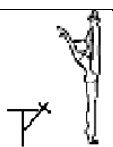
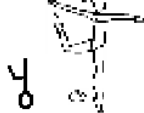
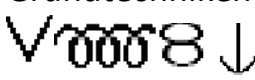
SLK 11 – Reifen

D – Schwierigkeitswert – Maximal 5,0 Punkte		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,3	Spagatprung Absprung re Vorderes Bein li
	0,2	Rw Attitude-Stand 90° Relevé
	0,2	Vw 90°-Pirouette mind. 540° (Ansatz als Doppeldrehung!)
Sonstige Elemente		
4 frei wählbare BD mit Wert...	0,1 – 0,6 0,1 – 0,6 0,1 – 0,6 0,1 – 0,6	Entsprechend CoP
Mind. 2 Tanzschrittkombinationen	0,3 0,3	Entsprechend CoP
Mind. 1 (max. 3) R2 / R3...	Mind. 0,2	Kriterien entsprechend CoP
Max. 3 AD	Max. 3x 0,2 – 0,4	Kriterien entsprechend CoP
E – Künstlerische Ausführung		
Mind. 2 verschiedene Ganz- oder Teilkörperwellen	-0,2 bei Fehlen	Entsprechend CoP
Grundtechniken je 1x 	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP

Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente

DTB RSG – Pflichtelemente der Schüler-Leistungsklasse 2018-2020




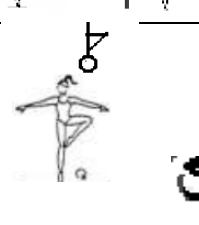
SLK 11 Ball

D – Schwierigkeitswert – Maximal 5,0 Punkte		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,2	Rehringsprung Ein- oder beidbeiniger Absprung
	0,2	Vorspagat-Stand mit Hand Ganze Sohle
	0,2	Rw Attitude-Pirouette mind. 360°
Sonstige Elemente		
4 frei wählbare BD mit Wert...	0,1 – 0,6 0,1 – 0,6 0,1 – 0,6 0,1 – 0,6	Entsprechend CoP
Mind. 2 Tanzschrittkombinationen	0,3 0,3	Entsprechend CoP
Mind. 1 (max. 3) R2 / R3...	Mind. 0,2	Kriterien entsprechend CoP
Max. 3 AD	Max. 3x 0,2 – 0,4	Kriterien entsprechend CoP
2 BD mit HG oder NG mit li Hand	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP
E – Künstlerische Ausführung		
Mind. 2 verschiedene Ganz- oder Teilkörperwellen	-0,2 bei Fehlen	Entsprechend CoP
Grundtechniken je 1x 	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP

Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente

DTB RSG – Pflichtelemente der Schüler-Leistungsklasse 2018-2020

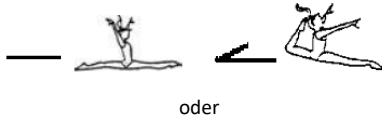
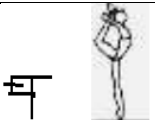
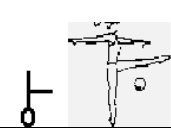


SLK 12 – Ohne Handgerät

D – Schwierigkeitswert – Maximal 6,0 Punkte		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,4	Spagat-Jetésprung
	0,3	Seitspagat-Stand frei (über Kopf) Ganze Sohle
	0,5	Penché-Stand Mind. 180° Promenade Ganze Sohle
	0,2	Passé-Pirouette mind. 720° dehors (Ansatz als Doppeldrehung!) Spielbein li seitwärts Standbein re, Drehrichtung li oder gegengleich
Sonstige Elemente		
4 frei wählbare BD mit Wert...	0,1 – 0,7 0,1 – 0,7 0,1 – 0,7 0,1 – 0,7	Entsprechend CoP
Mind. 2 Tanzschrittkombinationen	0,3 0,3	Entsprechend CoP
Mind. 2 verschiedene R2 oder R3 (Kombinationen / Serien aus Chainé, Rolle, Rad, Überschlag etc.)	-0,3 bei Fehlen	
E – Künstlerische Ausführung		
Mind. 2 verschiedene Ganz- oder Teilkörperwellen	-0,2 bei Fehlen	Entsprechend CoP

Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente.

DTB RSG – Pflichtelemente der Schüler-Leistungsklasse 2018-2020


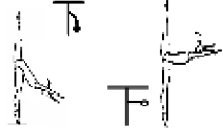
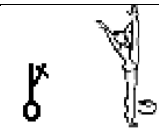
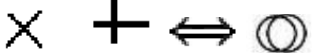
SLK 12 – Ball 2018/2020 – Seil 2019

D – Schwierigkeitswert – Maximal 6,0 Punkte		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
 oder	0,3 / 0,4	Spagatsprung oder Spagatringsprung
	0,3	Ring-Stand mit Hand Relevé
	0,2	Vw 90°-Pirouette mind. 540° (Ansatz als Doppeldrehung!)
Sonstige Elemente		
4 frei wählbare BD mit Wert...	0,1 – 0,7 0,1 – 0,7 0,1 – 0,7 0,1 – 0,7	Entsprechend CoP
Mind. 2 Tanzschrittkombinationen	0,3 0,3	Entsprechend CoP
Mind. 1 (max. 3) R2 / R3...	Mind. 0,2	Kriterien entsprechend CoP
Max. 4 AD	Max. 4x 0,2 – 0,4	Kriterien entsprechend CoP
Ball: 2 BD mit HG oder NG mit li Hand	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP
E – Künstlerische Ausführung		
Mind. 2 verschiedene Ganz- oder Teilkörperwellen	-0,2 bei Fehlen	Entsprechend CoP
Grundtechniken je 1x  2018/20  2019	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP

Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente

DTB RSG – Pflichtelemente der Schüler-Leistungsklasse 2018-2020


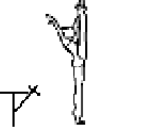
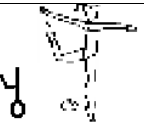

SLK 12 – Keulen

D – Schwierigkeitswert – Maximal 6,0 Punkte		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,4	Spagat-Jetésprung
	0,4	Penché-Stand Ganze Sohle
	0,3	Vorspagat-Pirouette mit Hand mind. 360°
Sonstige Elemente		
4 frei wählbare BD mit Wert...	0,1 – 0,7 0,1 – 0,7 0,1 – 0,7 0,1 – 0,7	Entsprechend CoP
Mind. 2 Tanzschrittkombinationen	0,3 0,3	Entsprechend CoP
Mind. 1 (max. 3) R2 / R3...	Mind. 0,2	Kriterien entsprechend CoP
Max. 4 AD	Max. 4x 0,2 – 0,4	Kriterien entsprechend CoP
E – Künstlerische Ausführung		
Mind. 2 verschiedene Ganz- oder Teilkörperwellen	-0,2 bei Fehlen	Entsprechend CoP
Grundtechniken je 1x 	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP

Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente

DTB RSG – Pflichtelemente der Schüler-Leistungsklasse 2018-2020

SLK 12 – Band




D – Schwierigkeitswert – Maximal 6,0 Punkte		
Pflichtelemente	Wert	Beschreibung
	0,3	Reh-Jetésprung
	0,3	Vorspagat-Stand mit Hand Relevé
	0,2	Rw Attitude-Pirouette mind. 540° (Ansatz als Doppeldrehung)
Sonstige Elemente		
4 frei wählbare BD mit Wert...	0,1 – 0,7 0,1 – 0,7 0,1 – 0,7 0,1 – 0,7	Entsprechend CoP
Mind. 2 Tanzschrittkombinationen	0,3 0,3	Entsprechend CoP
Mind. 1 (max. 3) R2 / R3...	Mind. 0,2	Kriterien entsprechend CoP
Max. 4 AD	Max. 4x 0,2 – 0,4	Kriterien entsprechend CoP
2 BD mit HG oder NG mit li Hand	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP
E – Künstlerische Ausführung		
Mind. 2 verschiedene Ganz- oder Teilkörperwellen	-0,2 bei Fehlen	Entsprechend CoP
Grundtechniken je 1x 	-0,3 bei Fehlen	Entsprechend CoP

Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente


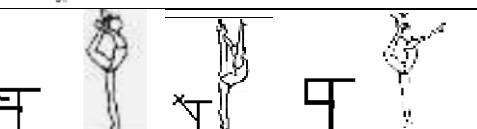

DTB RSG – Pflichtelemente der Junioren-Leistungsklasse 2018-2020

Pflichtelemente JLK 13

Seil / Reifen

	Spagatprung oder Spagat-Ringsprung
	Seitspagat-Stand frei (Ferse über Kopf) Relevé
	Vorspagat-Pirouette mit Hand mind. 360°

Ball



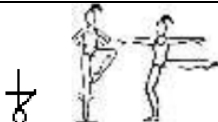
	Spagat-Jetésprung
	Ring-Stand mit Hand Relevé oder Rückspagat-Stand mit Hand Relevé oder Ring-Stand frei ganze Sohle
	Penché-Rotation mind. 360° Ganze Sohle

- Alle Elemente re oder li Bein
- Alle weiteren inhaltlichen Anforderungen – siehe CoP (Junioren-Programm)
- Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente


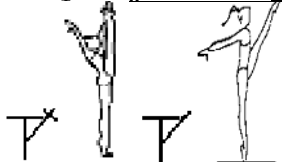
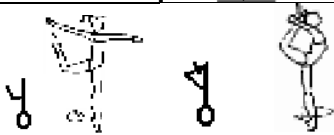
DTB RSG – Pflichtelemente der Junioren-Leistungsklasse 2018-2020

Pflichtelemente JLK 13

Keulen

	Spagat-Jetésprung
	Penché-Stand, Oberkörper horizontal Ganze Sohle
	Fouetté-Pirouette sw Passé mind. 111

Band


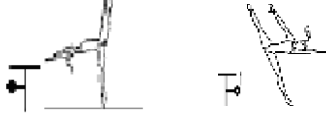

	Reh-Jetésprung oder Rehring-Jetésprung
	Vorspagat-Stand mit Hand oder frei Relevé
	Rw Attitude-Pirouette oder gefasste Ring-Pirouette mind. 720°

- Alle Elemente re oder li Bein
- Alle weiteren inhaltlichen Anforderungen – siehe CoP (Junioren-Programm)
- Achtung: Beachte Liste nicht zulässiger Körper-Elemente


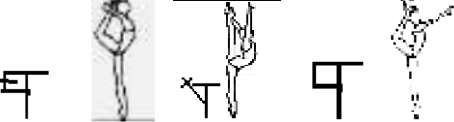

DTB RSG – Pflichtelemente der Junioren-Leistungsklasse 2018-2020

Pflichtelemente JLK 14

Seil / Reifen

	Spagat-Ringsprung
	Spagat-Standwaage vw oder sw Ganze Sohle oder Relevé
 <p>0,2</p>	Vorspagat-Pirouette mit Hand mind. 540° (Ansatz als Doppeldrehung!)

Ball




	Spagat-Jetésprung
	Ring-Stand mit Hand Relevé oder Rückspagat-Stand mit Hand Relevé oder Ring-Stand frei ganze Sohle
	Penché-Rotation mind. 360 Ganze Sohle

- Alle Elemente re oder li Bein
- Alle weiteren inhaltlichen Anforderungen – siehe CoP (Junioren-Programm)


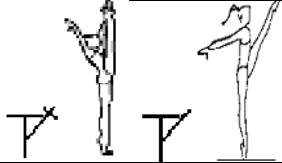

DTB RSG – Pflichtelemente der Junioren-Leistungsklasse 2018-2020

Pflichtelemente JLK 14

Keulen

	Spagat-Jetésprung
	Penché-Stand, Oberkörper horizontal Ganze Sohle
	Fouetté-Pirouette sw Passé mind. 2111

Band

	Rehring-Jetésprung
	Vorspagat-Stand mit Hand oder frei Relevé
	Gefasste Ring-Pirouette mind. 720°

- Alle Elemente re oder li Bein
- Alle weiteren inhaltlichen Anforderungen – siehe CoP (Junioren-Programm)