

Pflichtübungen

Ausschreibung der Übungen für

Trainer*innen, Übungsleiter*innen und Kampfrichter*innen

Gerätturnen

- weiblich -

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich: Fachausschuss Gerätturnen weiblich

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung aller Geschlechter verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter.

Allgemeine Bewertungsrichtlinien

Es gelten im Allgemeinen die Wertungsvorschriften des jeweils aktuellen Code de Pointage (CdP) sowie des aktuellen DTB-Pflichtprogramm. Alle abweichenden bzw. zusätzlichen Bewertungsrichtlinien sind im Folgenden aufgeführt.

Altersklasseneinteilung und Unterscheidung in Pflicht- und Wahlwettkampf

Vorgesehen ist die folgende Altersklasseneinteilung für die Einzel- und Mannschaftswettkämpfe ab 2024. Um für den Landeskader nominiert zu werden, müssen die Turnerinnen jahrgangsgerecht im Pflichtwettkampf starten.

| Level | Wettkampfklasse | Erlaubte Level pro Gerät | Jahrgänge im Jahr 2024 | Jahrgänge im Jahr 2025 |
|---------|------------------|---------------------------|------------------------|------------------------|
| Level 1 | Pflichtwettkampf | Level 1 (AK6) | 2018-2017 | 2019-2018 |
| Level 2 | Pflichtwettkampf | Level 2 (AK7) | 2017-2016 | 2018-2017 |
| Level 3 | Pflichtwettkampf | Level 3 (AK8) | 2016-2015 | 2017-2016 |
| Level 3 | Wahlwettkampf | Level 1/2/3 (AK6/AK7/AK8) | 2017-2015 | 2016-2015 |

Zusammensetzung der D-Note

Der Schwierigkeitswert (SW) der jeweiligen Übungen ergibt sich aus den anerkannten Wertteilen der Pflichtübung. Ausschlaggebend für die Anerkennung und somit Vergabe des Wertes eines Pflichtelementes ist der erste Versuch.

Im Level 3 ist es zusätzlich möglich lt. Ausschreibung festgelegte optionale Elemente bzw. Bonuselemente zu zeigen. Ein Bonus wird nur anerkannt, wenn das Element ohne Sturz präsentiert wurde.

Um in der AK8 für den Landeskader berücksichtigt zu werden, müssen die Turnerinnen die Landeskaderanforderung an den Geräten Barren, Balken und Boden erfüllen. Der Wert der Position, die durch die Landeskaderanforderung ersetzt wird, wird der Turnerin gutgeschrieben.

Alle Abzüge aus den gerätspezifischen Abzugstabellen, die mit W. d. E. | W. d. n. E. gekennzeichnet sind, werden durch das D-Kampfgericht (D-Note) vorgenommen.

1. Allgemeine Regelungen | Neutrale Abzüge

Zusätzlich können neutrale Abzüge (programmspezifisch oder lt. CdP) abgezogen werden.

Zu „**kurze Übungen**“ werden abweichend zum CdP als Übungen definiert, bei denen weniger als die Hälfte der vorgeschriebenen Pflichtelemente anerkannt werden. Es erfolgt ein **neutraler Abzug von 5,00 P.** vom Endwert.

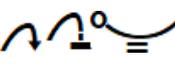
Landmatten sind (auch für alle Abgangsvariationen) verpflichtend zu legen, am Boden sind keine Matten erlaubt).

2. Sprung

- **Sprungversuche**

Die Turnerin hat zwei Versuche, der bessere Sprungversuch kommt zur Anrechnung.

- **Übungsausschreibung der Pflichtsprünge**

| Level | Sprung | Symbol | D-Note | Gerät Mattenlage S = Stütz; L = Landung |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1 (AK6) | Einsprung vom Kasten ins Sprungbrett und Strecksprung in den sicheren Stand |  | 4,00 | L: Mattenblock 0,30 m |
| 2 (AK7) | Anlauf, Einsprung aufs Sprungbrett, Strecksprung in den sicheren Stand |  | 5,00 | Anlauf ca. 10 m L: Mattenblock, 0,60 m |
| 3 (AK8) | Anlauf, Einsprung aufs Sprungbrett, Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung in der Rückenlage (Schiffchenhaltung oder gestreckte Position) |  | 6,00 | Anlauf: 15-25 m S: Mattenblock 0,80 m L: Mattenblock 0,90 m |

- **Gerätspezifische Abzüge (D-Kampfgericht)**

| Fehlerhinweise (neutrale Abzüge) | |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|
| Nichtausnutzen der maximalen Anlauflänge, mind. 15 m (nur Level 3 (AK8)) | je 0,50 |

Hinweis: Neutrale Abzüge für Linie lt. CdP kommen nicht zur Anwendung.

▪ **Gerätspezifische Abzüge (D-Kampfgericht)**

Die Bewertung der Pflichtsprünge erfolgt nach Code de Pointage, Abschnitt 8 und 10.

Folgende Abzüge kommen je nach Pflichtsprung zusätzlich zur Anwendung:

| Allgemeine Fehlerhinweise | 0,10 | 0,3 | 0,5 | 0,8 | 1,00 (und mehr) |
|-----------------------------------------|------|-----|-----|-----|--------------------|
| Anlauf | | | | | |
| Unkoordinierter Anlauf Einsprung | x | x | x | | |
| Ungenügendes Tempo | x | x | | | |
| Einsprung | | | | | |
| Fehlerhafter Armzug (von oben) | | | x | | |
| Stütz-/Abdruckphase (Level 3) | | | | | |
| Zusätzlicher Sturz (Nachstützen/Laufen) | | | | | je x |
| (Zweite) Flugphase | | | | | |
| Ungenügende Höhe | x | x | x | x | |
| Ungenügende Weite | x | x | x | | |
| Allgemein | | | | | |
| Ungenügende Dynamik | x | x | x | | |

- **Gerätspezifische Abzüge (E-Kampfgericht)**

Pflichtsprung Level 1 & 2

(Strecksprung mit leicht gebeugten Armen auf Stirnhöhe in den sicheren Stand)

Level 1 (AK6): Vom Kasten (mit einem Fuß abspringen) aufs Sprungbrett einspringen und Absprung vom Brett Strecksprung auf Mattenberg

Level 2 (AK7): Anlauf: ca. 10 m

| Spezifische Fehler und Abzüge | 0,10 | 0,30 | 0,50 | 0,80 | 1,00 (und mehr) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|--------------------|
| Strecksprung | | | | | |
| Einbeiniger Absprung | | | | | x |
| Kein erkennbares Fixieren/Blockieren der Arme (leicht gebeugt) kurz vor der Senkrechten (Stirnhöhe) | | x | x | | |
| Hüftwinkel | x | x | x | x | |
| Hohlkreuz | x | x | x | x | |
| Nicht-Beibehalten der gestreckten Körperposition | x | x | | | |
| Keine kontrollierte Armhaltung in Vor-Hochhalte während des Sprungs | x | x | x | | |

Pflichtsprung Level 3

(Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung in der Rückenlage (Schiffchenhaltung oder gestreckte Körperposition))

| Spezifische Fehler und Abzüge | 0,10 | 0,30 | 0,50 | 0,80 | 1,00 (und mehr) |
|---------------------------------------------------------------|------|--------------------|---------------|------|--------------------|
| Erste Flugphase | | | | | |
| Hüftwinkel* | | X (170° - 120°) | X (< 120°) | | |
| Hohlkreuz* | | X | X | | |
| Abdruckphase | | | | | |
| Schulterwinkel | | X | X | | |
| Ungenügende Hüftstreckung | | X | X | | X |
| Abdruck nach der Vertikalen (zu lange Stützphase) | | X | X | | |
| Fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blickkontakt zum Berg) | | | X | | |
| Kopfstand | | | | | 5,0 |
| Zweite Flugphase | | | | | |
| Ungenügende Körperstreckung | X | X | X | | |
| Ungenügend offener ARW mit weiter Armposition | X | X | X | | |
| Hohlkreuz | X | X | X | | |
| Fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken Kopf auf der Brust) | | | X | | |
| Abrollen | | | | | 3,0 |
| Landung | | | | | |
| Landung im Sitz | | | | | X |

*Anmerkung: 10° Abweichung von der Körperausrichtung erlaubt

3. Stufenbarren

- **Allgemeine Hinweise zu den Pflichtübungen am Barren**

Wird z. B. nach einer Kippe ohne Anerkennung zum Fortsetzen der Übung ein Hüftaufzug aus dem Hang gezeigt, erfolgt der Abzug lt. CdP 1,0 P. durch das E-Kampfgericht (Unterbrechung der Übung/Sturz auf das Gerät)

Wenn Rückschwünge durch das D-Kampfgericht aufgrund der Winkelabweichung nicht anerkannt werden, erfolgt dessen ungeachtet durch das E-Kampfgericht ein entsprechender Abzug für Winkelabweichung.

Erfolgt bei der Ausführung eines Kippaufschwungs ein Aufschlagen auf die Matte oder wird eine Laufkippe ausgeführt, sind folgende Abzüge vorzunehmen:

- D:** Keine Anerkennung des Kippaufschwungs - WdE
- E:** Abzug für Aufschlagen auf die Matte - 1,00 P.



- **Gerätspezifische Abzüge (D-Kampfgericht)**

| Fehlerhinweise (D-Note) | Abzug |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Auslassen oder Ersatz durch ein anderes Element | je W. d. E. |
| Rückschwünge: Abweichung vom vorgeschriebenen Winkel | >30° je W. d. E. |
| Rückschwünge Kippen mit gegrätschten Beinen | je W. d. E. |
| Rückschwünge mit Hohlkreuz und gebeugten Beinen (deutlich) | je W. d. E. |
| Fehlerhinweise (neutrale Abzüge) | |
| Unterbrechung der vorgeschriebenen Reihenfolge durch zusätzliche Elemente (bei Sturz nur Abzug „Sturz“) | je Sequenz 0,50 P. |
| Vertauschen der Reihenfolge | 0,50 P. |
| Keine Einleitung des Pflichtabgangs | 0,50 P. |
| Anerkennung weniger als die Hälfte der Elemente | 5,00 P. |

Hinweis: Die Regelung lt. CdP, dass bei einem fehlenden Abgang immer der Abzug Sturz vorgenommen wird, entfällt im Pflichtprogramm.



▪ **Gerätspezifische Abzüge (E-Kampfgericht)**

| Allgemeine Fehlerhinweise (abweichend zum CdP) | | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
|-------------------------------------------------------------------------|----|---------------|---------------|------------|
| Abweichung vom vorgeschriebenen Winkel bei Rückschwüngen | je | >10° - 30° | >30° - 45° | >45° |
| Allgemeine Fehlerhinweise (programmspezifisch) | | | | |
| Hohlkreuz | je | x | x | x |
| Ungenügende Schulterrücklage bei Felgumschwüngen und Felgunterschwüngen | je | x | x | |
| Felgunterschwünge in unter Holmhöhe | je | | x | x |
| Absprung bei Hüftaufzügen | | | x | x |
| Hüftwinkel bei Hüftaufzügen (zu stark) Umschwüngen | je | x | x | x |
| Ungenügende Kippbewegung (Schleuderkippe) | je | | x | |



- Übungsausschreibung der Pflichtübungen

Level 1 (AK6)

Gerät: Stufenbarren original (o. H.; mit 30 – 60 cm Mattenlage)
oder Reckstange: Hängen möglich

| Pos. | Übungsausschreibung | Symbol | Wert | Anmerkung |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Hangeln seitwärts von einer Seite zur anderen (Hände setzen nacheinander) | | 1,0 | 0,1 0,3 0,5 unkoordiniertes Hangeln |
| 2 | ½ Dr. mit Umgreifen beider Hände im Hang, Weiterhangeln bis zur Mitte | | 0,5 | 0,1 0,3 ½ Dr. nicht vollständig 0,3 fehlendes Fixieren |
| 3 | Anheben der gestreckten Beine auf 90° (Fixieren) | | 0,5 | 0,5 Beine zwischen 45° und 90° Unter 45° ⇒ W. d. E. |
| 4 | Rückgrätschen (Stalderansatz), Rückbücken in den Hang (kurzer Halt erlaubt) | | 1,0 | 0,1 0,3 0,5 ungenügender Klimmzug |
| 5 | Klimmzug (Kinn über Holmhöhe), Absenken in den Hang | | 0,5 | 0,1 0,3 keine korrekte Hüftposition |
| 6 | danach langsam in die C-Minus-Position (Bogenspannung) und kurz fixieren(1"), dann Niedersprung | | 0,5 | 0,1 0,3 keine korrekte Hüftposition 0,3 fehlendes Fixieren 0,1 0,3 unkontrollierter Niedersprung |
| | | | 4,0 | |

Level 2 (AK7)

Gerät: Stufenbarren original (o. H.; mit 30 – 60 cm Mattenlage, u. H. 30 cm Mattenlage möglich)

| Pos. | Übungsausschreibung | Symbol | Wert | Anmerkung |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Aus dem Hang mit Ristgriff langsam in die C-Plus-Position (Schiffchen) bewegen und kurz fixieren (1'') |  | 1,0 | 0,1 0,3 keine korrekte Hüftposition 0,3 fehlendes Fixieren |
| 2 | Danach langsam in die C-Minus-Position (Bogenspannung) überstrecken und kurz fixieren (1'') dann zurück in den ruhigen Hang |  | 0,5 | 0,1 0,3 keine korrekte Hüftposition 0,3 fehlendes Fixieren |
| 3 | Durchbücken in den Hang rücklings |  | 0,5 | 0,3 Hüftwinkel im Hang 0,3 gehockte Beine 0,3 Holmberührung |
| 4 | Zurückbücken in den Hang |  | 1,0 | 0,3 gehockte Beine 0,3 Holmberührung |
| 5 | Lösen einer Hand, ½ Dr. in den Kammgriff, Klimmzug (Kinn über den Holm), Lösen der anderen Hand, ½ Dr. in den Ristgriff (weiterdrehen) |  | 0,5 | 0,1 je Griffkorrektur 0,1 0,3 geöffnete Beine 0,1 0,3 0,5 ungenügender Klimmzug |
| 6A | Hüftaufzug in den Seitstütz vorlings |  | 0,5 | 0,1 0,3 0,5 gehockte Beine |
| 6B | Niedersprung in den sicheren Stand, Hüftaufschwung am unteren Holm (<i>Rest der Übung wird am unteren Holm fortgesetzt</i>) |  | 0,25 | 0,1 0,3 unkontrollierter Niedersprung 0,1 0,3 0,5 gehockte Beine |
| 7 | Vorschwung Rückschwung mind. 90° (danach Hüftumschwung optional möglich) |  | 0,5 | |
| 8A (wenn 6A) | Hüftabzug vorwärts in den Kipphang (Füße am Holm), kurzes Fixieren (1''), langsames Senken in den Hang, Niedersprung in den Stand |  | 0,5 | 0,1 0,3 0,5 gebeugte Hüfte 0,3 fehlendes Fixieren |
| 8B (wenn 6B) | Hüftabzug vorwärts in den Klimmhang (Kinn über Holm), kurzes Fixieren (1''), langsames Senken in Stand |  | 0,25 | 0,1 0,3 0,5 gebeugte Hüfte 0,3 fehlendes Fixieren |
| | | | 5,0 | |
| Alternative | | | 4,5 | |

Level 3 (AK8)

Gerät: Stufenbarren original (u. H.; 30 cm Mattenlage möglich)

| Pos. | Übungsausschreibung | Symbol | Wert | Anmerkung |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Aus dem Außenseitstand vorlings mit Ristgriff am uH mit langen Armen und Rückenrundhalte: Vorschwung, Rückschwung über den Winkelhang zurück in die Ausgangsposition (Schritt nach vorn erlaubt) Hüftaufzug (Alternative: Hüftaufschwung) Direkt zum |   | 1,0 (0,5) | 0,3 0,5 fehlendes Aufstrecken 0,1 0,3 0,5 ungenügende Körperstreckung 0,1 Griffkorrektur (bei Lösen der Hände vom Holm zum Hüftaufzug/Hüftaufschwung) |
| 2 | Rückschwung (min. 90°) |  | 0,5 | |
| 3 | Hüftumschwung vorlings rw |  | 0,5 | |
| 4 | Vorschwung Rückschwung (min. 120°), Aufgrätschen |  | 1,0 | |
| 5 | Grätsch-Felgunterschwingung in den Stand |  | 0,5 | |
| | | | 5,0 + Bonus | |
| Alternative | | | 4,5 | |

Landeskaderanforderung

| Pos. | Ausschreibung | Symbol | Wert |
|------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 | Aus dem Außenseitstand vorlings Kippaufschwung |  | 1,0 |

Bonus (max. 1,00 P.)

| Pos. | Ausschreibung | Symbol | Wert |
|------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2 | Rückschwung in den Handstand |  | 0,5 |
| 4 | Rückschwung in den Handstand |  | 0,5 |

4. Schwebebalken

▪ Pflichtübungen

Die Balkenübungen sollen die methodische Arbeit des Balkenkonzepts des DTB widerspiegeln.

Weiterhin sind die im Konzept angelehnten und für das Pflichtprogramm konkret beschriebenen Positionen **SPANNUNG** (S), **ARME** (A), Drehvorbereitung (**DV**) und Landungsdrills (**LD**) zu beachten.

SPANNUNG (S)

Fußstellung wie Bewegungsbeginn, **ARME** in Seit-Schräg-Tief-Halte



ARME (A)

ARME in Seit-Schräg-Rück-Hoch-Halte



Drehvorbereitung (**DV**)

Enge Fußstellung, Arm der Drehseite in Rund-Vorhalte (Bauchnabelhöhe), anderer arm in der maximalen Seit-Schräg-Rück-Hoch-Halte (Auflösen nach der Drehung/Beinposition immer in Position „**ARME**“)



Landungsdrill einbeinig (**LD (I)**)

Senken in weite Schrittstellung mit Blickkontakt Balken, vorderes Bein gebeugt (schiebt/drückt nach vorn), hinteres Bein gestreckt, **ARME** maximal in Seit-Schräg-Rück-Hoch-Halte (aktives Ziehen nach hinten) mit Abbremsen der Bewegungsenergie



Landungsdrill beidbeinig (**LD (II)**)

Landung in enger Fußstellung mit Demi Plié und Blickkontakt zum Balken, **ARME** über Tief-Schräg-Vor-Halte in Vorhalte mit Abbremsen der Bewegungsenergie



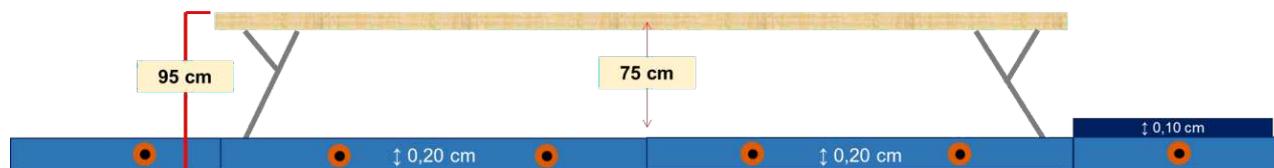
Die Positionen sollen klar strukturiert sein, aber nicht den Bewegungsfluss unterbrechen. Hier soll eine Automatisierung der Bewegungen und Übergänge erreicht werden.

Die Einleitung bei gymnastischen Sprüngen aus der Position **ARME** (A) ändert sich in:

„Abschwung über vorn zum Rückschwung-Vorschwung in den Absprung“,
auf eine aufrechte Körperhaltung ist zu achten.

▪ **Aufbau einschließlich Balkenhöhe**

Level 1 bis 3: 0,75 m über Matte inkl. Landematte



▪ **Allgemeine Hinweise zu den Pflichtübungen am Balken**

Mindestanforderungen an die Spreizwinkel bei gymnastischen Sprüngen sind in den jeweiligen Pflichtübungen. Bei Abweichung erfolgt die Bewertung analog zum CdP.

Abweichend zum DTB-Pflichtprogramm sind Abweichungen bei Standwaagen zugelassen. Entsprechende Abzüge sind in den Elementspezifischen Abzügen zu finden.

Alle einbeinigen Drehungen im Pflichtprogramm werden im Passé mit geschlossener Hüfte ausgeführt.

▪ **Gerätspezifische Abzüge (D-Kampfergericht)**

| Fehlerhinweise (D-Note) | |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Auslassen oder Ersatz durch ein anderes Element | je W. d. E. |
| Halteelement mit Haltezeit < 2 Sekunden | je W. d. E. |
| Handstandelemente mit einer Abweichung > 10° (außer in Übung spezifiziert) | je W. d. E. |
| Fehlerhinweise (neutrale Abzüge) | |
| Vertauschen der Reihenfolge | 0,50 P. |
| Keine Einleitung des Pflichtabgangs | 0,50 P. |
| Anerkennung weniger als die Hälfte der Elemente | 5,00 P. |



▪ **Gerätspezifische Abzüge (E-Kampfgericht)**

| Allgemeine Fehlerhinweise (abweichend zum CdP) | | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|----------|
| Nicht-exakt ausgeführte (gekennzeichnete) Drills und/oder Drehvorbereitung (nicht bei Sturz) | je | x | | |
| Ungenügende Fußarbeit im Relevé Fehlende Fußarbeit im Relevé | | x | x | x 1,0 |
| Ungenügende Amplitude Fehlende Amplitude | | x | x | x 1,0 |
| Abweichung von der vorgeschriebenen gymnastischen Position bei Elementen, z.B. Coupé statt Passé | | | x | |

▪ **Bewertungsrichtlinie Künstlerische Darstellung und Choreografie**

In der E-Note wird der Gesamteindruck der künstlerischen Darstellung und Choreografie in den Levels 1 bis 3 als kumulativer Abzug bewertet werden.

Die Abzüge für eine ungenügende künstlerische Darstellung während der gesamten Übung umfassen:

- Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern, Mittelkörper)
- Ungenügende Amplitude (maximale Streckung/Dehnung in Bewegungen)
- Füße nicht gestreckt, entspannt, eingedreht
- Ungenügende Umsetzung des DTB-Balkenkonzepts

| Künstlerische Darstellung und Choreografie (abweichend zum CdP) | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
|-----------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| Kleine Abweichungen | x | | |
| Mehrere kleine Abweichungen | | x | |
| Erhebliche Abweichungen | | | x |



- Übungsausschreibung der Pflichtübungen

Level 1 (AK6)

Gerät: Schwebebalken original mit zwei Matten (je 30 cm) unter dem Balken oder Schwebebalken 75 cm über Mattenlage

| Pos. | Übungsausschreibung | Symbol | Wert | Anmerkung |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|-------------------------------------------|
| 1 | Aus dem Seitstand vl: Absprung und Stützaufnahme und Überspreizen mit ¼ Dr. in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen, Aufstehen mit einem Fuß vor den anderen, SPANNUNG | | 0,5 | |
| 2 | ARME 3-4 Schritte vw im hohen Relevé | | 0,5 | |
| 3 | 3-4 Schritte rw im hohen Relevé, Hacken absetzen, SPANNUNG | | 0,5 | |
| 4 | ARME , Schritt Vorspreizen (min. 90°), direkt in Schritt Vorspreizen (min. 90°) | | 0,5 | Spreizwinkel < 45° ⇒ W. d. E. |
| 5 | SPANNUNG , ARME , Strecksprung (LD (II)) | | 0,5 | |
| 6 | Greifen auf den Balken mit langen Beinen (Elefant), Schritte vw mit den Händen in die Liegestützposition (2'') | | 0,5 | Deutliches Hohlkreuz ⇒ W. d. E. |
| 7 | Schritte vw mit den Füßen bis zum Elefanten (2''), Aufstehen (über krumme Beine erlaubt) in ARME | | 0,5 | Kniewinkel > 135° ⇒ W. d. E. |
| 8 | Gehen bis zum Balkenende, SPANNUNG , ARME , Strecksprung (LD (II)) | | 0,5 | |
| | | | 4,0 | |



Level 2 (AK7)

Gerät: Schwebebalken original mit zwei Matten (je 30 cm) unter dem Balken oder Schwebebalken
75 cm über Mattenlage

| Pos. | Übungsausschreibung | Symbol | Wert | Anmerkung |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|----------------------------------------------------------------------|
| 1 | Aus dem Seitstand vl: Absprung und Stützaufnahme und Überspreizen mit ¼ Dr. in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen, einbeiniges Aufrichten über den Hockstand zum Relevé | | 1,0 | 0,1 Drehung nicht bis zum Stütz |
| | 3 Schritte im hohen Relevé , enger Stand im hohen Relevé, 1 x heben und senken aus dem Stand ins Relevé , aus dem Relevé 1 x Beugen der Knie in das Demi-Plié (alles ARME) | | | |
| | 3 Schritte rw im Relevé (ARME) | | | |
| 2 | ½ Dr. beidbeinig im Relevé , Arme in Hochhalte, Senken in ARME | | 0,5 | |
| 3 | Schritt Rückspreizen, direkt in den Schritt Rückspreizen , Schritt heben in die Standwaage (110°, 2'') ; Arme freigestellt, einschließen in SPANNUNG | | 0,5 | 0,3 1°-20° Abweichung Spreizwinkel < 90° ⇒ W. d. E. |
| 4 | Schritt Vorspreizen (min. 90°) , direkt in den Schritt Vorspreizen (min. 90°) , (ARME) | | 0,5 | Spreizwinkel < 90° ⇒ W. d. E. |
| | ¼ Dr. beidbeinig ins Seitverhalten; 2 Schritte im Relevé im Seitverhalten , ARME , ¼ Dr. beidbeinig | | | |
| 5 | Schritt in den einbeinigen Stand, Spielbein Passé, kurzes Anheben in das Relevé , ARME in Hochhalte, schließen in die enge Schrittstellung mit ARME | | 0,5 | |
| 6 | SPANNUNG, ARME, Strecksprung (LD (II)) | | 0,5 | |
| 7 | SPANNUNG, ARME, Hocksprung (LD (III)) | | 0,5 | |



Fortsetzung der Übungsausschreibung Level 2

| | | | | |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 | Voraufziehen, SPANNUNG, ARME , Schritt in den flüchtigen Handstand mit gespreizten Beinen (30° Abweichung erlaubt), Rückbewegung in den LD (I) |  | 1,0 | 0,5 30°-45° Abweichung Stütz (Schulter/Mittelkörper) nicht innerhalb von 45° ⇒ W. d. E. |
| 9 | Gehen zum Balkenende Abgang (im Querverhalten): SPANNUNG, ARME , Grätschwinkelsprung (LD (II)) |  | 0,5 | |
| | | | 5,0 | |



Level 3 (AK8)

Gerät: Schwebebalken original mit zwei Matten (je 30 cm) unter dem Balken oder Schwebebalken
75 cm über Mattenlage

| Pos. | Übungsausschreibung | Symbol | Wert | Anmerkung |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Aus dem Seitstand vl: Absprung und Heben über den hohen Stütz, Überspreizen mit ½ Dr. über den Grätschwinkelstütz (2'') mit Senken in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen, aufstehen über den Schwebesitz in den Stand | | 1,0 | 0,1 Drehung nicht bis zum Stütz |
| | 3 x kleine Hüpfen im Demi-Plié / Relevé | | | |
| 2 | 3 Schritte rw im Relevé (ARME) , Voraufziehen, SPANNUNG, ARME , Schritt in den flüchtigen Handstand mit gespreizten Beinen (30° Abweichung erlaubt), Rückbewegung in LD (I) | | 0,5 | 0,5 30°-45° Abweichung Stütz (Schulter/Mittelkörper) nicht innerhalb von 30° ⇒ W. d. E. |
| 3 | SPANNUNG , Drehvorbereitung zur einbeinigen ½ Dr. im Relevé mit Spielbein im Passé , Auflösen in die enge Schrittstellung mit ARME | | 0,5 | |
| 4 | Schritt Rückspreizen (90°), Beugen des Standbeines in das Demi-Plié (90°), Oberkörper aufrecht , Standbein wieder strecken, dito entgegengesetzte Seite, Schritt heben in die Standwaage (135°, 2'') ; ARME freigestellt, einschließen in SPANNUNG | | 0,5 | 0,3 1°-20° Abweichung Spreizwinkel < 115° ⇒ W. d. E. |
| | ARME, Schritt Vorspreizen , Zusammensetzen in enge Schrittstellung im Relevé, ARME in Hochhalte, dito entgegengesetzte Seite, ½ Dr. beidbeinig, ARME in Hochhalte | | | |
| 5 | Voraufziehen, SPANNUNG, ARME , Schritt in das Rad, LD (I) | | 1,0 | |
| | ¼ Dr. beidbeinig ins Seitverhalten; ARME, Seitspreizen rechts, Seitspreizen links (oder gegengleich), ¼ Dr. beidbeinig | | | |
| 6 | SPANNUNG, ARME, Quergrätschsprung (135°) mit Armschwung in die Seit-Schräg-Rück-Hoch-Halte (LD (II)) | | 0,5 | |



Fortsetzung Übungsausschreibung Level 3

| | | | | |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | SPANNUNG, ARME, Strecksprung mit Bogenspannung (LD (II)) | | 0,5 | Fehlende Bogenspannung ⇒ W. d. E. 0,1 ungenügende Bogenspannung |
| 8 | Voraufzehen, SPANNUNG, ARME , Schritt in den flüchtigen Handstand mit geschlossenen Beinen im Querverhalten, LD (I) | ! | 0,5 | 0,3 10°-30° Abweichung Stütz (Schulter/Mittelkörper) nicht innerhalb von 30° ⇒ W. d. E. |
| 9 | Abgang: 2-3 Schritte Anlauf Hocksprung aus dem beidbeinigen Absprung, (LD (II)), ARME | | 0,5 | |
| | | | 5,5 + Bonus | |

Landeskaderanforderung

| Pos. | Ausschreibung | Symbol | Wert | Anmerkung |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|-----------|
| 1 | Voraufzehen, SPANNUNG, ARME , Schritt in den Bogengang (180°) , LD (I) | | 1,0 | |

Bonus (max. 1,00 P.)

| Pos. | Ausschreibung | Symbol | Wert | Anmerkung |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|--------------------------------------------------------------|
| 4 | Standwaage (min. 160°, 2“) | | 0,5 | |
| 6 | Quergrätschsprung (160°) LD (II) | | 0,5 | Keine Abweichung vom geforderten Spreizwinkel erlaubt |
| 8 | Voraufzehen, SPANNUNG, ARME , Schritt in den Handstand (2“) (mit geschlossenen Beinen) im Querverhalten, dann Aufspreizen in den Spreiz-Handstand zum LD (I) | ! | 0,5 | |

5. Boden

▪ Pflichtübungen

Zu den Pflichtanforderungen stehen ab der AK 8 Bonuselemente zur Auswahl. Ersetzen die Bonuselemente die vorgeschriebenen Pflichtelemente, so kann der Wert für das Pflichtelement nur vergeben werden, wenn das (ggf. abgewertete) Bonuselement mindestens die gleiche Wertigkeit laut CdP erhält, wie das zu zeigende Pflichtelement. Erhält das Bonuselement keine Anerkennung laut CdP bzw. keine Anerkennung als gleichwertiges Element wie das zu zeigende Pflichtelement, kann auch kein Wert für das ersetzte Pflichtelement vergeben werden.

Beispiel: Level 3: Bonus Quergrätschsprung (min. 160°)-Quergrätschsprung (min. 160°) Rebound; keine Abweichung vom geforderten Spreizwinkel erlaubt.

Sollte der erste Sprung einen Spreizwinkel von > 160° aufweisen, kann der Hocksprung nicht (Pos. 10) nicht ersetzt werden (Abzug W.d.E).

Die Übungen der Level 2 (AK7) und 3 (AK8) haben die gleichen Musiken bzw. auch weitestgehend die gleichen Choreografien. Im Level 2 (AK7) kann die Übung auch ohne Musik geturnt werden.

Die Musik wird vom DTB als Download zur Verfügung gestellt.

Im Level 1 (AK6) wird ohne Musik geturnt.

▪ Allgemeine Hinweise zu den Pflichtübungen am Boden

Kombinationen sollen den Bewegungsfluss lt. CdP aufweisen.

Bei der Unterbrechung einer Kombination erfolgt ein Abzug in der E-Note:

- ⇒ 0,10 P. für Rhythmusfehler
- ⇒ 0,30 P. bei Stopps/Pausen
- ⇒ 1,00 P. bei Sturz in der Kombination

Mindestanforderungen an die Spreizwinkel bei gymnastischen Sprüngen sind in den jeweiligen Pflichtübungen. Bei Abweichung erfolgt die Bewertung analog zum CdP.

Alle einbeinigen Drehungen im Pflichtprogramm werden im Passé mit geschlossener Hüfte ausgeführt.

Grundsätzlich sollen die Positionen des Balkenkonzepts auch am Boden vorbereitet (Bewertung über die künstlerische Darstellung) werden.



- **Gerätspezifische Abzüge (D-Kampfgericht)**

| Fehlerhinweise (D-Note) | |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Auslassen oder Ersatz durch ein anderes Element | je W. d. E. |
| Halteelement mit Haltezeit < 2 Sekunden | je W. d. E. |
| Handstandelemente mit einer Abweichung > 10° (außer in Übung spezifiziert) | je W. d. E. |
| Fehlendes Abrollen bei Handstand mit und ohne Drehung | je W. d. E. |
| Fehlerhinweise (neutrale Abzüge) | |
| Vertauschen der Reihenfolge | 0,50 P. |
| Keine Einleitung des Pflichtabgangs (außer Level 1) | 0,50 P. |
| „Durchlaufen“ – kein Versuch einer akrobatischen Bahn (mind. ein Element) | Je 1,00 P |
| Anerkennung weniger als die Hälfte der Elemente | 5,00 P. |

Hinweis: Der Pflichtabgang (AK 7 bis 11) ist das letzte akrobatische Element lt. Ausschreibung.



▪ **Gerätspezifische Abzüge (E-Kampfgericht)**

| Allgemeine Fehlerhinweise (abweichend zum CdP) | | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|-----|
| Rhythmusfehler Pause bei Kombinationen | je | x | x | |
| Nicht-exakt ausgeführte (gekennzeichnete) Drills und/oder Drehvorbereitung (nicht bei Sturz) | je | x | | |
| Abweichung von der vorgeschriebenen gymnastischen Position bei Elementen, z.B. Coupé statt Passé | je | | x | |
| Gleichgewichtsverlust bei Rollbewegungen | je | | x | |
| Falsche Anlaufgestaltung (z. B. Laufschräge statt Anhüpfer) | je | | x | |

▪ **Bewertungsrichtlinie Künstlerische Darstellung und Choreografie**

In der E-Note wird der Gesamteindruck der künstlerischen Darstellung und Choreografie in den Levels 1 bis 3 als kumulativer Abzug bewertet werden.

Die Abzüge für eine ungenügende künstlerische Darstellung während der gesamten Übung umfassen:

- Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern, Mittelkörper)
- Ungenügende Amplitude (maximale Streckung/Dehnung in Bewegungen)
- Füße nicht gestreckt, entspannt, eingedreht
- Ungenügende Umsetzung des DTB-Balkenkonzepts

| Künstlerische Darstellung und Choreografie (abweichend zum CdP) | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
|-----------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| Kleine Abweichungen | x | | |
| Mehrere kleine Abweichungen | | x | |
| Erhebliche Abweichungen | | | x |



- Übungsausschreibung der Pflichtübungen

Level 1 (AK6)

Ohne Musik

| Pos. | Übungsausschreibung | Symbol | Wert | Anmerkung |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|----------------------------------------------------------------|
| 1 | AK7 „Pose“, Vorspreizen , AK7 „Pose“, Vorspreizen | | 0,5 | Spreizwinkel < 90° ⇒ W. d. E. |
| 2 | Voraufziehen, SPANNUNG , ARME , Schritt in das Rad (LD (I)) | | 1,0 | Rad nicht über die Horizontale ⇒ W. d. E. |
| 3 | Hinteren Fuß an den vorderen heransetzen, Rolle rw (krumme ARME /Beine erlaubt), Aufrichten, ARME | | 0,5 | |
| 4 | SPANNUNG , ARME , Rolle vw mit gestreckten Beinen und Armen während der Rolle, Aufstehen in den Stand (ohne Hände), Aufrichten, ARME | | 1,0 | 0,5 Nachstützen der Hände beim Aufrichten |
| 5 | Rückwärtsrollen in den Schulterstand rücklings (Kerze), kurz fixieren (Stütz der Hände erlaubt) | | 0,5 | 0,1 0,3 0,5 Hüftwinkel |
| 6 | Aufrichten in den Grätschsitz, Füße geflext, ARME in Seithalte, „imaginäres“ Strecken der Füße nacheinander mit den Händen (AK7 Pose) | | | |
| 7 | Drehen in eine Seite Querspagat (Drehung mit Stütz der Hände erlaubt), im Spagat ARME in Seithalte = freier Sitz), Zurückdrehen in den Grätschsitz, Aufstehen | | 0,5 | <i>Abzug für Spreizwinkel analog zu gymnastischen Sprüngen</i> |
| | | | 4,0 | |



Level 2 (AK7)

Pflichtmusik optional

| Pos. | Übungsausschreibung | Symbol | Wert | Anmerkung |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p>Schlussstellung: Pose, Vorspreizen, Schließen in die Schlussstellung, dito gegengleich; Kombination: Rad aus dem Passé direkt in die</p> <p>Rolle rw (mit gestreckten Armen, Aufrichten mit gestreckten Beinen) in den Stand</p> | | 0,5 | <p>Fehlendes Rad ⇒ 0,5 Abzug von der D-Note</p> <p>0,1 Beine nicht geschlossen</p> <p>0,3 Pause/Stopp</p> <p>0,3 Aufsetzen der Hände beim Senken</p> <p>0,1 0,3 0,5 Rolle rw über die gebeugten ARME</p> <p>0,1 0,3 Kein hoher und sicherer Stütz</p> |
| | Rückwärtsrollen in den Schulterstand rücklings (Kerze), Zurückrollen in den Grätschsitz, Pose | | 0,5 | 0,1 0,3 0,5 Hüftwinkel |
| | Drehen in eine Seite Querspagat (Drehung mit Stütz der Hände, Spagat ARME in Seithalte = freier Sitz), Zurückdrehen in den Grätschsitz, Aufstehen | | 0,5 | 0,3 Nachstützen im freien Sitz |
| 2 | Schritt Pferdchensprung (mit Armzug in Hochhalte) | | 0,5 | |
| 3 | Passé-Stand , kurzes Heben in das Relevé (Arme in Hochhalte), Auflösen in die enge Schrittstellung, ARME | | 0,5 | |
| 4 | <p>Schritt Vorhochspreizen (über Arme in Hochhalte) zum Schwingen in den Handstand (fixiert) mit Abrollen, Aufrichten durch den Hockstand in den Stand ARME</p> | | 0,5 | <p>Fehlendes Abrollen ⇒ W. d. E.</p> <p>0,1 0,3 0,5 unkontrolliertes Abrollen</p> <p>0,1 0,3 0,5 Abrollen über gebeugte ARME</p> <p>0,5 Nachstützen der Hände beim Aufstehen</p> |
| | Rolle vw mit gestreckten Beinen und Aufstehen in den Grätschstand mit Stütz der Hände | | 0,5 | <p>0,1 0,3 fehlende Stützphase</p> <p>0,3 fehlender Grätschstand</p> <p>0,3 zusätzlicher Stütz beim Aufrollen (Nachfassen)</p> |



Fortsetzung Übungsausschreibung Level 2

| | | | | |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Senken in den Kopfstand (2“) mit Stütz der Hände und Schließen der Beine, Senken in den Kniestand ARME , Aufstehen |  | 0,5 | 0,1 0,3 unkontrolliertes Senken Haltezeit < 2“ ⇒ W. d. E. Abrollen ⇒ W. d. E. |
| 6 | Bogengang rw (180°) |  | 0,5 | |
| 7 | Schließen der Beine in die Schlussstellung, Quergrätschsprung (135°) , (Armschwung in die Seit-Schräg-Rück-Hoch-Halte) Schlusspose |  | 0,5 | |
| | | | 5,0 | |



Level 3 (AK8)

Pflichtmusik

| Pos. | Übungsausschreibung | Symbol | Wert | Anmerkung |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Schlussstellung: Pose, Vorspreizen, Schließen in die Schlussstellung, dito gegengleich; Aus dem Anhüpfer Rondat zum reaktiven Absprung (Strecksprung) mit Landung | | 0,5 | 0,1 0,3 ungenügend reaktiver Absprung 0,5 fehlender Strecksprung |
| | Felgrolle in Liegestütz vorlings mit Bindungsposition (nicht über den Handstand); Abfedern in den den Grätschsitz, Pose, Schließen in den Strecksitz | | 0,5 | 0,3 Aufsetzen der Hände beim Senken |
| | Aktives Öffnen in den Spagat , kurzes Verharren, wieder Schließen in den Strecksitz; ARME (kein Stütz der Hände), Dito andere Seite, Pose, Aufstehen | | 0,5 | 0,3 Stütz der Hände |
| 2 | Kombination Pferdchensprung (mit Armzug in Hochhalte), Chassé direkt zum | | 0,5 | |
| 3 | Spagatsprung (135°; ARME in Seithalte), Schritt, Schließen in die Schlussstellung | | 0,5 | |
| 4 | 1/1 Drehung einbeinig mit Spielbein Passé, ARME in Hochhalte, Auflösen in die enge Schrittstellung, ARME | | 0,5 | |
| | Kombination: Rolle vw (mit gestreckten Armen) – gehockt in den Handstand , Abbücken mit gestreckten Beinen, direkt zu | | 0,5 | Fehlendes Abrollen ▪ W. d. E. 0,1 0,3 0,5 Abrollen mit gebeugten Armen 0,1 0,3 0,5 Abrollen mit gebeugten Armen |
| 5 | Prellen mit gestreckten Beinen in Handstand , Abrollen und Aufstehen mit gestreckten Beinen; Gymnastische Schritte, ½ Dr. | | 0,5 | |
| 6 | Bogengang vw-rw (180°) (Tick-Tack) | | 0,5 | |
| 7 | Kombination: Hocksprung – Quergrätschsprung (135°) , Rebound, Schlusspose | | 0,5 0,5 | 0,5 fehlender Rebound |
| | | | 5,5 + Bonus | |



| Landeskaderanforderung | | | | |
|------------------------|-------------------------------------------------------|--------|------|-----------|
| Pos. | Ausschreibung | Symbol | Wert | Anmerkung |
| 1 | Verbindung: Rondat - Flickflack - Strecksprung | | 0,5 | |

| Bonus (max. 1,00 P.) | | | | |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pos. | Ausschreibung | Symbol | Wert | Anmerkung |
| 1 | Verbindung: Rondat - 2x Flickflack - Strecksprung | | 0,5 | Wert der Landeskaderanforderung wird addiert |
| 9 | Bogengang vw | | 0,5 | |
| 10 | Kombination: Quergrätschsprung (min. 160°) - Quergrätschsprung (min. 160°) Rebound | | 0,5 | Keine Abweichung vom geforderten Spreizwinkel erlaubt 0,5 fehlender Rebound |