



TURNSPORT
AUSTRIA

Jugendprogramm 2025+ MAG Turnsport Austria



Vorwort:

Im Jahr 2023 initiierte Turnsport Austria das Gremium für die Nachwuchsentwicklung des österreichischen Turnsports. Dieses Gremium entwickelte auf Basis der Wettkampfprogramme 2017+ eine modifizierte und erneuerte Version des Programms, die fortan als Vorstufenprogramm und Jugendprogramm (unterteilt in die Klassen J1, J2 und J3) bezeichnet wird. Der Schwerpunkt des Vorstufenprogramms liegt in der Vermittlung grundlegender Turnfertigkeiten. Junge Athletinnen und Athleten, die nach diesem Programm trainiert werden, sollen die Fähigkeiten entwickeln, ihren sportlichen Lebensweg vielseitig zu gestalten. Das Gremium für Nachwuchsentwicklung der Männer empfiehlt daher, das Vorstufenprogramm als Basisprogramm für alle im Gerätturnen tätigen Kinder einzusetzen. Die technische, athletische und haltungsmäßige Förderung erfolgt an allen sechs olympischen Geräten.

Bei der Entwicklung des Programms wurde besonderer Wert auf eine durchgängige Übungszusammenstellung und einheitliche Bewertungsmodalitäten gelegt, um allen Kindern einen leichten Einstieg ins Kunstturnen zu ermöglichen.

Das Jugendprogramm dient in seiner Basisform als geeignetes Wettkampfprogramm sowohl für Vereinsturner als auch, dank der vielfältigen Bonusmöglichkeiten, für Kaderturner von Turnsport Austria auf ihrem Weg in den Spitzensport.

Mein besonderer Dank gilt dem Gremium für die Nachwuchsentwicklung sowie den Expertinnen und Experten, die sich bei der Entwicklung und Weiterführung des Programms engagiert haben. Ein weiterer Dank gebührt den Entwicklerinnen und Entwicklern des Wettkampfprogramms 2017, das als Grundlage für das nun vorliegende Programm diente.

Es wird empfohlen, die Vorstufe in zwei Altersbereiche zu unterteilen (bis 9 Jahre und bis 7 Jahre). Innerhalb dieser Altersbereiche kann bei Wettkämpfen auch jeder



TURNSPORT
AUSTRIA

Jahrgang einzeln gewertet werden. Zudem steht es den Vereinen und Landesverbänden frei, das Programm auch für ältere Turner zu nutzen, die noch nicht den Sprung in die Jugendstufen geschafft haben.

Fabian Leimlehner
Sportdirektor

Bewertungsrichtlinien:

Das Bewertungssystem basiert auf den Regeln des Code de Pointage 2025-2028

Die Basisübung an jedem Gerät besteht aus 8 gleichwertigen Modulen mit einem Wert von jeweils 0,5 Pkt.

Zusätzlich können Boni bzw. Bonusvarianten gezeigt werden.

Die Endnote setzt sich durch Addition des Schwierigkeitswertes (4,0 Punkte für die Basisübung plus allfällige Boni oder Bonusvarianten) und des Übungsausführungswertes (maximal 10,0 Punkte) zusammen.

Fehlende, nur teilerfüllte oder nicht anerkannte Module werden vom Schwierigkeitswert abgezogen (immer 0,5 Pkt. - es gibt keine teilweise Anerkennung eines Moduls).

Werden zu wenige Module gezeigt oder anerkannt, kommt folgende Regelung zur Anwendung:

Bei 6 und mehr anerkannten Modulen = Kein Abzug

Bei 5 anerkannten Modulen = 1 Punkt neutraler Abzug (N) von der Endnote

Bei 4 anerkannten Modulen = 2 Punkte neutraler Abzug (N) von der Endnote

Bei 3 anerkannten Modulen = 3 Punkte neutraler Abzug (N) von der Endnote

Bei 2 anerkannten Modulen = 4 Punkte neutraler Abzug (N) von der Endnote

Bei 1 anerkannten Modul = 5 Punkte neutraler Abzug (N) von der Endnote

Bei keinem anerkannten Modul = 0 Punkte in der Endnote

z.B.: 6 anerkannte Module (ohne Bonus), D-Note = 3,0. - kein neutraler Abzug (N)
oder 5 anerkannte Module (ohne Bonus), D-Note = 2,5. - 1 Pkt. neutraler Abzug (N)

Module in vertauschter Reihenfolge - neutraler Abzug von 1,0 Pkt.

Technische, haltungsmäßige oder andere Abweichungen werden vom theoretischen Maximalwert des Übungsausführungswertes abgezogen. Die Summe der beiden Teilnoten ergibt die Endnote. (Code of Points)

Bonuselemente werden in den Texten „rot“ ausgewiesen und ersetzen den „schwarzen“ Text der Beschreibung der Basisübung immer und vollständig.

VORSTUFENPROGRAMM: Boden

Modul **Text**

Abzüge

Bonuswert

- | | | | |
|----------|--|------------|--|
| 1 | Seitspreizen li. und Schritt vw. links
Seitspreizen des Beines nicht horizontal | | |
| 2 | Seitspreizen re. und Schritt vw. rechts
Seitspreizen des Beines nicht horizontal | | |
| 3 | Aus der Schrittstellung, Rolle vw. zum Grätschsitz
Bonus 1: Aufschwingen z. flüchtigen Hdst., Abrollen zum Grätschsitz.....0,5 Pkt.
Im Grätschsitz Arme nicht in Hochhalte | 0,3 | |
| 4 | Oberkörper vorbeugen (2s), Aufrichten z. Grätschsitz
Bonus 2: Vorziehen zum Seitspagat (2s).....0,5 Pkt.
Superbonus: Heben des geb. Körpers m. gestr. Armen u. Beinen.....1,0 Pkt.
Arme während Basismodul nicht ständig in Hochhalte
Seitspagat ungenügend
Beugen der Arme während Superbonus | 0,3 | |
| 5 | Senken zur C+ Position (2s)
Nicht entsprechende „C+“Position | | |
| 6 | ½ Dr. z. „C-“Position ((2s), ½ Dr. z. „C+“Position (2s)
Nicht entsprechende „C-“ („C+“) Position | | |
| 7 | Mit gebeugten Beinen Heben zum Nackenstand (2s)
mit Armunterstützung
Bonus 3: Mit gestreckten Beinen Heben zum Nackenstand (2s)
ohne Armunterstützung.....0,5 Pkt.
Ungenügende Hüftstreckung bei Nackenstand | | |
| 8 | Abrollen vw. zum Hockstand - Strecksprung
Abstützen der Hände nach Abrollen vw.
Fehlende Sprunghöhe bei Strecksprung | 0,3 | |

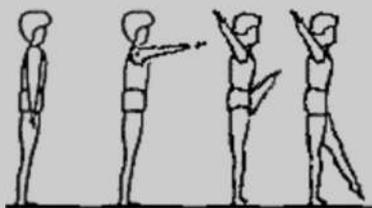
Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.

ad 4) Superbonus kann nach Basismodul 4 oder nach Bonus 2 geturnt werden

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2025-2028 Art. 9.4 und Art. 10.3

VORSTUFENPROGRAMM: Boden

1



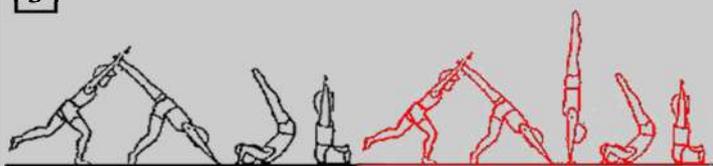
➊ Aus dem Streckstand – Gleichzeitiges Heben der gestreckten Arme zur Seithalte - Seitspreizen des linken Beines – während des Senkens des linken Beines Schritt vw. links

2



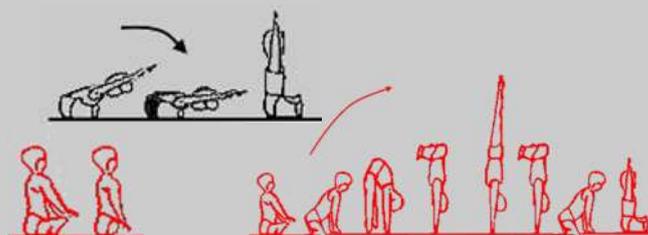
➋ Seitspreizen des rechten Beines – während des Senkens des rechten Beines Schritt vw. rechts und Heben der gestreckten Arme zur Hochhalte

3



➌ Aus der Schrittstellung - Kleine Rolle vw. zum Grätschsitz mit Armen in Hochhalte
Bonus 1: Aus der Schrittstellung - Aufschwingen zum flüchtigen Handstand und Abrollen vw. zum Grätschsitz mit Armen in Hochhalte

4



➍ Vorbeugen des Oberkörpers mit Armen in Hochhalte (2s) – Aufrichten zum Grätschsitz mit Armen in Hochhalte
Bonus 2: Nach Modul 4 - Vorziehen zum Seitspagat (2s)
Superbonus: Nach Modul 4 od. Bonus 2: Heben des geb. Körpers mit gestr. Armen und Beinen z. Hdst. – Senken zum Grätschsitz

5



➎ Langsames Schließen der Beine und senken des Oberkörpers zur „C+“ Position (2s) mit Armen in Hochhalte

6



➏ Halbe Drehung zur „C-“ Position (2s) – halbe Drehung zur „C+“ Position (2s)

7



➐ Heben der geb. Beine zum gestr. Nackenstand (2s) mit Armunterstützung
Bonus 3: Heben der gestr. Beine zum gestr. Nackenstand (2s) ohne Armunterstützung

8



➑ Arme heben über die Seithalte zur Hochhalte, abrollen vw. zum Hockstand - Strecksprung

VORSTUFENPROGRAMM: Boden

Modul 1: Aus dem Streckstand – Gleichzeitiges Heben der gestreckten Arme über die Vorhalte zur Seithalte - Seitspreizen des linken Beines – während des Senkens des linken Beines Schritt vw. links

Modul 2: Seitspreizen des rechten Beines – während des Senkens des rechten Beines Schritt vw. rechts und Heben der gestreckten Arme zur Hochhalte

Modul 3: Aus der Schrittstellung - Kleine Rolle vw. zum Grätschsitz mit Armen in Hochhalte

Bonus 1: (Anstatt Modul 3) Aus der Schrittstellung - Aufschwingen zum flüchtigen Handstand und Abrollen vw. zum Grätschsitz mit Armen in Hochhalte

Modul 4: Vorbeugen des Oberkörpers mit Armen in Hochhalte (2s) – Aufrichten zum Grätschsitz mit Armen in Hochhalte

Bonus 2: (Anstatt Modul 4) Vorbeugen des Oberkörpers (2s) mit Armen in Hochhalte – Aufrichten zum Grätschsitz mit Armen in Hochhalte - Hände vor dem Körper aufsetzen und vorziehen zum *Seitspagat* (2s)

Superbonus: Nach Basismodul 4 oder nach Bonus 2 - Heben des gebeugten Körpers mit gestreckten Armen und Beinen zur Handstandposition – Senken zum Grätschsitz mit Armen in Hochhalte

Modul 5: Langsames Schließen der Beine und senken des Oberkörpers zur „C+“ Position (2s)

Modul 6: Halbe Drehung zur „C-“ Position (2s) – halbe Drehung zur „C+“ Position (2s)

Modul 7: Ohne die Beine abzulegen - Heben des Körpers mit gebeugten Beinen zum gestreckten *Nackenstand* (2s) mit gestreckten Beinen und Unterstützung durch in der Hüfte aufgestemmte Hände

Bonus 3: (Anstatt Modul 7) Ohne die Beine abzulegen - Heben des Körpers mit gestreckten Beinen zum gestreckten *Nackenstand* (2s) mit gestreckten Beinen und den gestreckten Armen parallel auf der Matte

Modul 8: Arme heben über die Seithalte zur Hochhalte - Abrollen vw. zum Hockstand - Strecksprung

VORSTUFENPROGRAMM: Pferd

Modul Text Fehler klein mittel groß

1 Kreisflanke mit Stütz der Hände auf dem Kastenoberteil und den Füßen im Kübel

2-8 wie Modul 1

Übungs-Gesamtwert: 4,0 Pkt.

Ungenügende Hüftstreckung	0,1	0,3	
Hände verlassen die Markierung	0,1	0,3	
Fehlender Rhythmus bei Kreisflanken	0,1	0,3	
Stopp während der Kreisflanken			0,5

Bonus 1

8 Kreisflanken mit Stütz auf den Unterarmen.....Übungs-Gesamtwert: 4,5 Pkt.

Spezielle Abzüge siehe Basisübung

Bonus 2

4 Kreisflanken mit Stütz der Hände gefolgt von

4 Kreisflanken mit Stütz auf den Unterarmen.....Übungs-Gesamtwert: 5,0 Pkt.

Spezielle Abzüge siehe Basisübung

Bonus 3

2 Kreisflanken mit Stütz der Hände gefolgt von

4 Kreisflanken mit Stütz auf den Unterarmen gefolgt von

2 Kreisflanken mit Stütz der Hände.....Übungs-Gesamtwert: 5,5 Pkt.

Spezielle Abzüge siehe Basisübung

Superbonus

8 Kreisflanken auf dem Pilz.....Übungs-Gesamtwert: 6,5 Pkt.

Spezielle Abzüge siehe Basisübung

Für Basisübung und Bonus 1 bis Superbonus gilt:

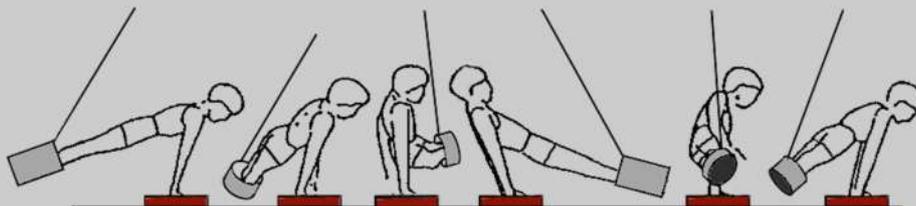
Jede Kreisflanke wird in techn. und haltungsgemäßer Hinsicht als gesondertes Element bewertet.
Die Übung darf nach Sturz oder Unterbrechung neu begonnen oder fortgesetzt werden.

Bonus kann nur bei der geforderten Anzahl von Kreisflanken anerkannt werden

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2025-2028 Art. 9.4 und Art. 11.3

VORSTUFENPROGRAMM: Pferd

Basisübung:
Flanken symbolisch



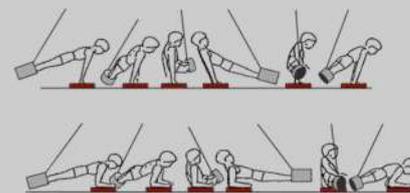
Basisübung: Füße im Kübel, Kastenoberteil: 8 Kreisflanken im Stütz
Wert: 4,0 Pkt.

Bonus 1:
Flanken symbolisch



Bonus 1: Füße im Kübel, Kastenoberteil:
8 Kreisflanken auf den Unterarmen
Wert: 4,5 Pkt.

Bonus 2:
Flanken
symbolisch



Bonus 2: Füße im Kübel, Kastenoberteil:
4 Kreisflanken im Stütz +
4 Kreisflanken auf den Unterarmen
Wert: 5,0 Pkt.

Bonus 3:
Flanken symbolisch



Bonus 3: 2 Kreisflanken im Stütz + 4 Kreisflanken auf den Unterarmen + 2 Kreisflanken im Stütz
Wert: 5,5 Pkt.

Superbonus:
Flanken symbolisch



Superbonus: 8 Kreisflanken auf dem Turnpilz
Wert: 6,5 Pkt.

VORSTUFENPROGRAMM: Pferd

Basisübung: 8 Kreisflanken mit Seitstütz der Hände auf dem Kastenoberteil (auf der Linie) und den Füßen im Kübel – Beginnend und endend im Stütz vorlings
Wert: 4,0 (8 x 0,5)

Bonus 1: 8 Kreisflanken mit Seitstütz auf den Unterarmen auf dem Kastenoberteil und den Füßen im Kübel – Beginnend und endend im Stütz vorlings
Wert: 4,5

Bonus 2: 4 Kreisflanken mit Seitstütz auf den Händen auf dem Kastenoberteil und den Füßen im Kübel + 4 Kreisflanken auf den Unterarmen – beginnend und endend im Stütz vorlings. Wechsel vom Stütz auf den Händen zum Stütz auf den Unterarmen beim Ausschwingen der 4. Flanke (in den Stütz vorlings).
Wert: 5,0

Bonus 3: 2 Kreisflanken mit Seitstütz auf den Händen auf dem Kastenoberteil und den Füßen im Kübel + 4 Kreisflanken mit Stütz auf den Unterarmen + 2 Kreisflanken mit Stütz auf den Händen – beginnend und endend im Stütz vorlings. Wechsel vom Stütz auf den Händen zum Stütz auf den Unterarmen beim Ausschwingen der 2. Flanke (in den Stütz vorlings) Wechsel vom Stütz auf den Unterarmen zum Stütz auf den Händen beim Ausschwingen der 4. Flanke im Stütz auf den Unterarmen (in den Stütz vorlings)
Wert: 5,5

Allgemein: Wechsel der Stützart zu einem falschen Zeitpunkt: 0,5 neutraler Abzug (einmalig pro Übung)

Superbonus: 8 Kreisflanken am Turnpilz
Wert: 6,5

Geräteanordnung: Lederoberteil eines Turnkastens auf dem Boden liegend
Darauf eine mittige Längsmarkierung
Darüber ein Turnkübel mit Verankerung.
Die Übung ist im Seitverhalten (Seitstütz) auszuführen.
Pilz mit Markierung in der Diagonale



Kastenoberteil mit Markierung



Turnpilz mit Markierung

VORSTUFENPROGRAMM: Ringe

Modul **Text**

Abzüge

Bonuswert

- 1 Aus dem Hang, Klimmzug zum *Beugehang* (2s)**
Kinn unter der Ringeunterkante
Kein langsames und gleichmäßiges Heben
- 2 Senken zum Hang, *Winkelhang* (2s) m. geh. Beinen**
Bonus 1: Senken zum Hang, *Winkelhang* (2s) m. gestr. Beinen.....0,5 Pkt.
Zu schnelles senken zum Hang
- 3 Absenken der Beine zum Hang**
- 4 Klimmzug, Heben mit geh. Beine zum Sturzhang**
Bonus 2: Klimmzug, Heben mit gestr. Beine zum Sturzhang.....0,5 Pkt.
Ungenügender Klimmzug
- 5 Senken m. gestr. Beinen z. *Hang rl.* (2s))**
Superbonus: Strecksturzhang, Senken m. gestr. Körper z. *Hang rl.* (2s).....1,0 Pkt.
Ungenügende Streckung in Hüfte und Schulter bei Hang rl.
Unkontrolliertes Absenken des gestreckten Körpers bei Bonuselement
- 6 Heben d. geb. Körpers m. gestr. Beinen z. Sturzhang**
- 7 Senken d. geb. Körpers m. gestr. Beinen z. Streckhang**
- 8 Abspringen zum Stand**
**Bonus 3: (anstatt 7 und 8) Abschwingen, Rückschwung, Vorschwung,
Rückschwung zum Niedersprung in den Stand.....0,5 Pkt.**

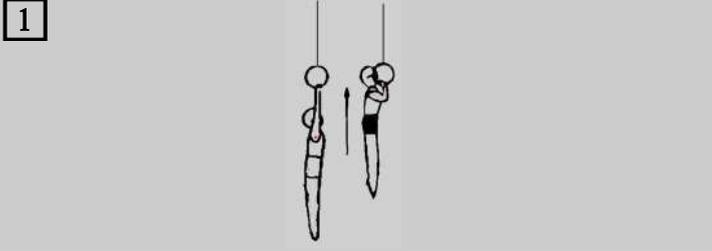
Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.

Für alle Schwünge gilt - keine Endlagenbedingung aber klare C+ Position (Arme parallel in Hochhalte, Blick zu den Füßen) beim Vorschwung und C- Position (Arme nahezu parallel und Blick zum Boden) beim Rückschwung

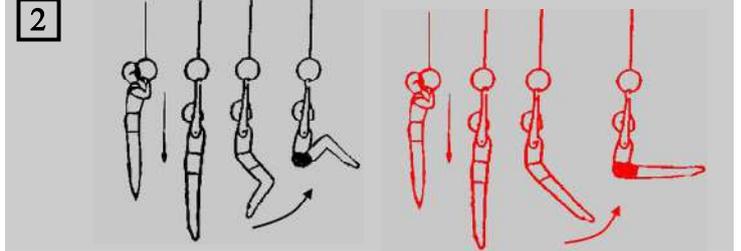
Mattenregelung: keine

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2025-2028 Art. 9.4 und Art. 12.3

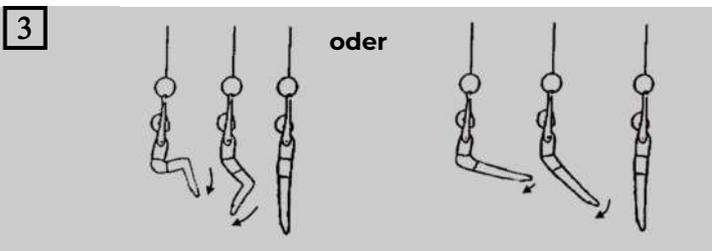
VORSTUFENPROGRAMM: Ringe



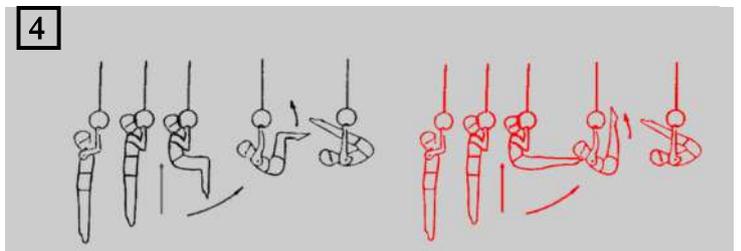
1 Aus dem Hang - Klimmzug zum *Beugehang* (2s)



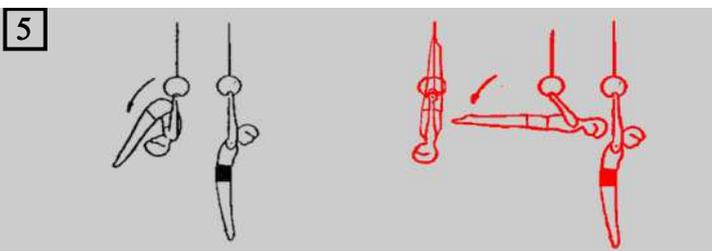
2 Senken zum Hang - Heben der gehockten Beine mit gestreckten Armen zum gehockten *Winkelhang* (2s)
Bonus 1: Senken zum Hang - Heben der gestreckten Beine mit gestr. Armen zum *Winkelhang* (2s)



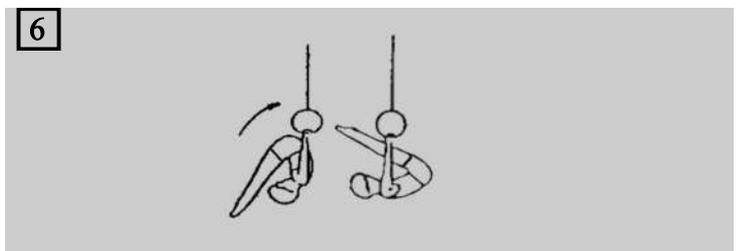
3 Langsames Senken der Beine zum Streckhang



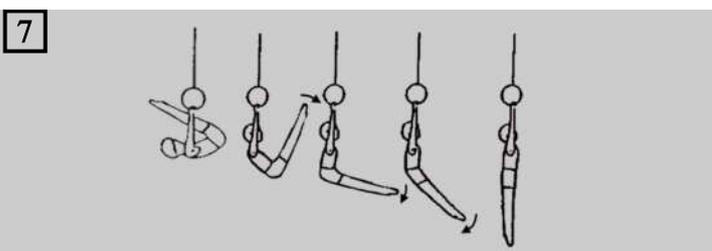
4 Klimmzug bis Kopf in Ringehöhe - Heben mit gehockten Beinen zum Sturzhang
Bonus 2: Klimmzug bis Kopf in Ringehöhe - Heben mit gestreckten Beinen zum Sturzhang



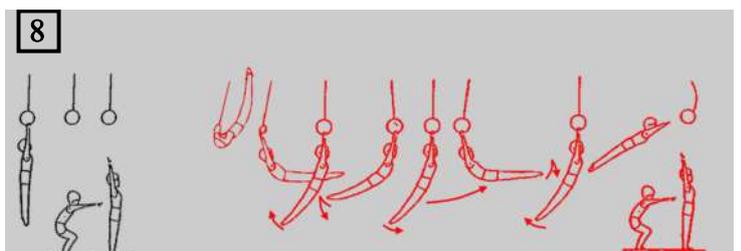
5 Langsames Senken mit gestreckten Beinen zum *Hang rl.* (2s)
Superbonus: Heben z. *Strecksturzhang* - Senken des gestreckten Körpers über die *Hangwaage rl.* zum *Hang rl.* (2s)



6 Heben des gebeugten Körpers mit gestreckten Beinen zum Sturzhang



7 Langsames Senken des gebeugten Körpers mit gestreckten Armen und Beinen zum Hang



8 Abspringen zum Stand
Bonus 3: (anstatt 7 und 8) Abschwingen – Rückschwung – Vorschwung – Rückschwung zum Niedersprung in den Stand

VORSTUFENPROGRAMM: Ringe

Modul 1: Aus dem Hang - Klimmzug zum *Beugehang* (2s)

Modul 2: Langsames senken zum Hang - Heben der gehockten Beine mit gestreckten Armen zum gehockten *Winkelhang* (2s)

Bonus 1: (Anstatt Modul 2) Langsames senken zum Hang - Heben der gestreckten Beine mit gestreckten Armen zum *Winkelhang* (2s)

Modul 3: Langsames Senken der Beine zum Hang

Modul 4: Klimmzug bis Kopf in Ringhöhe und danach Heben mit gehockten Beinen zum Sturzhang

Bonus 2: (Anstatt Modul 4) Klimmzug bis Kopf in Ringhöhe und danach Heben mit gestreckten Beinen zum Sturzhang

Modul 5: Langsames Senken mit gestreckten Beinen zum *Hang rl.* (2s)

Superbonus: (Anstatt Modul 5) Heben der Beine zum Strecksturzhang und danach langsames Senken des gestreckten Körpers über die Hangwaage rl. zum *Hang rl.* (2s)

Modul 6: Heben des gebeugten Körpers mit gestreckten Beinen zum Sturzhang

Modul 7: Langsames Senken des gebeugten Körpers mit gestreckten Armen und Beinen zum Streckhang

Modul 8: Abspringen zum Stand

Bonus 3: (Anstatt Modul 7 und 8) Abschwüngen – Rückschwung – Vorschwung – Rückschwung zum Niedersprung in den Stand

VORSTUFENPROGRAMM: Sprung

Text

Modul 1: Aus dem Streckstand - Beinspreizen links vw. mit Arme zur Hochhalte

Modul 2: Rad links zum Seitstand mit Armen in Hochhalte.

Modul 3: Durch beiziehen des rechten Beines $\frac{1}{4}$ Dr. nach rechts zum Stand
mit geschlossenen Beinen und Armen in Hochhalte

Modul 4: Rolle rw. mit gestreckten Armen und gebeugten Beinen zum Hockstand

Modul 5: Rolle rw. mit gestreckten Armen und gebeugten Beinen zum Bückstand

Modul 6: Aufrichten zum Stand und Strecksprung mit halber Drehung

Modul 7: Direkter Absprung zur Sprungrolle vorwärts gefolgt von Strecksprung

Modul 8: Direkter Absprung zur Sprungrolle vorwärts gefolgt von Strecksprung
mit halber Drehung zum Stand

Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.

Bonus 1

Strecksprung zum Stand.....Bonuswert: 0,5 Pkt.

Bonus 2

Sprungrolle.....Bonuswert: 1,0 Pkt.

Bonus 3

**Sprung zum Handstand und Überfallen des gestreckten Körpers zur Rückenlage mit
Armen in Hochhalte.....Bonuswert: 1,5 Pkt.**

Superbonus

Salto vw. gehockt.....Bonuswert: 2,5 Pkt.

Weichturnmatte (60 cm) davor Sprungbrett davor Mattenbahn

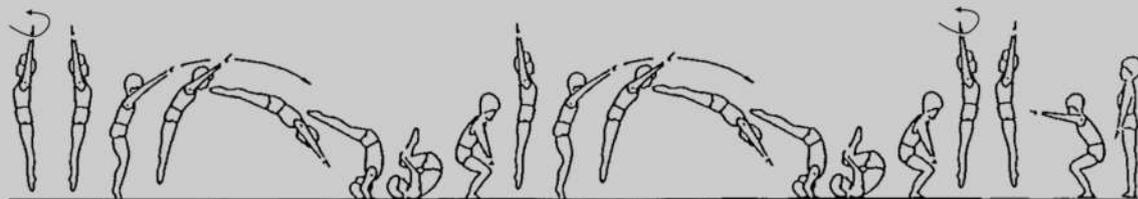
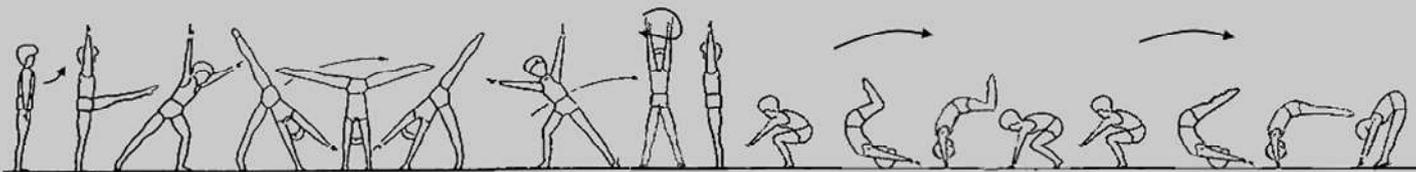
Nach der Bodenbahn (Beginn beim Sprungbrett) wird sofort ein Bonusprung geturnt
Bei Sturz, ungültigem, unkenntlichen oder nicht gezeigten Sprung wird kein Bonus
vergeben

Die Summe der Abzüge aus der Bodenbahn und dem Bonusprung ergibt die E-Note

Abzüge gem **C.d.P. 2025-2028** Art. 9.4 und Art. 13.3

VORSTUFENPROGRAMM: Sprung

Basisübung:

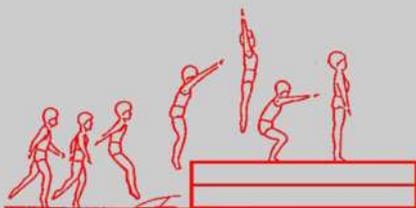


Basisübung:

Aus dem Streckstand - Beinspreizen links vw. mit Armen zur Hochhalte - Rad links zum Seitstand mit Armen in Hochhalte - durch beiziehen des rechten Beines $\frac{1}{4}$ Dr. nach rechts zum Stand mit geschlossenen Beinen und Armen in Hochhalte - Rolle rw. mit gestreckten Armen und gebeugten Beinen zum Hockstand - Rolle rw. mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen zum Bückstand - Aufrichten zum Stand und Strecksprung mit halber Drehung - direkter Absprung zur Sprungrolle vorwärts gefolgt von Strecksprung - direkter Absprung zur Sprungrolle vorwärts gefolgt von Strecksprung mit halber Drehung zum Stand

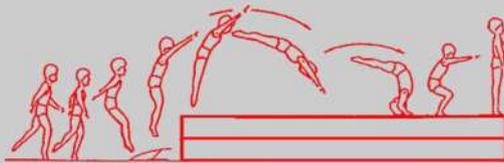
Wert: 4,0 Pkt.

Bonus 1:



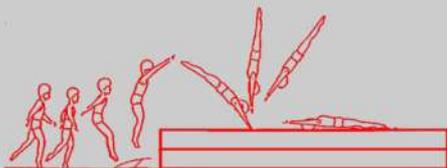
Bonus 1:
Strecksprung zum Stand
Wert: 0,5 Pkt.

Bonus 2:



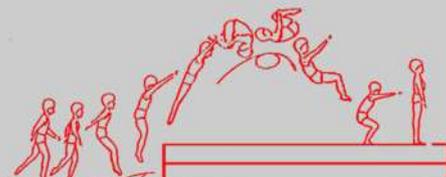
Bonus 2:
Sprungrolle vw.
Wert: 1,0 Pkt.

Bonus 3:



Bonus 3:
Sprung z. Hdst. - Überfallen
Wert: 1,5 Pkt.

Superbonus:



Superbonus:
Salto vw. gehockt
Wert: 2,5 Pkt.

VORSTUFENPROGRAMM: Barren

Modul **Text**

Abzüge

Bonuswert

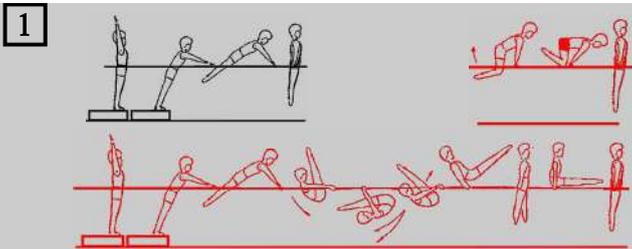
- 1 Aus dem Stand, Sprung z. Stütz (2s).**
Superbonus: Aus dem Stand, Rückfallkippe z. Grätschsitz, Stütz (2s).....1,0 Pkt.
Bonus 1: Aus dem Stütz, Stützwaage geh. (2s), Stütz (2s).....0,5 Pkt.
Keine gestreckte Stützposition
Arme bei Sprung zum Stütz oder Rückfallkippe nicht gesteckt
Höhe der Hüfte bei Stützwaage ungenügend (Schulterhöhe)
- 2 Pendelschwung vw., Pendelschwung rw.**
Körper bei Pendelschwüngen nicht gestreckt bzw. nicht überstreckt
- 3 Pendelschwung vw., Pendelschwung rw.**
Körper bei Pendelschwüngen nicht gestreckt bzw. nicht überstreckt
- 4 Vorschwung, Rückschwung**
Rückschwung unter 45° **0,1**
Rückschwung unter waagrecht **0,3**
Vorschwung Hüfte unter Schulterhöhe **0,1**
Vorschwung Hüfte unter Ellbogenhöhe **0,3**
- 5 Vorschwung z. Grätschsitz, Winkelstütz (2s) m. geh. Beinen**
Bonus: Vorschwg. z. Grätschsitz, Winkelstütz (2s) m. gestr. Beinen.....0,5 Pkt.
- 6 Abschwingen und Rückschwung**
Keine Körperstreckung vor Beginn des Rückschwunges
Bei Rückschwung Beine nicht über Holmenhöhe **0,3**
- 7 Vorschwung, Rückschwung.**
Vorschwung und Rückschwung siehe Modul 4
- 8 Vorschwung, Rückschwung und Griffwechsel m. einer Hand a. d. anderen Holm und Niedersprung zum Außenquerstand**
Bonus: Vorschwung, Rückschwung i. d. flüchtigen Hdst. u. Griffwechsel m. einer Hand a. d. anderen Holm und Niedersprung zum Außenquerstand.....0,5 Pkt.
Vorschwung und Rückschwung siehe Modul 4
Hand bei Außenquerstand am Holm **0,1**

Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.

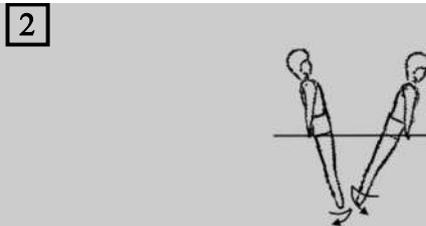
Geräthöhe: Höhe ab Mattenoberkante 1,1 – 1,3 m (Absprunghilfen erlaubt)

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2025-2028 Art. 9.4 und Art. 14.3

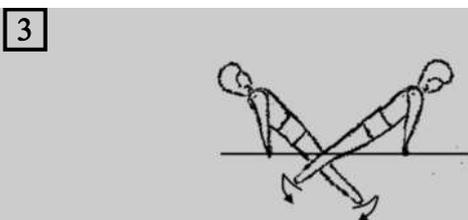
VORSTUFENPROGRAMM: Barren



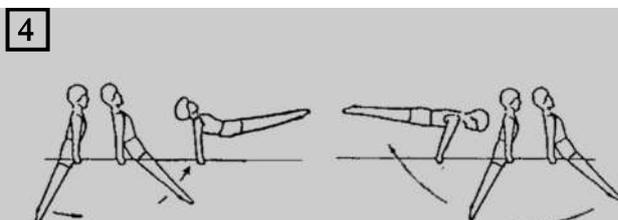
- 1 A. d. Stand – Beidbeiniger Sprung z. Stütz (2s)
Superbonus: A. d. Stand - Rückfallkippe zum Grätschsitz – Schließen und Senken der Beine zum Stütz (2s)
Bonus 1: Stütz – Geh. Stützwaage (2s) – Stütz (2s)



- 2 Pendelschwung vorwärts mit gestrecktem Körper - Pendelschwung rückwärts mit gestrecktem Körper (oder jeweils überstreckt)



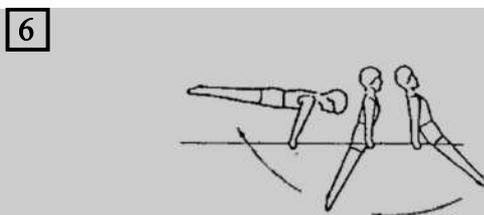
- 3 Pendelschwung vorwärts mit gestrecktem Körper - Pendelschwung rückwärts mit gestrecktem Körper (oder jeweils überstreckt)



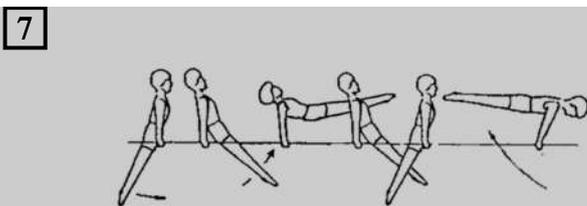
- 4 Vorschwung, Rückschwung



- 5 Vorschwung zum Grätschsitz - Winkelstütz mit gehockten Beinen (2s)
Bonus 2: Vorschwung zum Grätschsitz - Winkelstütz mit gestreckten Beinen (2s)



- 6 Heben (und strecken) der Beine zu einer gestreckten Körperposition - Rückschwung



- 7 Vorschwung, Rückschwung



- 8 Vorschwung – Rückschwung - Griffwechsel mit einer Hand auf den anderen Holm - Niedersprung zum Außenquerstand
Bonus 3: Vorschwung – Rückschwung z. flüchtigen Hdst. - Griffwechsel mit einer Hand auf den anderen Holm - Niedersprung zum Außenquerstand

VORSTUFENPROGRAMM: Barren

Modul 1: Aus dem Stand in der Holmengasse – Beidbeiniger Sprung zum *Stütz* (2s)

Superbonus: (Anstatt Modul 1) Aus dem Stand in der Holmengasse - Rückfallkippe zum Grätschsitz – Schließen und Senken der gestreckten Beine zum *Stütz* (2s)

Bonus 1: Aus dem *Stütz* (nach Modul 1 oder nach Superbonus) – Heben der Hüfte bis Schulterhöhe zur *Stützwaage gehockt* (2s) – Senken zum *Stütz* (2s)

Modul 2: Pendelschwung vorwärts mit gestrecktem Körper - Pendelschwung rückwärts mit gestrecktem Körper (oder jeweils überstreckt)

Modul 3: Pendelschwung vorwärts mit gestrecktem Körper - Pendelschwung rückwärts mit gestrecktem Körper Körper (oder jeweils überstreckt)

Modul 4: Vorschwung - Rückschwung

Modul 5: Vorschwung zum Grätschsitz - Heben der Beine zum *Winkelstütz* mit gehockten Beinen (2s)

Bonus 2: (Anstatt Modul 5) Vorschwung zum Grätschsitz - Heben der gestreckten Beine zum *Winkelstütz* mit gestreckten Beinen (2s)

Modul 6: Heben (und strecken) der Beine zu einer gestreckten Körperposition - Rückschwung

Modul 7: Vorschwung - Rückschwung

Modul 8: Vorschwung - Rückschwung (horizontal) und Griffwechsel mit einer Hand auf den anderen Holm - Niedersprung zum Außenquerstand

Bonus 3: (Anstatt Modul 8) Vorschwung - Rückschwung in den flüchtigen Handstand (15°) und Griffwechsel mit einer Hand auf den anderen Holm - Niedersprung zum Außenquerstand

VORSTUFENPROGRAMM: Reck

Modul **Text**

Abzüge

Bonuswert

Bonus 1: Felgeaufzug in den Stütz – Abrollen zum Hang.....0,5 Pkt.

1 Heben mit gebeugten Beinen zum Sturzhang

Berühren der Reckstange mit den Füßen

Bonus 2: Heben mit gestreckten Beinen zum Sturzhang.....0,5 Pkt.

2 Senken zum Hang rücklings

Ungenügende Streckung in Hüfte und Schulter bei Hang rl.

3 Heben aus dem Hang rl. – Senken zum Langhang

Berühren der Reckstange mit den Füßen

Bonus 3: Nach Heben aus Hang rl. – Spitzwinkelhang (2s) – Senken zum Langhang.....0,5 Pkt.

Zehen bei Spitzwinkelhang nicht an der Reckstange

4 C+ Hang (2s)

Ungenügende Position

5 C- Hang (2s)

Ungenügende Position

6 C+/C- Konterschwing

Ungenügende Schulterbewegung

7 Unterschwing (min. 45° über der Vertikale)

Ungenügende Höhe

Superbonus: Rückschwung (Horizontal) – Vorschwing (Horizontal).....1,0 Pkt.

Für Anerkennung des Bonus min. 45° über der Vertikale (Abzüge gem. C.d.P.)

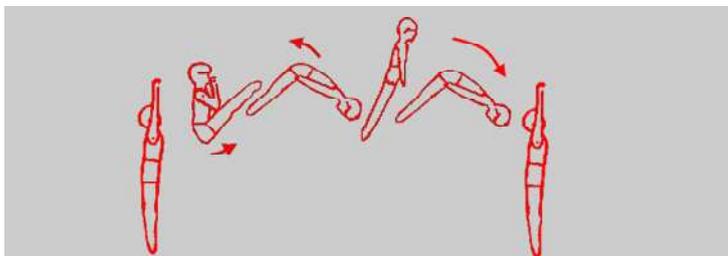
8 Rückschwung (min. 45° über der Vertikale) – Abdruck z. Niedersprung

Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.

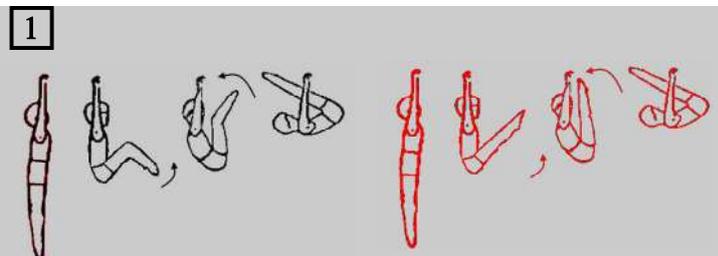
Mattenregelung: Reck: ca. 20 cm über der Reichhöhe des Turners

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2025-2028 Art. 9.4 und Art. 15.3

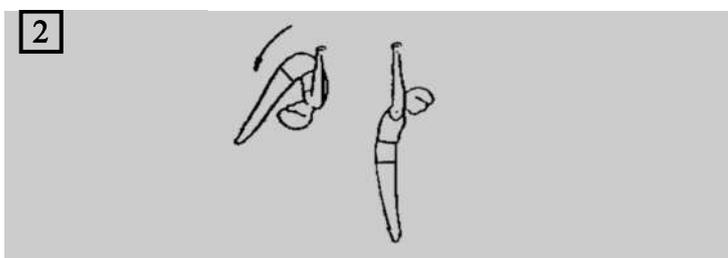
VORSTUFENPROGRAMM: Reck



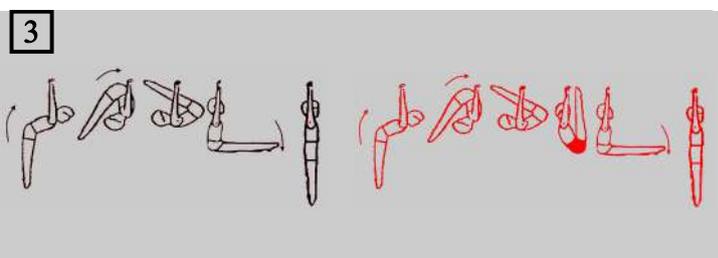
Bonus 1: Felgeaufzug mit gestr. Beinen – Abrollen zum Hang



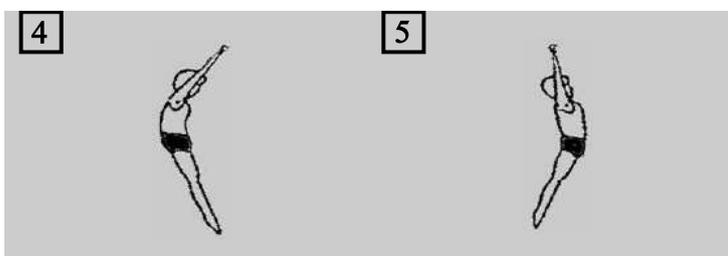
1 Heben der gebeugten Beine mit gestreckten Armen in den Sturzhang
Bonus 2: Heben der gestreckten Beine mit gestreckten Armen in den Sturzhang



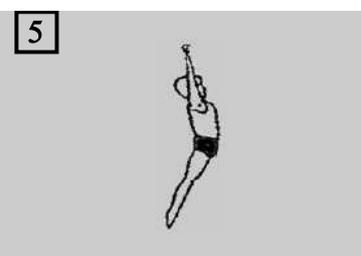
2 Langsames Senken zum Hang rücklings



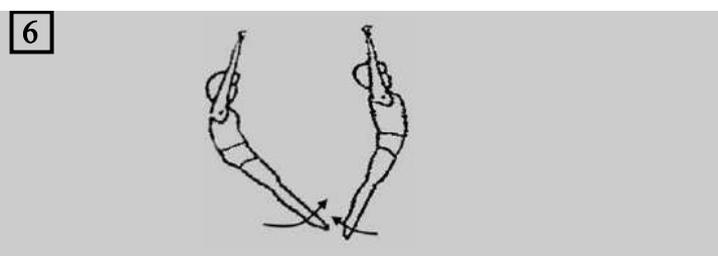
3 Heben des geb. Körpers mit gestr. Beinen - Senken zum Langhang
Bonus 3: Heben mit gestr. Beinen – Spitzwinkelhang (2s) - Senken zum Langhang



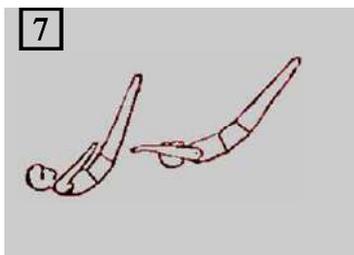
4 C+ Hang (2s)



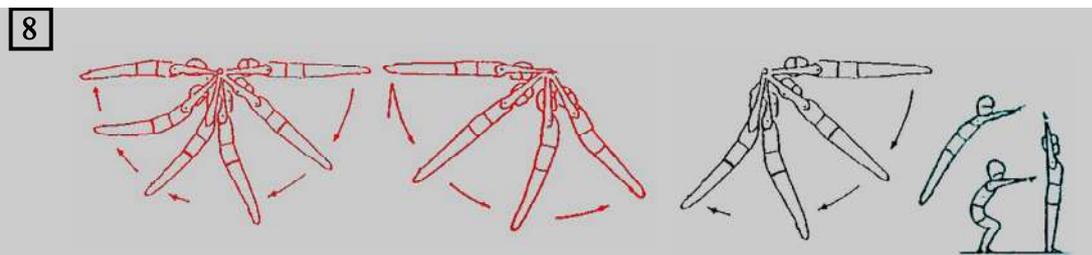
5 C- Hang (2s)



6 C+/C- Konterschwing



7 Unterschwingung (min. 45° über Vertikale) zum Hang



8 Superbonus: Rückschwung (min. Horizontal) – Vorschwingung (min. Horizontal)
Rückschwung (min. 45° über Vertikale) – Abdruck z. Niedersprung in den Stand

VORSTUFENPROGRAMM: Reck

Bonus 1: Aus dem ruhigen Langhang – Felgeaufzug mit gestreckten Beinen in den Stütz
– Abrollen vorwärts mit gestreckten Beinen zum ruhigen Langhang

Modul 1: Aus dem ruhigen Langhang - Heben der gebeugten Beine mit gestreckten
Armen durch den flüchtigen Winkelhang mit gebeugten Beinen - Strecken der Beine unter der
Reckstange zum Sturzhang

Bonus 2: Aus dem ruhigen Langhang – Heben der gestreckten Beine mit gestreckten
Armen durch den flüchtigen Winkelhang mit gestreckten Beinen zum Sturzhang

Modul 2: Langsames Senken zum Hang rücklings

Modul 3: Heben des gebeugten Körpers mit gestreckten Beinen aus dem Hang rücklings
durch den Sturzhang - Senken der Beine zum Langhang

Bonus 3: Heben des gebeugten Körpers mit gestreckten Beinen aus dem Hang rücklings
durch den Sturzhang zum *Spitzwinkelhang* (2s) - Senken der Beine zum Langhang

Modul 4: C+ Hang (2s)

Modul 5: C- Hang (2s)

Modul 6: C+/C- Konterschwingung

Modul 7: Unterschwingung (min. 45° über der Vertikale) zum Hang

Superbonus: Rückschwung (min. Horizontal) – Vorschwingung (min. Horizontal)

Modul 8: Rückschwung (min. 45° über der Vertikale) - Abdruck zum Niedersprung
in den Stand

JUGEND 3: Boden

Modul **Text**

Abzüge

Bonuswert

- | | | | |
|----------|---|------------|-----------------|
| 1 | Rad mit ¼ Drehung
Vorspreizen des Beines nicht horizontal
¼ Drehung unharmonisch
Bonus: Rondat – Flick | | 0,5 Pkt. |
| 2 | Rolle rw. mit gestreckten Armen und Beinen zum Liegestütz
Falsche Handstellung
Bei Liegestützposition Schulter nicht über den Händen
Bonus: Rolle rw. mit gestr. Armen und Beinen durch den Handstand | 0,3
0,1 | 0,5 Pkt. |
| 3 | Bauchlage, heben zur C- Position (2s), halbe Drehung zur C+ Position (2s), mit Schwung über d. Seitpagat zur Bauchlage, heben z. Liegestütz
Gegenschwung vor Rolle zur Bauchlage
Vorrollen zur Bauchlage mit Stütz der Hände | 0,3
0,3 | |
| 4 | Rolle vw., Spreizhüpfer, Spreizschritt m. ½ Drehung
Abstützen der Hände nach Abrollen vw.
Absprung zu Rolle vw.
Beine bei Spreizhüpfer nicht horizontal
Vorspreizen bei ½ Drehung nicht horizontal | 0,3
0,1 | |
| 5 | Schritt vor und Standwaage (2s) | | |
| 6 | Doppelstützsprung und Abrollen zum Stand, Vorfallen zum Liegestütz mit Arme beugen, Liegestützstellung
Bonus: Handstandüberschlag, Vorfallen z. Liegestütz | 0,1 | 0,5 Pkt. |
| 7 | Grätschwinkelstand, heben zum Kopfstand (2s), Absenken zum Hockstand, Streck sprung m. ½ Drehung
Bonus: Schweizer Handstand (2s) | | 0,5 Pkt. |
| 8 | Anlauf und Sprungrolle, gefolgt von Streck sprung zum Stand
Bonus: Anlauf und Salto vw. | | 0,5 Pkt. |

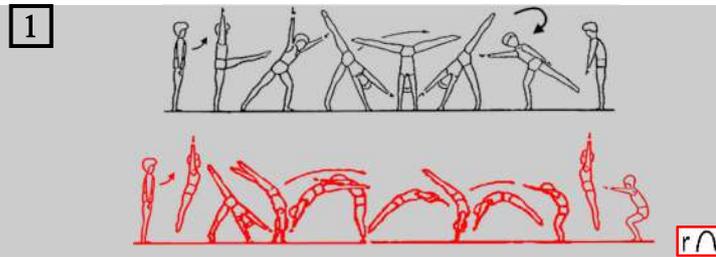
Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.

- ad 1) Darf auch gegengleich geturnt werden
ad 7) Siehe Tabelle Bonus_Schweizer_Boden_Präzisierung_2024
ad 6) und 8) mehr als 3 Schritte Anlauf

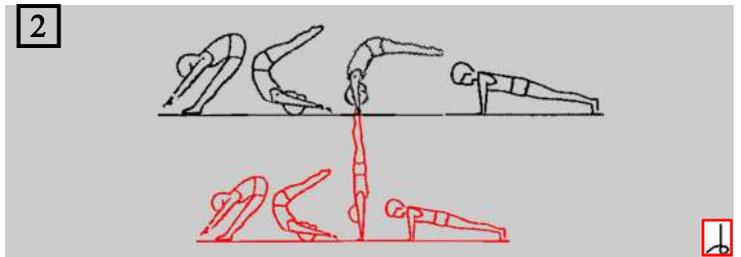
0,3

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2025-2028 Art. 9.4 und Art. 10.3

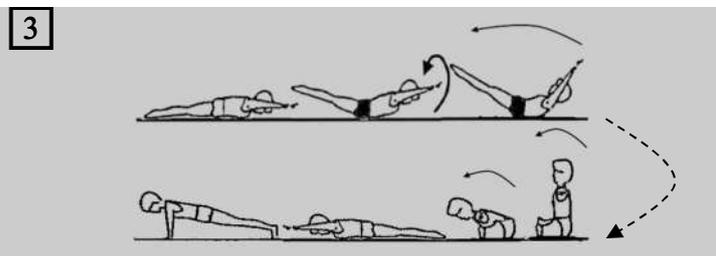
JUGEND 3: Boden



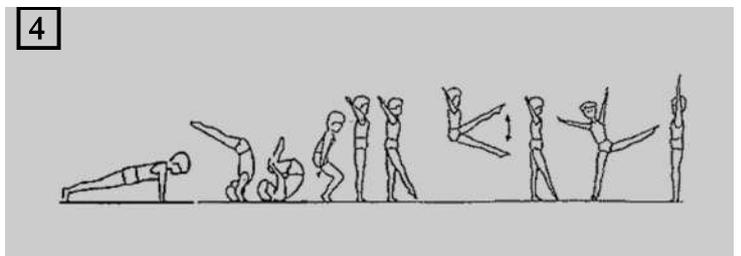
1 Streckstand - Beinspreizen links vv., Arme zur Hochhalte - Rad links mit $\frac{1}{4}$ Dr. nach rechts (langsameres Rondat)
Bonus: Ansprung – Radwende - Flickflack



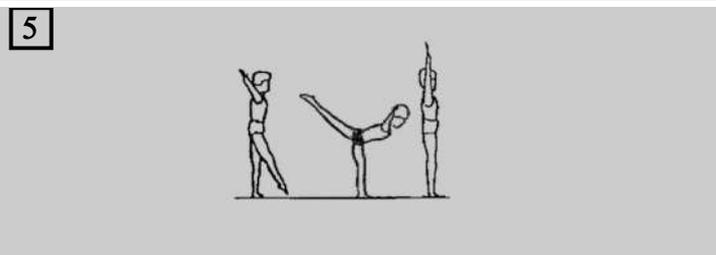
2 Rolle rw. mit gestreckten Beinen und Armen zum Liegestütz
Bonus: Rolle rw. mit gestreckten Beinen und Armen durch den Handstand zum Liegestütz



3 Senken zur Bauchlage, Arme in Hochhalte – heben zur C- Position (2s) - halbe Drehung zur C+ Position (2s) - mit Schwung über den Seitspagat zur Bauchlage – heben zum Liegestütz



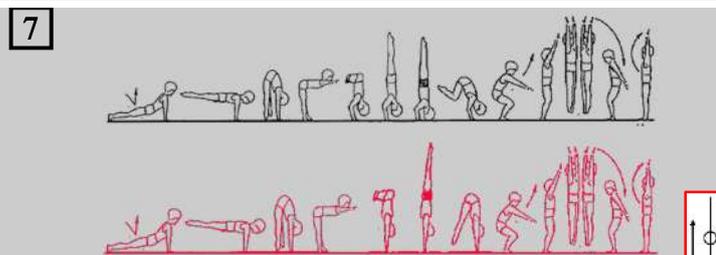
4 Mit Schwung zur Rolle vv. zum Stand, Arme in Seithalte - Schritt vv. gefolgt von Sprezhüpfer und Sprezschritt mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Streckstand, Arme in Hochhalte



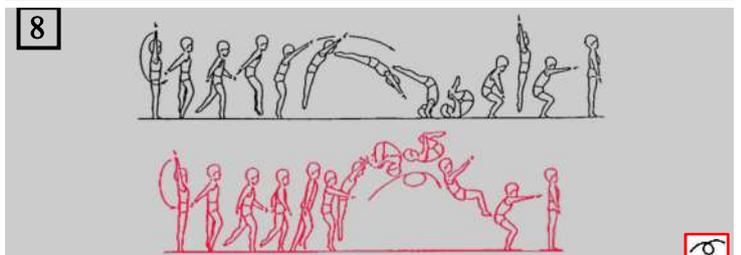
5 Schritt nach vorne und Standwaage (2s) –
- Bein senken zum Streckstand mit Armen in Hochhalte



6 Vorspreizen mit Armen in Vorhalte - max. 3 Schritte Anlauf - Aufschwingen zum Handstand mit Doppelstützprung - Abrollen vv. - Aufrichten mit Armheben vv. zur Hochhalte - Fallen vv. zum Liegestütz (mit Armbeugen)
Bonus: Handstandüberschlag



7 Hüftwippen und Abdruck der Beine zum Grätschwinkelstand Arme in Seithalte - Heben des Körpers zum Kopfstand (2s) - Senken zum Hockstand - Sprung mit $\frac{1}{2}$ Dr. z. Streckstand mit Armschwingen rw. zur Hochhalte Bonus: Schweizer Handstand (2s)



8 Armsenken rw. - max. 3 Schritte Anlauf - Sprungrolle vv. - Strecksprung zum Streckstand
Bonus: Salto vv.

JUGEND 3: Boden

Modul 1: Aus dem Streckstand - Beinspreizen links vw. mit Armen zur Hochhalte - Rad links mit $\frac{1}{4}$ Dr. nach rechts (langsames Rondat) zum Stand mit Armen parallel vor dem Körper

Bonus: (Anstatt Modul 1) Aus dem Streckstand – Ansprung mit Armen in Hochhalte – Rondat - Flickflack (Strecksprung nach dem Flickflack ist optional) zum Stand mit Armen parallel vor dem Körper

Modul 2: Rolle rw. mit gestreckten Beinen und Armen (Finger zueinander) zur Liegestützposition (Schulter über den Händen)

Bonus: (Anstatt Modul 2) Rolle rw. mit gestreckten Beinen und Armen durch den Handstand (Finger zueinander aber im Handstand Hände in paralleler Stellung) und senken zur Liegestützposition (Schulter über den Händen)

Modul 3: Beliebiges absenken zur Bauchlage, Arme in Hochhalte – Heben zur C- Position (2s) - halbe Drehung zur C+ Position (2s) – mit Schwung über den Seitspagat vorrollen zur Bauchlage – Hochdrücken zur Liegestützposition

Modul 4: Mit Schwung zur Rolle vw. zum Stand, Arme in Seithalte - Schritt vw. gefolgt von Spreizhüpfer und beliebiger Spreizschritt mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Streckstand mit Armen in Hochhalte

Modul 5: Schritt vor zur *Standwaage* (2s) – langsames senken des Beines zum Streckstand mit Armen in Hochhalte

Modul 6: Vorspreizen mit Armen in Vorhalte - max. 3 Schritte Anlauf - Aufschwingen zum Handstand mit Doppelstützprung - gefolgt von Abrollen vw. - Aufrichten mit Armheben vw. zur Hochhalte - Fallen vw. zum Liegestütz (mit Armbeugen)

Bonus: (Anstatt Modul 6) Vorspreizen mit Armen in Vorhalte - max. 3 Schritte Anlauf - Handstandüberschlag zum Streckstand mit Armen in Hochhalte - Fallen vw. zum Liegestütz (mit Armbeugen)

Modul 7: Hüftwippen und Abdruck der Beine zum flüchtigen Grätschwinkelstand, Arme in Seithalte - Heben des Körpers zum *Kopfstand* (2s) - Senken zum Hockstand - Sprung mit $\frac{1}{2}$ Dr. zum Streckstand mit Armschwingen rw. zur Hochhalte

Bonus: (Anstatt Modul 7) Hüftwippen und Abdruck der Beine zum flüchtigen Grätschwinkelstand, Arme in Seithalte - Heben des Körpers mit gestreckten Armen und Beinen zum *Handstand* (2s) - Senken zum Hockstand - Sprung mit $\frac{1}{2}$ Dr. zum Streckstand mit Armschwingen vw. zur Hochhalte

Modul 8: Armsenken rw. - max. 3 Schritte Anlauf - Sprungrolle vw. - Strecksprung zum Streckstand

Bonus: (Anstatt Modul 8) Armsenken rw. - max. 3 Schritte Anlauf - Salto vw. zum Stand

Von der Ausschreibung abweichende oder keine choreografischen
Armbewegungen = jedes Mal **0,1** Pkt. Abzug durch das E-Kampfgericht

Tabelle: Boden_Schweizer_Bonus_Präzisierung 2025+

	Position	Zeit	D-Note	E- Note (Zeit)	Bonus
Kopfstand	Endposition erreicht	Halt 2 sec	Anerkennung von Modul 7	Ohne Abzug	Nein
Kopfstand	Endposition erreicht	Halt < 2 sec	Anerkennung von Modul 7	Abzug -0,3 Pkt.	Nein
Kopfstand	Endposition erreicht	Kein Halt	Anerkennung von Modul 7	Abzug -0,5 Pkt.	Nein
Kopfstand	Keine Endposition erreicht		Keine Anerkennung von Modul 7	Abzug -0,5 Pkt.	Nein
Schweizer Handstand	Endposition erreicht	Halt 2 sec	Anerkennung für Modul 7	Ohne Abzug	Ja 0,5 Pkt.
Schweizer Handstand	Endposition erreicht	Halt < 2 sec	Anerkennung für Modul 7	Abzug -0,3 Pkt.	Ja 0,5 Pkt.
Schweizer Handstand	Endposition erreicht	Kein Halt oder Schritt(e)	Anerkennung für Modul 7	Abzug -0,5 Pkt.	Nein
Schweizer Handstand	Keine Endposition erreicht		Keine Anerkennung von Modul 7	Abzug -0,5 Pkt.	Nein

Umfallen aus Hand- od. Kopfstand: -1,0 Pkt. (C.d.P. 2025-2028 Art.9.4)

JUGEND 3: Pferd

I Text Abzüge Übungswert
8 Kreisflanken auf dem Pilz.....Übungs-Gesamtwert: 4,0 Pkt.

Bonus 1

10 Querflanken m. Blick z. GerätÜbungs-Gesamtwert: 4,5 Pkt.

Bonus 2

10 Querflanken m. Blick z. Gerät + Wende.....Übungs-Gesamtwert: 5,0 Pkt.

Bonus 3

10 Querflanken m. Blick vom Gerät + WendeÜbungs-Gesamtwert: 5,5 Pkt.

Bonus 4

Querflanken mit 3/3 Wandern vw. in min. 5 Flanken + Wende
.....Übungs-Gesamtwert: 6,0 Pkt.

Im ersten und dritten Drittel ist zumindest eine ganze Kreisflanke zu turnen
Wird das dritte Drittel nicht qualifiziert erreicht, werden die geturnten Kreisflanken als Querflanken mit Blick zum Gerät anerkannt (AW 0,5 Pkt. pro Kreisflanke – max.4,5 Pkt.)
Wandern darf für eine Anerkennung nicht unterbrochen sein

Bonus 5

Querflanken mit 3/3 Wandern vw. + ½ Spindel + 2 Querflanken m. Blick z. Gerät + Wende
.....Übungs-Gesamtwert: 6,5 Pkt.

Im ersten und dritten Drittel (vor der Spindel) ist zumindest eine ganze Kreisflanke zu turnen
Wird das dritte Drittel nicht qualifiziert erreicht, werden die geturnten Kreisflanken als Querflanken mit Blick zum Gerät anerkannt (AW 0,5 Pkt. pro Kreisflanke – max.4,5 Pkt.)
Wandern darf für eine Anerkennung nicht unterbrochen sein

½ Spindel in 2 Kreisflanken 0,1
½ Spindel in mehr als 2 Kreisflanken 0,3

Für Basisübung und Bonus 1 bis Bonus 5 gilt:

Jede Kreisflanke wird in techn. und haltungsgemäßer Hinsicht als gesondertes Element bewertet
Die Übung darf nach Sturz oder Unterbrechung neu begonnen oder fortgesetzt werden
Pro fehlender Kreisflanke werden 0,5 Pkt. als neutraler Abzug abgezogen

Für Bonus 2 bis 5 gilt:

Bei nicht anzuerkennender Wende (Abweichung >90° oder aus dem Stand) oder fehlender Wende werden 0,5 Pkt. als neutraler Abzug abgezogen

Zeigt bei der Wende nicht die Körpervorderseite des Turners zum Gerät sondern Abweichungen bis 90° 0,1 – 0,5

Absprunghilfe (1 Kastenteil + Deckel od. 1 Sprungbrett, jedoch max.25 cm) erlaubt

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2025-2028 Art. 9.4 und Art. 11.3

Für weniger als 6 Flanken (Elemente) gilt siehe Vorwort_Jugendprogramm_2025+

JUGEND 3: Pferd

Basisübung:
Flanken symbolisch



Basisübung: 8 Kreisflanken auf dem Pilz
Wert: 4,0 Pkt.

Bonus 1:
Flanken symbolisch



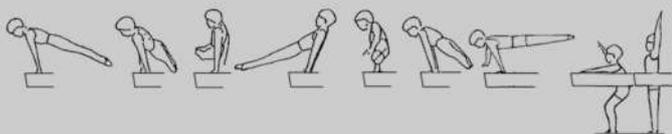
Bonus 1: 10 Kreisflanken im Querstütz mit Blick zum Gerät
Wert: 4,5 Pkt.

Bonus 2:
Flanken symbolisch



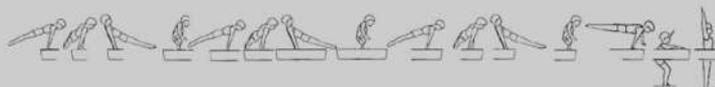
Bonus 2: 10 Kreisflanken im Querstütz mit Blick zum Gerät + Wende (180°)
Wert: 5,0 Pkt.

Bonus 3:
Flanken symbolisch



Bonus 3: 10 Kreisflanken im Querstütz mit Blick vom Gerät + Wendeabgang
Wert: 5,5 Pkt.

Bonus 4:
Flanken symbolisch



Bonus 4: 3/3 Wandern vw. im Querstütz in min. 5 Kreisflanken + Wendeabgang
Wert: 6,0 Pkt.

Bonus 5:
Flanken und Spindel symbolisch



Bonus 5: 3/3 Wandern vw. im Querstütz + ½ Spindel am Pferdende + 2 Kreisflanken im Querstütz + Wende (180°)
Wert: 6,5 Pkt.

JUGEND 3: Pferd

Basisübung: 8 Kreisflanken auf dem Turnpflz – Abspringen im Stütz vorlings nach der letzten Flanke

Bonus 1: 10 Kreisflanken im Querstütz auf einem Ende des Pferdes ohne Pauschen mit Blick zum Gerät (Handstützposition 1-1) – Abspringen im Stütz vorlings nach der letzten Flanke

Bonus 2: 10 Kreisflanken im Querstütz auf einem Ende des Pferdes ohne Pauschen mit Blick zum Gerät (Handstützposition 1-1) + Wende (180°) in den Querstand neben der letzten Handstützposition

Bonus 3: 10 Kreisflanken im Querstütz auf einem Ende des Pferdes ohne Pauschen mit Blick vom Gerät (Handstützposition 5-5) + Wendeabgang in den Querstand neben der letzten Handstützposition

Bonus 4: Kreisflanken im Querstütz auf einem Ende des Pferdes ohne Pauschen mit Blick zum Gerät mit 3/3 Wandern vorwärts in mindestens 5 Kreisflanken (Handstützposition 1-1 bis Handstützposition 5-5) + Wendeabgang in den Querstand neben der letzten Handstützposition

Bonus 5: Kreisflanken im Querstütz auf einem Ende des Pferdes ohne Pauschen mit Blick zum Gerät mit 3/3 Wandern vorwärts (Handstützposition 1-1 bis Handstützposition 5-5) + ½ Spindel + 2 Kreisflanken im Querstütz auf dem anderen Ende des Pferdes ohne Pauschen mit Blick zum Gerät + Wende (180°) in den Querstand neben der letzten Handstützposition

JUGEND 3: Ringe

Modul **Text**

Abzüge

Bonuswert

- 1 Aus dem Hang, Heben zum Winkelhang (2s)**
Bonus: Zugstemme0,5 Pkt.
- 2 Klimmzug, Heben zum Sturzhang, Strecksturzhang (2s)**
Klimmzug ungenügende Höhe
- 3 Absenken des gestr. Körpers zum Hang rl.**
Körper nicht gestreckt (aber: Anerkennung auch bei Winkel >45°)
Unkontrolliertes Absenken
**Bonus: Absenken des gestr. Körpers zur Hangwaage rl. (2s),
Senken zum Hang rl.....0,5 Pkt.**
- 4 Heben zum Sturzhang, Ausholen**
Ungenügendes Heben der Schultern bei Ausholen
- 5 Rückschwung, Vorschwung**
- 6 Rückschwung, Vorschwung**
Bonus A: Rückschwung, Vorschwung, gestr. Einkugeln0,5 Pkt.
Keine Endlagenangabe für die Schultern bei Einkugeln
Körper gebeugt oder Halt - kein Bonus aber Abzüge in der E-Note
**Bonus B: Rückschwung, Vorschwung, gestr. Einkugeln, gestr. Einkugeln
mit Schultern in Ringhöhe1,0 Pkt.**
Kein deutlicher Anstieg der Schultern bei 2. Überschlag **0,3** (und kein Bonus B)
Deutlicher Anstieg der Schultern bei 2. Überschlag aber unter Ringhöhe –
- Bonus B ja, aber **-0,3** Pkt. für nicht Erreichen der Ringhöhe
- 7 Rückschwung**
- 8 Vorschwung und Schleudern zum Niedersprung**
**Bonus: Vorschwung und Schleudern zum Vorschwung
und Schleudern zum Niedersprung0,5 Pkt.**
Schultern unter Ringenniveau bei Schleudern und/oder Abgang
Keine Körperstreckung beim Abgang
Hände lösen, ehe die Arme in Schrägvorhalte (45°)
Abgang wird nicht als Schleudern anerkannt **0,5** (Neutraler Abzug)

Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.

Für alle Rückschwünge gilt: Schultern auf Ringhöhe, alle Körperteile über der Horizontalen

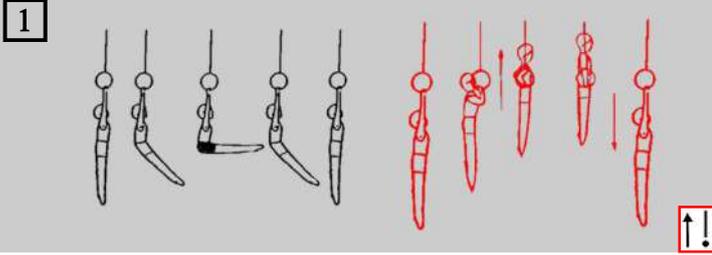
Für alle Vorschwünge gilt: Schultern auf Ringhöhe, Fußspitzen zeigen zur Decke

Für Einkugeln gilt: (Schultern auf Ringhöhe), Körperstreckung parallel zu den Ringeseilen

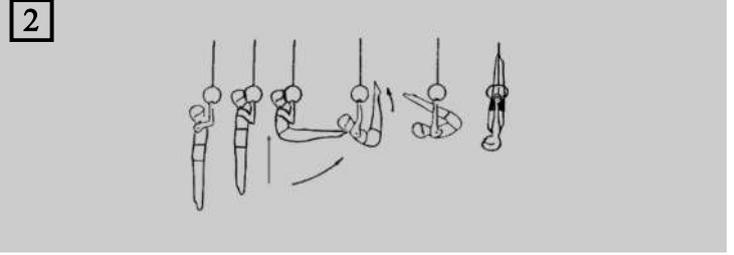
Mattenregelung: 2 übereinander liegende Niedersprungmatten obligatorisch
(zusätzliche Happy Landing Matte erlaubt)

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2025-2028 Art. 9.4 und Art. 12.3

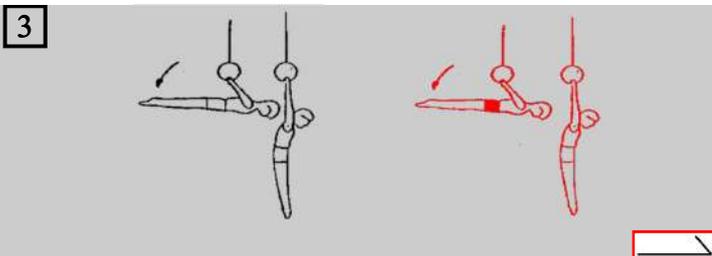
JUGEND 3: Ringe



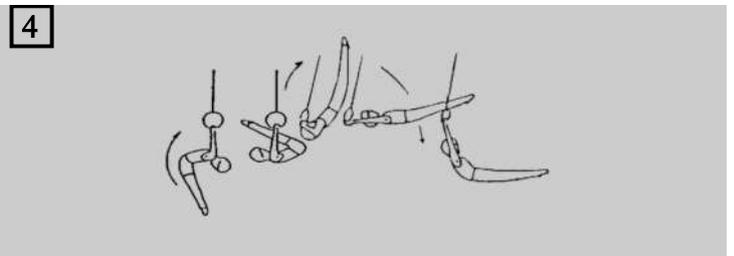
❶ Aus dem Hang - Heben der gestreckten Beine zum Winkelhang (2s) - Senken der Beine zum Hang
Bonus: Aus dem Hang - Zugstemme zum Stütz - Senken zum Hang



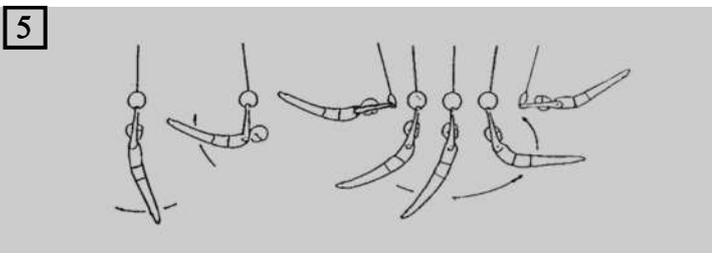
❷ Klimmzug zum Beugehang und danach heben der gestreckten Beine zum Sturzhang - Strecksturzhang (2s)



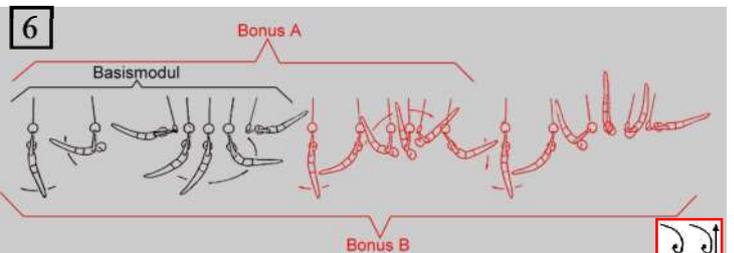
❸ Langsames Senken des gestreckten Körpers zum Hang rücklings
Bonus: Langsames Senken zur Hangwaage rl. (2s) - Senken zum Hang rücklinks



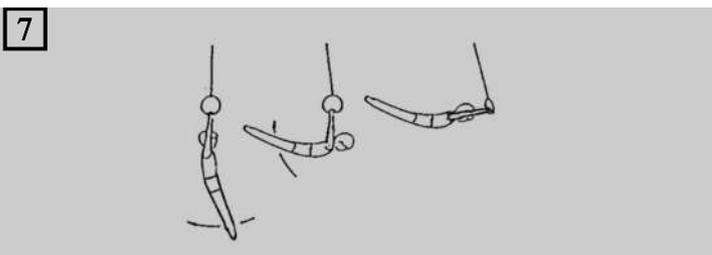
❹ Heben des gebeugten Körpers zum Sturzhang - Ausholen



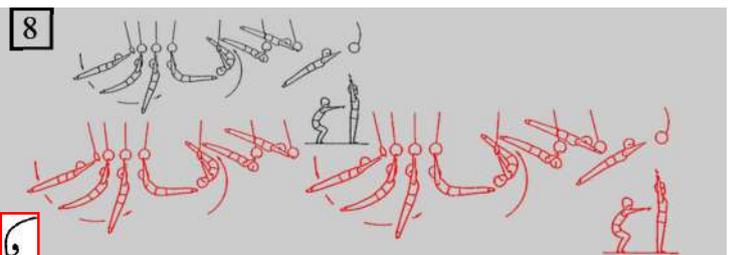
❺ Rückschwung - Vorschwung



❻ Rückschwung - Vorschwung
Bonus A: Rückschwung - Vorschwung - Rückschwung mit Überschlag vw.
Bonus B: Rückschwung - Vorschwung - Rückschwung mit Überschlag vw. - Rückschwung mit Überschlag vw. (Schultern auf Ringhöhe)



❼ Rückschwung



❽ Vorschwung - Überschlag rw. z. Niedersprung
Bonus: Vorschwung - Überschlag rw. z. Hang - Vorschwung - Überschlag rw. z. Niedersprung

JUGEND 3: Ringe

Modul 1: Aus dem Hang - Langsames Heben der gestreckten Beine zum *Winkelhang* (2s) - Langsames Senken der gestreckten Beine zum Hang

Bonus: (Anstatt Modul 1) Aus dem Hang - Zugstemme in den Stütz - Langsames Senken zum Hang

Modul 2: Klimmzug bis Kopf in Ringhöhe und danach Heben mit gestreckten Beinen zum Sturzhang – *Strecksturzhang* (2s)

Modul 3: Langsames Senken des gestreckten Körpers zum Hang rücklings

Bonus: (Anstatt Modul 3) Langsames Senken des gestreckten Körpers zur *Hangwaage rl.* (2s) - danach Senken des gestreckten Körpers zum Hang rücklings

Modul 4: Heben des gebeugten Körpers zum Strecksturzhang - Ausholen

Modul 5: Rückschwung - Vorschwung

Modul 6: Rückschwung - Vorschwung

Bonus A: (Anstatt Modul 6) Rückschwung - Vorschwung – Rückschwung mit Überschlag vw. gestreckt

Bonus B: (Anstatt Modul 6) Rückschwung - Vorschwung – Rückschwung mit Überschlag vw. gestreckt - Rückschwung mit Überschlag vw. gestreckt mit den Schultern auf Ringhöhe

Modul 7: Rückschwung

Modul 8: Vorschwung mit Überschlag rw. zum Niedersprung

Bonus: (Anstatt Modul 8) Vorschwung mit Überschlag rw. zum Hang – Vorschwung mit Überschlag rw. zum Niedersprung mit den Schultern auf Ringhöhe

JUGEND 3: Sprung

Text Übungswert

Hocke Übungs-Gesamtwert: 4,0 Pkt.

Bonus 1

Bücke Übungs-Gesamtwert: 4,5 Pkt.

Bonus 2

Überschlag Übungs-Gesamtwert: 5,0 Pkt.

Bonus 3

Tsukahara geh. oder Yourchenko geh. Übungs-Gesamtwert: 5,5 Pkt.

Bonus 4

Überschlag und Salto vw. geh. Übungs-Gesamtwert: 6,0 Pkt.

Bonus 5

Kasamatsu geh. od. Yourchenko geh. m. 1/1 Dr..... Übungs-Gesamtwert: 6,5 Pkt.

Sprungtisch, Höhe 115 cm (auf Wunsch 125 cm)

**Es müssen 2 unterschiedliche Sprünge gezeigt werden
(Ausnahme: Es dürfen 2 Hocken geturnt werden)**

Der Mittelwert der beiden gezeigten Sprünge ergibt die Endnote

Mattenregelung: Zusätzliche (zweite) Happy Landing Matte erlaubt

Abzüge gem **C.d.P. 2025-2028** Art. 9.4 und Art. 13.3

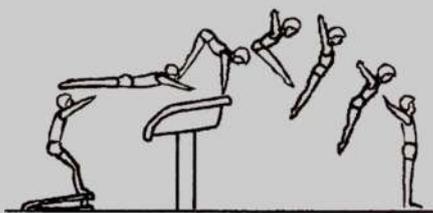
JUGEND 3: Sprung

Basisübung:



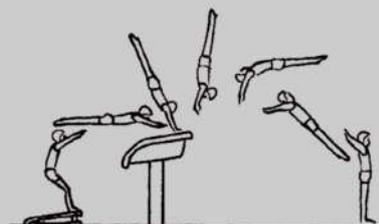
Basisübung: Hocke
Wert: 4,0 Pkt.

Bonus 1:



Bonus 1: Bücke
Wert: 4,5 Pkt.

Bonus 2:



Bonus 2: Überschlag
Wert: 5,0 Pkt.

Bonus 3:



Bonus 3: Tsukahara geh. oder Yourchenko geh.
Wert: 5,5 Pkt.

Bonus 4:



Bonus 4: Überschlag mit Salto vw. gehockt
Wert: 6,0 Pkt.

Bonus 5:



**Bonus 5: Kasamatsu geh. oder
Yourchenko geh. mit 1/1 Dr.**
Wert: 6,5 Pkt.

JUGEND 3: Barren

Modul **Text**

Abzüge

Bonuswert

1	Rückfallkippe z. Grätschsitz, Winkelstütz (2s) Bonus: Rückfallkippe z. Winkelstütz (2s) 0,5 Pkt. Anlauf vor Beginn der Übung	0,3
2	Heben zum Oberarmstand (2s) Bonus: Heben z. Handstand (2s) m. gestr. Armen 0,5 Pkt. Vor Heben d. Körpers z. Hdst.: Halt in Grätschwinkelstütz Siehe Tabelle Bonus_Schweizer_Barren_Präzisierung_2025	0,1
3a	Nach Oberarmstand - Rolle vorwärts zum Grätschsitz vor den Händen Bei Abrollen Hüfte unter Holmenhöhe	
3b	Nach Handstand - Abschwingen mit gestrecktem Körper und Vorschwung zum Grätschsitz	
4	Vorschwung m. Schließen d. Beine i. Spitzwinkelposition Bonus: Spitzwinkelstütz (2s) 0,5 Pkt. Beine bei Vorschwung nicht mindestens vertikal (aber: Anerkennung in jedem Fall)	
5	Rückschwung, Vorschwung	
6	Rückschwung, Vorschwung	
7	Rückschwung z. flüchtigen Hdst. Rückschwung 15°-30° vor Handstand Rückschwung 30°-45° vor Handstand Rückschwung unter 45° (keine Anerkennung)	0,1 0,3 0,5
	Bonus: Rückschwung in den Handstand (2s) 0,5 Pkt.	
8	Griffwechsel m. einer Hand a. d. anderen Holm u. Niedersprung zum Außenquerstand Bonus: Vorschwung, Rückschwung, Felge in Stützposition im Ellgriff, Absprung in die Holmengasse 0,5 Pkt. Füße nach Felge in Stützposition unter Holmenhöhe Knie nach Felge in Stützposition unter Holmenhöhe	0,1 0,3

Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.

Für alle Rückschwünge gilt: Tiefer als 45° von der Vertikalen **0,3**
Tiefer als horizontal **0,5**

Für alle Vorschwünge gilt: Hüfte unter Schulterhöhe **0,3**
Hüfte unter Ellbogenhöhe **0,5**

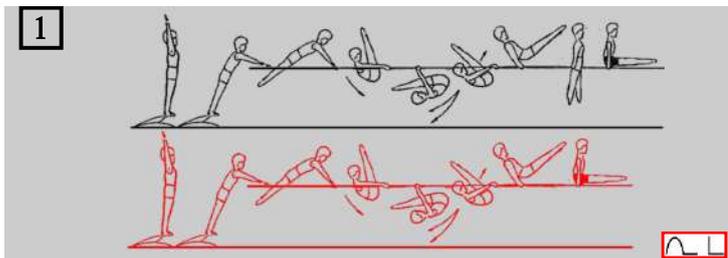
Mattenregelung: Happy Landing Matte erlaubt

Gerätehöhe: 140 cm ab Mattenoberkante

Absprunghilfe (1 Kastenteil + Deckel od. 1 Sprungbrett, jedoch max.25 cm) erlaubt

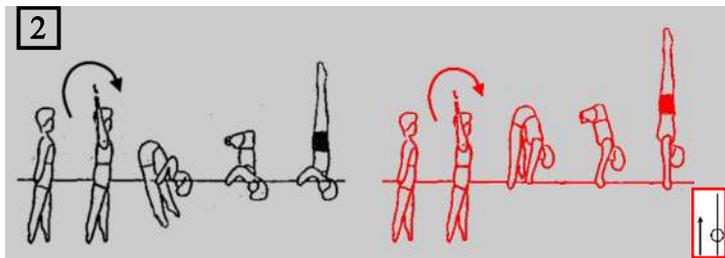
Generelle Abzüge gem C.d.P. 2025-2028 Art. 9.4 und Art. 14.3

JUGEND 3: Barren



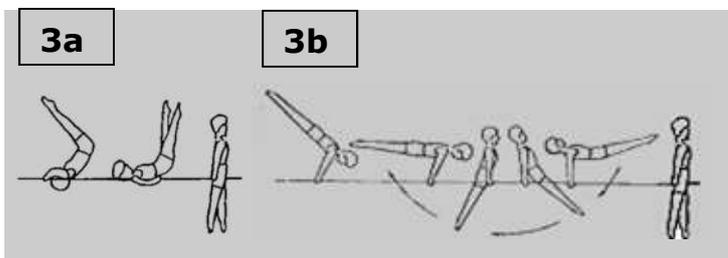
1 A. d. Stand - Sprung zum Stütz – Rückfallkippe zum Grätschsitz – Winkelstütz (2s)

Bonus: A. d. Stand - Sprung zum Stütz – Rückfallkippe zum Winkelstütz (2s)



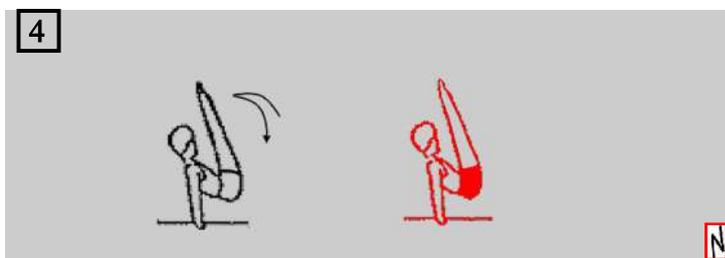
2 Grätschsitz - Rumpfneigen vw. und Heben des gebeugten Körpers mit gegrätschten Beinen zum Oberarmstand (2s)

Bonus: Grätschsitz - Heben d. gebeugten Körpers m. gestr. Armen zum Handstand (2s)



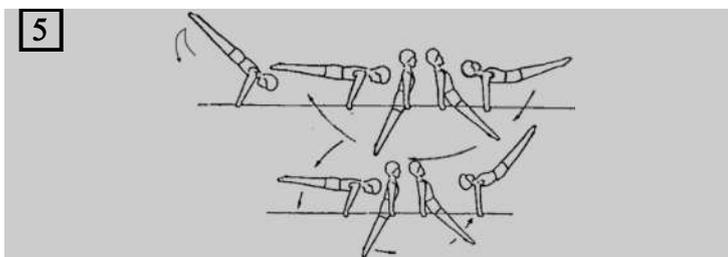
3a Rolle vorwärts zum Grätschsitz vor den Händen

3b Abschwingen zum Grätschsitz vor den Händen

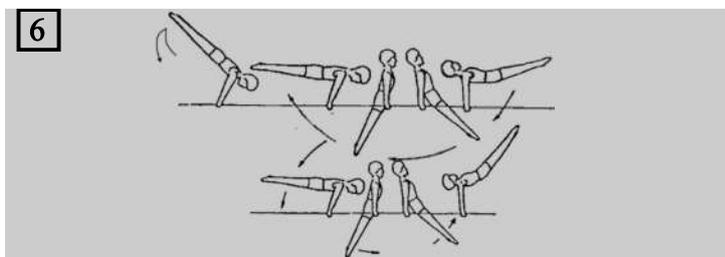


4 Vorschwing mit Schließen der Beine in Spitzwinkelposition

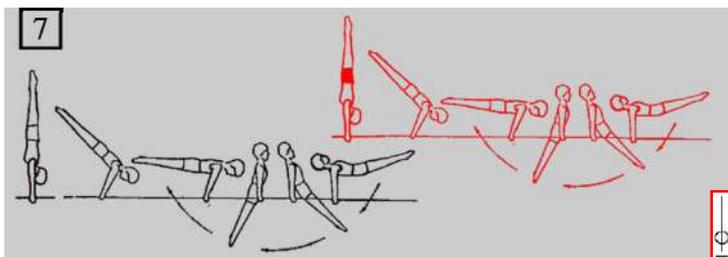
Bonus: Heben der Beine zum Spitzwinkelstütz (2s)



5 Rückschwung - Vorschwing

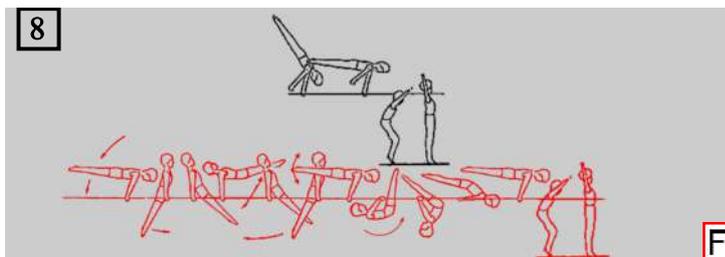


6 Rückschwung - Vorschwing



7 Rückschwung in den flüchtigen Handstand

Bonus: Rückschwung in den Handstand (2s)



8 Griffwechsel mit einer Hand auf den anderen Holm - Niedersprung zum Außenquerstand

Bonus: Vorschwing - Rückschwung – Felge über die Stützposition (Beine in Holmhöhe) im Ellgriff – zum Niedersprung in der Holmengasse

JUGEND 3: Barren

Modul 1: Aus dem Stand vor dem Barren – Beidbeiniger Sprung zum Stütz (keine Endlagenbedingung) – Rückfallkippe zum Grätschsitz vor den Händen – Heben der gestreckten Beine zum *Winkelstütz* (2s)

Bonus: (Anstatt Modul 1) Aus dem Stand vor dem Barren – Beidbeiniger Sprung zum Stütz (keine Endlagenbedingung)- Rückfallkippe zum *Winkelstütz* (2s)

Modul 2: Grätschsitz vor den Händen – Armkreisen vw. zum Griff der Hände vor den Beinen - Rumpfbeugen vw. und Heben des gebeugten Körpers mit gegrätschten Beinen zum *Oberarmstand* (2s)

Bonus: (Anstatt Modul 2) Grätschsitz vor den Händen - Armkreisen vw. zum Griff der Hände vor den Beinen - Heben des gebeugten Körpers mit gestreckten Armen zum *Handstand* (2s)

Modul 3a: Nach dem Oberarmstand - Rolle vorwärts zum Grätschsitz vor den Händen

Modul 3b: Nach dem Handstand – Abschwingen des gestreckten Körpers zum Grätschsitz vor den Händen

Modul 4: Vorschwung mit Schließen der gestreckten Beine in Spitzwinkelposition

Bonus: (Anstatt Modul 4) Heben der gestreckten Beine zum *Spitzwinkelstütz* (2s)

Modul 5: Rückschwung (min.45°) – Vorschwung (min. Hüfte auf Schulterhöhe)

Modul 6: Rückschwung (min.45°) – Vorschwung (min. Hüfte auf Schulterhöhe)

Modul 7: Rückschwung in den flüchtigen Handstand

Bonus: (Anstatt Modul 7) Rückschwung in den *Handstand* (2s)

Modul 8: Griffwechsel mit einer Hand auf den anderen Holm - Niedersprung zum Außenquerstand

Bonus: (Anstatt Modul 8) Vorschwung (keine Endlagenbedingung) - Rückschwung (keine Endlagenbedingung – Felge in die Stützposition (Beine in Holmhöhe) im Ellgriff – Niedersprung in der Holmengasse

Tabelle: Barren_Schweizer_Bonus_Präzisierung_2025+

	Position	Zeit	D-Note	E-Note (Zeit)	Bonus
Oberarm- stand	Endposition erreicht	Halt 2 sec	Anerkennung von Modul 2	Ohne Abzug	Nein
Oberarm- stand	Endposition erreicht	Halt < 2 sec	Anerkennung von Modul 2	Abzug -0,3 Pkt.	Nein
Oberarm- stand	Endposition erreicht	Kein Halt	Anerkennung von Modul 2	Abzug -0,5 Pkt.	Nein
Oberarm- stand	Keine Endposition erreicht		Keine Anerkennung von Modul 2	Abzug -0,5 Pkt.	Nein
Schweizer Handstand	Endposition erreicht	Halt 2 sec	Anerkennung für Modul 2	Ohne Abzug	Ja 0,5 Pkt.
Schweizer Handstand	Endposition erreicht	Halt < 2 sec	Anerkennung für Modul 2	Abzug -0,3 Pkt.	Ja 0,5 Pkt.
Schweizer Handstand	Endposition erreicht	Kein Halt	Anerkennung für Modul 2	Abzug -0,5 Pkt.	Nein
Schweizer Handstand	Keine Endposition erreicht		Keine Anerkennung von Modul 2	Abzug -0,5 Pkt.	Nein

JUGEND 3: Reck

Modul	Text	Abzüge	Bonuswert
1	Konterschwingung z. Unterschwingung, Rückschwung Anschwung mit Trainerhilfe	0,3	
2	Knieaufschwung, Ausstreizen zum Stütz Bonus: Kippe zum Stütz		0,5 Pkt.
	Übungsunterbrechung nach der Kippe	0,3	
	2- oder mehrmaliges Ansetzen zum Rückschwung im Stütz	0,3	
3	Rückschwung im Stütz, Felge vl. rw. Bonus: Rückfallkippe, Felge vl. rw.		0,5 Pkt.
	Rückschwung vor Felge nicht über der Horizontale		
	Übungsunterbrechung nach der Rückfallkippe	0,3	
4	Unterschwingung, Rückschwung Bonus: Unterschwingung, Rückschwung, Stalderumschwung		0,5 Pkt.
5	Vorschwingung, Rückschwung		
6	Vorschwingung, Rückschwung Bonus: Vorschwingung m. ½ Dr. z. Hang im Ristgriff		0,5 Pkt.
	Höhe bei ½ Dr. ungenügend (alle Körperteile über der Horizontalen)		
7	Vorschwingung		
8	Rückschwung zum Niedersprung Bonus: Rückschwung, Vorschwingung, Salto rw. gestr.		0,5 Pkt.
	Rückschwung (auch bei Abgang) ungenügend (alle Körperteile über der Horizontalen)		
	Abgang ohne sichtbaren Abdruck von der Stange	0,1	
	Salto rw. geb.	0,3	
	Salto rw. geh. (kein Bonus)	0,5	
	Salto ohne deutlichem Anstieg der Schulter		

Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.

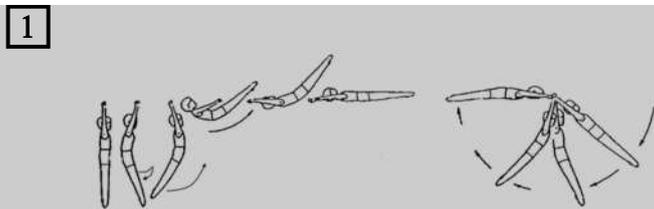
Für alle Rück- und Vorschwünge im Hang sowie Unterschwünge gilt:

Alle Körperteile über der Horizontalen

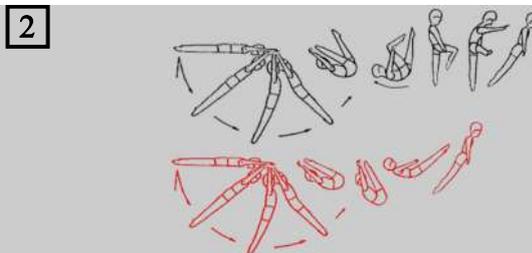
Mattenregelung: Zusätzliche (dritte) Happy Landing Matte erlaubt

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2025-2028 Art. 9.4 und Art. 15.3

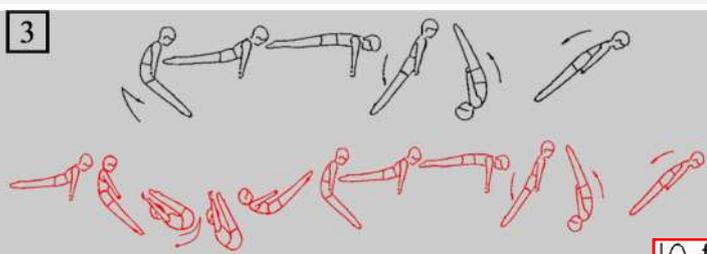
JUGENDSTUFE 3: Reck



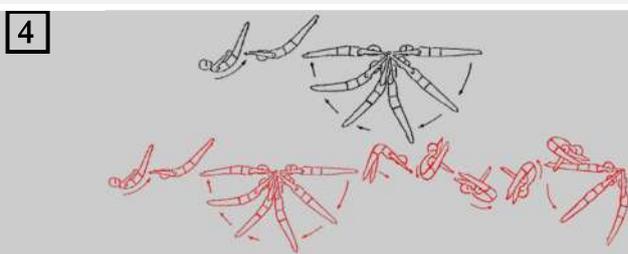
➊ Aus dem ruhigen Hang im Ristgriff - Konterschwingung zum Unterschwingung - Rückschwung



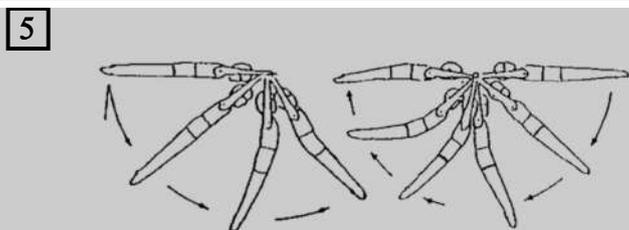
➋ Vorschwingung - Knieaufschwung - Ausstreizen zum Stütz vl.
Bonus: Vorschwingung - Kippe zum Stütz vl.



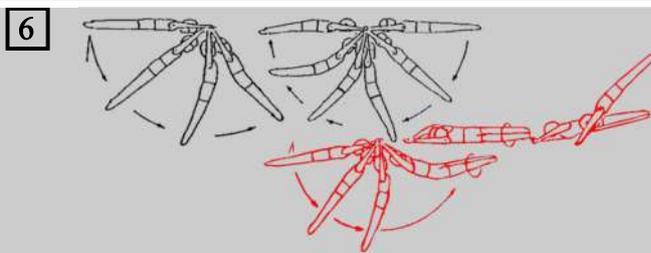
➌ Rückschwung (horizontal) - Felge vl. rw.
Bonus: (Rückschwung) - Rückfallkippe zum Stütz - Rückschwung (horizontal) - Felge vl. rw.



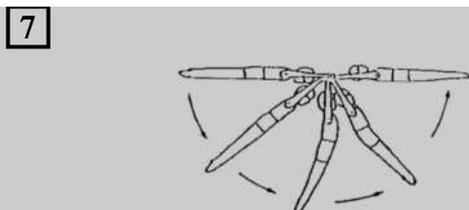
➍ Unterschwingung - Rückschwung
Bonus: Unterschwingung - Rückschwung - Stemme r.w. zum Stütz - Stalder Umschwung zum Stütz - Ablegen zum Hang



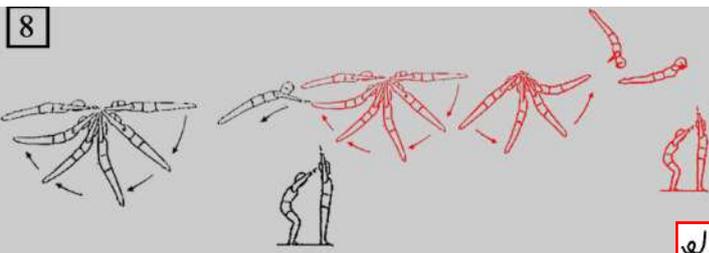
➎ Vorschwingung - Rückschwung



➏ Vorschwingung - Rückschwung
Bonus: (anstatt 6) - Vorschwingung mit ½ Dr.



➐ Vorschwingung



➑ Rückschwung und Abdruck zum Niedersprung
Bonus: Rückschwung - Vorschwingung mit Salto rw. gestreckt

JUGEND 3: Reck

Modul 1: Aus dem ruhigen Hang im Ristgriff, Konterschwingung zum Unterschwingung (alle Körperteile über der Horizontalen) - Rückschwung (alle Körperteile über der Horizontalen)

Modul 2: Vorschwingung (keine Endlagenbedingung) – Einhocken eines Beines - Knieaufschwung zum Spaltstütz - Ausstreizen des Beines zum Stütz vl.

Bonus: Vorschwingung (keine Endlagenbedingung) – Kippe zum Stütz vl.

Modul 3: Ausholen - Rückschwung im Stütz (horizontal) – Felge vl. rw.

Bonus: (Rückschwung im Stütz ohne Endlagenbedingung) - Rückfallkippe zum Stütz - Rückschwung im Stütz (horizontal) – Felge vl. rw.

Modul 4: Unterschwingung (alle Körperteile über der Horizontalen) – Rückschwung (alle Körperteile über der Horizontalen)

Bonus: Unterschwingung (alle Körperteile über der Horizontalen) – Rückschwung zur Schwingungstemme rw. in den Stütz – Eingrätchen der gestreckten Beine zum Stalderumschwung in den Grätchstütz – Ausgrätchen der Beine und Ablegen zum Hang (Körperstreckung über der Horizontalen)

Modul 5: Vorschwingung (alle Körperteile über der Horizontalen) – Rückschwung (alle Körperteile über der Horizontalen)

Modul 6: Vorschwingung (alle Körperteile über der Horizontalen) – Rückschwung (alle Körperteile über der Horizontalen)

Bonus: (anstatt Basismodul 6) - Vorschwingung mit ½ Drehung (alle Körperteile über der Horizontalen) zum Hang im beidarmigen Ristgriff

Modul 7: Vorschwingung (alle Körperteile über der Horizontalen)

Modul 8: Rückschwung (alle Körperteile über der Horizontalen) und Abdruck zum Niedersprung

Bonus: Rückschwung (alle Körperteile über der Horizontalen) – Vorschwingung zum Salto rw. gestreckt

JUGEND 2: Boden

Modul	Text	Abzüge	Bonuswert
1	Rondat		
2	Flickflack, Strecksprung Bonus: Flickflack - Strecksalto rw.		0,5 Pkt.
	Pause vor Strecksprung	0,3	
3	Rolle rw. durch den Handstand mit gestreckten Armen Falsche Handstellung Arme nicht gestreckt	0,3	
4	Handstandüberschlag vw. Bonus: Handstandüberschlag, Hechtüberschlag		0,5 Pkt.
5	Sprungrolle Höhe bei Sprungrolle ungenügend Pause vor Sprungrolle	0,3	
6	Spreizen vw. m. ½ Drehung, Vorfallen zum Liegestütz mit Arme beugen, Liegestützstellung m. Bein in Hochhalte, Bein vorspreizen zum Spagat (2s) Bonus: zusätzlich 2 Kreisflanken (vor dem Spagat)		0,5 Pkt.
7	Aus dem Liegestütz, Endorolle zum Stand Bonus: Endorolle zum Handstand (2s)		0,5 Pkt.
	Arme/Beine gebeugt	0,1	
	Beine berühren den Boden	0,5	
	Beine schlagen auf den Boden		
8	Anlauf und Salto vw. geh. Bonus: Anlauf und Salto vw. geh., Salto vw. geh.		0,5 Pkt.
	Ungenügende Höhe bei Salto vw. (insbesondere bei zweitem Salto)		

Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.

ad 1), 4) und 8) mehr als 3 Schritte Anlauf 0,3

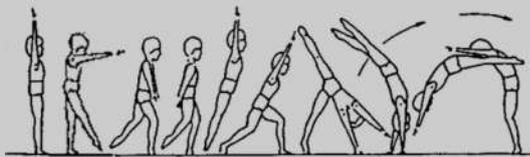
ad 6) Darf auch gegengleich geturnt werden

ad 7) Bonus nur mit Halt im Hdst. gem C.d.P. – alle anderen Varianten ersetzen Basisübung

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2025 -2028 Art. 9.4 und Art. 10.3

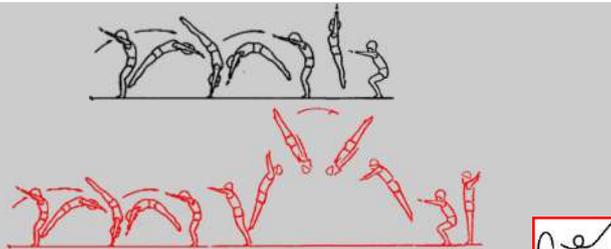
JUGEND 2: Boden

1



➊ Aus dem Streckstand, Arme in Hochhalte - Vorspreizen mit Armen in Vorhalte - max. 3 Schritte Anlauf - Rondat

2



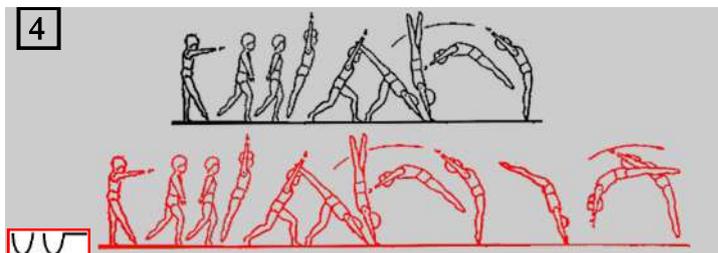
➋ Flickflack und Strecksprung, Arme in Hochhalte
Bonus: Flickflack - Salto rw. gestreckt

3



➌ Rolle rw. über den Handstand mit gestreckten Armen - Streckstand mit Armen in Hochhalte

4



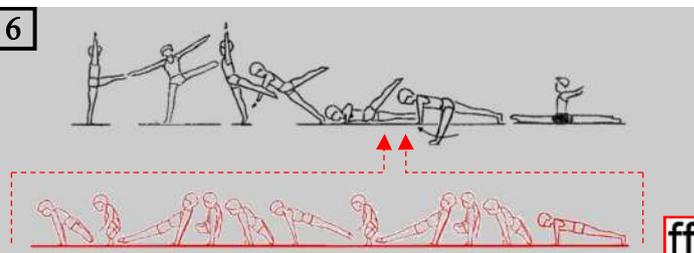
➍ Vorspreizen mit Armen in Vorhalte - max. 3 Schritte Anlauf - Handstandüberschlag vw. durch den Streckstand, Arme in Hochhalte
Bonus: Handstandüberschlag vw. - Hechtüberschlag vw.

5



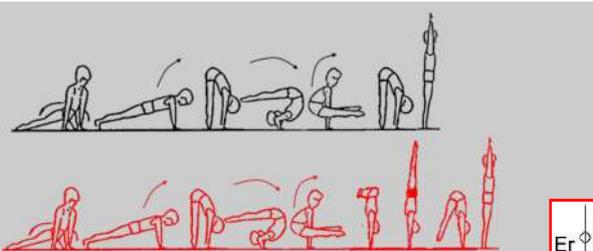
➎ Sprungrolle zum Streckstand mit Armen in Hochhalte

6



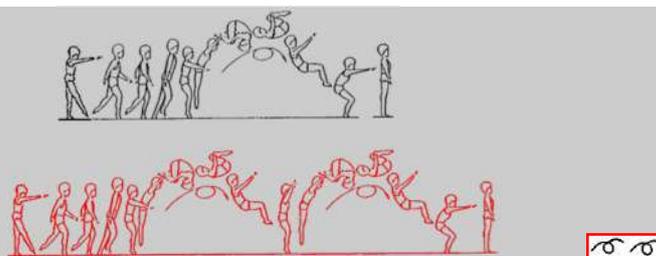
➏ Spreizen li. vor m. ½ Dr. nach re. - Fallen zum Liegestütz vl. (Armwippen) mit li. Bein in Hochhalte - Vorspreizen d. li. Beines zum Spagat links (2s), Arme in Seithalte
Bonus: Modul 6 inkl. 2 Kreisflanken (vor Spagat)

7



➐ Spreizen d. li. Beines rw. z. Liegestütz vl. - Heben der Hüfte - Endorolle zum Stand - Aufrichten zum Streckstand, Arme in Hochhalte
Bonus: Endo Rolle zum Handstand (2s) - Absenken

8



➑ Vorspreizen mit Armen in Vorhalte - max. 3 Schritte Anlauf - Salto vw. geh.
Bonus: Salto vw. geh. - Salto vw. geh.

JUGEND 2: Boden

Modul 1: Aus dem Streckstand, Arme in Hochhalte - Vorspreizen mit Armen in Vorhalte - max. 3 Schritte Anlauf - Rondat

Modul 2: Flickflack und Strecksprung mit Armen in Hochhalte

Bonus: (Anstatt Modul 2) Flickflack - Salto rw. gestreckt zum Stand mit Armen in Hochhalte

Modul 3: Rolle rw. über den Handstand mit gestreckten Armen (Beine beim Abrollen beliebig) – senken der gestreckten Beine - Streckstand mit Armen in Hochhalte

Modul 4: Vorspreizen mit Armen in Vorhalte - max. 3 Schritte Anlauf - Handstandüberschlag vw. durch den Streckstand, Arme in Hochhalte

Bonus: (Anstatt Modul 4) Vorspreizen mit Armen in Vorhalte - max. 3 Schritte Anlauf - Handstandüberschlag vw. - Hechtüberschlag vw. durch den Streckstand, Arme in Hochhalte

Modul 5: Sprungrolle zum Streckstand mit Armen in Hochhalte

Modul 6: Spreizen des linken Beines vorhoch, mit $\frac{1}{2}$ Dr. nach rechts – Fallen zum Liegestütz vl. mit Armwippen und linkem Bein in Hochhalte – Senken des Beines zur Liegestützstellung – danach seitliches Vorspreizen des linken Beines zum *Spagat* (2s) mit Armen in Seithalte

Bonus: (Anstatt Modul 6) Spreizen des linken Beines vorhoch, mit $\frac{1}{2}$ Dr. nach rechts – Fallen zum Liegestütz vl. mit Armwippen und linkem Bein in Hochhalte – Senken des Beines zur Liegestützstellung mit leicht abgespreiztem linkem Bein - 2 Kreisflanken mit geschlossenen Beinen nach links zum Liegestütz vorlings - danach seitliches Vorspreizen eines Beines zum *Spagat* (2s), Arme in Seithalte

Modul 7: Stütz beider Hände vor dem Körper und rückspreizen des linken Beines zum Liegestütz vl. – Langsames Heben der Hüfte mit gestreckten Beinen und Abrollen - Endorolle zum Stand – Aufrichten zum Streckstand, Arme in Hochhalte

Bonus: (Anstatt Modul 7) Stütz beider Hände vor dem Körper und rückspreizen des linken Beines zum Liegestütz vl. – Langsames Heben der Hüfte mit gestreckten Beinen und Abrollen - Endorolle zum *Handstand* (2s) – Absenken der gestreckten Beine und Aufrichten zum Streckstand

Modul 8: Vorspreizen mit Armen in Vorhalte - max. 3 Schritte Anlauf - Salto vw. gehockt

Bonus: (Anstatt Modul 8) Vorspreizen mit Armen in Vorhalte - max. 3 Schritte Anlauf - Salto vw. gehockt - Salto vw. gehockt

Von der Ausschreibung abweichende oder keine choreografischen
Armbewegungen = jedes Mal **0,1** Pkt. Abzug durch das E-Kampfgericht

JUGEND 2: Pferd

I	Text	Abzüge	Übungswert
---	------	--------	------------

8 Querflanken m. Blick z. Gerät **Übungs-Gesamtwert: 4,0 Pkt.**

Bonus 1

10 Querflanken m. Blick z. Gerät + Wende **Übungs-Gesamtwert: 4,5 Pkt.**

Bonus 2

10 Kreisflanken im Seitstütz + Wende..... **Übungs-Gesamtwert: 5,0 Pkt.**

Bonus 3

10 Querflanken m. Blick v. Gerät + Wende
..... **Übungs-Gesamtwert: 5,5 Pkt.**

Bonus 4

Querflanken mit 3/3 Wandern vw. in min. 5 Flanken + Wende
..... **Übungs-Gesamtwert: 6,0 Pkt.**

Im ersten und dritten Drittel ist zumindest eine ganze Kreisflanke zu turnen
Wird das dritte Drittel nicht qualifiziert erreicht, werden die geturnten Kreisflanken als Querflanken mit Blick zum Gerät anerkannt (AW 0,5 Pkt. pro Kreisflanke – max.4,5 Pkt.)
Wandern darf für eine Anerkennung nicht unterbrochen sein

Bonus 5

Querflanken mit 3/3 Wandern vw. + ½ Spindel + 2 Kreisflanken m. Blick z. Gerät +
Wende..... **Übungs-Gesamtwert: 6,5 Pkt.**

Im ersten und dritten Drittel (vor der Spindel) ist zumindest eine ganze Kreisflanke zu turnen
Wird das dritte Drittel nicht qualifiziert erreicht, werden die geturnten Kreisflanken als Querflanken mit Blick zum Gerät anerkannt (AW 0,5 Pkt. pro Kreisflanke – max.4,5 Pkt.)
Wandern darf für eine Anerkennung nicht unterbrochen sein

½ Spindel in 2 Kreisflanken	0,1
-----------------------------	------------

½ Spindel in mehr als 2 Kreisflanken	0,3
--------------------------------------	------------

Für Basisübung und Bonus 1 bis Bonus 5 gilt:

Jede Kreisflanke wird in techn. und haltungsgemäßer Hinsicht als gesondertes Element bewertet
Die Übung darf nach Sturz oder Unterbrechung neu begonnen oder fortgesetzt werden
Pro fehlender Kreisflanke werden 0,5 Pkt. als neutraler Abzug abgezogen

Für Bonus 1 bis 5 gilt:

Bei nicht anzuerkennender Wende (Abweichung >90° oder aus dem Stand) oder fehlender Wende werden 0,5 Pkt. als neutraler Abzug abgezogen

Zeigt bei der Wende nicht die Körpervorderseite des Turners zum Gerät sondern Abweichungen bis 90° **0,1 – 0,5**

Absprunghilfe (1 Kastenteil + Deckel od. 1 Sprungbrett, jedoch max. 25 cm) erlaubt

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2025-2028 Art. 9.4 und Art. 11.3

Für weniger als 6 Flanken (Elemente) gilt siehe Vorwort_Jugendprogramm_2025+

JUGEND 2: Pferd

Basisübung: Flanken symbolisch



Basisübung: 8 Kreisflanken im Querstütz mit Blick zum Gerät
Wert: 4,0 Pkt.

Bonus 1: Flanken symbolisch



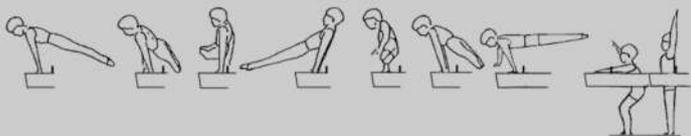
**Bonus 1: 10 Kreisflanken im Querstütz mit Blick zum
Gerät + Wende (180°)**
Wert: 4,5 Pkt.

Bonus 2: Flanken symbolisch



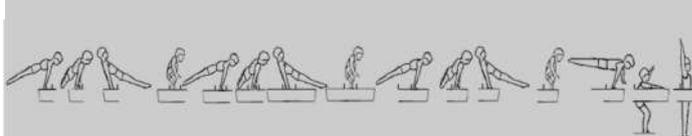
**Bonus 2: 10 Kreisflanken im Seitstütz auf den Pauschen
+ Wende (90°)**
Wert: 5,0 Pkt.

Bonus 3: Flanken symbolisch



**Bonus 3: 10 Kreisflanken im Querstütz mit Blick vom
Gerät + Wendeabgang**
Wert: 5,5 Pkt.

Bonus 4: Flanken symbolisch



**Bonus 4: 3/3 Wandern vv. im Querstütz in min. 5
Kreisflanken + Wendeabgang**
Wert: 6,0 Pkt.

Bonus 5: Flanken symbolisch



Bonus 5: 3/3 Wandern vv. im Querstütz + ½ Spindel am Pferdende + 2 Kreisflanken im Querstütz + Wende (180°)
Wert: 6,5 Pkt.

JUGEND 2: Pferd

Basisübung: 8 Kreisflanken im Querstütz auf einem Ende des Pauschenpferdes mit Blick zum Gerät (Handstützposition 1-1) – Abspringen im Stütz vorlings nach der letzten Flanke

Bonus 1: 10 Kreisflanken im Querstütz auf einem Ende des Pauschenpferdes mit Blick zum Gerät (Handstützposition 1-1) + Wende (180°) in den Querstand neben der letzten Handstützposition

Bonus 2: 10 Kreisflanken im Seitstütz auf den Pauschen + Wende (90°) in den Querstand neben der letzten Handstützposition

Bonus 3: 10 Kreisflanken im Querstütz auf einem Ende des Pauschenpferdes mit Blick vom Gerät (Handstützposition 5-5) + Wendeabgang in den Querstand neben der letzten Handstützposition

Bonus 4: Kreisflanken im Querstütz auf einem Ende des Pauschenpferdes mit Blick zum Gerät mit 3/3 Wandern vorwärts in mindestens 5 Kreisflanken (Handstützposition 1-1 bis Handstützposition 5-5) + Wendeabgang in den Querstand neben der letzten Handstützposition

Bonus 5: Kreisflanken im Querstütz auf einem Ende des Pauschenpferdes mit Blick zum Gerät mit 3/3 Wandern vorwärts (Handstützposition 1-1 bis Handstützposition 5-5) + ½ Spindel + 2 Kreisflanken im Querstütz auf dem anderen Ende des Pauschenpferdes mit Blick zum Gerät + Wende (180°) in den Querstand neben der letzten Handstützposition

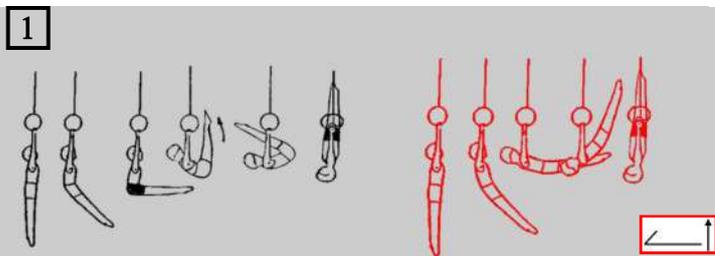
JUGEND 2: Ringe

Modul	Text	Abzüge	Bonuswert
1	Streckhang, Heben z. Winkelhang (2s), Heben z. Strecksturzhang (2s) Bonus: Heben des gestreckten Körpers z. Strecksturzhang (2s) 0,5 Pkt. Bonus nur bis max. 15° Hüftbeugung und ohne Schwungeinsatz Nicht anerkannte Bonusgrenzfälle ersetzen immer Modul 1		
2	Absenken des gestr. Körpers zum Hang rl. Körper nicht gestreckt (aber: Anerkennung auch bei Winkel >45°) Unkontrolliertes Absenken		
3	Heben zum Sturzhang, Ausholen Ungenügendes Heben der Schultern bei Ausholen		
4	Überschlag vw. gestreckt Hüfte gebeugt bei Überschlag vw. (Körperstreckung parallel zu den Ringeseilen) Kein Höhenanstieg der Schultern bei Überschlag vw. Bewegungsunterbrechung bei Überschlag vw.	0,3	
5	Stemme rw., Winkelstütz (2s) Bonus: Honma zum Stütz, Winkelstütz (2s) 0,5 Pkt. Füße bei Stemme rw. unter Ringehöhe Arme bei Stemme rw. gebeugt		
6	Heben zum Schulterstand (2s) Bonus: Heben zum Handstand (2s) 0,5 Pkt.		
7	Ablegen, Vorschwung, Überschlag rw. Überschlag rw. mit Schultern unter Ringehöhe Bonus: Ablegen, Vorschwung, Überschlag rw. d. d. .Hdst. 0,5 Pkt.		
8	Salto rw. gestreckt Bonus: Doppelsalto rw. gehockt 0,5 Pkt.		
<u>Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.</u>			

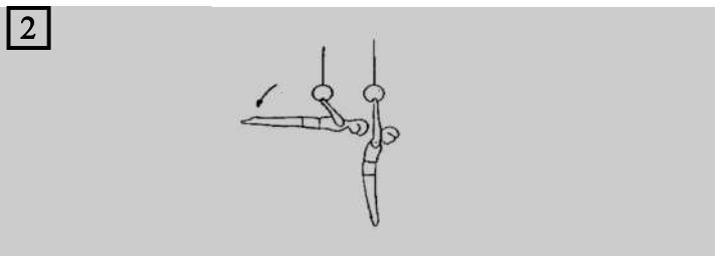
Mattenregelung: Gem. FIG Reglement (Geräte Norm)

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2025-2028 Art. 9.4 und Art. 12.3

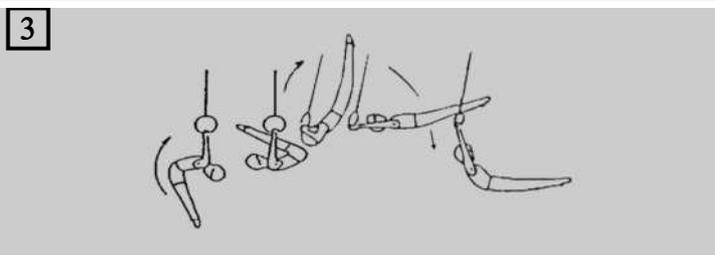
JUGEND 2: Ringe



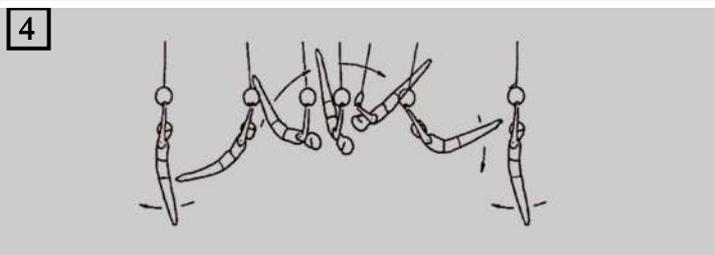
1 Aus dem Streckhang - Heben der Beine zum Winkelhang (2s) - Heben zum Strecksturzhang (2s)
Bonus: Aus dem Streckhang - Heben des gestreckten Körpers zum Strecksturzhang (2s)



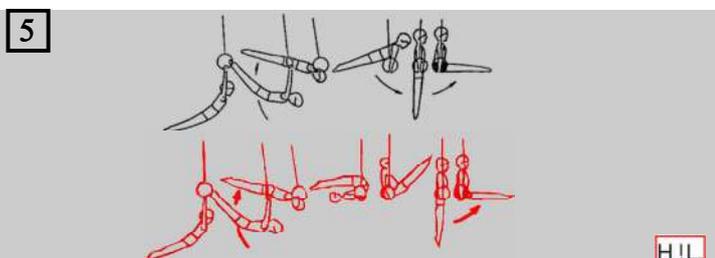
2 Langsames Senken des gestreckten Körpers zum Hang rücklings



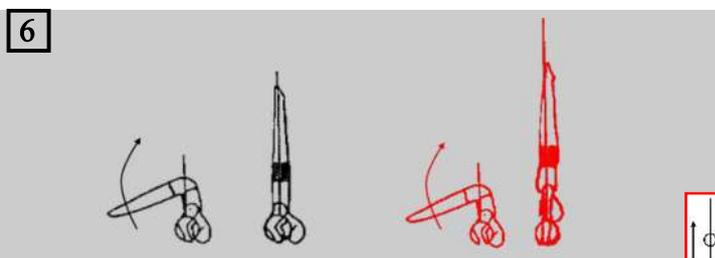
3 Heben des gebeugten Körpers zum Sturzhang - Ausholen



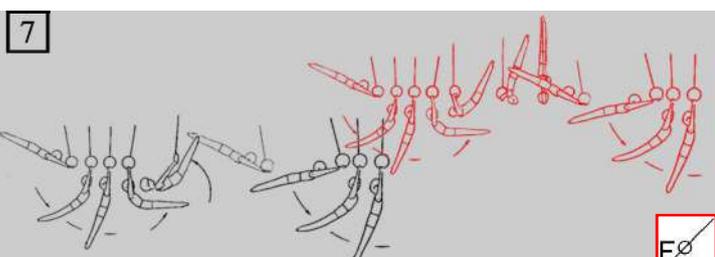
4 Überschlag vw. gestr.



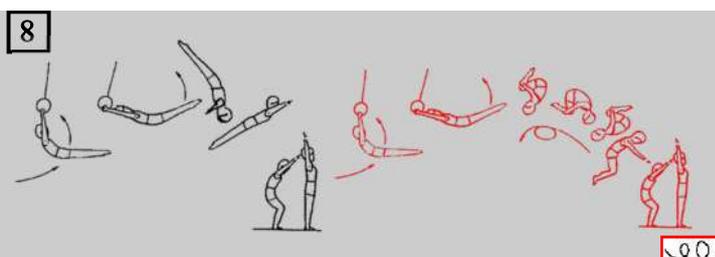
5 Stemme rw. - Winkelstütz (2s)
Bonus: Honma z. Stütz, Winkelstütz (2s)



6 Heben des geb. Körpers m. geb. Armen zum Schulterstand (2s)
Bonus: Heben des geb. Körpers m. geb. od. gestr. Armen zum Handstand (2s)



7 Ablegen - Vorschwung - Überschlag rw. z. Hang
Bonus: Ablegen - Vorschwung - Überschlag rw. durch den Handstand z. Hang



8 Salto rw. gestreckt
Bonus: Doppelsalto rw. gehockt

JUGEND 2: Ringe

Modul 1: Aus dem Streckhang - Heben der gestreckten Beine zum *Winkelhang* (2s) - davon Heben des gebeugten Körpers mit gestreckten Armen und Beinen zum *Strecksturzhang* (2s)

Bonus: (Anstatt Modul 1) Aus dem Streckhang – Heben des gestreckten Körpers mit gestreckten Armen durch die Hangwaage vw. zum *Strecksturzhang* (2s)

Modul 2: Langsames Senken des gestreckten Körpers zum Hang rücklings

Modul 3: Heben des gebeugten Körpers zum Sturzhang - Ausholen

Modul 4: Überschlag vw. gestreckt mit deutlichem Höhenanstieg der Schultern

Modul 5: Stemme rw. in den Stütz – Heben der gestreckten Beine zum *Winkelstütz* (2s)

Bonus: (Anstatt Modul 5) Honma in den Stütz, Heben der Beine zum *Winkelstütz* (2s)

Modul 6: Heben des gebeugten Körpers mit gebeugten Armen und gegrätschten oder geschlossenen Beinen zum *Schulterstand* (2s)

Bonus: (Anstatt Modul 6) Heben des gebeugten Körpers mit gebeugten oder gestreckten Armen und gegrätschten oder geschlossenen Beinen zum *Handstand* (2s)

Modul 7: Ablegen zum Hang – Vorschwung – Überschlag rw. zum Hang (Schultern auf Ringhöhe)

Bonus: (Anstatt Modul 7) Ablegen zum Hang – Vorschwung – Überschlag rw. durch den Handstand zum Hang

Modul 8: Vorschwung - Salto rw. gestreckt

Bonus: (Anstatt Modul 8) Vorschwung - Doppelsalto rw. gehockt

JUGEND 2: Sprung

Text Übungswert

Überschlag Übungs-Gesamtwert: 4,0 Pkt.

Bonus 1

Tsukahara geh. oder Yourchenko geh. Übungs-Gesamtwert: 4,5 Pkt.

Bonus 2

Überschlag und Salto vw. geh. Übungs-Gesamtwert: 5,0 Pkt.

Bonus 3

Kasamatsu geh. od. Yourchenko geh. m. 1/1 Dr. Übungs-Gesamtwert: 5,5 Pkt.

Bonus 4

Überschlag und Salto vw. geb. Übungs-Gesamtwert: 6,0 Pkt.

Bonus 5

Kasamatsu gestr. od. Yourchenko gestr. 1/1 Dr. Übungs-Gesamtwert: 6,5 Pkt.

Sprungtisch, Höhe 125 cm (auf Wunsch 135 cm)

**Es müssen 2 unterschiedliche Sprünge gezeigt werden
(Ausnahme: Es dürfen 2 Überschläge geturnt werden)**

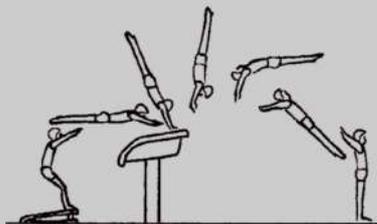
Der Mittelwert der beiden gezeigten Sprünge ergibt die Endnote

Mattenregelung: Zusätzliche (zweite) Happy Landing Matte erlaubt

Abzüge gem **C.d.P. 2025-2028** Art. 9.4 und Art. 13.3

JUGEND 2: Sprung

Basisübung:



Basisübung: Überschlag
Wert: 4,0 Pkt.

Bonus 1:



Bonus 1: Tsukahara geh. oder Yourchenko geh.
Wert: 4,5 Pkt.

Bonus 2:



Bonus 2: Überschlag mit Salto vw. gehockt
Wert: 5,0 Pkt.

Bonus 3:

Sprung
symbolisch



**Bonus 3: Kasamatsu geh. oder
Yourchenko geh. mit 1/1 Dr.**
Wert: 5,5 Pkt.

Bonus 4:



Bonus 4: Überschlag mit Salto vw. gebückt
Wert: 6,0 Pkt.

Bonus 5:



**Bonus 5: Kasamatsu gestr. oder
Yourchenko gestr. mit 1/1 Dr.**
Wert: 6,5 Pkt.

JUGEND 2: Barren

Modul	Text	Abzüge	Bonuswert
1	Rückfallkippe z. Winkelstütz (2s) Bonus: Rückfallkippe z. Stütz, Felge z. Stütz, Winkelstütz (2s) 0,5 Pkt. Körper bei Felge nicht Horizontal 0,1 Füße bei Felge in Stützposition unter Holmenhöhe 0,3 Anlauf vor Beginn der Übung 0,3		
2	Heben zum Handstand (2s) m. gestr. Armen Bonus: Heben z. Handstand (2s) m. gestr. Armen u. geschl. Beinen 0,5 Pkt.		
3	Abrollen zur Kipplage Bei Abrollen Hüfte unter Holmenhöhe		
4	Kippe z. Stütz und Rückschwung (30°) Rückschwung unter 30° 0,3 Rückschwung unter waagrecht 0,5		
5	Vorschwung, Rückschwung i. d. flüchtigen Handstand Bonus: Vorschwung, Rückschwung i. d. flüchtigen Handstand danach wahlweise Stützkehre, Diamidov od. Luftrolle 0,5 Pkt. Vorschwung Hüfte unter Schulterhöhe 0,3 Vorschwung Hüfte unter Ellbogenhöhe 0,5 Rückschwung ungenügend (gem C.d.P.)		
6	Vorschwung, Rückschwung i. d. flüchtigen Handstand Bonus: Vorschwung, Rückschwung i. d. flüchtigen Handstand danach ½ Drehung im Handstand 0,5 Pkt. Anforderungen siehe 5)		
7	Vorschwung, Rückschwung i. d. Handstand (2s) Anforderungen z.T. siehe 5)		
8	Vorschwung und Flanke nach links/rechts mit 1/4 Drehung links/rechts zum Außenquerstand links/rechts (min.45°) Bonus: Vorschwung, Salto rw. gestr. 0,5 Pkt. Flanke unter 45° 0,3 Flanke unter waagrecht 0,5 Salto geb. 0,3 Salto geh. (kein Bonus) 0,5		

Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.

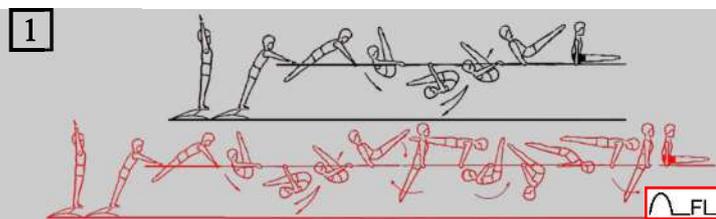
Mattenregelung: Happy Landing Matte erlaubt

Gerätehöhe: 140 cm ab Mattenoberkante

Absprunghilfe (1 Kastenteil + Deckel od. 1 Sprungbrett, jedoch max.25 cm) erlaubt

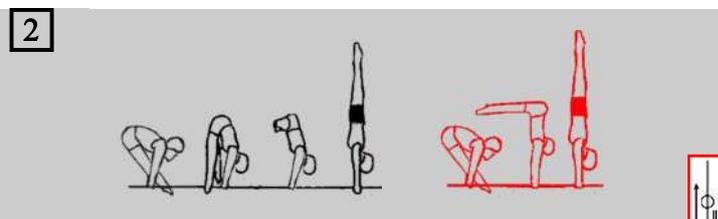
Generelle Abzüge gem C.d.P. 2025-2028 Art. 9.4 und Art. 14.3

JUGEND 2: Barren



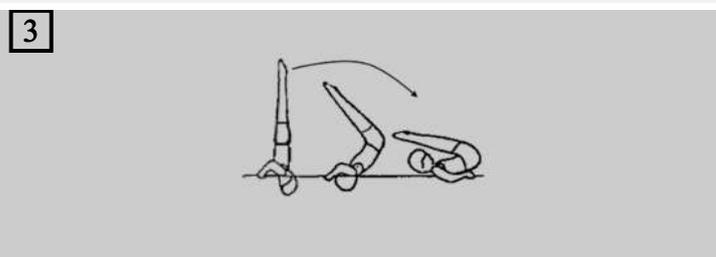
1 A. d. Stand - Sprung zum Stütz - Rückfallkippe zum Winkelstütz (2s)

Bonus: A. d. Stand - Sprung zum Stütz - Rückfallkippe z. Stütz - Rückschwung - Felge in den Stütz - Winkelstütz (2s)

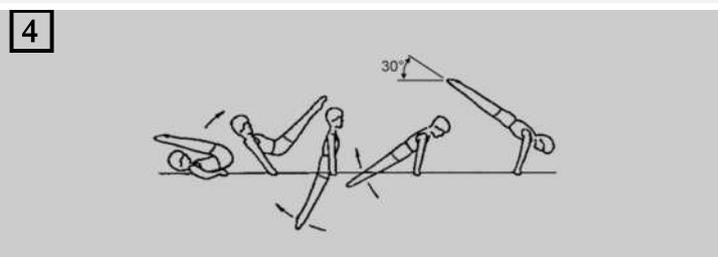


2 Heben d. gebeugten Körpers m. gestr. Armen zum Handstand (2s)

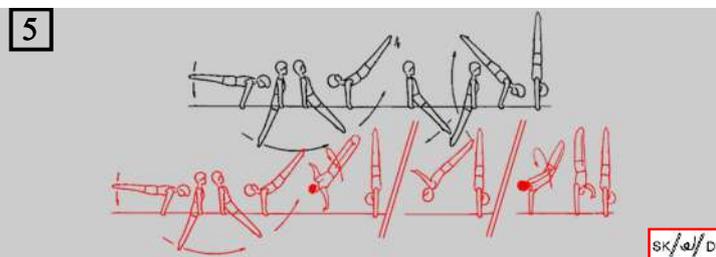
Bonus: Heben d. gebeugten Körpers m. gestr. Armen und geschlossenen Beinen zum Handstand (2s)



3 Abrollen vw. zur Kipplage

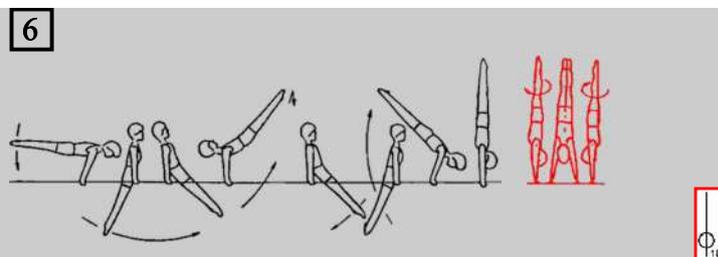


4 Oberarmkippe zum Stütz - Rückschwung



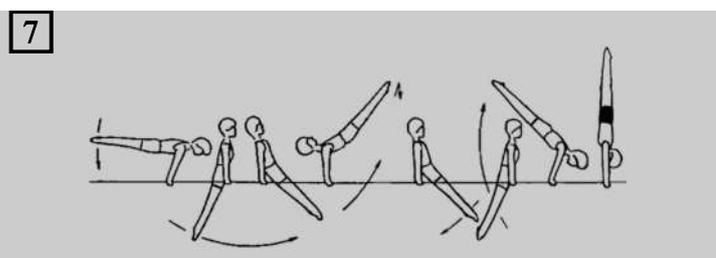
5 Vorschwung - Rückschwung i. d. flüchtigen Handstand

Bonus: Vorschwung - Rückschwung i. d. flüchtigen Handstand - Diamidov, Stützkehre oder Luftrolle zum flüchtigen Handstand

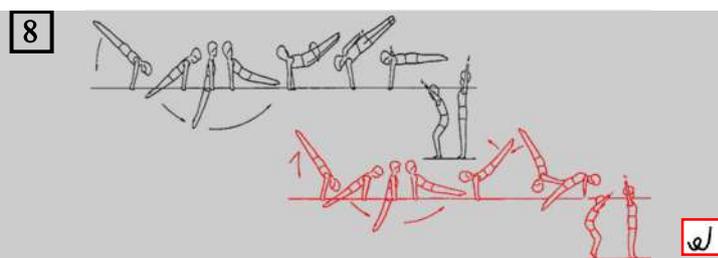


6 Vorschwung - Rückschwung in den flüchtigen Handstand

Bonus: Vorschwung - Rückschwung in den flüchtigen Handstand - 1/2 Drehung im Handstand



7 Vorschwung - Rückschwung in den Handstand (2s)



8 Vorschwung und Flanke nach links/rechts mit 1/4 Drehung links/rechts zum Außenquerstand links/rechts

Bonus: Vorschwung - Salto rw gestreckt

JUGEND 2: Barren

Modul 1: Aus dem Stand - Beidbeiniger Sprung zum Stütz (keine Endlagenbedingung) – Rückfallkippe zum *Winkelstütz* (2s)

Bonus: (Anstatt Modul 1) Aus dem Stand - Beidbeiniger Sprung zum Stütz (keine Endlagenbedingung) – Rückfallkippe zum Stütz – Rückschwung (keine Endlagenbedingung) – Felge in eine horizontale Stützposition – Vorschwung zum *Winkelstütz* (2s)

Modul 2: Heben des gebeugten Körpers mit gestreckten Armen zum *Handstand* (2s)

Bonus: (Anstatt Modul 2) Heben des gebeugten Körpers mit gestreckten Armen und geschlossenen Beinen zum *Handstand* (2s)

Modul 3: Abrollen vw. zur Kipplage

Modul 4: Oberarmkippe zum Stütz – Rückschwung (min. 30 °)

Modul 5: Vorschwung (min. Hüfte auf Schulterhöhe) – Rückschwung in den flüchtigen Handstand

Bonus: (Anstatt Modul 5) Vorschwung (min. Hüfte auf Schulterhöhe) – Rückschwung in den flüchtigen Handstand – Vorschwung mit wahlweise Stützkehre, Diamidov oder Luftrolle in den flüchtigen Handstand

Modul 6: Vorschwung (min. Hüfte auf Schulterhöhe) – Rückschwung in den flüchtigen Handstand

Bonus: (Anstatt Modul 6) Vorschwung (min. Hüfte auf Schulterhöhe) – Rückschwung in den flüchtigen Handstand – ½ Drehung im Handstand

Modul 7: Vorschwung (min. Hüfte auf Schulterhöhe) – Rückschwung in den *Handstand* (2s)

Modul 8: Vorschwung und Flanke nach links/rechts mit 1/4 Drehung links/rechts zum Außenquerstand links/rechts (min. 45°)

Bonus: (Anstatt Modul 8) Vorschwung - Salto rw gestreckt

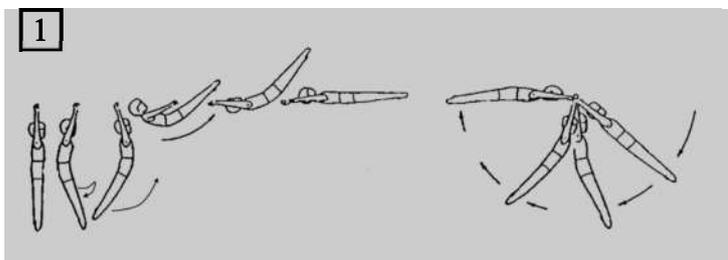
JUGEND 2: Reck

Modul	Text	Abzüge	Bonuswert
1	Konterschwingung z. Unterschwing, Rückschwung Unterschwing ungenügend (alle Körperteile über der Horizontalen) Rückschwung ungenügend (alle Körperteile über der Horizontalen)		
2	Vorschwing mit ½ Dr. Vorschwing ungenügend (alle Körperteile über der Horizontalen)		
3	Vorschwing mit ½ Dr. Bonus: Vorschwing mit ½ Dr. gesprungen 0,5 Pkt. Vorschwing ungenügend (alle Körperteile über der Horizontalen)		
4	Vorschwing, Kippe, Rückschwung i. Stütz Bonus: Vorschwing, Ristendo zum Stütz (45°) 0,5 Pkt. Übungsunterbrechung nach der Kippe 0,3 Endlage Endo im Ristgriff ungenügend		
5	Freie Felge zum Stütz (horiz.) Bonus: Freie Felge z. Hdst., 2 x Riesenfelge rw. 0,5 Pkt. Höhe der Felge zum Stütz ungenügend (Horizontal) Wird die Felge als Umschwung geturnt wird das Modul 5 dennoch anerkannt 0,5		
6	Unterschwing z. Hang Unterschwing ungenügend (alle Körperteile über der Horizontalen)		
7	Rückschwung im Hang Rückschwung ungenügend (alle Körperteile über der Horizontalen) Bonus: Stalderumschwung zum Handstand 0,5 Pkt.		
8	Stemme rw. m. Übergrätschen, Grätschunterschwing z. Stand Bonus: Vorschwing, (Riesenfelgen) Salto rw. gestr. 0,5 Pkt. Grätschunterschwing ohne Höhenanstieg Salto rw. geb. 0,3 Salto rw. geh. (kein Bonus) 0,5 Salto ohne deutlichem Anstieg der Schulter		
<u>Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.</u>			

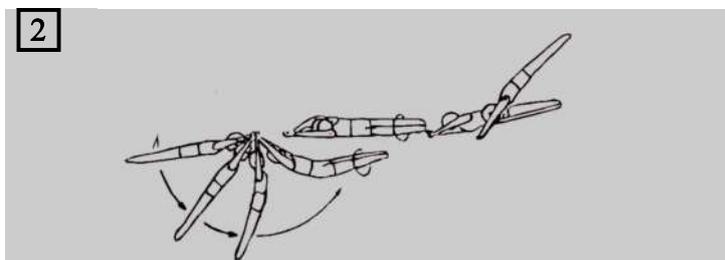
Mattenregelung: Zusätzliche (dritte) Happy Landing Matte erlaubt

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2025-2028 Art. 9.4 und Art. 15.3

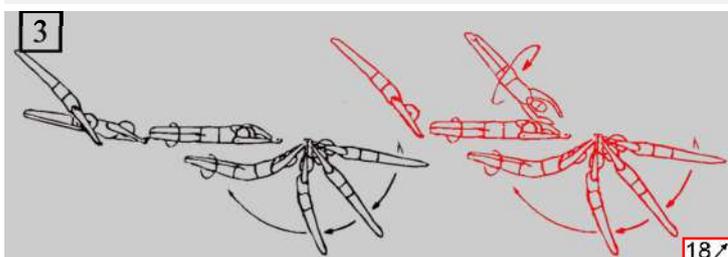
JUGEND 2: Reck



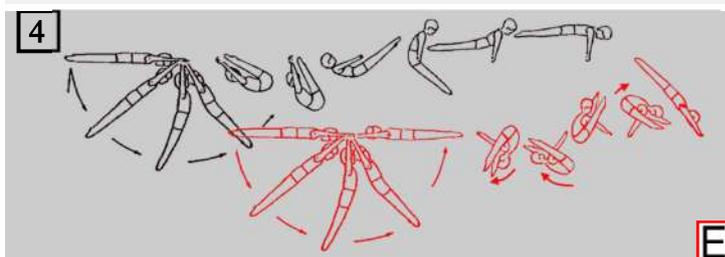
➊ Aus dem ruhigen Hang im Ristgriff - Konterschwingung zum Unterschwing - Rückschwung



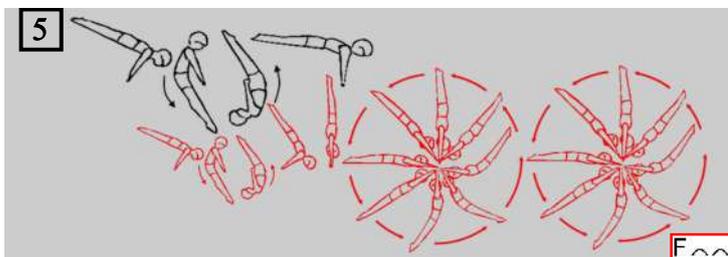
➋ Vorschwing m. ½ Dr.



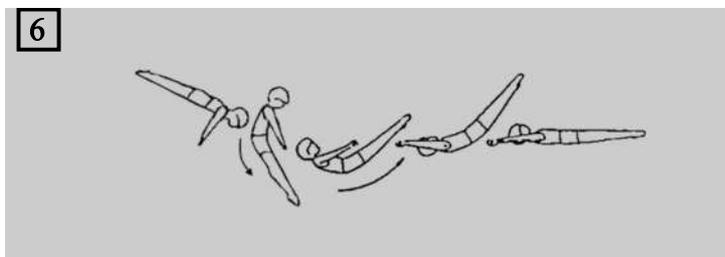
➌ Vorschwing m. ½ Dr.
Bonus: Vorschwing mit ½ Dr. gesprungen



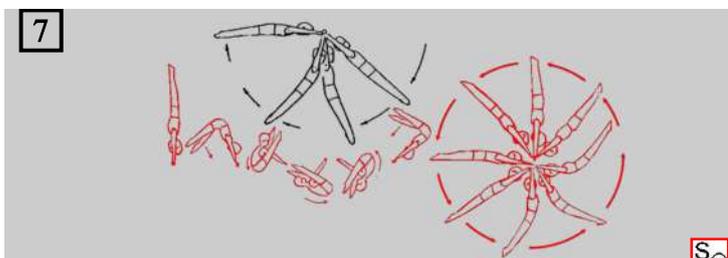
➍ Vorschwing - Kippe z. Stütz - Rückschwung im Stütz
Bonus: Vorschwing - Eingrätchen - Endumschwung im Ristgriff (Endlage 45°)



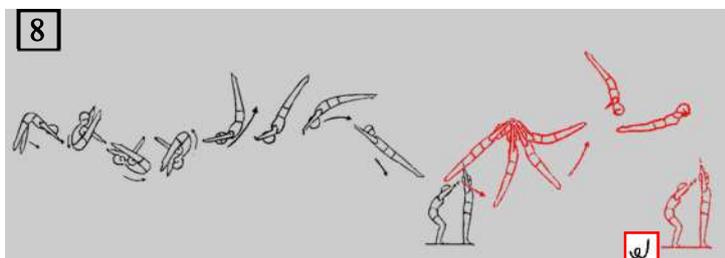
➎ Felge (min. horizontal)
Bonus: Felge in den Handstand - 2 Riesenfelgen rw.



➏ Unterschwing zum Hang



➐ Rückschwung
Bonus: (nach Bonus Modul 5 oder nach Basis Modul 7 möglich) Stalderumschwung in den Handstand - Riesenfelge rw.



➑ Stemme rw. mit Übergrätchen - Grätschunterswing zum Niedersprung
Bonus: Vorschwing - Salto rw. gestreckt oder Vorschwing in den Hdst., - bis zu 2 Riesenfelgen rw. - Salto rw. gestr.

JUGEND 2: Reck

Modul 1: Aus dem ruhigen Hang im Ristgriff, Konterschwingung zum Unterschwing (alle Körperteile über der Horizontalen) - Rückschwung (alle Körperteile über der Horizontalen)

Modul 2: Vorschwing mit $\frac{1}{2}$ Drehung links/rechts zum Ristgriff (alle Körperteile über der Horizontalen)

Modul 3: Vorschwing mit $\frac{1}{2}$ Drehung links/rechts zum Ristgriff (alle Körperteile über der Horizontalen)

Bonus: (Anstatt Modul 3) Vorschwing mit gesprungener $\frac{1}{2}$ Drehung links/rechts zum Ristgriff (alle Körperteile über der Horizontalen)

Modul 4: Vorschwing (keine Endlagenbedingung) – Kippe z. Stütz – Rückschwung im Stütz (Körper horizontal)

Bonus: (Anstatt Modul 4) Vorschwing (keine Endlagenbedingung) – Eingräschen der Beine unter der Stange – Endumschwung im Ristgriff in eine Stützposition (Linie Hüfte zu Schulter min. 45° über der Horizontalen)

Modul 5: Freie Felge in eine Stützposition (min. horizontal)

Bonus: (Anstatt Modul 5) Felge in den Handstand – Riesenfelge rw. – Riesenfelge rw.

Modul 6: Unterschwing zum Hang (alle Körperteile über der Horizontalen)

Modul 7: Rückschwung im Hang (alle Körperteile über der Horizontalen)

Bonus: (direkt nach Bonus Modul 5 [in diesem Fall dürfen Modul 6 und 7 entfallen] oder nach Basismodul 6 und 7) – Stalderumschwung in den Handstand - Riesenfelge rw.

Modul 8: (nach Basismodul 7, aber auch nach Bonus Modul 7 – ohne Stemme rw.) Stemme rw. mit Übergräschen der Beine – Grätschunterschwingung zum Niedersprung

Bonus: (Anstatt Modul 8) Vorschwing zum Salto rw. gestreckt oder Vorschwing in den Handstand – bis zu 2 Riesenfelgen rw. - Vorschwing zum Salto rw. gestreckt

JUGEND 1: Boden

Modul	Text	Abzüge	Bonuswert
1	Handstandüberschlag vw.		
2	Hechtüberschlag gefolgt von Salto vw. geh. Bonus: Strecksalto vw. gefolgt von Salto vw. geh.		0,5 Pkt.
3	Sprung m. ½ Dr., Rolle rw. durch den Hdst. Arme bei Rolle rw. nicht gestreckt	0,3	
4	Salto vw. geh. gefolgt von Sprungrolle Bonus: Salto vw. geh., Salto vw. geh., Sprungrolle		0,5 Pkt.
	Ungenügende Höhe bei Sprungrolle Ungenügende Höhe bei zweitem Salto		
5	½ Dr., Fallen zur Bauchlage, Spagat Bonus: ½ Dr., Fallen zur Bauchlage, 2 gespr. Kreisflanken, Spagat		0,5 Pkt.
6	Schweizer Hdst., Abrollen, Aufschwingen z. Hdst. m. ½ Dr. rw., Abrollen, Rehsprung, Schritt m. ½ Drehung 1/2 Drehung im Hdst. beginnt nicht mit ¼ Dr.rw.	0,3	
7	Rondat - Flickflack Bonus: Rondat – Flickflack – Temposalto rw.		0,5 Pkt.
8	Salto rw. geh. Bonus: Salto rw. gestr. m. 1/1 Dr.		0,5 Pkt.

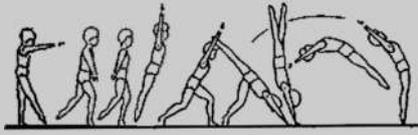
Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.

ad 1), 4) und 7) mehr als 3 Schritte Anlauf **0,3**

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2025-2028 Art. 9.4 und Art. 10.3

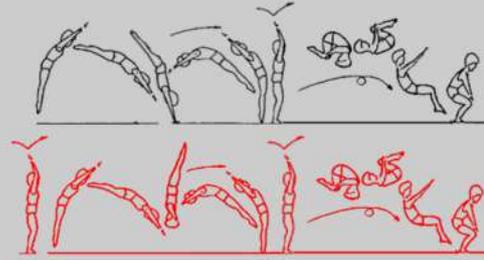
JUGEND 1: Boden

1



➊ Aus dem Streckstand, Arme in Hochhalte - Vorspreizen mit Armen in Vorhalte - max. 3 Schritte Anlauf - Handstandüberschlag vw. durch den Streckstand, Arme in Hochhalte

2



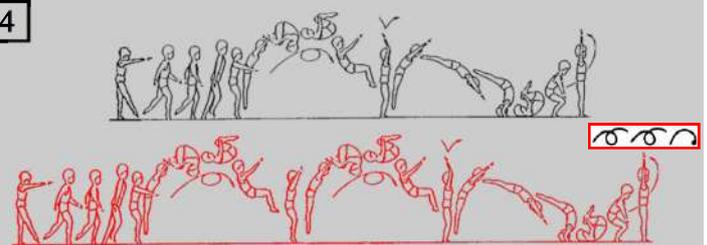
➋ Hechtüberschlag vw. - Salto vw. gehockt
Bonus: Salto vw. gestreckt - Salto vw. gehockt

3



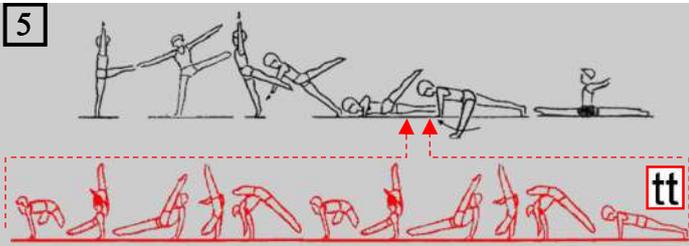
➌ Sprung a. Ort m. ½ Dr. (Arme Hochhalte) - Rolle rw. über Handstand - Absenken zum Streckstand, Arme in Hochhalte

4



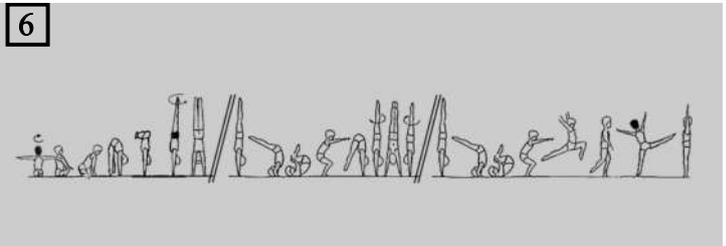
➍ Vorspreizen mit Armen in Vorhalte - max. 3 Schritte Anlauf - Salto vw. geh. - Sprungrolle zum Streckstand, Arme in Hochhalte
Bonus: Salto vw. geh. - Salto vw. geh. - Sprungrolle

5



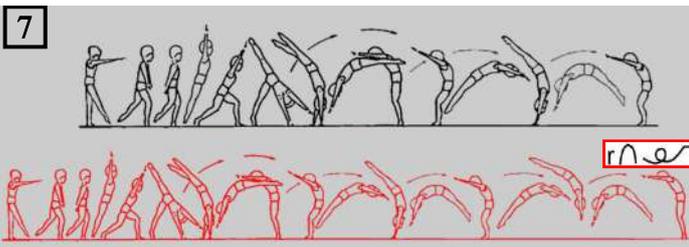
➎ Spreizen li. vor m. ½ Dr. nach re. - Fallen zum Liegestütz vl. (Armwippen) mit li. Bein in Hochhalte - Vorspreizen d. li. Beines zum Spagat links (2s) - Arme in Seithalte
Bonus: Modul 5 inkl. 2 gespreizte Kreisflanken (vor Spagat)

6



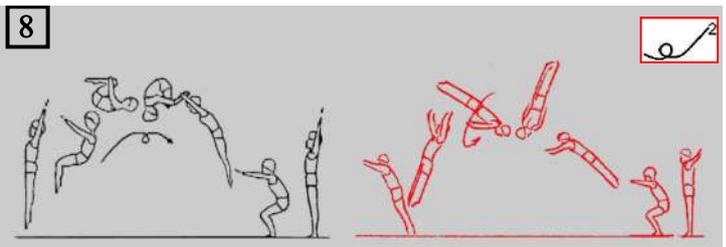
➏ Schweizer Handstand (2s) - ¼ Dr. rw. - Abrollen zu Hockstand - Aufschwingen z. Hdst. - zwei mal 1/4 Dr. rw. - Abrollen - Rehsprung, Arme in Seithalte - Schritt mit ½ Dr. zum Streckstand mit Arme in Hochhalte

7



➐ Vorspreizen mit Armen in Vorhalte - max. 3 Schritte Anlauf - Rondat - Flickflack
Bonus: Rondat - Flickflack - Temposalto rw.

8



➑ Salto rw. gehockt
Bonus: Salto rw. gestreckt mit 1/1 Drehung

JUGEND 1: Boden

Modul 1: Aus dem Streckstand, Arme in Hochhalte - Vorspreizen mit Armen in Vorhalte - max. 3 Schritte Anlauf - Handstandüberschlag vv. durch den Streckstand, Arme in Hochhalte

Modul 2: Hechtüberschlag vv. - Salto vv. gehockt

Bonus: (Anstatt Modul 2) Salto vv. gestreckt - Salto vv. gehockt

Modul 3: Sprung am Ort mit $\frac{1}{2}$ Dr., Arme in Hochhalte - Rolle rw. mit gestreckten Armen über den Handstand (Beine beim Abrollen rw. beliebig) – Absenken mit gestreckten Beinen zum Streckstand, Arme in Hochhalte

Modul 4: Vorspreizen mit Armen in Vorhalte - max. 3 Schritte Anlauf - Salto vv. gehockt - Sprungrolle - Streckstand, Arme in Hochhalte

Bonus: (Anstatt Modul 4) Vorspreizen mit Armen in Vorhalte - max. 3 Schritte Anlauf - Salto vv. gehockt - Salto vv. gehockt - Sprungrolle - Streckstand, Arme in Hochhalte

Modul 5: Spreizen des linken Beines vorhoch, mit $\frac{1}{2}$ Dr. nach rechts – Fallen zum Liegestütz vl. mit Armwippen und linkem Bein in Hochhalte – Senken des Beines zur Liegestützstellung – danach seitliches Vorspreizen des linken Beines zum *Spagat* (2s), Arme in Seithalte

Bonus: (Anstatt Modul 5) Spreizen des linken Beines vorhoch, mit $\frac{1}{2}$ Dr. nach rechts – Fallen zum Liegestütz vl. mit Armwippen und linkem Bein in Hochhalte – Senken des Beines zur Liegestützstellung mit leicht abgespreiztem linkem Bein – 2 gespreizte Kreisflanken links zum Liegestütz - danach seitliches Vorspreizen eines Beines zum *Spagat* (2s), Arme in Seithalte

Modul 6: Stütz beider Hände vor dem Körper ($\frac{1}{4}$ Dr.) - *Schweizer Handstand* (2s) –

$\frac{1}{4}$ Dr. rw. – Abrollen zum Hockstand - Aufschwingen zum Handstand mit gestreckten Armen und Beinen - zwei mal $\frac{1}{4}$ Dr. rw. (beginnend) - Abrollen zum Hockstand – sofortiger Rehsprung aus beidbeinigem Absprung mit Armen in Seithalte – nach Landung auf dem vorderen Bein durchschwingen des hinteren Beines und beliebiger Spreizschritt mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Streckstand mit Armen in Hochhalte

Modul 7: Vorspreizen mit Armen in Vorhalte - max. 3 Schritte Anlauf – Rondat - Flickflack

Bonus: (Anstatt Modul 7) Vorspreizen mit Armen in Vorhalte - max. 3 Schritte Anlauf – Rondat – Flickflack - Temposalto rw.

Modul 8: Salto rw. gehockt

Bonus: (Anstatt Modul 8) Salto rw. gestreckt mit $\frac{1}{1}$ Dr.

Von der Ausschreibung abweichende oder keine choreografischen
Armbewegungen = jedes Mal **0,1** Pkt. Abzug durch das E-Kampfgericht

JUGEND 1: Pferd

I Text Abzüge Übungswert

8 Querflanken m. Blick z. Gerät + Wende.....Übungs-Gesamtwert: 4,0 Pkt.

Bonus 1

10 Kreisflanken im Seitstütz + Wende.....Übungs-Gesamtwert: 4,5 Pkt.

Bonus 2

10 Querflanken m. Blick v. Gerät + WendeÜbungs-Gesamtwert: 5,0 Pkt.

Bonus 3

Querflanken mit 3/3 Wandern vw. in min. 5 Flanken + Wende
.....Übungs-Gesamtwert: 5,5 Pkt.

Im ersten und dritten Drittel ist zumindest eine ganze Kreisflanke zu turnen

Bonus 4

Querflanken mit 3/3 Wandern vw. + ½ Spindel + 2 Querflanken m. Blick z. Gerät +
Wende.....Übungs-Gesamtwert: 6,0 Pkt.

Im ersten und dritten Drittel (vor der Spindel) ist zumindest eine ganze Kreisflanke zu turnen

Bonus 5

Querflanken mit 3/3 Wandern vw. + Querflanken mit 3/3 Wandern rw. +
2 Querflanken m. Blick z. Gerät + Wende.....Übungs-Gesamtwert: 6,5 Pkt.

Für Basisübung und Bonus 1 bis Bonus 5 gilt:

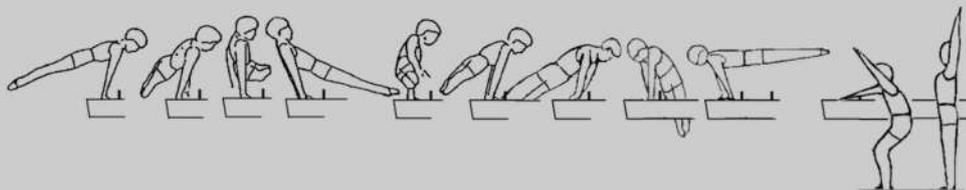
Jede Kreisflanke wird in techn. und haltungsgemäßer Hinsicht als gesondertes Element bewertet
Die Übung darf nach Sturz oder Unterbrechung neu begonnen oder fortgesetzt werden
Pro fehlender Kreisflanke oder bei nicht anzuerkennender Wende (Abweichung >90° oder aus dem
Stand) oder fehlender Wende werden 0,5 Pkt. vom Ausgangswert abgezogen
Wandern darf für eine Anerkennung nicht unterbrochen sein (Bonus 3 bis Bonus 5)
Wird bei Wandern vw. das dritte Drittel nicht qualifiziert erreicht, werden die geturnten
Kreisflanken als Querflanken mit Blick zum Gerät anerkannt (AW 0,5 Pkt. pro
Kreisflanke – max. 4,5 Pkt.)
Zeigt bei der Wende nicht die Körpervorderseite des Turners zum Gerät sondern
Abweichungen bis 90° **0,1 – 0,5**

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2025-2028 Art. 9.4 und Art. 11.3

Für weniger als 6 Flanken (Elemente) gilt siehe Vorwort_Jugendprogramm_2025+

JUGEND 1: Pferd

Basisübung: Flanken symbolisch



Basisübung: 8 Kreisflanken im Querstütz mit Blick zum Gerät + Wende (180°)
Wert: 4,0 Pkt.

Bonus 1: Flanken symbolisch



Bonus 1: 10 Kreisflanken im Seitstütz auf den Pauschen + Wende (90°)
Wert: 4,5 Pkt.

Bonus 2: Flanken symbolisch



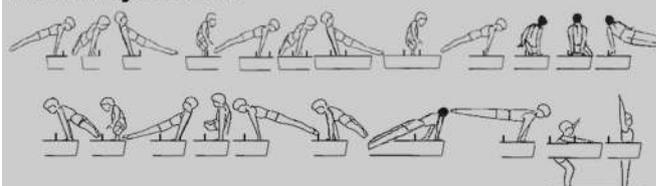
Bonus 2: 10 Kreisflanken im Querstütz mit Blick vom Gerät + Wendeabgang
Wert: 5,0 Pkt.

Bonus 3: Flanken symbolisch



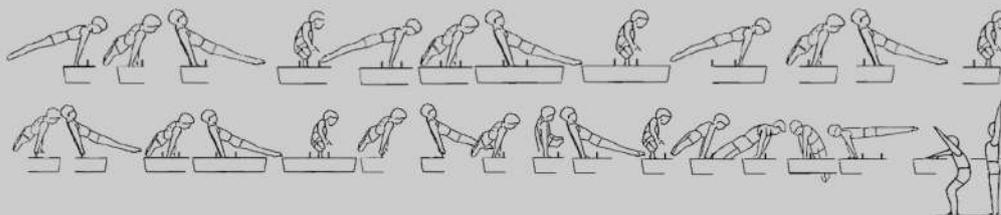
Bonus 3: 3/3 Wandern v.w. im Querstütz in min. 5 Kreisflanken + Wendeabgang
Wert: 5,5 Pkt.

Bonus 4: Flanken symbolisch



Bonus 4: 3/3 Wandern v.w. im Querstütz + 1/2 Spindel am Pferdende + 2 Kreisflanken im Querstütz m. Blick zum Gerät + Wende (180°)
Wert: 6,0 Pkt.

Bonus 5: Flanken symbolisch



Bonus 5: 3/3 Wandern v.w. im Querstütz + 3/3 Wandern r.w. im Querstütz + 2 Kreisflanken im Querstütz mit Blick zum Gerät + Wende (180°)
Wert: 6,5 Pkt.

JUGEND 1: Pferd

Basisübung: 8 Kreisflanken im Querstütz auf einem Ende des Pauschenpferdes mit Blick zum Gerät (Handstützposition 1-1) – Wende (180°) in den Querstand neben der letzten Handstützposition

Bonus 1: 10 Kreisflanken im Seitstütz auf den Pauschen + Wende (90°) in den Querstand neben der letzten Handstützposition

Bonus 2: 10 Kreisflanken im Querstütz auf einem Ende des Pauschenpferdes mit Blick vom Gerät (Handstützposition 5-5) + Wendeabgang in den Querstand neben der letzten Handstützposition

Bonus 3: Kreisflanken im Querstütz auf einem Ende des Pauschenpferdes mit Blick zum Gerät mit 3/3 Wandern vorwärts in mindestens 5 Kreisflanken (Handstützposition 1-1 bis Handstützposition 5-5) + Wendeabgang in den Querstand neben der letzten Handstützposition

Bonus 4: Kreisflanken im Querstütz auf einem Ende des Pauschenpferdes mit Blick zum Gerät mit 3/3 Wandern vorwärts (Handstützposition 1-1 bis Handstützposition 5-5) (Wert: D-Element) + ½ Spindel + 2 Kreisflanken im Querstütz auf dem anderen Ende des Pauschenpferdes mit Blick zum Gerät + Wende (180°) in den Querstand neben der letzten Handstützposition

Bonus 5: Kreisflanken im Querstütz auf einem Ende des Pauschenpferdes mit Blick zum Gerät mit 3/3 Wandern vorwärts (Handstützposition 1-1 bis Handstützposition 5-5) (Wert: D-Element) + Kreisflanken im Querstütz mit 3/3 Wandern rückwärts auf dem Pauschenpferd (Handstützposition 5-5 bis Handstützposition 1-1) (Wert: D-Element) + 2 Kreisflanken im Querstütz auf einem Ende des Pauschenpferdes mit Blick zum Gerät + Wende (180°) in den Querstand neben der letzten Handstützposition

JUGEND 1: Ringe

Modul	Text	Abzüge	Bonuswert
1	Streckhang, Heben z. Strecksturzhang		
2	Absenken des gestr. Körpers zum Hang rl. Körper nicht gestreckt Unkontrolliertes Absenken		
3	Heben zum Sturzhang, Ausholen Ungenügendes Heben der Schultern bei Ausholen		
4	Überschlag vw. gestreckt Bonus: Überschlag vw. gestr. – Yamawaki - Überschlag vw. gestr.0,5 Pkt. Bei Überschlag vw. keine Körperstreckung parallel zu den Ringeseilen Überschlag vw. mit Schultern unter Ringehöhe Bewegungsunterbrechung bei Überschlag vw.	0,3	
5	Stemme rw., Winkelstütz (2s) Bonus: Honma in den Winkelstütz (2s)0,5 Pkt. Kein Bonus wenn Füße nach Honma unter 45° von der Horizontale absinken Füße bei Stemme rw. in den Stütz unter Ringehöhe Arme bei Stemme rw. in den Stütz gebeugt		
6	Heben zum Schulterstand (2s) Bonus: Heben zum Handstand (2s) mit gestr. Armen0,5 Pkt.		
7	Ablegen, Vorschwung, Überschlag rw. Überschlag rw. mit Schultern unter Ringehöhe Bonus: Riesenfelge vw. o. rw. i.d. Handstand (2s), Ablegen, Vorschwung, Überschlag rw. 0,5 Pkt. Kein Abzug für gebeugte Arme bei Riesenfelge		
8	Doppelsalto rw. gehockt Bonus: Doppelsalto rw. gehockt m. 1/1 Dr.0,5 Pkt.		

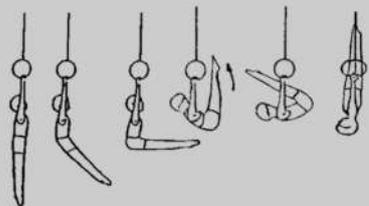
Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.

Mattenregelung: Gem. FIG Reglement (Geräte Norm)

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2025-2028 Art. 9.4 und Art. 12.3

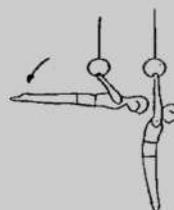
JUGEND 1: Ringe

1



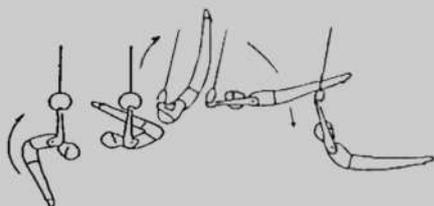
➊ Aus dem Streckhang - Heben der gestreckten Beine mit gestreckten Armen zum Strecksturzhang

2



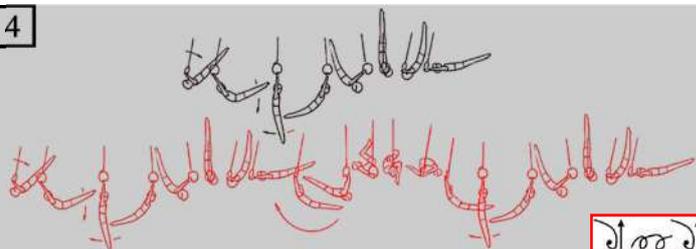
➋ Langsames Senken des gestreckten Körpers zum Hang rücklings

3



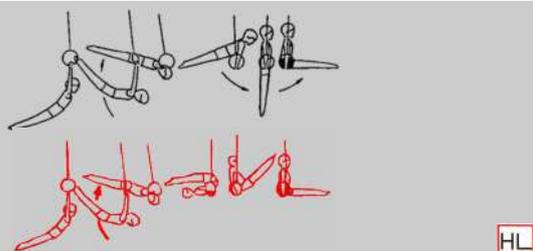
➌ Heben des gebeugten Körpers zum Sturzhang - Ausholen

4



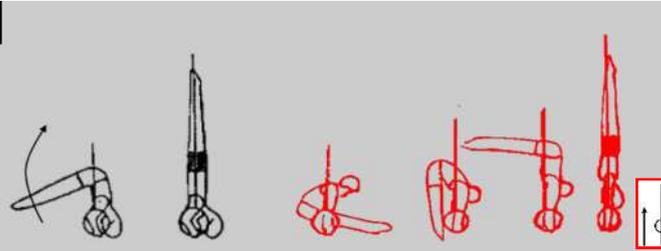
➍ Überschlag vw. gestr. (Schultern auf Ringhöhe)
Bonus: Überschlag vw. gestr. (Schultern auf Ringhöhe) - Yamawaki - Überschlag vw. gestr. (Schultern auf Ringhöhe)

5



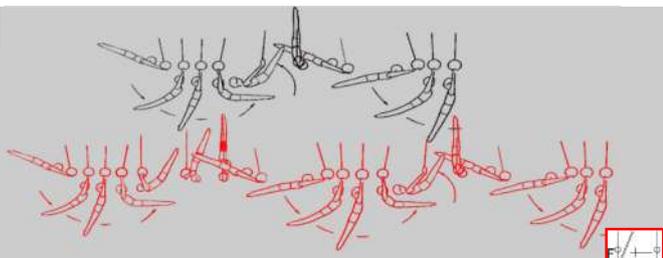
➎ Stemme rw. - Winkelstütz (2s)
Bonus: Honma in den Winkelstütz (2s)

6



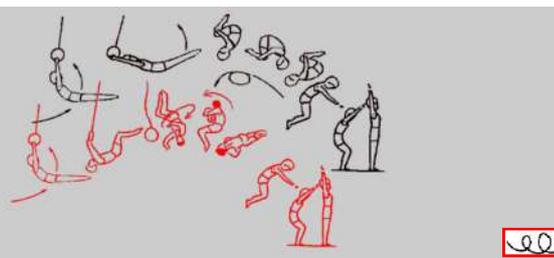
➏ Heben des geb. Körpers m. geb. Armen zum Schulterstand (2s)
Bonus: Heben des geb. Körpers mit gestreckten Armen zum Handstand (2s)

7



➐ Ablegen - Vorschwung - Überschlag rw. z. Hang
Bonus: Riesenfelge vw. oder rw. zum Handstand (2s) - Ablegen - Vorschwung - Überschlag rw. z. Hang

8



➑ Doppelsalto rw. gehockt
Bonus: Doppelsalto rw. gehockt mit 1/1 Dr.

JUGEND 1: Ringe

Modul 1: Aus dem Streckhang - Heben der gestreckten Beine mit gestreckten Armen zum Strecksturzhang

Modul 2: Langsames Senken des gestreckten Körpers zum Hang rücklings

Modul 3: Heben des gebeugten Körpers zum Sturzhang - Ausholen

Modul 4: Überschlag vw. gestreckt (Schultern auf Ringhöhe)

Bonus: (Anstatt Modul 4) Überschlag vw. gestreckt (Schultern auf Ringhöhe) - Doppelsalto vw. gehockt zwischen den Ringen (Yamawaki) - Überschlag vw. gestreckt (Schultern auf Ringhöhe)

Modul 5: Stemme rw. in den Stütz – Heben der gestreckten Beine zum *Winkelstütz* (2s)

Bonus: (Anstatt Modul 5) Honma zum *Winkelstütz* (2s)

Modul 6: Heben des gebeugten Körpers mit gebeugten Armen zum *Schulterstand* (2s)

Bonus: (Anstatt Modul 6) Heben des gebeugten Körpers mit gestreckten Armen zum *Handstand* (2s)

Modul 7: Ablegen zum Hang – Vorschwung – Überschlag rw. zum Hang (Schultern auf Ringhöhe)

Bonus: (Anstatt Modul 7) Riesenfelge vw. oder rw. in den *Handstand* (2s) - Ablegen zum Hang – Vorschwung – Überschlag rw. (Schultern auf Ringhöhe)

Modul 8: Vorschwung - Doppelsalto rw. gehockt

Bonus: (Anstatt Modul 8) Vorschwung - Doppelsalto rw. gehockt mit 1/1 Drehung (Tsukahara)

JUGEND 1: Sprung

Text Übungswert

Überschlag Übungs-Gesamtwert: 4,0 Pkt.

Bonus 1

Tsukahara geh. oder Yourchenko geh. Übungs-Gesamtwert: 4,5 Pkt.

Bonus 2

Überschlag und Salto vw. geh. Übungs-Gesamtwert: 5,0 Pkt.

Bonus 3

Kasamatsu geh. od. Yourchenko geh. m. 1/1 Dr. Übungs-Gesamtwert: 5,5 Pkt.

Bonus 4

Überschlag und Salto vw. geb. Übungs-Gesamtwert: 6,0 Pkt.

Bonus 5

Kasamatsu gestr. od. Yourchenko gestr. 1/1 Dr. Übungs-Gesamtwert: 6,5 Pkt.

Sprungtisch, Höhe 135 cm

**Es müssen 2 unterschiedliche Sprünge gezeigt werden
(Ausnahme: Es dürfen 2 Überschläge geturnt werden)**

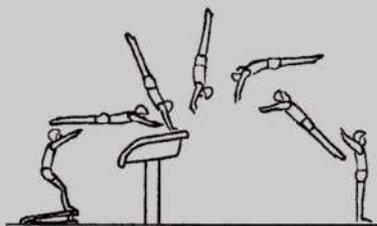
Der Mittelwert der beiden gezeigten Sprünge ergibt die Endnote

Mattenregelung: Zusätzliche (zweite) Happy Landing Matte erlaubt

Abzüge gem **C.d.P. 2025-2028** Art. 9.4 und Art. 13.3

JUGEND 1: Sprung

Basisübung:



Basisübung: Überschlag
Wert: 4,0 Pkt.

Bonus 1:



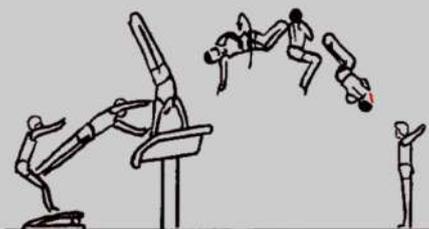
Bonus 1: Tsukahara geh. oder Yourchenko geh.
Wert: 4,5 Pkt.

Bonus 2:



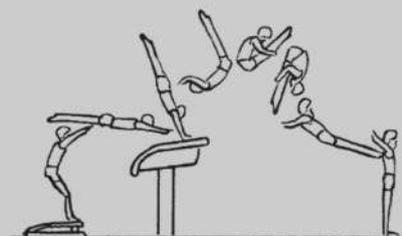
Bonus 2: Überschlag mit Salto v.w. gehockt
Wert: 5,0 Pkt.

Bonus 3: Sprung symbolisch



**Bonus 3: Kasamatsu geh. oder
Yourchenko geh. mit 1/1 Dr.**
Wert: 5,5 Pkt.

Bonus 4:



Bonus 4: Überschlag mit Salto v.w. gebückt
Wert: 6,0 Pkt.

Bonus 5:



Bonus 5: Kasamatsu gestr. oder Yourchenko gestr. mit 1/1 Dr.
Wert: 6,5 Pkt.

JUGEND 1: Barren

Modul **Text**

Abzüge

Bonuswert

1	Anlauf, Schwebekippe zum Stütz Hüfte unter Holmhöhe		
2	Rückschwung, Schwungstemme vw. Rückschwung unter 30° Rückschwung unter waagrecht Bei Stemme vw. Hüfte nicht auf Ellbogenhöhe Bei Stemme vw. Hüfte nicht auf Holmhöhe	0,3 0,5 0,3 0,5	
3	Rückschwung, Abrollen zur Kipplage Bonus: Rückschwung, Felge z. Stütz, Unterschwing z. Kipplage		0,5 Pkt.
	Felge nicht horizontal Bei Abrollen z. Kipplage/Unterschwing Hüfte unter Holmhöhe		
4	Schwungstemme rw. Bonus: Schwungstemme rw. i. d. flüchtigen Handstand		0,5 Pkt.
	Schwungstemme unter 30° Schwungstemme unter waagrecht	0,3 0,5	
5	Vorschwung, Rückschwung i. d. flüchtigen Handstand Bonus A: Nach Rückschw. z. Hdst., Wahlelement aus Beschreibung		0,5 Pkt.
	Bonus B: Nach Bonus A, anderes Wahlelement aus Beschreibung		0,5 Pkt.
	Rückschwung ungenügend (gem C.d.P.) Vorschwung Hüfte unter Schulterhöhe Vorschwung Hüfte unter Ellbogenhöhe Zwischenschwing zw. Bonus A und Bonus B – Anerkennung und E-Abzüge Elementwiederholung Bonus A und B – keine Anerkennung	0,3 0,5	
6	Vorschwung, Rückschwung i. d. flüchtigen Handstand Anforderungen siehe 5)		
7	½ Drehung in den Handstand (2s)		
8	Vorschwung und Salto rw. gestreckt Bonus: Vorschwung und Doppelsalto rw. geh.		0,5 Pkt.
	Salto geb. Salto geh.	0,3 0,5	

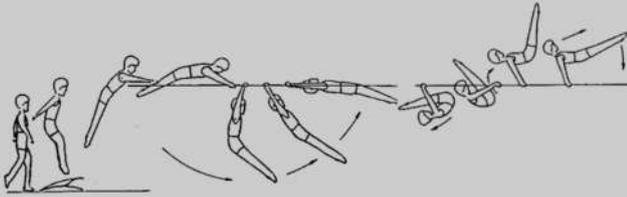
Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.

Mattenregelung: Happy Landing Matte erlaubt

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2025-2028 Art. 9.4 und Art. 14.3

JUGEND 1: Barren

1



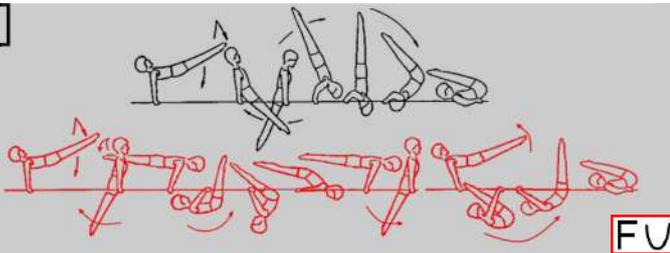
➊ Aus 2 bis 3 Schritten Anlauf - Sprung zum Vorschwung im Hang - Schwebekippe zum Stütz

2



➋ Rückschwung - Senken zum Oberarmhang - Vorschwung mit Schwungstemme v.w. zum Stütz

3

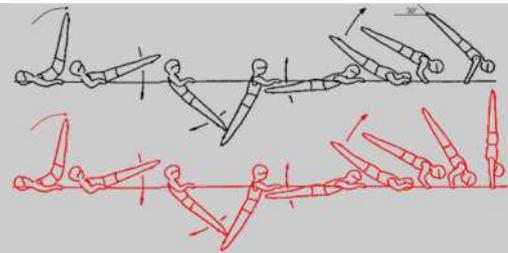


FU

➌ Rückschwung durch den flüchtigen Oberarmstand und Abrollen vorwärts zur Kipplage

Bonus: Rückschwung - Felge in den Stütz - Vorschwung - Fallen rw. zum Sturzhang - Unterschwingung in den Oberarmhang

4

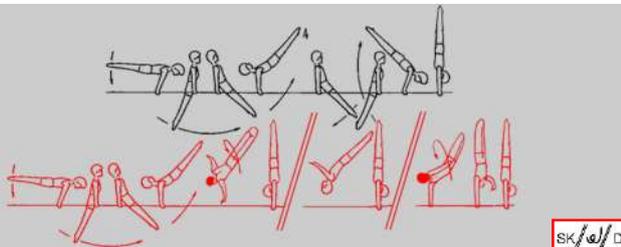


+

➍ Ausholen zum Rückschwung im Oberarmhang und Schwungstemme rw. i. d. Stütz

Bonus: Ausholen zum Rückschwung im Oberarmhang und Schwungstemme rw. in den flüchtigen Handstand

5



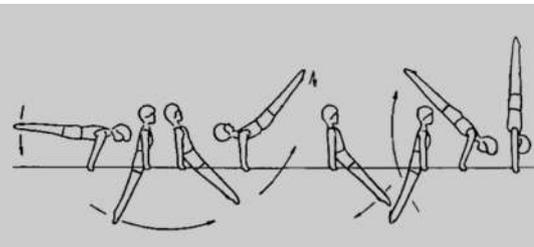
SK/e/D

➎ Vorschwung - Rückschwung in den flüchtigen Handstand

Bonus A: Vorschwung - Rückschwung in den flüchtigen Hdst. - Wahlelement (siehe Beschreibung) i. d. flüchtigen Hdst.

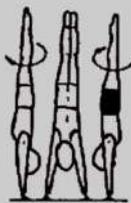
Bonus B: Anderes Wahlelement (siehe Beschreibung) i. d. flüchtigen Hdst

6



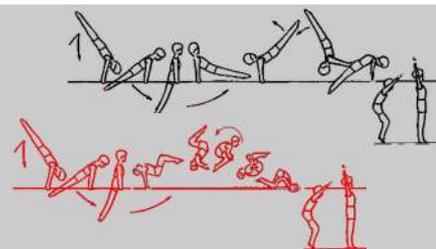
➏ Vorschwung - Rückschwung in den flüchtigen Handstand

7



➐ 1/2 Drehung in den Handstand (2s)

8



22

➑ Vorschwung und Salto rw. gestr.

Bonus: Vorschwung - Doppelsalto rw geh.

JUGEND 1: Barren

Modul 1: Aus 2 bis 3 Schritten Anlauf - Sprung zum Vorschwung im Hang - Schwebekippe zum Stütz (Hüfte über Holmenhöhe)

Modul 2: Rückschwung (min. 30°) - Senken zum Oberarmhang – Vorschwung mit Schwungstemme vw. zum Stütz (Hüfte auf Ellbogenhöhe)

Modul 3: Rückschwung durch den flüchtigen Oberarmstand und Abrollen vorwärts zur Kiplage auf den Oberarmen

Bonus: (Anstatt Modul 3) Rückschwung (keine Endlagenbedingung) - Felge in den Stütz (horizontal) – Vorschwung (keine Endlagenbedingung) – Fallen rw. zum Sturzhang - Unterschwingung in die Kiplage auf den Oberarmen

Modul 4: Ausholen zum Rückschwung im Oberarmhang und Schwungstemme rw. i. d. Stütz (min. 30°)

Bonus: (Anstatt Modul 4) Ausholen zum Rückschwung im Oberarmhang und Schwungstemme rw. in den flüchtigen Handstand

Modul 5: Vorschwung (min. Hüfte auf Schulterhöhe) – Rückschwung in den flüchtigen Handstand

Bonus A: (Anstatt Modul 5) Vorschwung (min. Hüfte auf Schulterhöhe) – Rückschwung in den flüchtigen Handstand – wahlweise Stützkehre, Diamidov oder Luftrolle in den flüchtigen Handstand

Bonus B: (Nur unmittelbar nach Bonus A) Wahlweise Stützkehre, Diamidov oder Luftrolle in den flüchtigen Handstand (keine Elementwiederholung aus Bonus A)

Modul 6: Vorschwung – Rückschwung in den flüchtigen Handstand

Modul 7: ½ Drehung in den *Handstand* (2s)

Modul 8: Vorschwung und Salto rw. gestreckt

Bonus: (Anstatt Modul 8) Vorschwung und Doppelsalto rw gehockt

JUGEND 1: Reck

Modul Text	Abzüge	Bonuswert
1 Konterschwingung z. Unterschwingung, Rückschwung Anschwung mit Trainerhilfe Unterschwingung ungenügend (alle Körperteile über der Horizontalen) Rückschwung ungenügend (alle Körperteile über der Horizontalen)	0,3	
2 Vorschwingung mit ½ Dr. Bonus: Vorschwingung mit ½ Dr. gesprungen		0,5 Pkt.
Vorschwingung ungenügend (alle Körperteile über der Horizontalen)		
3 Vorschwingung mit ½ Dr. gesprungen Vorschwingung ungenügend (alle Körperteile über der Horizontalen)		
4 Vorschwingung, Kippe, Rückschwung i. Stütz Bonus A: Vorschwingung mit ½ Dr. z. Hdst. i. Kammgriff Bonus B: Riesenfelge vw., Stemme rw. mit Umspringen z. Ristgriff		0,5 Pkt. 0,5 Pkt.
Übungsunterbrechung nach der Kippe (Bonus A) Griffwechsel im Handstand (Bonus B) Stemme rw. unter 45°	0,3 0,3	
5 Freie Felge z. Hdst. Bonus: Freie Felge z. Hdst., Stalderumschwung		0,5 Pkt.
6 Riesenfelge rw.		
7 Riesenfelge rw.		
8 Vorschwingung, Salto rw. gestreckt Bonus: Temporiesenfelge rw., Doppelsalto rw. gestr.		0,5 Pkt.
Salto rw. geb. Salto rw. geh. (kein Bonus) Salto ohne deutlichem Anstieg der Schulter	0,3 0,5	

Übungs-Gesamtwert: 4,00 Pkt.

Mattenregelung: Zusätzliche (dritte) Happy Landing Matte erlaubt

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2025-2028 Art. 9.4 und Art. 15.3

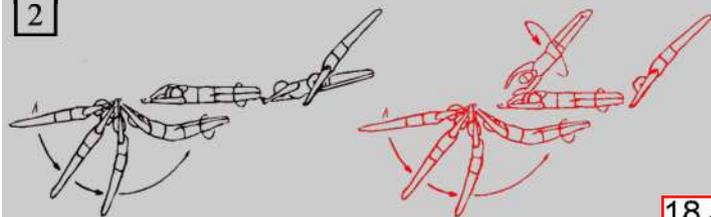
JUGEND 1: Reck

1



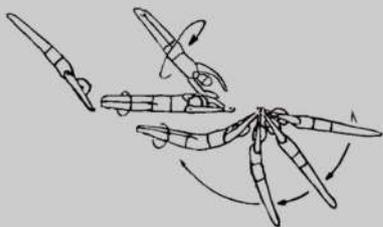
❶ Aus dem ruhigen Hang im Ristgriff - Konterschwingung zum Unterschwingung - Rückschwung

2



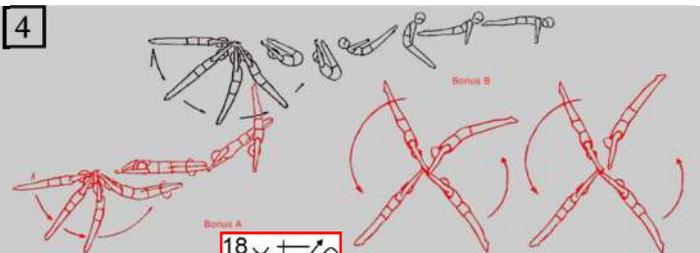
❷ Vorschwingung m. $\frac{1}{2}$ Dr.
Bonus: Vorschwingung mit $\frac{1}{2}$ Dr. gesprungen

3



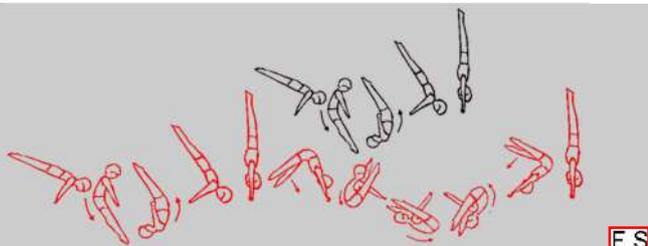
❸ Vorschwingung m. $\frac{1}{2}$ Dr. gesprungen

4



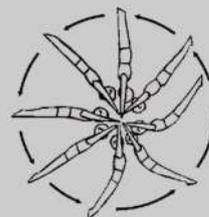
❹ Vorschwingung – Kippe z. Stütz – Rückschwung im Stütz
Bonus A: (nach Modul 3) Vorschwingung m. $\frac{1}{2}$ Dr. zum Handstand im Kammgriff
Bonus B: (nur nach Bonus A) Riesenfelge ww. – Stemme rw. mit Umspringen zum Stütz im Ristgriff

5



❺ Freie Felge in den Handstand
Bonus: Freie Felge in den Handstand - Stalderumschwung in den Handstand

6



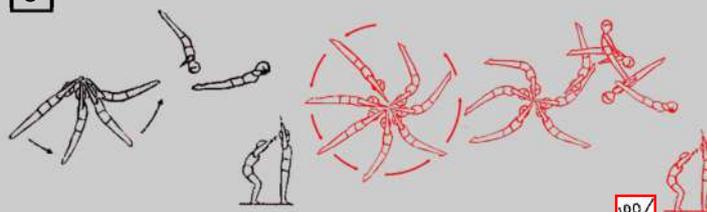
❻ Riesenfelge rw.

7



❼ Riesenfelge rw.

8



❽ Vorschwingung - Salto rw. gestreckt
Bonus: Temporiefelge rw. - Vorschwingung - Doppelsalto rw. gestreckt

JUGEND 1: Reck

Modul 1: Aus dem ruhigen Hang im Ristgriff, Konterschwingung zum Unterschwing (alle Körperteile über der Horizontalen) - Rückschwung (alle Körperteile über der Horizontalen)

Modul 2: Vorschwing mit $\frac{1}{2}$ Drehung links/rechts zum Ristgriff (alle Körperteile über der Horizontalen)

Bonus: (Anstatt Modul 2) Vorschwing mit gesprungener $\frac{1}{2}$ Drehung links/rechts zum Ristgriff (Hüften und Schultern mindestens Stangenhöhe)

Modul 3: Vorschwing mit gesprungener $\frac{1}{2}$ Drehung links/rechts zum Ristgriff (alle Körperteile über der Horizontalen)

Modul 4: Vorschwing (keine Endlagenbedingung) – Kippe z. Stütz – Rückschwung im Stütz (keine Endlagenbedingung)

Bonus A: (Anstatt Modul 4) Vorschwing m. $\frac{1}{2}$ Dr. zum Handstand im Kammgriff

Bonus B: (nur nach Bonus A) Riesenfelge vw. – Abschwingen im Kammgriff - Stemme rw. mit Umspringen zum Stütz im Ristgriff (Hüften und Schultern min. 45°)

Modul 5: Freie Felge in den Handstand

Bonus: (Anstatt Modul 5) Freie Felge in den Handstand – Stalderumschwung in den Handstand

Modul 6: Riesenfelge rw.

Modul 7: Riesenfelge rw.

Modul 8: Vorschwing zum Salto rw. gestreckt

Bonus: (Anstatt Modul 8) Temporiesenfelge rw. - Vorschwing - Doppelsalto rw. gestreckt