

Wettkampfprogramm ab 2021

Kunstturnen Männlich



- Vorarlberger Vorstufenprogramm -
- Nachwuchs Kürprogramm -
- Junioren- und Eliteprogramm -

Inhaltsverzeichnis

VORARLBERGER VORSTUFEN PROGRAMM	3
NACHWUCHSKÜRPROGRAMM	4
JUNIOREN- ELITEPROGRAMM	5
BODEN – VVP	6
BODEN – NACHWUCHSKÜRPROGRAMM	6
PAUSCHENPFERD – VVP	8
PAUSCHENPFERD – NACHWUCHSKÜRPROGRAMM	8
RINGE – VVP	9
RINGE – NACHWUCHSKÜRPROGRAMM	9
SPRUNG – VVP	11
SPRUNG – NACHWUCHSKÜRPROGRAMM	11
BARREN – VVP	12
BARREN – NACHWUCHSKÜRPROGRAMM	12
RECK – VVP	14
RECK – NACHWUCHSKÜRPROGRAMM	14
WERTUNGSVORSCHRIFTEN VVP – BESONDERHEITEN	16
RINGE	16
SPRUNG	16
BARREN	17
RECK	17

-Vorarlberger Vorstufen Programm- Beschreibung und Regeln für Wettkämpfe (ausgetragen von der VTS)

- Das **Vorarlberger Vorstufen Programm** (VVP) ist ein erneuter Versuch, den Breitensport, das Vereinsturnen sowie den Spitzensport zu Beginn einer Turnkarriere der Kinder, gezielt aufeinander abzustimmen. Das soll nicht nur mehr Kinder zu den Turnveranstaltungen bringen, sondern später auch in die Vorarlberger Vereinsturnhallen. Die Idee, dass die Anfänger in den drei Sparten ähnlich sein müssen, ist die einzige Möglichkeit für die weitere Entwicklung der Kinder, aber auch der Trainer, der Vereine und letztlich auch der VTS im Kunstturnbereich.
- Es ist ein modernes Programm, nicht nur was die Übungen betrifft, sondern auch die gesamte Aufbereitung. Alle Übungen wurden vorab gefilmt und sind online zum Download auf der VTS-Homepage (www.vts.at) verfügbar. So ist es den Trainern, Turnern und auch Eltern möglich, die Übungen jederzeit anzuschauen, um somit einen optimalen Lerneffekt zu erzielen und damit das Training effizienter zu gestalten.
- Das VVP ist für Jungen der Altersklassen 6-10 Jahre entwickelt worden und bietet folgende Vorteile:
 - Alle turnen ein gut vergleichbares Wettkampfprogramm
 - Jedes Kind schafft wenigstens die Grundübungen
 - Bonuselemente fördern die spezifischen Talente der jungen Athleten
 - Das Training/ die Wettkämpfe werden dadurch interessanter gestaltet und erhöhen den Spaßfaktor
 - Die Siegerehrung wird getrennt nach Jahrgängen durchgeführt
 - 6- und 7-jährige Turner treten im Wettkampf nur an jeweils vier Geräten an (ohne Ringe und Barren)
- Die Regeln sind sehr einfach:
 - Jede Basisübung hat eine Ausgangsnote von 11,0 Punkten.
 - An jedem Gerät sind bis zu 3 Bonuselemente möglich.
 - Jedes Bonuselement hat eine Wertigkeit von 1,0 Punkten.
 - Die entsprechenden Abzüge richten sich nach den aktuellen Wertungsvorschriften (Code de Pointage).
 - Jedes einzelne Pflichtelement bzw. Schwung (Vor- und Rückschwung) hat einen Wert von 1,0 Punkten.
 - Wenn 3 Elemente einer Grundübung fehlen, wird die Übung als ungültig gewertet und erhält 0,0 Punkte.
 - Für jedes Gerät gibt es Zusatzinformationen bezüglich der Übungen, sowie den Bonuselementen, technischen Ausführungen und der entsprechenden Wettkampfbewertung.

-Nachwuchskürprogramm- Beschreibung und Regeln für Wettkämpfe (ausgetragen von der VTS)

- Das **Nachwuchs Kürprogramm** ist eine Möglichkeit für junge Athleten, sich bei Wettkämpfen zu präsentieren und sich mit gleichaltrigen zu messen.
- Grundlegende Informationen:
 - Das Programm ist für alle Turner der Altersklassen 11-14 Jahre oder jungen Kaderathleten.
 - Die Grundübung muss aus mindestens 5 Nationalelementen bestehen, um eine Ausgangsnote von 10,0 Punkten zu erreichen.
 - Die Nationalelemente werden für jedes Gerät zusammengefasst
 - Jedes Nationalelement hat einen Wert von 2,0 Punkten
 - Weniger als 3 Elemente dürfen nicht gezeigt werden.
 - Um eine höhere Ausgangsnote zu erhalten dürfen **maximal 7 Elemente + Abgang** geturnt werden (Code de Pointage Junioren)
 - Jedes Element vom Code de Pointage hat seinen entsprechenden Wert (z.B.: Salto vorwärts am Boden 0,1 Punkte + 0,5 Punkte für die entsprechende Elementegruppe)
- Dieses Nachwuchs Kürprogramm soll neue Impulse in die Vereine sowie ins Kadertraining bringen. Die Trainer und Turner können damit ihre Persönlichkeiten weiter entwickeln. Die VTS wird kurze Hilfsvideos auf die Homepage zum Download zur Verfügung stellen.
- Für jedes Gerät gibt es eine Tabelle mit Nationalen Elementen, welche geturnt werden können. Weitere Elemente müssen aus dem Code de Pointage Junioren gezeigt werden.
- Die nachfolgende Tabelle zeigt wichtige Informationen zu den Geräten:

Tabelle 1: Geräteinformationen Nachwuchs

Disziplin	Geräte	Matten
Boden	Wettkampf-Bodenfläche oder 17m Schwingboden	keine
Pauschenpferd	Originalhöhe 110cm (von Matte)	Kasten zum Aufspringen
Ringe	Originalhöhe 260cm (von Matte)	30cm Weichmatte
Sprung	Sprungtischhöhe 115-125cm	10cm zusätzliche Matte
Barren	Originalhöhe 180cm (von Matte)	30cm zusätzliche Weichmatte
Reck	Originalhöhe 260cm (von Matte)	30cm zusätzliche Weichmatte

-Junioren- Eliteprogramm- **Beschreibung und Regeln für Wettkämpfe** **(ausgetragen von der VTS)**

- Das Junioren-Eliteprogramm ermöglicht unseren Kaderturnern, sich mit der nationalen und internationalen Konkurrenz zu messen und zu vergleichen. Dieses Wettkampfprogramm ist nach Auflagen der FIG vorgeschrieben und wird mit Hilfe des Code de Pointage bewertet.
- Grundlegende Informationen:
 - Dieses Programm ist für Kaderathleten der Altersklassen 14 und älter.
 - Die Junioren werden nach dem Code de Pointage für Junioren bewertet und die Elite nach dem der FIG
 - Die Siegerehrung findet gemeinsam statt.
- Regeln für das Finale an Einzelgeräten:
 - Die vier besten Athleten des Junioren-Eliteprogramms und die zwei besten Nachwuchsturner kommen ins Finale.
 - Das Finale wird anhand des Code de Pointage bewertet.
- Die nachfolgende Tabelle zeigt wichtige Informationen zu den Geräten:

Tabelle 2: Geräteinformationen Junioren und Elite

Disziplin	Geräte	Matten
Boden	Wettkampf-Bodenfläche oder 17m Schwingboden	keine
Pauschenpferd	Original Höhe 110cm (von Matte)	Kasten zum Aufspringen
Ringe	Original Höhe 260cm (von Matte)	10cm zusätzliche Matte
Sprung	Sprungtischhöhe 135cm	10cm zusätzliche Matte
Barren	Originalhöhe 180cm (von Matte)	10cm zusätzliche Matte
Reck	Originalhöhe 260cm (von Matte)	10cm zusätzliche Matte

- **Wettkämpfe in Vorarlberg**
 - Vorarlberger Meisterschaft – Alle
 - Landesjugendturnfest – VVP und Nachwuchs Kürprogramm
 - Mannschaftmeisterschaft (es können auch gemischte Mannschaften starten):
 - Modus (3/3/2)
 - VVP 4 Geräte
 - VVP 6 Geräte
 - Nachwuchs Kurzprogramm
 - Bezirksmeisterschaften – VVP

Boden – VVP

Gerät: Rollmatte mit einer Länge von 10 bis 14m

Übung:

- 1) Aus dem Grundstand Heben der Arme zur Seithalte; Seitspreizen nach links; Senken des linken Beines; Seitspreizen nach rechts; Senken des rechten Beines.
 - 2) Heben der Arme zur Hochhalte; Schritt vw. Links; aus dieser Schrittstellung mit Hochhalte kleine Rolle vorwärts zum Grätschsitz in der Hochhalte; **(Bonus 1: aus der Schrittstellung mit Hochhalte – Aufschwingen durch den Handstand und Abrollen zum Grätschsitz in der Hochhalte)**
 - 3) Vorbeugen des Oberkörpers in der Hochhalte; Aufrichten zum Grätschsitz in der Hochhalte; **(Bonus 2: Hände am Boden und vorziehen zum Seitspagat 2 sec.)**
 - 4) Langsames Schließen der Beine und Senkendes Oberkörpers zur C+ Position mit Hände in Hochhalte (ohne vorherige Rückenlage!); halbe Drehung zur C- Position; halbe Drehung zur C+; aus der C+ Position heben der gebeugten Beinen zum gestreckte Nackenstand mit Armunterstützung 2 sec.(Kerze); **(Bonus 3: Aufschwingen mit gestreckten Knien zur Kerze gestreckt 2 sec., die gestreckten Arme müssen am Boden bleiben)**
 - 5) Abrollen vw. zum Hockstand; Strecksprung zum Stand.
- **Ausgangsnote:** Grundübung – 11,0 Punkte
 - Grundübung mit 1 Bonuselement – 12,0 Punkte
 - Grundübung mit 2 Bonuselementen – 13,0 Punkte
 - Grundübung mit 3 Bonuselementen – 14,0 Punkte
 - *Die Übung soll flüssig geturnt werden; Haltepositionen sind nur dort erwünscht, wo dies ausdrücklich vorgeschrieben ist, allerdings soll die jeweils definierte Position (z.B. Grätschsitz mit Hochhalte, C+ oder C- Positionen) kurz gezeigt werden.*
 - *Rechtshänder sollen die Übung mit dem linken Bein beginnen.*

Boden – Nachwuchskürprogramm

Tabelle 3: Nationale Elemente Boden

1	Rolle vw.
2	Rolle rw.
3	Radwende links
4	Radwende rechts
5	Flüchtige Handstand
6	Langsitz; Hände in Hochhalte 2s.
7	Nackenstand mit gestreckten Armen 2s.
8	Strecksprung mit ½ Drehung

- **Ausgangsnote:** 5 Nationalelemente – 10,0 Punkte (D-Note = 0)
- Für die Grundübung reichen 5 Nationale Elemente. Alle weiteren haben ihren Wert laut Code de Pointage.

Pauschenferd – VVP

Gerät: Kasten-Oberteil quer mit Markierung in der Mitte (z.B.: Tapestreifen), Kübel mit Verankerung, bei Bonuselement 3: Pilz mit Flanklinie in der Mitte

Übung: 3 Kreisflanken mit Stütz der Hände auf dem Kastenoberteil und den Füßen im Kübel

- **Bonus 1:** (...) direkt gefolgt von 10 Kreisflanken mit Stütz auf den Unterarmen
- **Bonus 2:** (...) direkt gefolgt von 5 Kreisflanken mit Stütz auf den Unterarmen; direkt gefolgt von 5 Kreisflanken im normalen Stütz
- **Bonus 3:** (...) 3 Kreisflanken am Pilz ohne Kübel
 - **Ausgangsnote:** Grundübung – 11,0 Punkte
 - Grundübung mit 1. Bonus – 12,0 Punkte
 - Grundübung mit 2. Bonus – 13,0 Punkte
 - Grundübung mit 2. Bonus in Kübel + 3. Bonus – 14,0 Punkte
- *Der Turner darf nur dann am Pilz turnen, wenn zuvor die Grundübung mit dem 2. Bonus geturnt wurde. Bei Bonus 1 und 2 gilt beim Wechsel vom Stütz auf die Unterarme und umgekehrt folgende.*
- *Beim Übergang vom normalen Stütz auf den Stütz auf den Unterarmen erfolgt der Übergang beim 4. Vorflanken, umgekehrt erfolgt der Wechsel beim Übergang vom Stütz auf den Unterarmen zum normalen Stütz beim 8. Rückflanken.*
- *Rechtshänder sollen nach rechts flanken.*

Pauschenferd – Nachwuchskürprogramm

Tabelle 4: Nationale Elemente Pauschenferd

1	Vorspreizen links
2	Rückspreizen links
3	Vorspreizen rechts
4	Rückspreizen rechts
5	Vorspreizen links + Wende mit rechtem Bein
6	2. Kreisflanke
7	3. Kreisflanke
8	4. Kreisflanke

- **Ausgangsnote:** 5 Nationale Elemente – 10,0 Punkte (D-Note = 0)
- Es ist erlaubt, 5 Kreisflanken mit dem Blick zum Gerät zu turnen. (D-Note = 0,6 Punkte)
- Für die Grundübung reichen 5 Nationale Elemente, alle weiteren Elemente haben ihren Wert laut Code de Pointage.

Ringe – VVP

Gerät: Ringe (Höhe 2 bis 2,3m gemessen von der Mattenoberkante)

Übung:

- 1) Aus dem Streckhang Zugstemme (Hände des Turners sind am Körper!) zum Stütz mit Trainerhilfe; Stützposition 2 sec.
- 2) langsames Senken zum Streckhang; Heben der gebeugten Beine mit gestreckten Armen zum gehockten Winkelhang 2 sec. (**Bonus 1: Heben der gestreckten Beine mit gestreckten Armen zum Winkelhang 2 sec.**); Senken der Beine zum Hang
- 3) Klimmzug bis Kopf in Ringhöhe und danach heben der gebeugten Beine zum Sturzhang (**Bonus 2: Heben der gestreckten Beine zum Sturzhang**); langsames Senken mit gestreckten Beinen zum Hang rücklings 2 sec.
- 4) Heben mit gestreckten Beinen zum Sturzhang
- 5) Langsames Senken mit gestreckten Armen und gebeugtem Körper zum Hang; Abspringen zum Stand (**Bonus 3: aus dem Sturzhang abschwingen; Rückschwung; Vorschwung; Rückschwung mit Tiefsprung zur Landung**)

- **Ausgangsnote:** Grundübung – 11,0 Punkte
 - Grundübung mit 1 Bonuselement – 12,0 Punkte
 - Grundübung mit 2 Bonuselementen – 13,0 Punkte
 - Grundübung mit 3 Bonuselementen – 14,0 Punkte

- *Die Übung soll flüssig geturnt werden. Haltepositionen sind nur dort erwünscht, wo dies ausdrücklich vorgeschrieben ist; allerdings soll die jeweils definierte Position (z.B. Streckhang und Sturzhang) kurz gezeigt werden.*
- *Die Übung beginnt mit Verlassen des Bodens (d.h. Haltefehler beim Sprung an die bzw. Fassen der Ringe werden grundsätzlich abgezogen).*

Ringe – Nachwuchskürprogramm

Tabelle 5: Nationale Elemente Ringe

1	Vorschwung
2	Rückschwung
3	Sturzhang 2s.
4	Hang rücklings 2s.
5	Winkelhang 2s.
6	Strecksturzhang 2s.
7	Sturzhang abschwingen
8	Rückschwung mit Tiefsprung zur Landung

- **Ausgangsnote:** 5 Nationalelemente – 10,0 Punkte (D-Note = 0)
- Für die Grundübung reichen 5 Nationale Elemente, alle weiteren Elemente haben ihren Wert laut Code de Pointage.

Sprung – VVP

Gerät: Rollmatte 10 bis 14m, Sprungbrett 30cm entfernt, Mattenberg Höhe: 60 cm, mit Markierungen bei 120cm (Linie 1) und 240cm (Linie 2)

Übung:

- 1) Aus dem Grundstand mit Hochhalte Beinspreizen links vw.; Rad links zum Seitstand mit Hochhalte; $\frac{1}{4}$ Drehung nach rechts zum Grundstand mit Vorhalte
- 2) Rolle rückwärts mit gestreckten Armen und gebeugten Beinen zum Hockstand mit gebeugten Beinen
- 3) Rolle rückwärts mit gestreckten Armen und gebeugten Beinen zum Hockstand; Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung nach links
- 4) Rolle vorwärts gefolgt
- 5) Direkter Rolle vorwärts gefolgt von Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung nach links zum Stand.

- **Bonus 1: Strecksprung zum Stand**
- **Bonus 2: Sprungrolle; gefolgt von Strecksprung zum Stand**
- **Bonus 3: Salto vorwärts gehockt zum Stand**

- **Ausgangsnote:** Grundübung – 11,0 Punkte
 - Grundübung mit 1. Bonuselement – 12,0 Punkte
 - Grundübung mit 2. Bonuselement – 13,0 Punkte
 - Grundübung mit 3. Bonuselement – 14,0 Punkte
- *Grundregel: Der Turner darf nur die Bonuselemente zeigen, welche er sicher stehen kann. Es gibt nur einen Versuch.*
- *Wird ein Bonussprung komplett verturnt, so fällt der Turner auf die Grundübung (11,0 Punkte) zurück.*
- *Rechtshänder beginnen die Übung mit dem linken Bein und springen auf das Brett mit demselben Bein.*

Sprung – Nachwuchskürprogramm

Tabelle 6: Nationale Elemente Sprung

Hocke	Ausgangsnote – 10,0 Punkte (D-Note = 0)
Andere Sprünge	Ausgangsnote - nach CdP

Barren – VVP

Gerät: Barrenhöhe 1,0 bis 1,3m gemessen von der Mattenoberkante, Sprungbrett bzw. Kastendeckel sind als Absprunghilfe erlaubt

Übung:

- 1) Aus dem Stand Sprung zum Stütz (Bonus 1: Rückfallkippe zum Grätschsitz; Heben der gestreckten Beine zum Stütz); (Bonus 2: Stützwaage gehockt 2 sec. – Senken zum Stütz)
- 2) Pendelschwung vorwärts mit gestrecktem Körper; Pendelschwung rückwärts mit gestrecktem Körper; Pendelschwung vorwärts mit gestrecktem Körper; Pendelschwung rückwärts mit gestrecktem Körper; Vorschwingung zum Grätschsitz; Heben der Beine zum Spitzwinkelstütz mit gehockten Beinen 2 sec. (Bonus 3: Heben der gestreckten Beine zum Winkelstütz mit gestreckten Beinen 2 sec.)
- 3) Hochheben der gestreckten Beine; Rückschwung
- 4) Vorschwingung; Rückschwung
- 5) Vorschwingung; Rückschwung mit Griffwechsel zur Landung im Seitstand neben dem Barren

- **Ausgangsnote:** Grundübung – 11,0 Punkte
 - Grundübung mit 1 Bonuselement – 12,0 Punkte
 - Grundübung mit 2 Bonuselementen – 13,0 Punkte
 - Grundübung mit 3 Bonuselementen – 14,0 Punkte

- Die Übung soll flüssig geturnt werden; Haltepositionen sind nur dort erwünscht, wo dies ausdrücklich vorgeschrieben ist.
- Bei Bonus-Halteteilen gilt grundsätzlich: Ist kein Halt erkennbar (< 1 sec.), werden 0,5 Punkte abgezogen und kein Bonus vergeben (analog zu den int. Wertungsvorschriften).
- Bei den Pendelschwüngen zählt nicht die Schwunghöhe, sondern die saubere technische Ausführung (gerade bis leicht überstreckte Körperhaltung ohne Hüftwinkel), bei den „normalen“ Schwüngen gilt: Vorschwingung Hüfte auf Schulterhöhe, Rückschwung Endlage 135° ohne Abzug.

Barren – Nachwuchskürprogramm

Tabelle 7: Nationale Elemente Barren

1	Vorschwingung
2	Rückschwung
3	Rückfallkippe zum Stütz
4	Kippe zum Grätschsitz
5	Rolle vorwärts zum Grätschsitz
6	Stützwaage gehockt 2s.
7	Spitzwinkelstütz mit gehockten Beinen 2s.
8	Rückschwung mit Griffwechseln zur Landung

- **Ausgangsnote:** 5 Nationale Elemente – 10,0 Punkte (D-Note = 0)
- Für die Grundübung reichen 5 Nationale Elemente. Alle weiteren haben ihren Wert laut Code de P

Reck – VVP

Gerät: Reck Griffhöhe ca. 10 bis 15cm oberhalb des Kopfes, der Turner muss im Hang die Knie beugen

Übung:

- 1) Aus dem Stand Senken zum Hang mit gebeugten Beinen; Heben der gebeugten Beine mit gestreckten Armen unter der Reckstange; Langsames Senken zum Hang rücklings mit gebeugten Knien (2 sec. Halten)
- 2) Heben des gebeugten Körpers mit gebeugten Knien aus dem Hang rücklings zum Hang mit gebeugten Beinen (**Bonus 1: Heben des gebeugten Körpers mit gestreckten Knien zum Spitzwinkelhang 2 sec.; Senken zum Hang mit gebeugten Knien**)
- 3) Pendelschwung vorwärts (C+) nach leichter Überstreckung; Pendelschwung rückwärts (C-)
- 4) Pendelschwung vorwärts (C+); Pendelschwung rückwärts (C-)
- 5) Pendelschwung vorwärts (C+) und Tiefsprung zur Landung (**Bonus 2: aus dem Grundstand: Bauchaufzug mit gestreckten Beinen zum Stütz; Rückschwung zur Landung**)
(**Bonus 3: Felge rückwärts mit gestrecktem Körper und gestreckten Armen zum direkten Unterschwing; Rückschwung mit gebeugten Knien; Vorschwing mit gebeugten Knien; Rückschwung mit gebeugten Knien; nach Abdruck Niedersprung zum Stand**)

- **Ausgangsnote:** Grundübung – 11,0 Punkte
 - Grundübung mit 1 Bonuselement – 12,0 Punkte
 - Grundübung mit 2 Bonuselementen – 13,0 Punkte
 - Grundübung mit 3 Bonuselementen – 14,0 Punkte
- *Die Übung soll flüssig geturnt werden; Haltepositionen sind nur dort erwünscht, wo dies ausdrücklich vorgeschrieben ist.*
- *Bei den Pendelschwüngen zählt nicht die Schwunghöhe, sondern die saubere technische Ausführung (gerade überstreckte Körperhaltung bei rückwärts Bewegung und Rundposition bei vorwärts Bewegung).*

Reck – Nachwuchskürprogramm

Tabelle 8: Nationale Elemente Reck

1	Vorschwing
2	Rückschwung
3	Rückfallkippe zum Stutz
4	Bauchaufzug
5	Felge rückwärts
6	Felge vorwärts
7	Vorschwing mit ½ Dr.
8	Rückschwung; nach Abdruck Niedersprung zur Landung

- **Ausgangsnote:** 5 Nationalelemente – 10,0 Punkte (D-Note = 0)
- Für die Grundübung reichen 5 Nationale Elemente. Alle weiteren haben ihren Wert laut Code de Pointage.

Wertungsvorschriften VVP – Besonderheiten

- **Allgemeine Informationen:**
- Die nachfolgenden Tabellen dienen den Kampfrichtern während eines Wettkampfes als Unterstützung, um faire Wertungen gewährleisten zu können.
- Für eine maximale D-Note müssen an allen Geräten, außer Sprung, 3 Boni gezeigt werden.
- Ein Bonuselement zählt nur, wenn die dafür entsprechenden Abzüge geringer als 0,5 Pkt. sind.
- Ein Sturz während eines Bonuselements bringt dem Turner keinen Vorteil in der D-Note. Der Abzug dafür erfolgt in der E-Note.
- Die Abzüge von 0,1 Pkt. (kleiner Fehler), 0,3 Pkt. (mittlerer Fehler), 0,5 Pkt. (grober Fehler) und 1,0 Pkt. (Sturz) sind identisch mit den Vorschriften des Code de Pointage. Das Kampfgericht wertet bei Unstimmigkeiten immer Zugunsten des Turners.

Tabelle 9: Allgemeine Informationen Berechnung der Note

	D-Note	E-Note	Neutraler Abzug		
	Schwierigkeit	Abzüge	GÜ + 1 fehlendes Element	GÜ + 2 fehlende Elemente	GÜ + 3 fehlende Elemente
Grundübung (GÜ)	1,0 Pkt.	max. 10 Pkt.	1,0 Pkt.	2,0 Pkt.	10 Pkt.
GÜ mit 1 Bonuselement	2,0 Pkt.	max. 10 Pkt.	1,0 Pkt.	2,0 Pkt.	10 Pkt.
GÜ mit 2 Bonuselementen	3,0 Pkt.	max. 10 Pkt.	1,0 Pkt.	2,0 Pkt.	10 Pkt.
GÜ mit 3 Bonuselementen	4,0 Pkt.	max. 10 Pkt.	1,0 Pkt.	2,0 Pkt.	10 Pkt.

Ringe

- **Wichtig Vorschwung:** keine Endlagenbedingung aber klare C+ Position (Arme parallel in Hochhalte, Blick zu den Füßen)
- **Wichtig Rückschwung:** keine Endlagenbedingung aber klare C- Position (Arme seitlich, Blick zum Boden)

Sprung

- **Wichtig:** Neutrale Abzüge für die Landung beachten (siehe Tabelle 10: Berechnung der Sprungnote).
- Es sollte nur dann ein Bonussprung gezeigt werden, sofern der Turner diesen zu 100% beherrscht.
- Bei einem Sturz wird der Bonus nicht angerechnet. Die D-Note ist gleichzusetzen mit der Wertigkeit der Grundübung

Tabelle 10: Berechnung der Sprungnote

	D-Note	E-Note	Neutraler Abzug		
	Schwierigkeit	Abzüge	GÜ + 1 fehlendes Element	GÜ + 2 fehlende Elemente	GÜ + 3 fehlende Elemente
Grundübung (GÜ)	1,0 Pkt.	max. 10 Pkt.	1,0 Pkt.	2,0 Pkt.	10 Pkt.

			Neutraler Abzug – Landung		
			Linie		Sturz
GÜ mit 1 Bonuselement	2,0 Pkt.	max. 10 Pkt.	1	0,3 Pkt.	D-Note 1,0 Pkt.
GÜ mit 2 Bonuselementen	3,0 Pkt.	max. 10 Pkt.	2		
GÜ mit 3 Bonuselementen	4,0 Pkt.	max. 10 Pkt.	1		

Barren

- **Wichtig Vorschwung:** keine Endlagenbedingung aber klare C+ Position (Hüfte auf Schulterhöhe, Blick zu den Füßen)
- **Wichtig Rückschwung:** keine Endlagenbedingung aber klare C- Position (Hüfte auf Schulterhöhe, Blick nach vorn)

Reck

- **Wichtig Vorschwung:** keine Endlagenbedingung aber klare C+ Position (Knie in Stangenhöhe, Blick nach vorn)
- **Wichtig Rückschwung:** keine Endlagenbedingung aber klare C- Position (Hüfte auf Schulterhöhe, Schultern/Arme an den Ohren)