

Männliches Kunstturnen in Österreich



**WETT
KAMPF
PROGRAMM
KINDER
K1 | K2
2011+**



Vorwort:

Das nun vorliegende zweiteilige Einsteigerprogramm in das männliche Turnen des ÖFT ist keineswegs eine Neuerung, sondern eine Sammlung der besten Ideen aus den in den letzten Jahren in Österreich bereits geturnten Einsteigerprogrammen.

Da diese Programme sich mehr oder weniger bewährt haben, in jedem Fall aber zu einer Flut von im Wesentlichen ähnlichen, aber doch nicht kompatiblen Wettkampfangeboten führten, entschloss sich das TKM des ÖFT zur Schaffung eines zentralisierten Wettkampfangebotes für junge Turner.

Der Schwerpunkt liegt in der Vermittlung der Basisfertigkeiten des Turnens (somit auch fast jeder anderen Sportart).

Es ist in diesem Bereich an keinerlei Weichenstellung für zukünftige Turnprioritäten (Kunstturnen, TURN 10!, e.t.c.) gedacht, sondern nach diesem Programm unterrichtete junge Athleten sollten das Rüstzeug haben ihren sportlichen Lebensweg danach vielfältig zu gestalten.

Die technische, athletische und haltungsmäßige Förderung wird an allen 6 olympischen Geräten angeboten, es ist aber auch denkbar, sich (z.B. aus Zeitmangel) nur mit den 4 Basisgeräten (Boden, Barren, Reck und Sprung) zu beschäftigen.

Das Bewertungssystem basiert streng auf den Regeln des Code de Pointage 2009 Vers.6 Kapitel 1 bis 4 und besonders Kapitel 6.

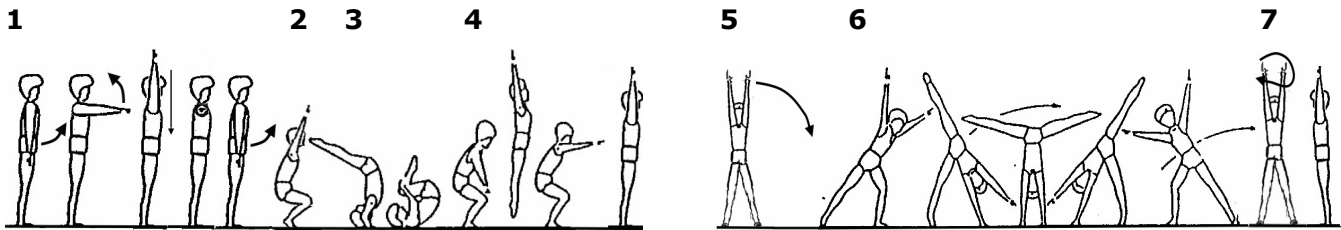
Die Gesamtnote setzt sich durch Addition der Faktoren Schwierigkeitswert - in der Regel 5,0 Pkt. und Übungsausführungswert - max. 10,0 Pkt. zusammen.

Fehlende oder nicht anerkannte Elemente werden vom theoretischen Maximalwert des Schwierigkeitswertes von 5,0 Pkt. abgezogen.

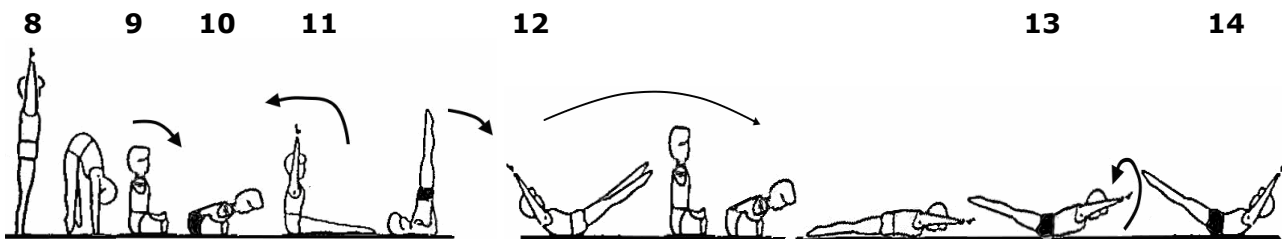
Dessen ungeachtet werden technische, haltungsmäßige oder andere Abweichungen vom theoretischen Maximalwert des Übungsausführungswertes von 10,0 Pkt. abgezogen.

Die Summe der beiden verbleibenden Teilnoten ergibt die Endnote.

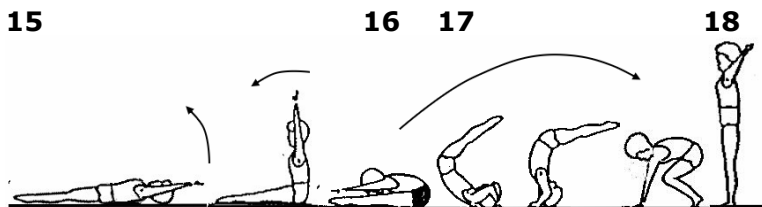
KINDERSTUFE 2: BODEN



1. Wert 0,1 Pkt. Aus dem Streckstand – Arme über die Vorhalte heben zur Hochhalte (Handflächen zueinander) – Handflächen nach außen drehen und senken der Arme über die Seithalte zum Streckstand; **2. Wert 0,1 Pkt.** Senken zum Hockstand mit gleichzeitigem Heben der Arme über die Vorhalte in die Hochhalte; **3. Wert 0,5 Pkt.** Rolle vw.; **4. Wert 0,2 Pkt.** Strecksprung mit Armen in Hochhalte; **5. Wert 0,1 Pkt.** $\frac{1}{4}$ Dr. in den leichten Grätschstand mit Armen in Hochhalte; **6. Wert 0,5 Pkt.** Rad zum leichten Grätschstand mit Armen in Hochhalte; **7. Wert 0,1 Pkt.** $\frac{1}{4}$ Dr. gegen die Bewegungsrichtung mit Armkreis rw. zu Armen in Hochhalte;



8. Wert 0,2 Pkt. Rumpfbeugen vw. mit gestr. Beinen bis Hände am Boden aufliegen; **9. Wert 0,3 Pkt.** Absenken zum Grätschsitz mit Armen in Seithalte; **10. Wert 0,3 Pkt.** Vorbeugen des Oberkörpers mit Armen in Seithalte (2s); **11. Wert 0,3 Pkt.** Rückrollen zum Nackenstand mit einstützen der Hände (2s); **12. Wert 0,3 Pkt.** Vorrollen in die Bauchlage durch den Seitspagat ohne Stütz der Arme (Fisch); **13. Wert 0,4 Pkt.** Heben zur Schiffchenposition (2s); **14. Wert 0,4 Pkt.** $\frac{1}{2}$ Dr. zu Schiffchenposition in Rückenlage (2s);



15. Wert 0,3 Pkt. Ablegen zur Rückenlage und Aufsetzen zum Langsitz mit Armen in Hochhalte; **16. Wert 0,3 Pkt.** Rumpfbeugen vw. (2s); **17. Wert 0,5 Pkt.** Rolle rw. (beliebige Ausführung) zum Hockstand; **18. Wert 0,1 Pkt.** Aufrichten zum Streckstand.

KINDERSTUFE 2: BODEN

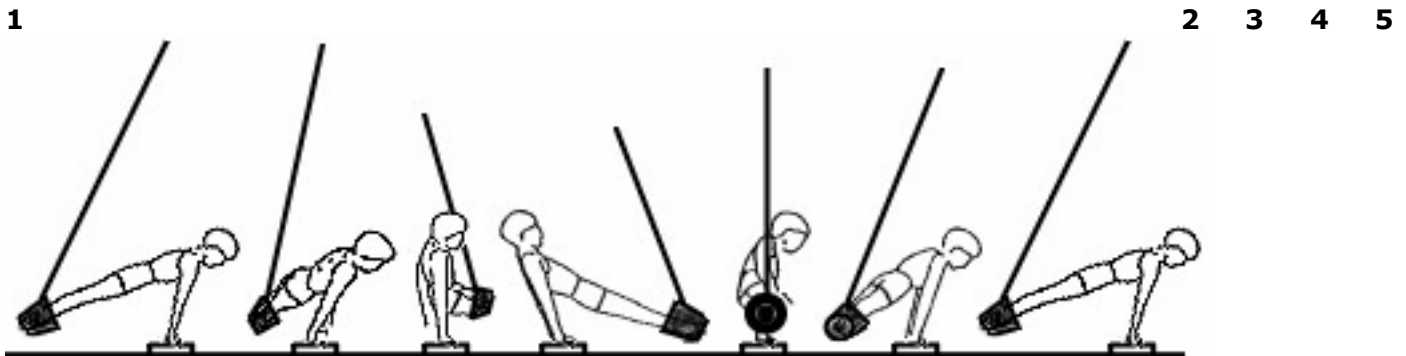
Teil	Text	Fehler	klein	mittel	groß	Teilwert
			0,10	0,30	0,50	
1	Aus dem Streckstand – Arme über die Vorhalte heben zur Hochhalte (Handflächen zueinander) – Handflächen nach außen drehen und senken der Arme über die Seithalte zum Streckstand.....					0,10
2	Senken zum Hockstand.....					0,10
3	Rolle vw.....					0,50
4	Strecksprung					0,20
5	¼ Drehung zum leichten Grätschstand.....					0,10
6	Rad.....					0,50
7	¼ Drehung zum Streckstand.....					0,10
8	Rumpfbeugen vw. m. gestr. Beinen Beine nicht gestreckt					0,20
9	Grätschsitz					0,30
10	Vorbeugen des Oberkörpers (2s) Ungenügendes Beugen					0,30
11	Nackenstand (2s) Ungenügende Körperstreckung					0,30
12	Vorrollen zur Bauchlage..... Abstützen mit den Armen			x		0,30
13	Schiffchenposition in Bauchlage (2s).....					0,40
14	½ Dr. zu Schiffchenposition in Rückenlage (2s).....					0,40
15	Ablegen zur Rückenlage und aufrichten in den Langsitz					0,30
16	Rumpfbeugen vw. (2s)..... Ungenügendes Beugen					0,30
17	Rolle rw.....					0,50
18	Aufrichten zum Streckstand.....					0,10

Schwierigkeitswert: 5,00

Für mangelhafte Ausführung der choreografischen Elemente – Pauschalabzug 0,3 Pkt.

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2009 Vers.6 Art. 24 und 29

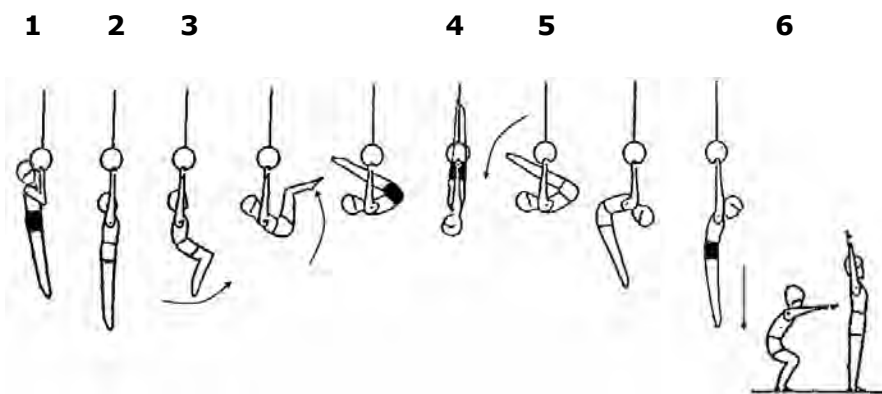
KINDERSTUFE 2: KÜBELFLANKEN



1. Wert 5,0 Pkt. Aus dem Stütz vl. auf einem Kastendeckel - Beine im Flankenkübel - 5 Kreisflanken zum Stütz vl.

Die Abzüge für alle gezeigten Kreisflanken werden addiert und vom Übungsausführungswert (10 Pkt.) abgezogen.

KINDERSTUFE 2: RINGE



1. Wert 1,0 Pkt. Heben mit Trainerhilfe zum *Beugehang* (2s) (Arme < 90° gebeugt, Körper gestreckt);

2. Wert 0,5 Pkt. Langsames Senken zum Streckhang; **3. Wert 1,0 Pkt.** Heben des Körpers mit gestreckten Armen und gebeugten Beine zum *Sturzhang* (2s); **4. Wert 1,0 Pkt.** Heben zum *Strecksturzhang* (2s);

5. Wert 1,0 Pkt. Senken über den Sturzhang in den *Hang rl.* (2s); **6. Wert 0,5 Pkt.** Lösen der Hände und abspringen zum Stand.



KINDERSTUFE 2: KÜBELFLANKEN

Teil	Text	Fehler	klein 0,10	mittel 0,30	groß 0,50	Teilwert
1	5 Kreisflanken aus dem Stütz vl. in den Stütz vl.					je 1,00
	Übungsunterbrechung				x	
	Unrhythmisches Kreisen der Beine		x	x	x	
	Trainerhilfe (anstoßen)		- 1,0 Pkt.			
	Die Übung darf nach einer Unterbrechung fortgesetzt werden					

Schwierigkeitswert: 5,00

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2009 Vers.6 Art. 24 und 33

KINDERSTUFE 2: RINGE

Teil	Text	Fehler	klein 0,10	mittel 0,30	groß 0,50	Teilwert
1	Beugehang (2s)					1,00
	Armwinkel > 90°				x	
2	Langsames Senken zum Hang					0,50
3	Heben zum Sturzhang (2s)					1,00
4	Strecksturzhang (2s)					1,00
5	Senken über den Sturzhang zum Hang rl. (2s)					1,00
	Arm-Rumpfwinkel < 135°				x	
6	Abspringen zum Stand					0,50

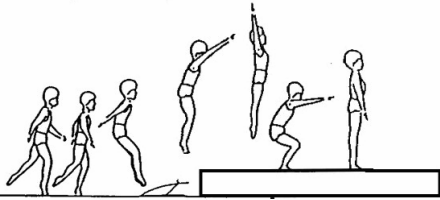
Schwierigkeitswert: 5,00

Mattenregelung: Beliebig

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2009 Vers.6 Art. 24 und 37

KINDERSTUFE 2: SPRUNG

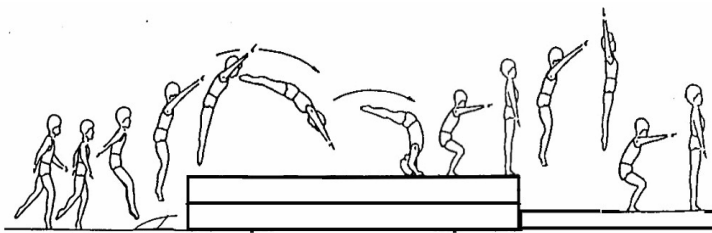
1



1.Wert 2,0 Pkt. Strecksprung in den Stand

2

3



2.Wert 2,0 Pkt. Sprungrolle

3.Wert 1,0 Pkt. Strecksprung in den Stand

KINDERSTUFE 2: RECK

1

2

3

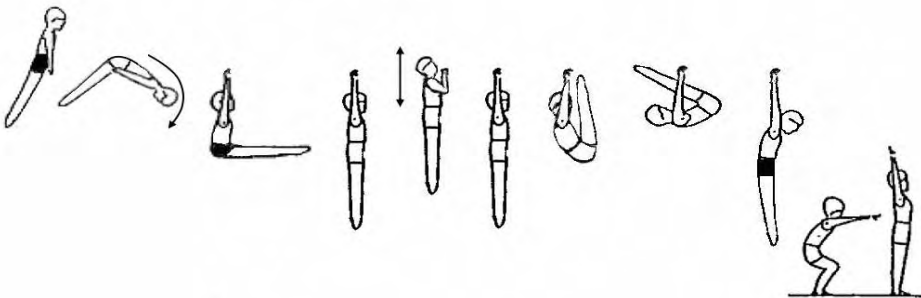
4

5

6

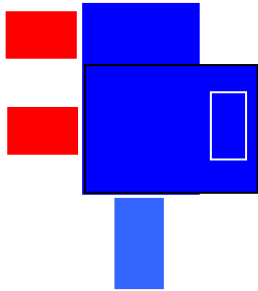
7

8



1.Wert 0,5 Pkt. Sprung zum *Stütz* (2s) mit Trainerhilfe; **2.Wert 0,8 Pkt.** Abrollen vw. zum *Winkelhang* (2s);
3.Wert 0,5 Pkt. Senken der Beine zum Hang; **4.Wert 0,8 Pkt.** Klimmzug (Kinn über Stangenhöhe);
5.Wert 0,3 Pkt. Senken zum Hang; **6.Wert 0,8 Pkt.** Heben der gestreckten Beine zum Sturzhang;
7.Wert 0,8 Pkt. Absenken zum *Hang rl.* (2s); **8.Wert 0,5 Pkt.** Abspringen zum Stand.

KINDERSTUFE 2: SPRUNG



2 Weichturnmatten (90° verdreht übereinander)
2 Sprungbretter
1 Niedersprungmatte
1 Kasten 30 cm hoch als Abstützung der oberen Weichturnmatte

Die Abzüge für alle 3 Sprünge werden addiert und vom Übungsausführungswert (10 Pkt.) abgezogen.

Abzüge gem C.d.P. 2009 Vers.6 Art. 24 und 41

Sprung 1: Strecksprung in den Stand auf eine Weichturnmatte 30cm hoch Wert: **2,00**

Sprung 2: Sprungrolle auf eine Weichturnmatte 60 cm hoch Wert: **2,00**

Sprung 3: Strecksprung in den Stand von der Weichturnmatte 60 cm hoch Wert: **1,00**

Schwierigkeitswert: 5,00

KINDERSTUFE 2: RECK

Teil	Text	Fehler	klein 0,10	mittel 0,30	groß 0,50	Teilwert
1	Stütz (2s)					0,50
2	Langsames abrollen zum Winkelhang (2s) Beine 90° gebeugt			x		0,80
3	Senken der Beine zum Langhang					0,30
4	Klimmzug (Kinn über Stangenhöhe) Kinn nicht über Stangenhöhe Kopf nicht auf Stangenhöhe Kein erkennbarer Klimmzug		x	x	x	0,80
5	Senken zum Hang					0,50
6	Heben der gestreckten Beine zum Sturzhang					0,80
7	Absenken zum Hang rl. (2s) Arm-Rumpfwinkel < 135°				x	0,80
8	Abspringen zum Stand					0,50

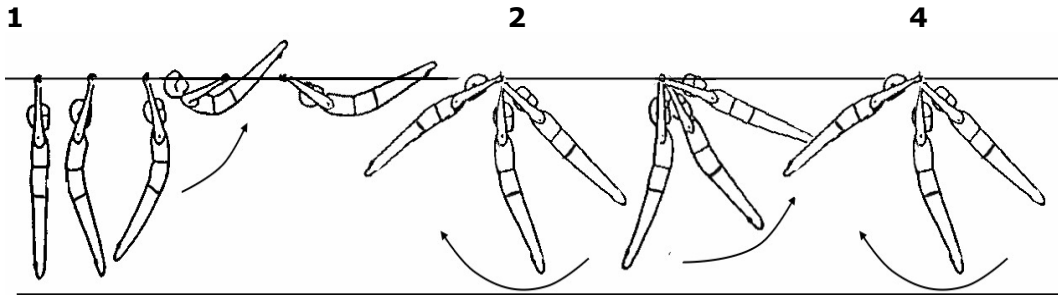
Schwierigkeitswert: 5,00

Gerätehöhe: Der Größe des Turners angepasst hanghoch

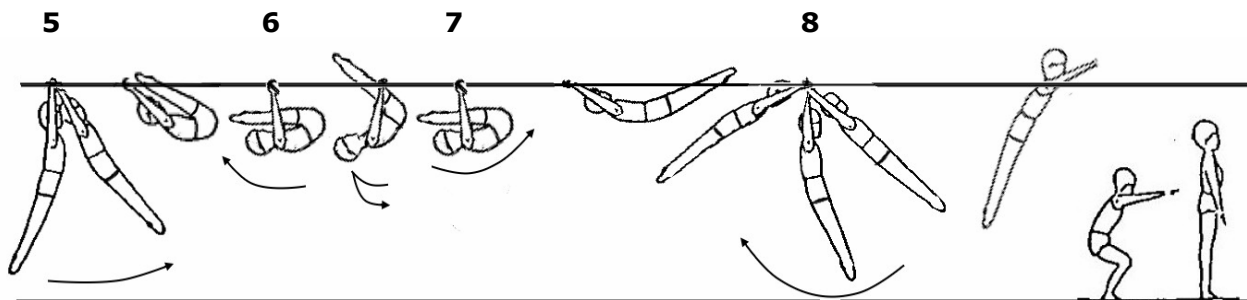
Mattenregelung: Beliebig

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2009 Vers.6 Art. 24 und 49

KINDERSTUFE 2: BARREN



1. Wert 0,5 Pkt. Aus dem Hang im Barren Konterschwingung zum Unterschwing; **2. Wert 0,8 Pkt.** Rückschwung; **3. Wert 0,8 Pkt.** Vorschwing; **4. Wert 0,8 Pkt.** Rückschwung;



5. Wert 0,6 Pkt. Vorschwing zum Kipphang; **6. Wert 0,5 Pkt.** Rückschwung im Kipphang; **7. Wert 0,5 Pkt.** Unterschwing zum Hang; **8. Wert 0,5 Pkt.** Rückschwung zum Niedersprung in den Stand.

KINDERSTUFE 2: BARREN

Teil	Text	Fehler	Fehler			Teilwert
			klein 0,10	mittel 0,30	groß 0,50	
1	Konterschwingung zum Unterschwung				0,50	
2	Rückschwung				0,80	
	Rückschwung < 45°			x		
3	Vorschwingung				0,80	
	Vorschwingung < 45°			x		
4	Rückschwung				0,80	
	Rückschwung < 45°			x		
5	Vorschwingung zum Kipphang.....				0,60	
6	Rückschwung im Kipphang				0,50	
7	Unterschwingung zum Hang				0,50	
8	Rückschwung zum Niedersprung				0,50	

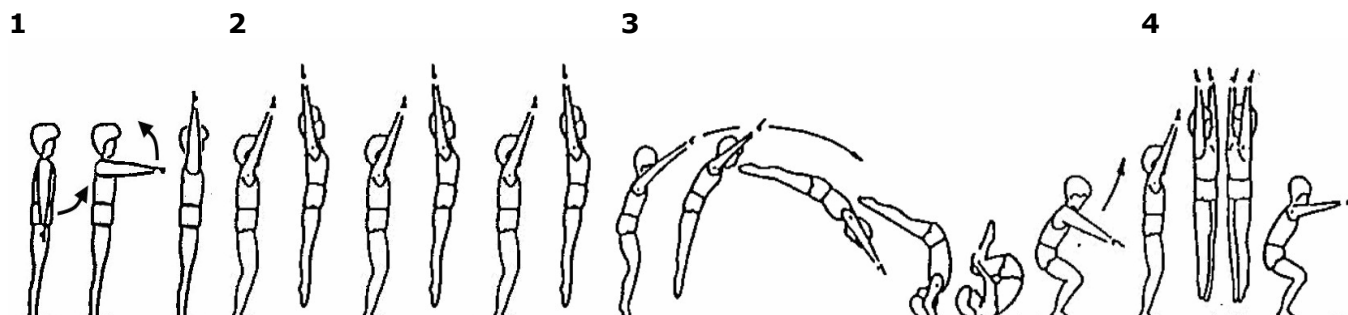
Schwierigkeitswert: 5,00

Barrenhöhe der Körpergröße angepasst

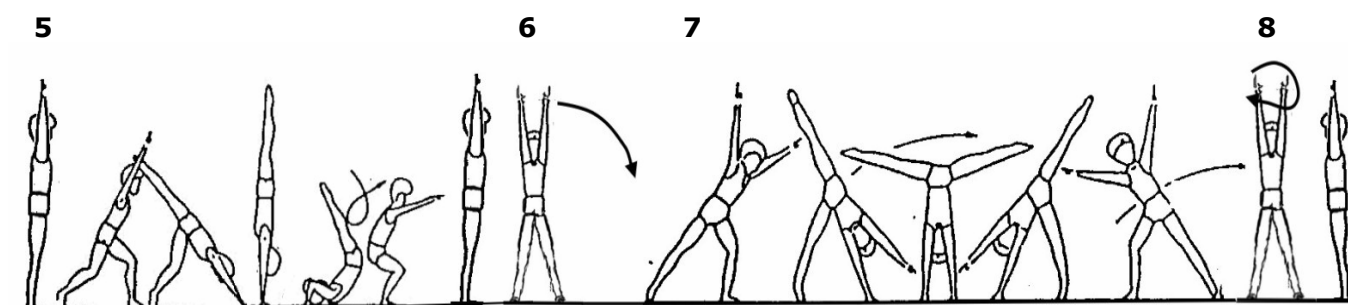
Mattenregelung: Beliebig

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2009 Vers.6 Art. 24 und 45

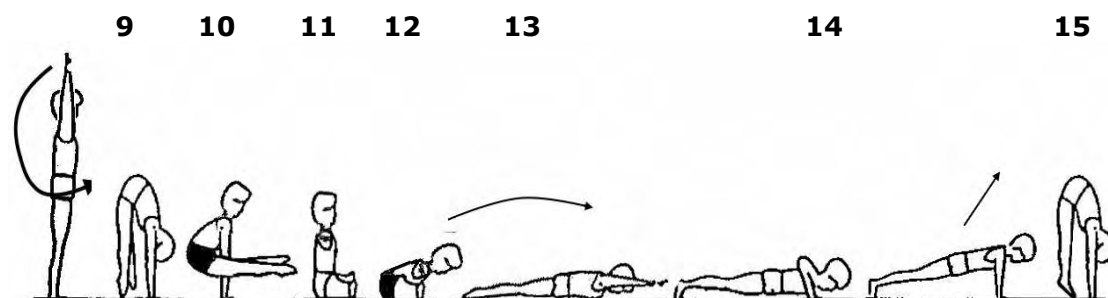
KINDERSTUFE 1: BODEN



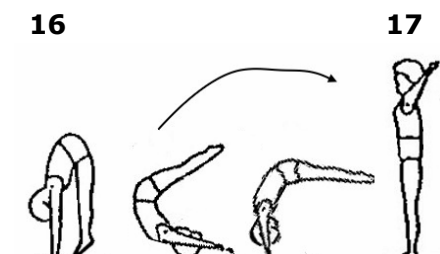
1.Wert 0,1 Pkt. Aus dem Streckstand – Arme über die Vorhalte heben zur Hochhalte (Handflächen zueinander);
2.Wert 0,3 Pkt. Drei beidbeinige Hopsersprünge; **3.Wert 0,3 Pkt.** Sprungrolle; **4.Wert 0,5 Pkt.** Aufstehen zum Stand und Strecksprung m. 1/1 Dr. in den Streckstand mit Armen in Hochhalte;



5.Wert 0,3 Pkt. Aufschwingen zum flüchtigen Handstand und abrollen zum Streckstand;
6.Wert 0,1 Pkt. $\frac{1}{4}$ Dr. in den leichten Grätschstand mit Armen in Hochhalte; **7.Wert 0,5 Pkt.** Rad in den leichten Grätschstand mit Armen in Hochhalte; **8.Wert 0,1 Pkt.** $\frac{1}{4}$ Dr. gegen die Bewegungsrichtung (mit Armkreis rw. zu Arme in Hochhalte);



9.Wert 0,3 Pkt. Rumpfbeugen v.w. bis Hände am Boden aufliegen; **10.Wert 0,3 Pkt.** Absenken zum Grätschwinkelstütz (2s); **11.Wert 0,4 Pkt.** Absenken zum Grätschsitz mit Armen in Seithalte;
12.Wert 0,3 Pkt. Vorbeugen des Oberkörpers mit Armen in Seithalte (2s); **13.Wert 0,3 Pkt.** Vorrollen zu Bauchlage durch Seitspagat ohne Stütz der Arme (Fisch); **14.Wert 0,3 Pkt.** Hochdrücken zur Liegestützposition;
15.Wert 0,3 Pkt. Hüfte hochziehen mit gestreckten Armen und Beinen (Schweizeransatz);

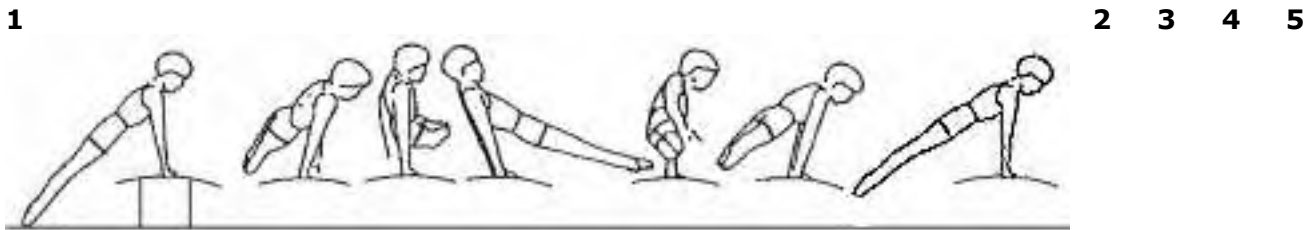


16.Wert 0,5 Pkt. Felgrolle rw. mit gestr. Armen und Beinen zum Stand;
17.Wert 0,1 Pkt. Aufrichten zum Streckstand

KINDERSTUFE 1: BODEN

Teil	Text	Fehler	klein	mittel	groß	Teilwert
			0,10	0,30	0,50	
1	Aus dem Streckstand – Arme über die Vorhalte heben zur Hochhalte (Handflächen zueinander)					0,10
2	Drei beidbeinige Hopsersprünge					0,30
3	Sprungrolle					0,30
4	Strecksprung mit 1/1 Drehung					0,50
5	Handstand abrollen					0,30
	Keine Handstandposition		x			
6	¼ Drehung zum Grätschstand					0,10
7	Rad					0,50
8	¼ Drehung zum Streckstand					0,10
9	Rumpfbeugen vw. m. gestr. Beinen					0,30
	Beine nicht gestreckt					
10	Grätschwinkelstütz (2s)					0,30
	Ungenügende Position oder Zeit					
11	Grätschsitz					0,40
12	Vorbeugen des Oberkörpers (2s)					0,30
	Ungenügendes Beugen					
13	Vorziehen zur Bauchlage					0,30
	Abstützen mit den Armen					
14	Hochdrücken zur Liegestützposition					0,30
15	Hüfte hochziehen mit gestr. Armen und Beinen					0,30
	Beine nicht gestreckt					
16	Felgrolle rw. mit gestr. Beinen					0,50
	Arme nicht gestreckt			x		
17	Aufrichten zum Streckstand					0,10
<u>Schwierigkeitswert: 5,00</u>						

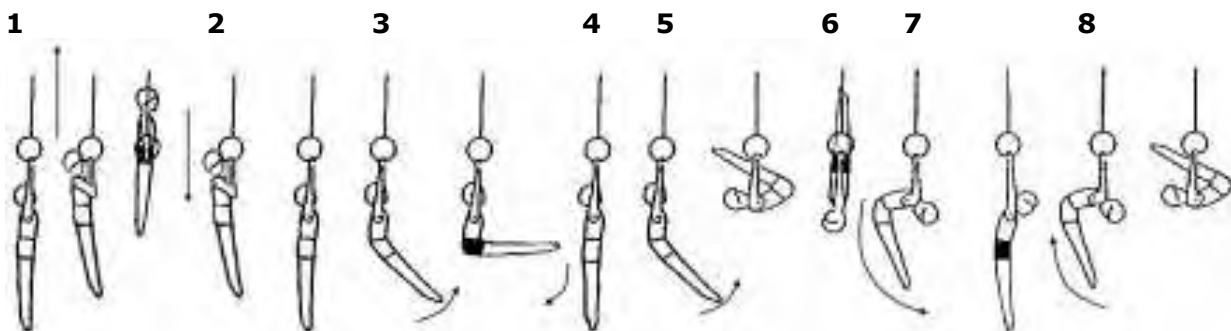
KINDERSTUFE 1: PILZ



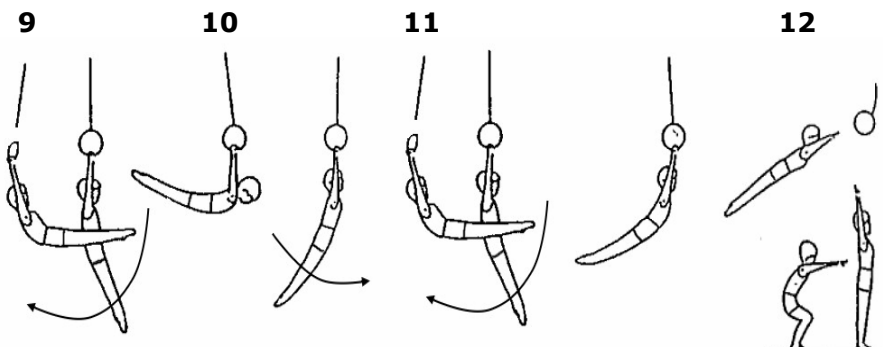
1. Wert 5,0 Pkt. Aus dem Seitstand vl. – 5 Kreisflanken zum Seitstand vorlings

Die Abzüge für alle gezeigten Kreisflanken werden addiert und vom Übungsausführungswert (10 Pkt.) abgezogen.

KINDERSTUFE 1: RINGE



1. Wert 0,3 Pkt. Zugstemme mit Trainerhilfe zum Stütz (2s); **2. Wert 0,5 Pkt.** Langsames senken zum Hang; **3. Wert 0,5 Pkt.** Heben der gestreckten Beine zum Winkelhang (2s); **4. Wert 0,3 Pkt.** Senken der Beine zum Hang; **5. Wert 0,5 Pkt.** Heben der gestreckten Beine zum Sturzhang; **6. Wert 0,5 Pkt.** Heben zum Strecksturzhang (2s); **7. Wert 0,5 Pkt.** Senken über den Sturzhang in den Hang rl. (2s); **8. Wert 0,5 Pkt.** Heben des Körpers zum Sturzhang;



9. Wert 0,3 Pkt. Abschwung in den Hang; **10. Wert 0,3 Pkt.** Rückschwung; **11. Wert 0,3 Pkt.** Vorschwung; **12. Wert 0,5 Pkt.** Rückschwung und Absprung zum Stand.

KINDERSTUFE 1: PFERD

Teil	Text	Fehler	klein 0,10	mittel 0,30	groß 0,50	Teilwert
------	------	--------	---------------	----------------	--------------	----------

- 1 5 Kreisflanken aus dem Seitstand vl. in den Seitstand vl.**je **1,00**
 Übungsunterbrechung mit (fast) vollendeter Kreisflanke x
 Übungsunterbrechung ohne vollendeter Kreisflanke1,0 Pkt. Abzug

Die Übung darf nach einer Unterbrechung fortgesetzt werden

Schwierigkeitswert: 5,00

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2009 Vers.6 Art. 24 und 33

KINDERSTUFE 1: RINGE

Teil	Text	Fehler	klein 0,10	mittel 0,30	groß 0,50	Teilwert
------	------	--------	---------------	----------------	--------------	----------

- 1 Zugstemme mit Trainerhilfe zum Stütz (2s)**.....**0,30**
2 Langsames Senken zum Hang.....**0,50**
3 Heben zum Winkelhang (2s).....**0,50**
4 Senken der Beine zum Hang.....**0,30**
5 Heben der gestreckten Beine zum Sturzhang**0,50**
6 Strecksturzhang (2s).....**0,50**
7 Senken über den Sturzhang zum Hang rl. (2s).....**0,50**
 Arm-Rumpfwinkel < 135° x
8 Heben des Körpers zum Sturzhang.....**0,50**
9 Abschwung in den Hang**0,30**
10 Rückschwung**0,30**
 Rückschwung <60° x
 Rückschwung <45° x
 Rückschwung <30° x
11 Vorschwung**0,30**
 Rückschwung <60° x
 Rückschwung <45° x
 Rückschwung <30° x
12 Rückschwung zum Absprung.....**0,50**
 Rückschwung <60° x
 Rückschwung <45° x
 Rückschwung <30° x

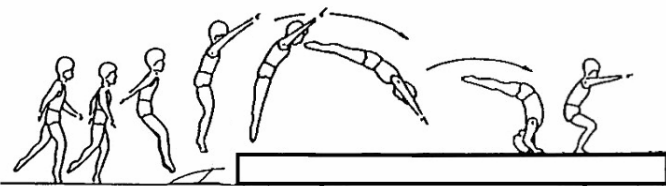
Schwierigkeitswert: 5,00

Mattenregelung: Beliebig

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2009 Vers.6 Art. 24 und 37

KINDERSTUFE 1: SPRUNG

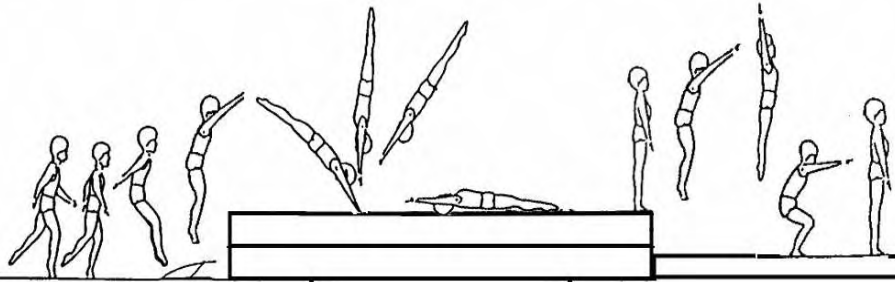
1



1.Wert 2,0 Pkt.
Sprungrolle

2

3

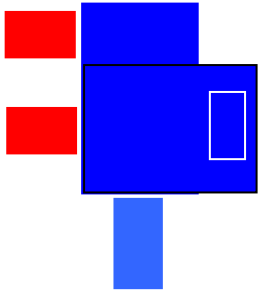


2.Wert 2,0 Pkt.
Überschlag zur Rückenlage
3.Wert 1,0 Pkt.
Strecksprung in den Stand

Die Summe der 3 Sprünge ergibt den Schwierigkeitswert von 5,0 Pkt.

Die Abzüge für alle 3 Sprünge werden addiert und vom Übungsausführungswert (10 Pkt.) abgezogen.

KINDERSTUFE 1: SPRUNG



2 Weichturnmatten (90° verdreht übereinander)
2 Sprungbretter
1 Niedersprungmatte
1 Kasten 30 cm hoch als Abstützung der oberen
Weichturnmatte

Die Abzüge für alle 3 Sprünge werden addiert und vom
Übungsausführungswert (10 Pkt.) abgezogen.

Abzüge gem C.d.P. 2009 Vers.6 Art. 24 und 41

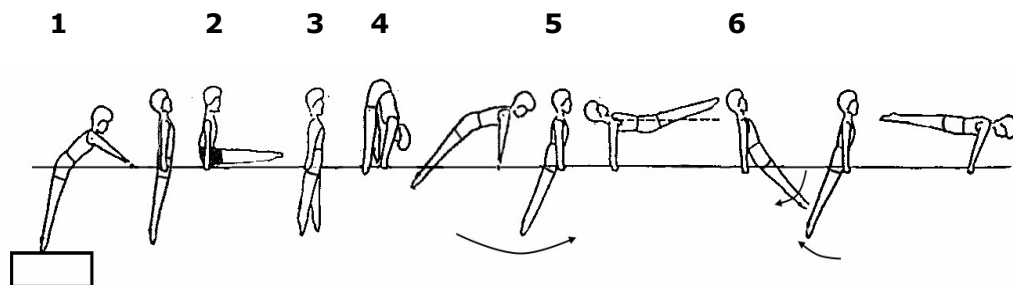
Sprung 1: Sprungrolle auf eine Weichturnmatte 30cm hoch Wert: **2,00**

Sprung 2: Überschlag zur Rückenlage auf eine Weichturnmatte 60 cm hoch Wert: **2,00**

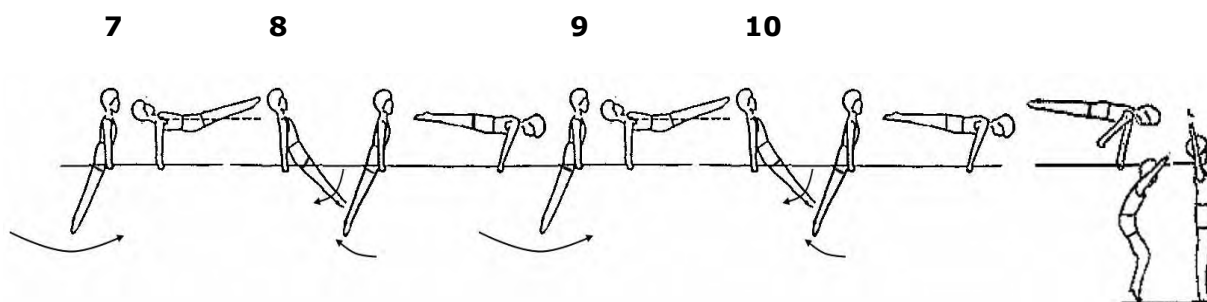
Sprung 3: Strecksprung in den Stand von der Weichturnmatte 60 cm hoch Wert: **1,00**

Schwierigkeitswert: 5,00

KINDERSTUFE 1: BARREN



- 1. Wert 0,5 Pkt.** Sprung zum Stütz; **2. Wert 0,5 Pkt.** Heben der Beine zum *Winkelstütz* (2s);
3. Wert 0,5 Pkt. Heben zum Grätschstütz; **4. Wert 0,5 Pkt.** Heben des gebeugten Körpers mit gestreckten Beinen und Armen bis Beine oberhalb der Holme geschlossen werden können (*Schweizeransatz*);
5. Wert 0,5 Pkt. Vorschwung (waagrecht); **6. Wert 0,5 Pkt.** Rückschwung (waagrecht);



- 7. Wert 0,5 Pkt.** Vorschwung (waagrecht); **8. Wert 0,5 Pkt.** Rückschwung (waagrecht);
9. Wert 0,5 Pkt. Vorschwung (waagrecht); **10. Wert 0,5 Pkt.** Rückschwung (waagrecht) mit Wende in den Außenquerstand.

KINDERSTUFE 1: BARREN

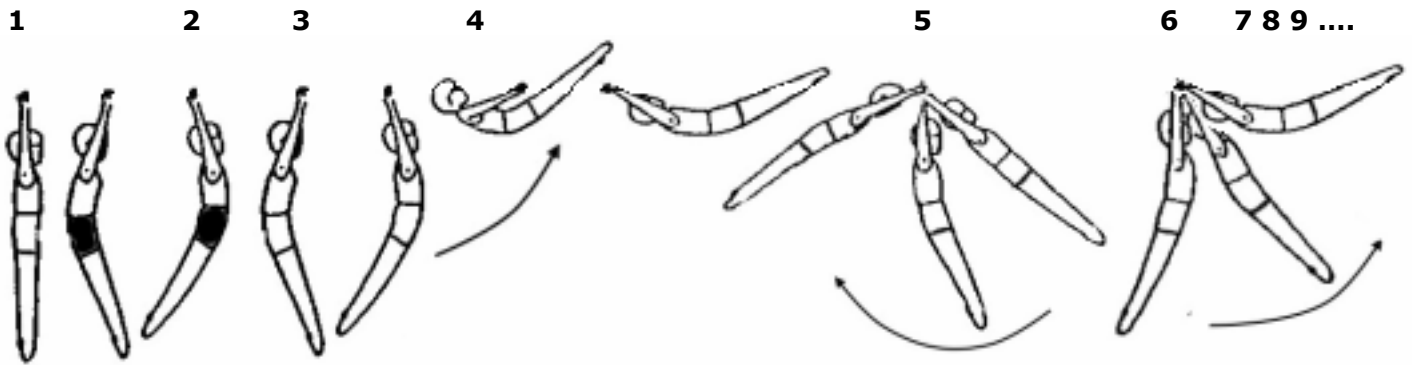
Teil	Text	Fehler	klein	mittel	groß	Teilwert
			0,10	0,30	0,50	
1	Sprung zum Stütz					0,50
2	Heben der Beine zum Winkelstütz (2s)					0,50
	Winkelstütz mit 90° gehockten Beinen			x		
3	Heben zum Grätschsitz					0,50
4	Heben des gebeugten Körpers mit gestr. Armen und Beinen bis Beine über den Holmen geschlossen werden					0,50
	Gebeugte Beine			x		
	Gebeugte Arme			x		
	Gebeugte Arme und Beine				x	
5	Vorschwung (waagrecht)					0,50
	über Holmhöhe		x			
	unter Holmhöhe			x		
6	Rückschwung (waagrecht)					0,50
	über Holmhöhe		x			
	unter Holmhöhe			x		
7	Vorschwung (waagrecht)					0,50
	über Holmhöhe		x			
	unter Holmhöhe			x		
8	Rückschwung (waagrecht)					0,50
	über Holmhöhe		x			
	unter Holmhöhe			x		
9	Vorschwung (waagrecht)					0,50
	über Holmhöhe		x			
	unter Holmhöhe			x		
10	Rückschwung (waagrecht) mit Wende in den Außenquerstand					0,50
	über Holmhöhe				x	

Schwierigkeitswert: 5,00

Absprunghilfen der Körpergröße angepasst erlaubt
Mattenregelung: Beliebig

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2009 Vers.6 Art. 24 und 45

KINDERSTUFE 1: RECK (Handschuhe und Schlaufen)



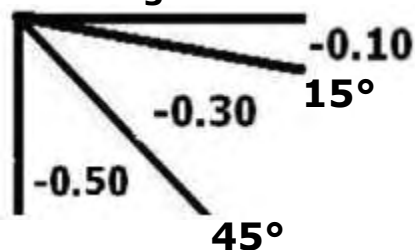
1. Wert 0,5 Pkt. Aus dem Hang – heben zur **C+ Position** (2s); **2. Wert 0,5 Pkt.** heben zur **C- Position** (2s);
3. Wert 0,5 Pkt. Konterschwingung; **4. Wert 0,5 Pkt.** Unterschwingung zum Hang; **5. Wert 0,5 Pkt.** Rückschwung;
6. Wert 0,5 Pkt. Vorschwingung; **7. Wert 0,5 Pkt.** Rückschwung und Vorschwingung; **8. Wert 0,5 Pkt.**
Rückschwung und Vorschwingung; **9. Wert 0,5 Pkt.** Rückschwung und Vorschwingung; **10. Wert 0,5 Pkt.** Rückschwung
und Vorschwingung;

KINDERSTUFE 1: RECK

Teil	Text	Fehler	klein	mittel	groß	Teilwert
			0,10	0,30	0,50	
1	Heben zur C+Position (2s).....					0,50
2	Heben zur C-Position (2s).....					0,50
3	Konterschwingung					0,50
4	Unterschwingung					0,50
5	Rückschwung					0,50
6	Vorschwing					0,50
7	Rückschwung und Vorschwing					0,50
8	Rückschwung und Vorschwing					0,50
9	Rückschwung und Vorschwing					0,50
10	Rückschwung und Vorschwing					0,50

Schwierigkeitswert: 5,00

Schwunghöhen:



Gerätehöhe: Hanghoch

Aufstiegshilfe: Kasten neben (innerhalb) des Reckständers (besser 2 – 1 links, 1 rechts)

Trainerhilfe: Nach letztem Vorschwing darf Stopp durch Trainer erfolgen

Generelle Abzüge gem C.d.P. 2009 Vers.6 Art. 24 und 49