

J3 – Sprung

A-Note: 13.00/14.00 + Landebonus



2 Versuche, der bessere kommt in die Wertung.
Zuerst wird zwei Mal Teil 1 ausgeführt, dann zwei Mal Teil 2.

Bewertung:

1. Versuch Teil 1 + 1. Versuch Teil 2 = 1. Versuch Endnote
2. Versuch Teil 1 + 2. Versuch Teil 2 = 2. Versuch Endnote

Abzüge für Anlauf/Einsprung/Absprung.....siehe gerätespezifische Abzüge

Teil 1

Geräteaufbau:

Tisch 1.10 m, Plateau 60-70 cm bestehend aus Landematte 20 cm + Weichboden 30-40 cm + Happy Landing-Matte 10 cm

7.00	Überschlag zum Stand Landebonus	
------	--	--

Teil 2

Geräteaufbau:

Plateau **mind.** 70 cm bestehend aus Landematte 20 cm + Weichboden 30-40 cm + 1 oder 2 Happy Landing-Matte(n) 10 cm (zusätzliche Handstützmatte am Plateau ist erlaubt)
Sicherheitsmatte für Yurchenko-Ansatz – Landematte schließt direkt daran an – und Handstützmatte vor dem Sprungbrett (eine ca. 5 cm Judomatte unter der Handstützmatte ist erlaubt)


Auswahl aus:

3.00	Rondat – Strecksprung zur Rückenlage	Ansprung Rondat: Ungenügend gebeugtes Knie bei Ausfallschritt vor Handaufsatz.....0.10/0.30
3.00	Rondat – Strecksprung zum Stand (anschließendes Umfallen in die Rückenlage ist erlaubt)	Absprung: Gebeugte Knie0.10/0.30 Fehlende Hüftstreckung.....0.10/0.30 Fehlerhafte Kopfhaltung (überstreckt) 0.10
5.00	Rondat – Flick-Flack zum Stand (anschließendes Umfallen in die Rückenlage ist erlaubt)	2. Flugphase (betrifft A-Note 5.00 und 7.00 P.) Ungenügender BRW0.10/0.30
7.00	Rondat – Flick-Flack mit Durchziehen zur Rückenlage bzw. Kerze	Landung (betrifft A-Note 5.00 und 7.00 P.) Beine ungenügend senkrecht/zu weit hinter der Schulter0.10/0.30 Bücken beim Durchziehen.....N -1.00

Oberer Holm (Weichboden auf Happy Landing-Matte erlaubt) – **Grundübung:****7.00:**

Sprung zum oH – Vorschwung – Rückschwung – Vorschwung – Rückschwung – Vorschwung –
Rückschwung – Niedersprung

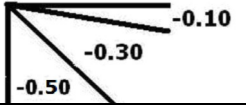
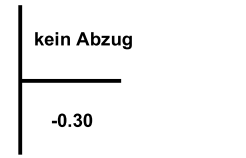
Bonus:

- +0.50** Langhangkippe
- +1.00** Langhangkippe – Rückschwung in den Handstand
- +1.00** 2 x Riesenfelge rw.
- +1.00** Abgang Salto rw. gestreckt  **Landebonus**

Hinweise zur Bonusvergabe:

- Die Grundschwünge sind auch zu turnen, wenn Bonuselemente gezeigt werden.
- Die Elemente Rückschwung >90°, Umschwung und/oder Unterschwingung können wahlweise zusätzlich benutzt werden, um aus Kippe, Handstand oder Riesenfelge in die Schwünge zu gelangen.
- Abgang Salto rw. ist **DIREKT** anschließend an die Grundschwünge zu zeigen, es entfällt jedoch der letzte Rückschwung + Niedersprung.

Abzüge für:

Grundschwünge		Höhe des Schwunges (Linie „Schulter – Hüfte“) > 90° - 100° je 0.10 > 100° - 135° je 0.30 > 135° je 0.50
	Fehler wie Kopf im Nacken, Hohlkreuz, Schulterwinkel 0.10/0.30/0.50	
Rückschwung > 90°		90° und weniger..... 0.30
Unterschwingung	Fehlender Felgansatz 0.10/0.30/0.50 Ungenügende Hüftstreckung 0.10/0.30/0.50	
Abgang	Salto rw. gebückt oder gehockt kein Bonus	


J3 – Boden

A-Note: 5.00 + max. 10.00 aus Wahlpflichtelementen + Landebonus



Kürübung mit Kompositionsanforderungen: Jede der unten angeführten Anforderungen hat einen Wert, der bei Erfüllung in der A-Note anerkannt wird. Alle weiteren geturnten Elemente werden nur in der E-Note berücksichtigt.

Turnen in Bahnen ist ohne Abzug erlaubt!

5.00	Bodenübung laut CoP (Musik, Musiklänge)		Landebonus je 0.10
1.00	Rückwärts-Akro 1 <ul style="list-style-type: none">Ohne Anlauf: Schritt – Rad – 2 x Flick-Flack mit gespreizten Beinen – Strecksprung		
1.50	<ul style="list-style-type: none">Rondat – 2x Flick-Flack – Strecksprung		
2.00	<ul style="list-style-type: none">Rondat – 3x Flick-Flack – Strecksprung		
1.00	Rückwärts-Akro 2 <ul style="list-style-type: none">Rondat – Flick-Flack – Strecksprung		
1.50	<ul style="list-style-type: none">Rondat – Flick-Flack – Salto rw. gehockt		
2.00	<ul style="list-style-type: none">Rondat – Flick-Flack – Salto rw. gestreckt Ausführung mit deutlichem Hüftwinkel (= gebückt) N -0.30, d. h. eine gebundene Körperposition ist erlaubt		
0.50	Vorwärts-Akro <ul style="list-style-type: none">Überschlag beidbeinig – (Strecksprung)		
1.00	<ul style="list-style-type: none">Überschlag einbeinig – Überschlag beidbeinig – (Strecksprung)		
1.50	<ul style="list-style-type: none">Überschlag beidbeinig – Salto vw. gehockt		
0.50	1 Balken-Element vw./sw. aus 1 – 2 Schritten aus der Auswahl: Seitwärtssalto, freies Rad, freier Überschlag		
0.50	Beidbeiniger Sprung mit ½ Dr.: Spagat, Grätsch oder Spreizhock	Abweichung LAD > 45° kein Wert	
1.50	Tanzpassage 1* Durchschlagsprung – Spagatsprung (diese Reihenfolge, Ausführung Spagatsprung beliebig) – Temps levé seit – freier choreografischer Übergang zu Bogen rw. Landung beliebig	Passage: Schritte anstelle von Laufschritten N -0.50 Bogen rw: Fehlendes Battement vor Bogen 0.10	
1.50	Tanzpassage 2*  Sprung (Absprung einbeinig) mit ¼ Dr. zur Grätschchristposition oder zum Seitspagat mit einbeiniger Landung (nach der Landung die Beine hinten kreuzen und auswärts drehen) – Fouetté gesprungen – Übergang (Schrittkombination vw./rw./sw. gestattet, jedoch keine großen raumgreifenden Bewegungen) zu – Felgrolle rw. in den Handstand	Felgrolle rw: 30° - 45° Abweichung von der Hstd-Position 0.30 > 45° Abweichung von der Hstd-Position N -0.50 Kein Felgansatz N -0.50 Max. Abzüge (ohne Sturz) 0.80	
0.50	Pirouette 360° mit Passé und Sitz im Querspagat (beide Elemente müssen gezeigt werden, an unterschiedlichen Stellen möglich)	Spagat: Ungenügende Beweglichkeit.....0.10/0.30 1 Hand stützt am Boden (Präzision) 0.10	

* Die drei (TP1) bzw. zwei (TP2) gymnastischen Elemente sind direkt oder indirekt zu verbinden (mit Laufschritten, kleinen Sprüngen, Chassés, Chainé Drehungen) → siehe gym. Tanzpassage laut CoP

J2 – Sprung

A-Note: 12.00/13.00/14.00/15.00 + Landebonus



2 unterschiedliche Sprünge aus den unten aufgelisteten Wahlmöglichkeiten, der Mittelwert kommt in die Wertung.

Wird 2 Mal der gleiche Sprung gezeigt: N -2.00 Punkte für zweiten Sprung

Geräteaufbau:

Tisch wahlweise 1.15 m oder 1.25 m, Landematte 20 cm + Happy Landing-Matte 10 cm

Beide Sprünge sind auf der gleichen Tischhöhe zu absolvieren. Die Höhe des Tisches ist dem Kampfgericht vor dem Einturnen bekannt zu geben.

Abzüge für Anlauf/Einsprung/Absprung..... siehe gerätespezifische Abzüge

Auswahl aus:

12.00	Überschlag	
12.00	Rondat (Tsukahara-Ansatz)	
13.00	Tsukahara (Ausführung beliebig)	
14.00	Yurchenko-Ansatz	
15.00	Yurchenko gebückt	Deutliche HockpositionA-Note 13.00
16.00	Yurchenko gestreckt	Streckposition wird bis 35° Abweichung anerkannt Deutliche HockpositionA-Note 13.00

 **Landebonus pro Sprung**

J2 – Stufenbarren

A-Note: 11.00 + max. 5.00 Bonus + Landebonus



Grundübung:

11.00:

uH: Kippe – Rückschwung in den Handstand – freie Felge in den Handstand (– Kippe – Rückschwung zum) – Aufhocken/-bücken (– Sohlwelle) – Sprung zum oH

oH: Langhangkippe – Rückschwung in den Handstand – Umschwung – Unterschwingung – Rückschwung – Vorschwingung – Rückschwung – Vorschwingung – Rückschwung – Niedersprung

Die Grundübung am oH ab „Umschwung“ kann durch Bonuselemente/-kombinationen ersetzt werden.

Bonus:

+0.50 Bückumschwung rw. in den Handstand


+1.00 Stalder rw. in den Handstand

+0.50 Riesenfelge rw.

+0.50 Riesenfelge rw. mit ½ Dr. in den Ristgriff – Riesenfelge rw. mit ½ Dr. in den Ristgriff

+1.00 Riesenfelge rw. mit 360° Dr.

+1.50 Riesenfelge rw. mit ½ Dr. – (Element im 2. Griff) – Element im 2. Griff mit ½ Dr.

+0.50 Abgang Salto rw. gestreckt  **Landebonus**

Hinweise zur Bonusvergabe:

- Das zweite holmnahe Element muss direkt vor oder nach freier Felge gezeigt werden.
- Das dritte holmnahe Element kann entweder nach den beiden holmnahen Elementen am uH gezeigt werden oder am oH nach Kippe – Rückschwung in den Handstand.
- Der Bonus für das dritte holmnahe Element wird nur vergeben, wenn ein Bonus mit LAD in der Übung geturnt wird.
- Bei den Boni mit Drehungen werden max. 2 aus 3 Optionen anerkannt.
- Vor jedem Element mit LAD kann eine Riesenfelge geturnt werden, ebenfalls vor dem Abgang.
- Sobald Riesenfelge am oH gezeigt werden, muss die Übung direkt mit einem Abgang laut CoP beendet werden.

Bei Riesenfelge rw. – Abbücken – Kippe – Rückschwung – Abgang lt. CoP: N -0.50 Punkte für zusätzlich geturnte Elemente (+ Ausführungsabzüge laut CoP)