

Pflichtübungen des Sächsischen Turnverbandes, weiblicher Bereich
Gültig ab 2016

AK 7 und jünger

Sprung

Gerät: Sprungbrett, Matte(nstapel)
(möglichst Kinderbrett)

Mattenhöhe ca. 10 cm über dem Brett

Strecksprung

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	kurzer Anlauf (max. 5 m),	0,5	- mehr als 5 m - Auflaufen auf das Sprungbrett		X	X
2	Strecksprung (Armschwung tief-vor-hoch, dann Arme fixiert in Vor-Hochhalte),	1,5	- unkoordinierter Einsprung/Absprung - kein oder ungenügender Absprung, - keine sichtbare Steigphase - kein beidbeiniger Absprung - keine Fixierung des Armzuges - keine gestreckte Körperhaltung	X X X X X	X X X X X	X X 0,8 1,0 X
3	Landung auf der Matte	1,0	- unkontrollierte Landung - Sturz - Schritt(e) - Körperausrichtung usw.	X X X	X X X	1,0
		3,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle			

Reck

Geräthöhe: sprunghoch

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings Sprung oder Heben in den Hang (durch ÜL), Ristgriff Streckhang (Langhang)	0,2	- kein gestreckter Hang	X		
2	Heben in den Klimmzug , Senken in den Streckhang	1,0	- Kinn nicht über der Stange - mangelnde Mittelkörperspannung - gebeugte Knie - ungleiches Ziehen (Arme) - unkontrolliertes Senken	X X X X	X X X X	X X X
4	Hangeln bis zur Mitte (mind. 4 Griffe)	0,5	- unsicheres Greifen - weniger als 4 Griffe - Pendeln - keine Körperstreckung (Schiffchen erlaubt)	X X X	X X X	
5	Heben der Beine in den Hockhang Oberschenkel 45°, 2 s Halte	0,8	- keine 2 s gehalten - Oberschenkel nicht 45° nicht 45°, wenig Abweichung waagrecht oder brustnah unter der Waagerechten - Hohlkreuz - Arme gebeugt	X X X	 X X X	X X
6	Senken in den Streckhang	0,2	- Hüfte nicht gestreckt	X		
7	Grifflösen Abgang in den Stand (Arme schräg vor-oben)	0,3	- unkontrollierte Landung	X	X	
		3,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle weniger als 4 Elemente			-5,0 neu- tral

Schwebebalken (Übungsbalken, Schwebekante Bank)

Geräthöhe: 0,40 m +/- 0,10 m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Querstand vorlings, Brett möglich Aufsteigen auf das Gerät mit Rückhalte (2 s) eines Beines	0,3	- unsicheres Aufsteigen - Berühren des Gerätes - keine Halte	X X X		
2	1 bis 2 Gehschritte Heben in den Schrittballenstand 3-4 Schritte im Ballengang	0,5	- ungenügend hoher Ballenstand - fehlender Ballenstand - fehlender Schritt	X X je X	X	
3	Schritt vw. in den engen Schrittballenstand, Strecksprung (Arme Seithalte, ohne zusätzlichen Armzug)	1,0	- nicht im Ballenstand - geringe Sprunghöhe - Arme nicht in Seithalte	X X	X X	X
4	Schritt, Pose einbeinig 2 s	0,2	- nicht 2 s gehalten	X		
5	Schritt vw. in den Schrittballenstand, Arme seit, ¼ Dreh. im Ballenstand	0,2	- kein Ballenstand	X		
6	und (ohne Absenken) Halten im Ballenstand 2 s Arme in Seithalte	0,3	- keine Halte 2 s - Absenken der Arme	X X		
7	(Schließen der Beine), Senken der Arme, Abgang: Strecksprung mit deutlichem Armzug vor-hoch in den Stand rl.	0,5	- keine deutliche Streckung des Körpers - keine Steigphase - Armzug nicht vor-hoch	X X	X X X	
		3,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle weniger als 4 Elemente			-5,0 neu- tral

Boden

Bahn 12 m x 2 m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Auftaktbewegung beliebig Rolle vw. in den Stand	0,8	- fehlende Stützphase - Nachstützen der Hände	X	X	X
2	Rückrollen in die Kerze mit/ohne Stütz der Hände	0,3	- ungenügende Hüftstreckung	X	X	
3	Abrollen in Winkelsitz , Arme Hochhalte	0,3	- unkontrolliertes Abrollen	X		
4	Senken in die Rückenlage , Schiffchen (Arme in Verlängerung des Oberkörpers) ½ Dreh. in die Bauchlage , Aufsetzen der Hände, Heben in Liegestütz	0,5	- unkontrolliertes Ablegen - falsche Schiffchenposition - Ablegen der Füße und/oder Hände - ungenügende Mittelkörperspannung	X X X X	X X	
5	Anhocken der Beine , Strecken der Beine in Bückstand 2s (Hände in der Nähe der Füße auf dem Boden) Aufrichten, Armbewegung beliebig	0,5	- unkontrolliertes Anhocken - keine Halte - Hände nicht auf Boden	X X	X X	X
6	2-3 Laufschrirte, Strecksprung (Prellsprung, Arme vor-hoch)	0,5	- mehr als 3 Laufschrirte - Gehschritte - kein Prellsprung oder einbeinig - kein Armzug vor-hoch - Körper nicht gestreckt	X X X	X X X	
7	Pose Ausklang freigestellt	0,1				
		3,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle weniger als 4 Elemente			- 5,0 neu- tral

AK 9 und jünger

Sprung

Gerät: Sprungbrett, Matte(nstapel)

Geräthöhe: 0,80 m (+/- 0,10 m)

Sprungrolle vorwärts in den Stand

Der Absprung erfolgt mit gestreckter Hüfte. Nach dem Absprung muss eine eindeutige Flugphase mit gestreckten Beinen erfolgen. Beim Handkontakt sollten die Arme gestreckt und die Schulter nicht vor der Stützensenkrechten (Hände) sein. Erst nach Schulterkontakt beim Abrollen werden die Beine gehockt.

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	kurzer Anlauf (max. 10 m),	0,5	- falsche Körperhaltung beim Einsprung - Auflaufen auf das Sprungbrett - unkoordinierter Anlauf/Einsprung	X X	X X	
2	Sprungrolle vw. (Armzug tief-vor-hoch)	2,5	Absprung - kein Armzug mit Fixierung - kein oder ungenügender Absprung - kein beidbeiniger Absprung Flugphase - keine gestreckte Körperhaltung - ungenügende Öffnung des ARW - Beine vor der Stützphase gehockt Stützphase (erster Stützkontakt) - ungenügender ARW - ungenügender BRW - Beine gehockt - gebeugte Arme - Kopfstand - kein Aufsetzen der Hände	X X X X X X X X X	X X X X X X X X X	 X X X X X X X X X
3	Abrollen auf der Matte, Aufrichten in den Stand	1,0	- verzögertes Abrollen - unkontrollierte Landung - Nachstützen beim Aufstehen - Sturz, kein Aufstehen - weitere Schritt(e) nach dem Aufstehen	X X	X X X	X X X 1,0
		4,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle			

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung oder Hüft-Aufzug in den Stütz;	1,0	- zu starker Hüftwinkel - Bodenberührung - ungenügende Körperstreckung bei Stützaufnahme	X X	X X X	 X
2	Vorschwung, Rückschwung mit Hüftumschwung rw.	1,5	- fehlender Rückschwung - Hüfte stark gebeugt - Rhythmusstörung	X X	X X	 X
3	Vorschwung, Rückschwung mit Niedersprung in den Stand	0,5	- fehlender Rückschwung - unkontrollierter Niedersprung - starkes Wegschieben von der Stange	X	X X X	
4	(Zwischenfedern erlaubt) Felgunterschwingung mit oder ohne Schwungbeineinsatz (auch beidbeinig) in den Stand.	1,0	- Füße unter Holmhöhe - ungenügende Hüftstreckung - ungenügende Weite - ungenügender Felgansatz	X X X X	X X X X	X X X X
		4,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle weniger als 3 Elemente			- 5,0 neutral

Schwebebalken

Geräthöhe: 0,80 m +/- 0,10 m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in Stütz mit Vorspreizen eines Beines und ¼ Drehung in den Reitsitz	0,3	- keine deutliche Stützphase - Berühren/Streifen des Balkens beim Überspreizen mit einem Bein	X	X	
2	Bauchlage (beide Beine auf dem Balken)	0,2				
3	Aufrichten in den Stand beliebig, Pose beliebig	0,3	- keine Pose	X		
4	Nachstellsprungschritt	0,2	- ungenügende Bewegungsweite - Nachstellschritt	X	X	X X
5	½ Drehung beidbeinig	0,5	- keine hoher Ballenstand - Rhythmusstörung	X X	X	
6	Stand auf einem Bein , 2 s Halte (Spielbein beliebig)	0,2	- keine 2 s gehalten	X		
7	Verbindung aus Strecksprung und Hocksprung (Reihenfolge beliebig)	0,5 0,5	- keine Verbindung			X
8	¼ Drehung , 2 - 3 Schritte sw. im Ballenstand, ¼ Drehung , Pose beliebig	0,5	- kein Ballenstand - keine Pose	X X		
9	Abgang aus mind. 2 Laufsritten Anlauf Strecksprung oder Strecksprungvariante (Absprung beidbeinig)	0,8	- Abgang aus Gehschritten - Abgang aus dem Stand - Absprung einbeinig		X	X X
		4,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle weniger als 5 Elemente			- 5,0 neu- tral

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Auftaktbewegung beliebig					
2	Nachstellsprungschritt sw. li., ½ Drehung, Nachstellsprungschritt sw. re. ¼ Drehung in die (oder gegen die Bewegungsrichtung (in Verbindung)	0,2	- Nachstellsprungschritte nicht seitwärts	je X		
3	Schritt, Vorspreizen, Handstützüberschlag sw. mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung in den Ausfallstand	0,8	- Vorspreizen weniger als 90° - Hände nicht nacheinander gestützt - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen der Beine - Abweichung aus der Bew.richtg.	X X X X X	X X X X	X
4	Schließen der Beine in die GS, Rolle rw. über den Hockstand in den Hockstand mit hohem Stütz (keine Felgrolle), Aufrichten in den Stand Hinweis: Jetzt steht die Turnerin am Ende der Matte.	0,8	- kein sichtbarer (hoher) Stütz der Arme - Landung auf den Knien	X	X	X WdE
5	Tänzerische Passage* (mit Schritten/Nachstellsprungschritten oder ohne) Pferdchensprung und Schersprung , Pose (als Verbindung)	0,5	- nicht als TP gezeigt (Gehschritte) - keine sichtbare Pose	X	X	
6	Schritt, Einsprung zur Sprungrolle, Strecksprung mit ½ Drehung	0,8 0,2	- ungenügende Streckung der Hüfte - ungenügende Flugphase - unkontrolliertes Abrollen - keine Flugphase - halbe Drehung nicht vollendet	X X X X	X X X	X X WdE
7	Anlauf (1 - 2 Schritte) Prellsprung Strecksprung, Quergrätschsprung 120° (Anerkennung bis 75°)	0,5	- mehr als 2 Schritte - Spreizwinkel Quergrätschsprung < 120° bis 100° 75° bis <100° < 75°	X X	X	X
8	Pose Ausklang freigestellt	0,2	- keine sichtbare Pose	0,2		
		4,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle weniger als 4 Elemente			-5,0 neu- tral

Reck (ca. kopfhoch) oder Stufenbarren unterer Holm

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Außenseitstand vorlings Vorschwung, Rückschwung über den Winkelhang in den Stand vor dem Holm (Beine gebückt, also geschlossen), Sprungbrett erlaubt	1,0	- Hohlkreuz - ungenügende Körperstreckung - gegrätschte Beine - Landung nicht vor dem Holm	X X	X X	 X X
2	(Schritt nach vorn erlaubt) Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung oder Hüft-Aufzug in den Stütz	1,0	- Lösen des Griffes - ungenügende Körperstreckung - zu starker Hüftwinkel	X X	X X	 X X
3	Vorspreizen oder Vorhocken , $\frac{1}{2}$ Drehung im Stütz	0,5	- Streifen des Gerätes - Aufschlagen auf dem Gerät - Rhythmusstörung	X X	X	 X
4	Vorschwung, Rückschwung Hüftumschwung rw.	1,0	- fehlender Rückschwung - Hüfte gebeugt - Rhythmusstörung	X X	X X	 X
5	wahlweise A Felgunterschwingung in den Stand B Rückschwung, Aufgrätschen oder Aufbücken, Felgunterschwingung in den Stand.	1,5	- Felgunterschwingung nicht stangennah - Hüfte unter Stangenhöhe - keine deutliche Streckphase - ungenügende Weite - fehlender Rückschwung - zu frühes Aufgrätschen - Körper unter Stangenhöhe - ungenügende Weite	X X X X X X X	X X X X X X X	X X X X X X X
		5,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle weniger als 4 Elemente			 -5,0 neu- tral

Schwebebalken

Höhe 1,00 m +/- 0,10 m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aufgang beliebig	0,5				
2	balkennahe Position oder Bewegung (Knie bis Kopf), Aufrichten in den Stand, Pose	0,3	- keine Pose	X		
3	Verbindung aus 2 verschiedenen gymnastischen Sprüngen (nicht Strecksprung)	0,4 0,4	- keine Verbindung, aber 2 versch. Sprünge - Unsicherheit beim Springen - zusätzlicher großer Armzug - Strecksprung - wenn Spreizsprung Abzüge siehe unten		X X X	X
4	Gleichgewichts- oder Halteelement 2s	0,5	- keine 2 s gehalten		X	
5	½ Drehung auf einem Bein,	0,5	- Drehung nicht beendet			WdE
6	2 Schritte mit Vorspreizen links, rechts (mind. 90°)	0,2	- Waagerechte nicht erreicht	je X		
7	Einzel sprung mit Spreizwinkel 120° (danach ½ Drehung erlaubt) oder akrobatisches Element auf dem Balken	1,0	- Spreizwinkel bis – 20° bis – 45° > - 45°	X	X	WdE
8	Pose auf einem Bein	0,2	- keine Pose - nicht einbeinig	X		WdE
9	Abgang: Rondat aus mind. 2 Schritten (Anhupf möglich)	1,0	- unsicherer Anlauf, Stocken in der Bewegung zum Rondat - Abgang aus einem Schritt oder aus dem Stand		X	X
		5,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle weniger als 4 Elemente			- 5,0 neutral

Boden

2 m x 12 m, ohne Musik

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Beginn der Übung: Bodennahe Position/Bewegung	0,3	- Beginn im Stand		X	
2	akrob. Element mit Flugphase	0,8	- Element ohne Flugphase - keine deutliche Flugphase	X	X	WdE X
3	Tänzerische Passage* aus 2 verschiedenen Sprüngen	0,5	- keine Tänzerische Passage, aber 2 verschiedene Sprünge - wenn Sprung mit Spreizwinkel, dann Abzüge siehe unten		X	
4	ganze Drehung auf einem Bein	0,5	- Drehung nicht beendet			WdE
5	flüchtiger Handstand (abrollen oder Rückbewegung beliebig)	0,5	- Handstand ($\pm 10^\circ$) - 10° bis -45° - $> -45^\circ$ (nicht anerkannt)		X	WdE
6	Einzel sprung mit Spreizwinkel 135°	0,8	- Spreizwinkel nicht erreicht 115° bis 135° 95° bis 115° $< 95^\circ$	X	X	WdE
7	zweites, vom ersten verschiedenes, akrob. Element mit oder ohne Flugphase	0,8	- gleiche Elemente - Handstand			WdE WdE
8	Pose oder gymnastische Bewegung Ausklang freigestellt (keine weiteren akrobatischen oder gymnastischen Elemente)	0,3				
9	künstl. Gestaltung der gesamten Übung (mit oder ohne Drehungen möglich)	0,5	- Elemente aneinandergereiht, keine Choreographie - nur wenige Bewegungen - gute, aber einfache Bewegungen zwischen den Elementen	X	X	X
		5,0	weitere Fehler siehe gerätspezifische Abzüge und allgemeine Fehlerabzugstabelle weniger als 5 Elemente			- 5,0 neu-tral

***Tänzerische Passage** → Ziel: Eine fließende, weitgreifende Bewegung auf der Bodenfläche).

- Zwei unterschiedliche Sprünge mit Absprung von einem Bein,
- die Sprünge müssen direkt oder indirekt (mit Laufsritten, kleinen Sprüngen, Chassés, Chaine-Drehungen) verbunden sein,
- der erste Sprung der tänzerischen Passage muss einbeinig gelandet werden.