



ESPOIRS FÉMININS TECHNISCHES PROGRAMM GYMNASTIQUE GÉNÉRALE

Version 05.01.2025



**FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE
DE GYMNASTIQUE**

ERKLÄRUNGEN UND ABKÜRZUNGEN

Abkürzungen

(1)	Es muss 1 Element aus dieser Zeile ausgewählt werden.
(2)	Es müssen 2 Elemente aus dieser Zeile ausgewählt werden.
(1-2)	Aus der Kategorie UH oder OH, müssen insgesamt 3 Elemente gezeigt werden. Ein Element muss am UH gezeigt werden und ein Element muss am OH gezeigt werden. Das dritte Element kann entweder am UH oder am OH gezeigt werden.
2Sek.	Die Turnerin muss das Element 2 Sekunden halten, um den Schwierigkeitswert zu bekommen.
SW	Schwierigkeitswert
UH	Unterholm
OH	Oberholm
Bonus* (Barren)	Ein Element aus dieser Spalte kann anstatt von einem Element von einem SW von 1,00 Punkten als Bonus geturnt werden und bekommt somit den SW von 1,50 Punkten. Es können auch mehrere Elemente aus dieser Spalte geturnt werden, aber nur eines bekommt den Bonus. Die anderen Elemente werden als 1,00 Punkt gewertet.
Oberholm* Abgang* (Barren)	Wenn die Turnerin den Abgang am UH turnt, darf der Trainer die Turnerin in den Hang am OH heben, um die Anforderungen oben turnen zu können. Sie muss dann nach dem letzten Element am OH einen kontrollierten Abgang in den Stand zeigen. Es ist kein zusätzlicher Abgang gefordert.
Bonus Choreografie* (Balken und Boden)	Die Turnerin muss zwei Choreografien zeigen, um einen Bonus von 0,50 Punkten zu erhalten. Die Choreografien können von der Turnerin frei gewählt werden, wobei folgende Kriterien zu beachten sind: <ul style="list-style-type: none"> - Die Choreografie muss eine kurze Bewegung vorwärts, rückwärts, nach unten, nach oben oder seitwärts sein. Bei der Choreografie müssen zwei Körperteile (z.B. Arme, Beine, Füße, Kopf, Oberkörper usw.) gleichzeitig bewegt werden. Eine Pose reicht nicht aus, um den Bonus zu erhalten. - Eine Turnerin, die nur eine Choreografie zeigt, erhält keinen Bonus. Eine Turnerin, die mehr als zwei Choreografien zeigt, erhält keinen Bonus. - Eine Choreografie kann am Anfang, am Ende oder zwischen zwei Elementen der Übung gezeigt werden. - Zwischen zwei Choreographien muss mindestens ein Element gezeigt werden.

Die Wertung

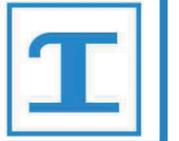
Die Elementtabellen enthalten Erklärungen zu den Elementen, Bildern und Symbolen. Die Bilder sind nur eine ungefähre Darstellung der Elemente und sind nicht entscheidend für die Wertung. Der Text ist gültig für die Wertung. Sollte es Unterschiede zwischen den unterschiedlichen Sprachen geben, so gilt der französische Text.

(3.106)	Diese einzelnen Nummern stehen für die verschiedenen akrobatischen und gymnastischen Elemente aus den « Wertungsvorschriften – Kunstturnen Frauen ». Der Text aus „Espoirs féminins – Technisches Programm – Gymnastique Générale » bleibt der gültige Text für die Wertung der Kampfrichter.
(1.00)	Diese einzelnen Nummern stehen für die verschiedenen Sprünge aus den « Wertungsvorschriften – Kunstturnen Frauen ». Der Text aus „Espoirs féminins – Technisches Programm – Gymnastique Générale » bleibt der gültige Text für die Wertung der Kampfrichter.

Help Desk

Die Erklärungen, die die Wertung betreffen, und die Erklärungen, die die Ausführung der unterschiedlichen Elemente betreffen, befinden sich in einem getrennten Dokument, nämlich dem Dokument „Help Desk“.

SPRUNG



Material:

- Sprungtisch 110 cm oder 120 cm
- Niveau 1: Einzelbrett, Doppelbrett oder Trampo-Tremp
- Niveau 2: Doppelbrett oder Trampo-Tremp
- Niveau 3 & 4: Einzelbrett
- Matte 20 cm + 10 cm Landematte

Bei Rondat Flick-Flack Sprüngen müssen eine Rondatmatte und eine Sicherheitsmatte für die Hände genutzt werden.

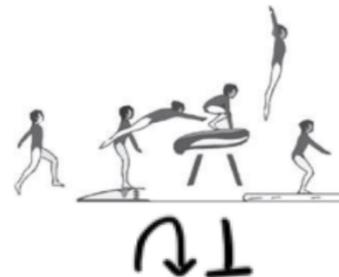
Die Turnerin muss nur einen Sprung ausführen.

Elementtabelle Sprung

Niveau 1 – SW: 4,5 Punkte

Mit Einzelbrett, Doppelbrett oder Trampo-Tremp

Stütz beider Hände – Aufhocken auf den Tisch (Füße zwischen den Händen absetzen) gefolgt von einem Streck sprung in den Stand auf die Matte

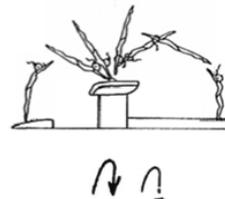


Niveau 2 – SW: 5,5 Punkte

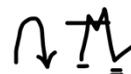
Mit Doppelbrett oder Trampo-Tremp → Überschlag vorwärts

Mit Einzelbrett, Doppelbrett oder Trampo-Tremp → Durchhocken

Überschlag vorwärts (1.00)



Stütz beider Hände und durchhocken in den Stand auf die Matte



Niveau 3 – SW: 6,5 Punkte
Mit Einzelbrett

Überschlag vorwärts (1.00)

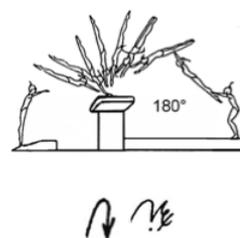


Überschlag vorwärts mit ½ Drehung (180°)
in der 1. Flugphase (1.20)

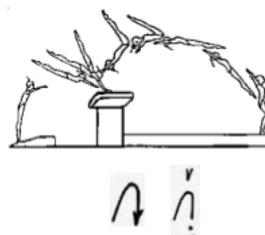


Niveau 4 – SW: 7,5 Punkte
Mit Einzelbrett

Überschlag vorwärts mit ½ Drehung (180°)
in der 2. Flugphase (1.01)



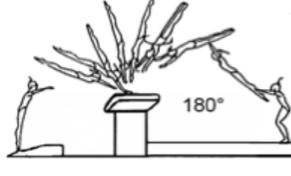
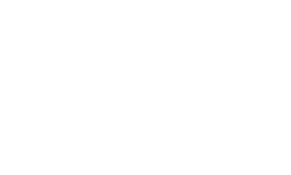
Yamashita (1.10)



Rondat Flick-Flack (Yurchenko-Ansatz) (1.40)



Symboltabelle Sprung

Niveau 1 SW: 4,5 Punkte Mit Einzelbrett, Doppelbrett oder Trampo-Tremp	Niveau 2 SW: 5,5 Punkte Mit Doppelbrett oder Trampo- Tremp	Niveau 3 SW: 6,5 Punkte Mit Einzelbrett	Niveau 4 SW: 7,5 Punkte Mit Einzelbrett
 <p style="text-align: center;">↻ T</p>	 <p style="text-align: center;">↻ U</p>	 <p style="text-align: center;">↻ U</p>	 <p style="text-align: center;">↻ U</p>
 <p style="text-align: center;">↻ T</p>	 <p style="text-align: center;">↻ T</p>	 <p style="text-align: center;">↻ U</p>	 <p style="text-align: center;">↻ U</p>
			 <p style="text-align: center;">↻ U</p>

STUFENBARREN



Material:

- Unterholm: 1,75 m
- Oberholm: 2,55 m
- Distanz zwischen Unterholm und Oberholm: 130 cm – 180 cm
- Länge der Matten: 8 m
- Höhe der Matten: 20 cm + 10 cm Landematte
- Sprungbrett für den Angang erlaubt

Elementtabelle:

- 6 Anforderungsgruppen
- 4 Schwierigkeitsgruppen und eine spezifische Schwierigkeitsgruppe « Bonus* »
- Information zur spezifischen Schwierigkeitsgruppe « Bonus* »: Ein Element aus dieser Spalte kann anstatt von einem Element von einem SW von 1,00 Punkten als Bonus geturnt werden und bekommt somit den SW von 1,50 Punkten. Es können auch mehr Elemente aus dieser Spalte geturnt werden, aber nur eines bekommt den Bonus. Die anderen Elemente werden als 1,00 Punkt gewertet.

Die zu erfüllenden Anforderungen sind folgende :

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| - 1 Angang | - 1 Holmwechsel |
| - 1-2 Elemente am Unterholm | - 1-2 Elemente am Oberholm |
| - 1 Rückschwung | - 1 Abgang |

Aus der Kategorie UH oder OH, müssen insgesamt 3 Elemente gezeigt werden. Ein Element muss am UH gezeigt werden und ein Element muss am OH gezeigt werden. Das dritte Element kann entweder am UH oder am OH gezeigt werden.

Die Reihenfolge kann von der Turnerin frei gewählt werden, wobei der Angang zu Beginn und der Abgang zum Schluss der Übung zu respektieren sind.

Aufgepasst: Es gibt verschiedene Präzisionen die Reihenfolge betreffend in der Elementtabelle, die ebenfalls zu respektieren sind.

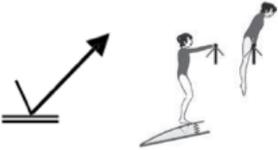
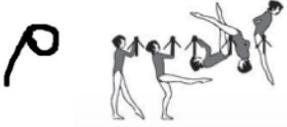
Wenn die Turnerin den Abgang am UH turnt, darf der Trainer die Turnerin in den Hang am OH heben, um die Anforderungen oben turnen zu können. Sie muss dann nach dem letzten Element am OH einen kontrollierten Abgang in den Stand zeigen. Es ist kein zusätzlicher Abgang gefordert. Falls die Turnerin einen Holmwechsel vom UH zum OH zeigt, muss der Abgang am OH gezeigt werden. Falls die Turnerin keinen Holmwechsel vom UH zum OH zeigt, muss der Abgang am UH gezeigt werden.

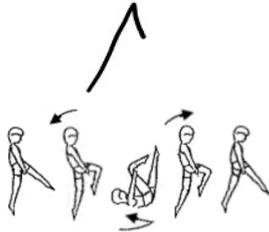
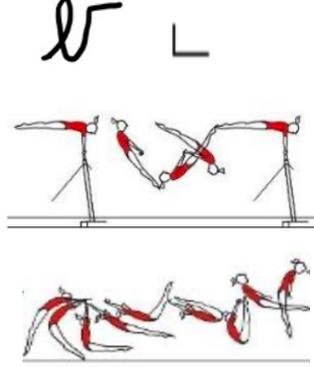
Die Turnerin kann die Elemente aus den unterschiedlichen Schwierigkeitsgruppen auswählen:

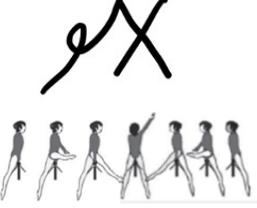
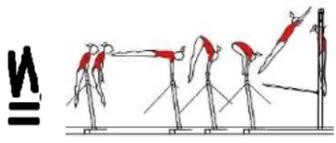
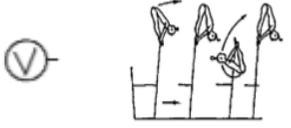
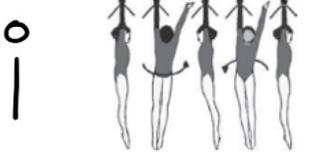
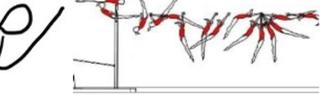
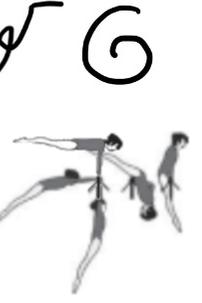
SW: 0,40	SW: 0,60	SW: 0,80	SW: 1,00	SW: 1,50 (Bonus)
----------	----------	----------	----------	------------------

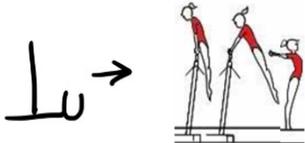
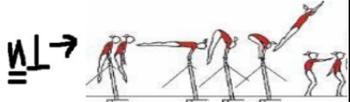
Ein Element kann nur einmal in einer Übung einen SW erhalten, dies in chronologischer Reihenfolge. Um den SW zu erhalten, muss das Element mit der in der Elementtabelle beschriebenen Körperposition gezeigt werden.

Elementtabelle Stufenbarren

	SW: 0,40 Punkte	SW: 0,60 Punkte	SW: 0,80 Punkte	SW: 1,00 Punkte	Bonus*: 1,50 Punkte
Angänge (1)	<p>Aus dem Stand vor dem UH, Ristgriff, beidbeiniger Sprung in den Stütz, Arme gestreckt</p> 	<p>Aus dem Stand vor dem UH, Ristgriff, einbeiniger Hüftaufzug in den Stütz</p> 	<p>Aus dem Stand vor dem UH, Ristgriff, beidbeiniger Hüftaufzug in den Stütz</p> 	<p>Kippe in den Stütz am UH (1.101)</p>  <p>Kippe mit ½ Drehung (180°) in den Stütz am UH (1.101)</p>   <p><i>Drehkippe</i> (180°) in den Stütz am UH (1.102) <i>Zwei erlaubte Techniken:</i></p>  	

<p>Unterholm (1-2)</p>	<p>Aus dem Stütz, ein Bein über 90° heben und wieder senken, anschließend das andere Bein über 90° heben und wieder senken</p> 	<p>Aus dem Spreizstz, Ristgriff, sich nach hinten bewegen und gleichzeitig das Knie einhängen, dann wieder zurück in den Stütz schwingen (Kniehangab und -aufschwung)</p>  <p>An den UH springen, nach vorne schwingen, ausstrecken und Rückkehr in die Ausgangsposition (Vorbereitung Kippe). <i>Dieses Element wird vor dem Angang geturnt.</i></p> 	<p>Hüftumschwung vorlings vorwärts (2.104)</p>  <p>An den UH springen, mit den Beinen nach vorne schwingen, Beine zum UH bringen und in dieser Position rückwärts und vorwärts schaukeln. Anschließend Hüfte öffnen und Rückkehr in die Ausgangsposition (Vorbereitung Kippe). <i>Dieses Element wird vor dem Angang geturnt.</i></p> 	<p>Hüftumschwung rückwärts (2.105) oder freie Felge 45° (2.305), direkt gefolgt von einer Kippe in den Stütz am UH (1.101) <i>Der Hüftumschwung rückwärts oder die freie Felge können gleichzeitig den zweiten Teil der Kategorie „Rückschwung“ erfüllen.</i></p> 	<p>Freie Felge 90° (2.305), direkt gefolgt von einer Kippe in den Stütz am UH (1.101) <i>Die freie Felge kann gleichzeitig den zweiten Teil der Kategorie „Rückschwung“ erfüllen.</i></p> 
<p>Rückschwünge (1)</p>	<p>Rückschwung <45°</p> 	<p>Rückschwung 45°-90° gefolgt von einem Hüftumschwung rückwärts (2.105)</p> 	<p>Rückschwung 90° gefolgt von einem Hüftumschwung rückwärts (2.105)</p> 	<p>Rückschwung >90° gefolgt von einem Hüftumschwung rückwärts (2.105)</p> 	

<p>Holmwechsel (1)</p>	<p>Aus dem Stütz, ein Bein über den UH heben (ohne Schwung), den Körper drehen, den Griff wechseln und das andere Bein über den UH heben, um auf der anderen Seite wieder in die Stützposition mit den Beinen zusammen zu kommen</p> 	<p>Aus dem Stütz, Schwung nehmen, um ein Bein über den UH zu schwingen, dabei den Griff kurz lösen, um das Bein unter der Hand durchzuschwingen. Den Körper drehen und gleichzeitig den Griff wechseln. Das andere Bein über den UH heben, um auf der anderen Seite wieder in die Stützposition mit den Beinen zusammen zu kommen</p> 	<p>Aus dem Stütz am UH, Vorschwing, Rückschwung, Aufhocken auf den UH zwischen die Griffe, Griffwechsel in den Hang am OH</p> 	<p>Sohlwellumschwung rückwärts (gebückt oder gegrätscht) (5.108), Griffwechsel in den Hang am OH</p>  <p>Sohlwellumschwung vorwärts (gebückt oder gegrätscht) (5.105), Griffwechsel in den Hang am OH</p> 	
<p>Oberholm (1-2)*</p>	<p>C-Plus Position (Schiffchen) 2 Sek. fixieren, danach C-Minus-Position (Bogenspannung) 2 Sek. fixieren</p>  <p>1/1 Drehung (360°) im Hang, Anfang und Schluss im Ristgriff</p> 	<p>Aus dem Hang, beidbeiniger Hüftaufzug in den Stütz (mit Hilfe des Trainers), Rückschwung über den Hang, 2 Grundschwünge</p>  <p>Aus dem Hang, beidbeiniger Hüftaufzug in den Stütz (mit Hilfe des Trainers), Felgunterschwing über den Hang in den Rückschwung, 2 Grundschwünge</p> 	<p>Sprung in den Hang am OH, Hüftaufschwung aus dem Schwung (Riesen-Aufschwung)</p> 	<p>Sprung in den Hang am OH, Kippe in den Stütz (1.104)</p>  <p>Aus dem Stütz am OH, Schwung in den Hang, Hüftaufschwung aus dem Schwung (Riesen-Umschwung)</p> 	<p>Aus dem Stütz am OH, Rückschwung 90°, gefolgt von einem Hüftaufschwung aus dem Schwung (Riesen-Umschwung)</p> 

		<p>Position mit gestreckten Beinen und Füßen am OH 2 Sek. fixieren</p> 			
<p>Abgänge (1)*</p>	<p>Aus dem Stütz am UH, kontrollierter Hüftabzug im Ristgriff zum Stand vorlings</p>  <p>Aus dem Stütz am UH, Vorschwing, Rückschwung, Niedersprung mit 1/2 Drehung (180°) in den Stand</p> 	<p>Aus dem Stütz am UH oder OH, Vorschwing, Rückschwung, Aufgrätschen, Unterschwing in den Stand</p>  <p>Aus dem Stütz am UH oder OH, Vorschwing, Rückschwung, Felgunterschwing in den Stand</p>  <p>Aus dem Stütz am UH, Vorschwing, Rückschwung, Aufhocken auf den UH zwischen die Griffe, gefolgt von einem Strecksprung in den Stand</p> 	<p>Aus dem Stütz am OH, Vorschwing, Rückschwung, Aufgrätschen, Unterschwing mit 1/2 Drehung (180°) in den Stand (6.101)</p>  <p>Aus dem Stütz am OB, Vorschwing, Rückschwung, Felgunterschwing mit 1/2 Drehung (180°) Vorschwing in den Stand (6.102)</p> 	<p>Aus dem Stütz am OH, Vorschwing, Rückschwung, Felgunterschwing mit 1/1 Drehung (360°) Vorschwing in den Stand (6.102)</p>  <p>Aus dem Stütz am OB, Vorschwing, Abschwung in den Hang, Salto rückwärts gehockt, gebückt oder gestreckt (6.104)</p> 	

Symboltabelle Stufenbarren

	SW: 0,40 Punkte	SW: 0,60 Punkte	SW: 0,80 Punkte	SW: 1,00 Punkte	Bonus*: 1,50 Punkte
Angänge (1)					
Unterholm (1-2)					
Rückschwünge (1)					
Holmwechsel (1)					
Oberholm (1-2)*					
Abgänge (1)*					

BALKEN



Material:

- Höhe des Balkens 125 cm
- Höhe der Matten 20 cm
- Länge der Matten 5m für den Angang und 4m für den Abgang
- 1 zusätzliche Landematte von 10 cm obligatorisch für den Abgang
- Sprungbrett für den Angang erlaubt

Elementtabelle:

- 5 Anforderungsgruppen und eine spezifische Anforderungsgruppe « Bonus Choreografie* »
- 4 Schwierigkeitsgruppen

Information bezüglich der spezifischen Anforderungsgruppe « Bonus Choreografie* » :

Die Turnerin muss zwei Choreografien zeigen, um einen Bonus von 0,50 Punkten zu erhalten. Die Choreografien können von der Turnerin frei gewählt werden, wobei folgende Kriterien zu beachten sind:

- Die Choreografie muss eine kurze Bewegung vorwärts, rückwärts, nach unten, nach oben oder seitwärts sein. Bei der Choreografie müssen zwei Körperteile (z.B. Arme, Beine, Füße, Kopf, Oberkörper usw.) gleichzeitig bewegt werden. Eine Pose reicht nicht aus, um den Bonus zu erhalten.
- Eine Turnerin, die nur eine Choreografie zeigt, erhält keinen Bonus. Eine Turnerin, die mehr als zwei Choreografien zeigt, erhält keinen Bonus.
- Eine Choreografie kann am Anfang, am Ende oder zwischen zwei Elementen der Übung gezeigt werden.
- Zwischen zwei Choreographien muss mindestens ein Element gezeigt werden.

Die zu erfüllenden Anforderungen sind folgende :

- 1 Angang
- 2 akrobatische Elemente
- 1 Drehung oder Halteelement
- 2 gymnastische Sprünge
- 1 Abgang

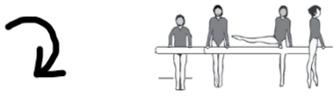
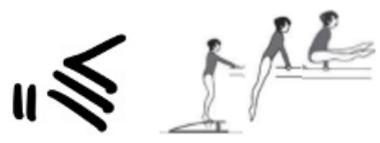
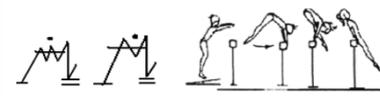
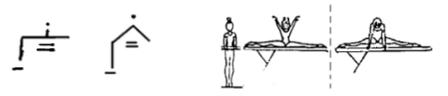
Die Reihenfolge kann von der Turnerin frei gewählt werden, wobei der Angang zu Beginn und der Abgang zum Schluss der Übung zu respektieren sind.

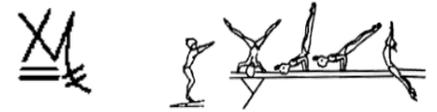
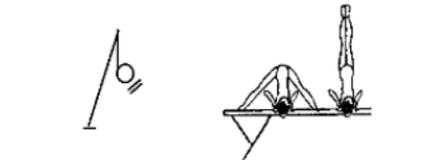
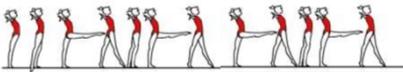
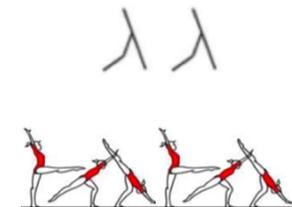
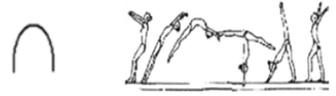
Die Turnerin kann die Elemente aus den unterschiedlichen Schwierigkeitsgruppen auswählen:

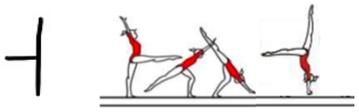
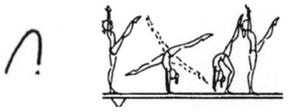
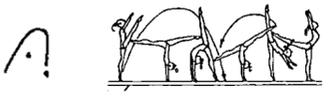
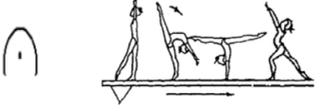
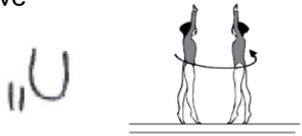
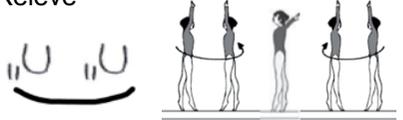
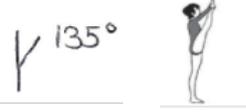
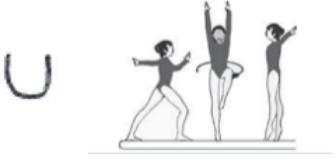
SW: 0,40	SW: 0,60	SW: 0,80	SW: 1,00
----------	----------	----------	----------

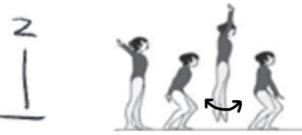
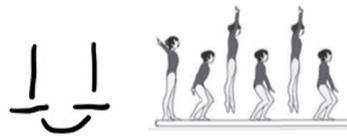
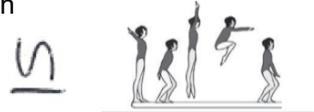
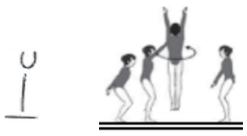
Ein Element kann nur einmal in einer Übung einen SW erhalten, dies in chronologischer Reihenfolge. Um den SW zu erhalten, muss das Element mit der in der Elementtabelle beschriebenen Körperposition gezeigt werden.

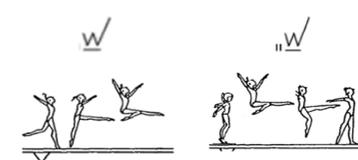
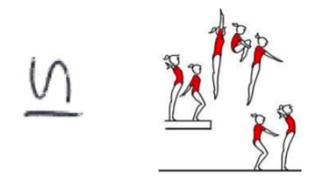
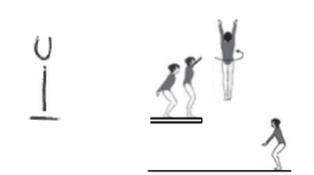
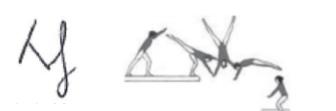
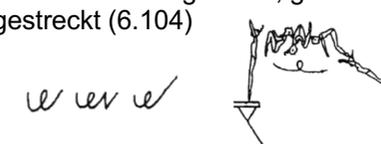
Elementtabelle Balken

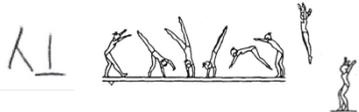
	SW: 0,40 Punkte	SW: 0,60 Punkte	SW: 0,80 Punkte	SW: 1,00 Punkte
Angänge (1)	<p>Seitstand vorlings, Hände auf dem Balken, Absprung von beiden Beinen, Stützaufnahme und Überspreizen in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen</p>  <p>Seitstand schräg zum Balken, Hände auf dem Balken, Absprung von beiden Beinen, seitliches Aufhocken hinter die Hände</p> 	<p>Seitstand vorlings, Hände auf dem Balken, Absprung von beiden Beinen, Aufhocken zwischen die Hände auf dem Balken</p>  <p>Anlauf am Ende des Balkens, Hände auf den Balken, Grätschwinkelstütz (<i>Das Element muss keine 2 Sek. gehalten werden.</i>)</p> 	<p>Anlauf, Freies Aufspringen am Ende oder schräg zum Balken, Absprung und Landung 2 Beine</p>  <p>Seitstand vorlings: Überhocken oder Überbücken in den Stütz rücklings (1. 106)</p> 	<p>Springen, Schwingen oder Heben in den Handstand, Senken in eine Endposition mit Balkenberührung (1.210) (<i>Das Element muss keine 2 Sek. gehalten werden.</i>)</p>  <p>Freies Aufspringen, Absprung von einem Bein, bei der Landung muss eine Arabesque-position gezeigt werden (Bein mindestens horizontal) (1.101)</p>  <p>Seitstand vorlings, Absprung von beiden Beinen mit Stütz der Hände in den Seitspagat (Oberkörper berührt nicht den Balken) oder in den Grätschseitpagat (Oberkörper berührt den Balken), Endposition ohne Hände, die den Balken berühren (1.105)</p>  <p>Seitstand schräg zum Balken, Absprung von einem oder beiden Beinen mit Stütz der Hände in das Querspagat, Endposition ohne Hände, die den Balken berühren (1.105)</p> 

				<p>Überschlag seitwärts mit Beugen beider Arme durch den Bruststand zum Einschwingen (1.108)</p>  <p>Stand vorlings an der Seite des Balkens, Sprung in den Bruststand mit gebeugten Armen (1.108)</p> 
<p>Akrobatische Elemente (2)</p>	<p>Vorspreizen vorwärts >90° (2x Bein links und 2x Bein rechts)</p>   <p>Gehockte Position, Hände auf dem Balken, Absprung von beiden Beinen, Hockhandstand 160°</p>  <p>Rolle vorwärts mit Stütz der Hände in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen</p> 	<p>Rolle vorwärts mit Stütz der Hände in den Stand</p>  <p>Vorspreizen gefolgt von einem Standspagat: Vorspreizen vorwärts >90° (links oder rechts), dann mit dem gleichen Bein Ausfallschritt vorwärts bis zum Stütz der Hände, vorderes Bein bleibt im Stand und hinteres Bein >135°, zurück in den Stand (Das Element muss keine 2 Sek. gehalten werden.)</p> 	<p>Rad mit Stütz beider Hände ohne Flugphase (4.107)</p>  <p>Schwingen in den Quer- oder Seithandstand 180°, Senken in eine Endposition nach Wahl (Das Element muss keine 2 Sek. gehalten werden.) (4.103)</p> 	<p>Rolle vorwärts ohne Stütz der Hände in den Stand (4.204)</p>  <p>Flick-Flack mit gespreizten Beinen und Stütz beider Hände (5.204) (Menichelli)</p>  <p>Rondat (5.208)</p>  <p>Rad mit Stütz einer Hand ohne Flugphase (4.107)</p> 

	<p>Vorspreizen gefolgt von einem Standspagat: Vorspreizen vorwärts $>90^\circ$ (links oder rechts), dann mit dem gleichen Bein Ausfallschritt vorwärts bis zum Stütz der Hände, vorderes Bein bleibt im Stand und hinteres Bein $>135^\circ$, zurück in den Stand (Das Element muss keine 2 Sek. gehalten werden.)</p> 	<p>Schwingen in den Handstand, Beine mit Spreizwinkel im Querverhalten $>90^\circ$ und ein Bein $>180^\circ$</p> 		<p>Überschlag vorwärts ohne Flugphase mit Stütz beider Hände (Brücke vorwärts) (4.108)</p>  <p>Überschlag vorwärts-rückwärts ohne Flugphase (Tick-Tack) (4.108)</p>  <p>Überschlag rückwärts ohne Flugphase mit Stütz beider Hände (Brücke rückwärts) (4.109)</p> 
<p>Drehungen und Halteelemente (1)</p>	<p>$\frac{1}{2}$ Drehung (180°) beidbeinig im Relevé</p>  <p>$\frac{1}{2}$ Drehung (180°) beidbeinig in der Hockposition im halben Relevé</p>  <p>Einbeiniger Stand mit Halten des Spielbeines mit der Hand über 90° (2 Sek.)</p> 	<p>Standwaage vorwärts, Beinspreizwinkel $>90^\circ$ (2 Sek.)</p>  <p>Grätschwinkelstütz (2 Sek.)</p>  <p>$\frac{1}{2}$ Drehung (180°) beidbeinig im Relevé, weiterhin im Relevé bleiben und 1 Schritt vorwärts machen, gefolgt von einer zweiten $\frac{1}{2}$ Drehung (180°) beidbeinig im Relevé</p> 	<p>Einbeiniger Stand mit Halten des Spielbeines mit einer Hand seitlich über 135° (2 Sek.)</p>  <p>$\frac{1}{2}$ Drehung (180°) auf einem Bein, Spielbein beliebig unter der Horizontalen</p> 	<p>Freier Spitzwinkelstütz gebückt oder gespreizt (2 Sek.) (4.202)</p>  <p>$\frac{1}{1}$ Drehung (360°) auf einem Bein, Spielbein beliebig unter der Horizontalen (3.101)</p>  <p>Stand auf einem Bein und Fuß des Spielbeines in Vorwärts-Halte über Kopfhöhe (2 Sek.) (4.102)</p> 

				<p>Standspagat mit Stütz der Hände vor dem Standbein, Beinspreizwinkel 180° (2 Sek.) (4.102)</p>  <p>Standwaage vorwärts, Beinspreizwinkel 180° (2 Sek.) (4.102)</p> 
<p>Gymnastische Sprünge (2)</p>	<p>Strecksprung, Absprung von beiden Beinen</p>  <p>Strecksprung mit Beinwechsel (1x), Absprung von beiden Beinen</p> 	<p>Scherhocksprung vorwärts, Knie nacheinander über der Horizontalen (2.110)</p>  <p>Verbindung von zwei Strecksprüngen, Absprung von beiden Beinen</p> 	<p>Schersprung, Knie über der Horizontalen (2.110)</p>  <p>Hocksprung, Knie über der Horizontalen, Absprung von beiden Beinen</p>  <p>Strecksprung mit 1/2 Drehung (180°), Absprung von beiden Beinen</p>  <p>Verbindung von 2 Scherhocksprüngen vorwärts, Knie nacheinander über der Horizontalen (2.110)</p> 	<p>Spagatsprung, Absprung von beiden Beinen, Spreizwinkel 180° (2.202)</p>  <p>Grätschistsprung oder Seitspagatsprung, Absprung von beiden Beinen, beide Beine über der Horizontalen (2.203)</p>  <p>Spagatsprung, Absprung von einem Bein, vorderes Bein bleibt gestreckt, Spreizwinkel 180° (2.101)</p>  <p>Bücksprung, Absprung von beiden Beinen, Hüftwinkel < 90° (2.107)</p> 

				<p>Sissone (Spreizwinkel 180° in der Diagonale/ 45° zum Boden), Absprung von beiden Beinen, Landung auf einem Bein (2.108)</p>  <p>Sprung mit einem Bein gebeugt, das andere Bein nach vorne gestreckt (Hockbücksprung), über der Horizontalen, Knie zusammen, Absprung von einem oder beiden Beinen (2.112)</p> 
<p>Abgänge (1)</p>	<p>Hocksprung, Absprung von beiden Beinen</p>  <p>Strecksprung ½ Drehung (180°), Absprung von beiden Beinen</p> 	<p>Grätschistsprung oder Seitpagatsprung, Absprung zwei Beinen, beide Beine über der Horizontalen</p>  <p>Rondat mit Stütz beider Hände</p> 	<p>Handstützüberschlag mit Stütz beider Hände</p>  <p>Freies Rad oder freies Rondat</p> 	<p>Salto vorwärts gehockt oder gebückt (6.102)</p>  <p>Salto vorwärts gehockt oder gebückt mit ½ Drehung (180°) (6.102)</p>  <p>Salto rückwärts gehockt, gebückt oder gestreckt (6.104)</p> 

			<p>Rondat (5.208) mit Strecksprung rückwärts, Absprung von beiden Beinen. <i>In dieser Verbindung wird Rondat als akrobatisches Element gezählt (1,00) und der Stecksprung rückwärts als Abgang (0,80). Die Turnerin erhält 1,80 Punkte für diese Verbindung.</i></p> 	<p>Salto rückwärts gehockt, gebückt oder gestreckt mit ½ Drehung (180°) (6.104)</p>  <p>Auerbachsalto gehockt, gebückt oder gestreckt zur Seite des Balkens (6.106)</p> 
<p>Bonus Choreografie*</p>	<p>Die Turnerin muss zwei Choreografien zeigen, um einen Bonus von 0,50 Punkten zu erhalten. Die Choreografien können von der Turnerin frei gewählt werden, wobei folgende Kriterien zu beachten sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Choreografie muss eine kurze Bewegung vorwärts, rückwärts, nach unten, nach oben oder seitwärts sein. Bei der Choreografie müssen zwei Körperteile (z.B. Arme, Beine, Füße, Kopf, Oberkörper usw.) gleichzeitig bewegt werden. Eine Pose reicht nicht aus, um den Bonus zu erhalten. - Eine Turnerin, die nur eine Choreografie zeigt, erhält keinen Bonus. Eine Turnerin, die mehr als zwei Choreografien zeigt, erhält keinen Bonus. - Eine Choreografie kann am Anfang, am Ende oder zwischen zwei Elementen der Übung gezeigt werden. - Zwischen zwei Choreographien muss mindestens ein Element gezeigt werden. 			

Symboltabelle Balken

	SW: 0,40 Punkte	SW: 0,60 Punkte	SW: 0,80 Punkte	SW: 1,00 Punkte
Angänge (1)				
Akrobatische Elemente (2)				
Drehungen und Halteelemente (1)				
Gymnastische Sprünge (2)				
Abgänge (1)				

BODEN



Material:

- Schwingboden: Länge 12 m und Breite 2 m

Elementtabelle:

- 4 Anforderungsgruppen und eine spezifische Anforderungsgruppe « Bonus Choreografie* »
- 4 Schwierigkeitsgruppen

Information bezüglich der spezifischen Anforderungsgruppe « Bonus Choreografie* » :

Die Turnerin muss zwei Choreografien zeigen, um einen Bonus von 0,50 Punkten zu erhalten. Die Choreografien können von der Turnerin frei gewählt werden, wobei folgende Kriterien zu beachten sind:

- Die Choreografie muss eine kurze Bewegung vorwärts, rückwärts, nach unten, nach oben oder seitwärts sein. Bei der Choreografie müssen zwei Körperteile (z.B. Arme, Beine, Füße, Kopf, Oberkörper usw.) gleichzeitig bewegt werden. Eine Pose reicht nicht aus, um den Bonus zu erhalten.
- Eine Turnerin, die nur eine Choreografie zeigt, erhält keinen Bonus. Eine Turnerin, die mehr als zwei Choreografien zeigt, erhält keinen Bonus.
- Eine Choreografie kann am Anfang, am Ende oder zwischen zwei Elementen der Übung gezeigt werden.
- Zwischen zwei Choreographien muss mindestens ein Element gezeigt werden.

Die zu erfüllenden Anforderungen sind folgende :

- 3 akrobatische Elemente
- 1 Handstand
- 1 Drehung
- 2 gymnastischer Sprung

Die Reihenfolge kann von der Turnerin frei gewählt werden.

Aufgepasst!: Die Elemente Rondat, Rondat Flick-Flack und Überschlag dürfen als Vorbereitungselemente für akrobatische Elemente geturnt werden, werden dann jedoch nicht als eines der 7 erforderlichen Elemente anerkannt.

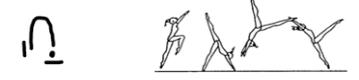
Die Turnerin kann die Elemente aus den unterschiedlichen Schwierigkeitsgruppen auswählen:

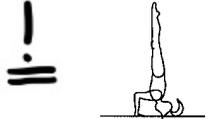
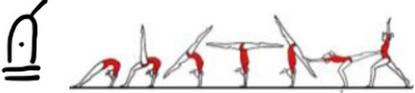
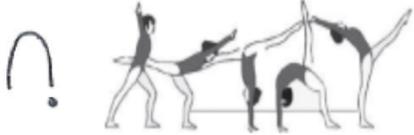
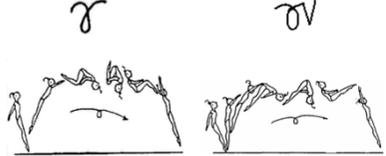
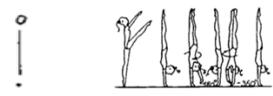
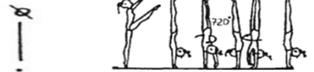
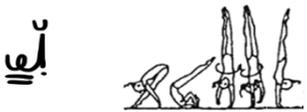
SW: 0,40	SW: 0,60	SW: 0,80	SW: 1,00
----------	----------	----------	----------

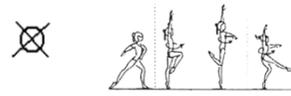
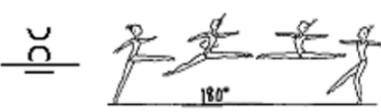
Ein Element kann nur einmal in einer Übung einen SW erhalten, dies in chronologischer Reihenfolge. Um den SW zu erhalten, muss das Element mit der in der Elementtabelle beschriebenen Körperposition gezeigt werden.

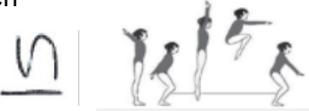
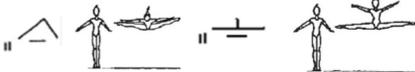
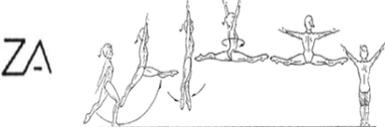
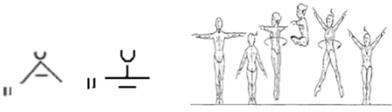
Elementtabelle Boden

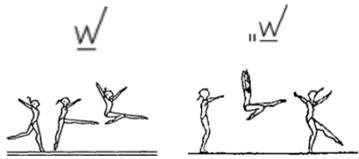
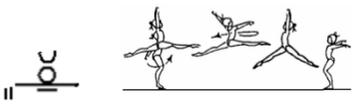
Die Elemente Rondat, Rondat Flick-Flack und Überschlag dürfen als Vorbereitungselemente für akrobatische Elemente geturnt werden, werden dann jedoch nicht als eines der 7 erforderlichen Elemente anerkannt.

	SW: 0,40 Punkte	SW: 0,60 Punkte	SW: 0,80 Punkte	SW: 1,00 Punkte
Akrobatische Elemente (3)	<p>Rad mit beiden Händen</p>  <p>Rad mit einer Hand</p>  <p>Rondat mit einem Strecksprung (3.106)</p>  <p>Rolle rückwärts mit gestreckten Armen, gebeugten Beinen</p>  <p>Rolle vorwärts in den Stand mit gespreizten Beinen</p> 	<p>Überschlag rückwärts ohne Flugphase mit Stütz beider Hände (Brücke rückwärts)</p>  <p>Überschlag vorwärts-rückwärts ohne Flugphase (Tick-Tack)</p>  <p>Rondat mit einem Hocksprung</p>  <p>Rolle rückwärts mit gestreckten Armen und Beinen, Landung in der Liegestützposition</p> 	<p>Überschlag vorwärts mit Flugphase und Stütz beider Hände, Absprung von einem oder beiden Beinen, Landung beliebig (3.105)</p>   <p>Flick-Flack mit Stütz beider Hände (3.107)</p>  <p>Flick-Flack mit gespreizten Beinen und Stütz beider Hände</p> 	<p>Freier Überschlag vorwärts (4.103)</p>  <p>Freies Rad oder freies Rondat (4.104)</p>  <p>Salto rückwärts gehockt, gebückt oder gestreckt (5.101)</p>  <p>Absprung vorwärts von einem oder beiden Beinen, Salto seitwärts gehockt oder gebückt (4.105)</p> 

<p>Kopfstand mit Stütz der Hände, Beine geschlossen und gestreckt, Anfangs- und Rückbewegung beliebig</p>  <p>Sich aus der Rückenlage in die Brücke heben, dann über den Bogengang in den Stand (Vorbereitung Überschlag rückwärts ohne Flugphase)</p> 		<p>Überschlag vorwärts ohne Flugphase mit Stütz beider Hände (Brücke vorwärts)</p> 	<p>Salto vorwärts gehockt oder gebückt (4.101)</p> 
<p>Handstände (1)</p> <p>Flüchtiger Querhandstand, Anfangs- und Rückbewegung beliebig</p> 	<p>Querhandstand 180° 1 Sekunde halten, Anfangs- und Rückbewegung beliebig</p>  <p>Querhandstand mit 1/2 Drehung (180°) im Handstand, Anfangs- und Rückbewegung beliebig (3.101)</p> 	<p>Querhandstand mit 1/1 Drehung (360°) im Handstand, Anfangs- und Rückbewegung beliebig (3.101)</p>  <p>Rolle rückwärts in den Handstand (Felgrolle)</p> 	<p>Querhandstand mit 1 1/2 Drehung (560°), Anfangs- und Rückbewegung beliebig (3.201)</p>  <p>Rolle rückwärts in den Handstand (Felgrolle) mit 1/2 Drehung (180°) im Handstand (3.103)</p>  <p>Rolle vorwärts in den Grätschwinkelstütz zur Endorolle in den Handstand zum Abrollen mit gestreckten Armen</p> 

<p>Drehungen (1)</p>	<p>½ Drehung (180°) beidbeinig im Relevé</p>  <p>½ Drehung (180°) beidbeinig in der Hockposition</p> 	<p>½ Drehung (180°) auf einem Bein, Spielbein beliebig unter der Horizontalen</p> 	<p>1/1 Drehung (360°) auf einem Bein, Spielbein beliebig unter der Horizontalen (2.101)</p>  <p>1 ½ Drehung (540°) auf einem Bein, Spielbein beliebig unter der Horizontalen</p> 	<p>2/1 Drehungen (720°) auf einem Bein, Spielbein beliebig unter der Horizontalen (2.201)</p>  <p>1/1 Drehung (360°) mit Vorhochhalte des gestreckten Spielbeines in der Horizontalen während der Drehung (2.202)</p>  <p>1/1 (360°) Drehung mit Hochhalten des Spielbeines mit der Hand (Spreizwinkel 180°) während der Drehung (2.203)</p>  <p>1/1 (360°) Drehung im Hockstand auf einem Bein, Spielbein gestreckt während der gesamten Drehung (2.207)</p> 
<p>Gymnastische Sprünge (2)</p>	<p>Strecksprung mit ½ Drehung (180°), Absprung von beiden Beinen</p> 	<p>Schersprung (Knie über der Horizontalen)</p> 	<p>Spagatsprung, Absprung von einem Bein, vorderes Bein bleibt gestreckt, Spreizwinkel 180° (1.101)</p> 	<p>Spagatsprung mit ½ Drehung (180°), Absprung von einem Bein, vorderes Bein bleibt gestreckt, Spreizwinkel 180° (1.201)</p> 

	<p>Hocksprung, Knie über der Horizontalen, Absprung von beiden Beinen</p>  <p>Scherhocksprung vorwärts, Knie nacheinander über der Horizontalen</p> 	<p>Hocksprung ½ Drehung (180°), Knie über der Horizontalen, Absprung von beiden Beinen</p>  <p>Scherhocksprung vorwärts mit ½ Drehung (180°), Knie nacheinander über der Horizontalen</p> 	<p>Bücksprung, Absprung von beiden Beinen, Hüftwinkel < 90° (1.106)</p>  <p>Grätschrittsprung oder Seitspagatsprung, Absprung von beiden Beinen, beide Beine über der Horizontalen (1.107)</p>  <p>Spagatsprung, Absprung von beide Beinen, Spreizwinkel 180° (1.109)</p>  <p>Sissone (Spreizwinkel 180° in der Diagonale/ 45° zum Boden), Absprung von beiden Beinen, Landung auf einem Bein (1.109)</p>  <p>Strecksprung 1/1 Drehung (360°) Absprung von beiden Beinen, (1.110)</p>  <p>Sprung mit ½ Drehung (180°) in die Arabesque, freies Bein über der Horizontalen (Fouetté Sprung ohne Beinwechsel) (1.112)</p> 	<p>Durchschlagsprung mit ¼ Drehung (90°) zum Seitspagat oder zur Grätschwinkelposition (Johnson), beide Beine über der Horizontalen (1.204)</p>  <p>Spagatsprung vorwärts mit Beinwechsel, vorderes Bein 45°, Spreizwinkel nach dem Beinwechsel 180° (Durchschlagsprung) (1.205)</p>  <p>Sprung mit Bogenspannung und zurückgebeugtem Kopf, Füße in Kopfhöhe/ geschlossene Ringposition (Schafsprung) (1.206)</p>  <p>Grätschrittsprung oder Seitspagatsprung mit ½ Drehung (180°), Absprung von beiden Beinen (1.207)</p> 
--	--	--	---	--

			<p>Sprung mit einem Bein gebeugt, das andere Bein nach vorne gestreckt (Hockbücksprung), über der Horizontalen, Knie zusammen, Absprung von einem oder beiden Beinen (1.114)</p>  <p>Scherhocksprung vorwärts mit 1/1 Drehung (360°), Knie nacheinander über der Horizontalen (1.211)</p> 	<p>Spagatsprung mit 1/2 Drehung (180°), Absprung von beiden Beinen, Spreizwinkel 180° (1.207)</p>  <p>Sprung mit 1/2 Drehung (180°) mit dem Spielbein über der Horizontalen während des Sprunges, Absprung von einem Bein (1.212)</p>  <p>Hocksprung 1/1 Drehung (360°), Knie über der Horizontalen, Absprung von beiden Beinen (1.213)</p>  <p>Sprung mit einem Bein gebeugt, das andere Bein nach vorne gestreckt mit 1/2 Drehung (180°) (Hockbücksprung), über der Horizontalen, Knie zusammen, Absprung von einem Bein</p> 
--	--	--	--	--

Bonus Choreografie*	<p>Die Turnerin muss zwei Choreografien zeigen, um einen Bonus von 0,50 Punkten zu erhalten. Die Choreografien können von der Turnerin frei gewählt werden, wobei folgende Kriterien zu beachten sind:</p> <ul style="list-style-type: none">- Die Choreografie muss eine kurze Bewegung vorwärts, rückwärts, nach unten, nach oben oder seitwärts sein. Bei der Choreografie müssen zwei Körperteile (z.B. Arme, Beine, Füße, Kopf, Oberkörper usw.) gleichzeitig bewegt werden. Eine Pose reicht nicht aus, um den Bonus zu erhalten.- Eine Turnerin, die nur eine Choreografie zeigt, erhält keinen Bonus. Eine Turnerin, die mehr als zwei Choreografien zeigt, erhält keinen Bonus.- Eine Choreografie kann am Anfang, am Ende oder zwischen zwei Elementen der Übung gezeigt werden.- Zwischen zwei Choreographien muss mindestens ein Element gezeigt werden.
------------------------	---

Symboltabelle Boden

	SW: 0,40 Punkte	SW: 0,60 Punkte	SW: 0,80 Punkte	SW: 1,00 Punkte
Akrobatische Elemente (3)				
Handstände (1)				
Drehungen (1)				
Gymnastische Sprünge (2)				



FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE

📍 3, route d'Arlon | L-8009 STRASSEN
☎️ +352 / 48 59 99 | Fax: +352 / 49 39 74
✉️ secretariat@flgym.lu

www.flgym.lu