



Gerätturnen Frauen Wettbewerbsprogramm



INHALTSVERZEICHNIS

1. GELTENDE REGELN	3
2. OFFIZIELLE WETTBEWERBSANGEBOTE	3
3. KLEIDUNG	5
4. GERÄTEBESCHREIBUNG	5
5. WETTBEWERBSREGELN	6
6. SICHERHEITSBESTIMMUNGEN	6
7. BEWERTUNG	7
8. ANHANG A: LISTE DER TURNERISCHEN ELEMENTE	9
9. ANHANG B: ÜBUNGEN GERÄTTURNEN	11
10. ANHANG C: WERTUNGSKÖPFE	28

S. Herzog, K. Schmidt, R. Stein

Stand 25.07.2024, 4. Fassung



1. GELTENDE REGELN

Die offiziellen Special Olympics Regeln für das Gerätturnen der Frauen gelten für alle Special Olympics Wettbewerbe. Grundlage für dieses internationale Sportprogramm sind die allgemein gültigen Regeln der Federation Internationale de Gymnastique (FIG) - Women's Artistic Gymnastics. Die Regeln der FIG und/oder der nationalen Dachverbände (NGB) sind anzuwenden, außer sie stehen im Widerspruch zu den Offiziellen Special Olympics Sportregeln für das Gerätturnen der Frauen oder Artikel I. In diesen Fällen gelten die offiziellen Special Olympics Regeln für das Gerätturnen der Frauen.

<https://www.gymnastics.sport/site/rules/#3>

Weitere Informationen über Verhaltenskodex, Trainingsstandards, medizinische und Sicherheitsanforderungen, Unterteilungen, Auszeichnungen, Kriterien für den Aufstieg in höhere Wettbewerbsstufen und Vereinheitlichungen finden Sie auf der Startseite von Special Olympics Deutschland.

<https://specialolympics.de/startseite>

2. OFFIZIELLE WETTBEWERBSANGEBOTE

Das Wettbewerbsangebot bietet Sportlern aller Leistungsstufen Wettbewerbsmöglichkeiten. Das Wettbewerbsangebot ist der jeweiligen Ausschreibungen zu entnehmen. Es liegt in der Verantwortung der Trainer*innen, dass das Training und die Auswahl der Wettbewerbsangebote den Fähigkeiten und Interessen der einzelnen Turnerinnen entsprechen.

Im Folgenden finden Sie eine Liste der offiziellen Wettbewerbsangebote von Special Olympics

- Die Turnerinnen können in einer Leistungsklasse in einem Geräte-Vierkampf starten (Mehrkampf). Der Einzelwettbewerb ist an einem, zwei oder drei Geräten, aber nicht an allen vier Geräten möglich. Die Turnerinnen müssen stets an allen Geräten in dem gleichen Level starten.
- Geturnt wird in olympischer Reihenfolge: Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken und Boden. Die Wettbewerbsorganisation bestimmt das Startgerät anschließend wird in der olympischen Reihenfolge weiter geturnt.

2.1 **LEVEL A** – Die Liste der Elemente ist für Turnerinnen konzipiert, die nicht eigenständig stehen können und auf die Hilfe von Rollstühlen, Gehhilfen oder unterstützende Hilfe durch Trainer*innen angewiesen sind.

- Sprung
- Stufenbarren
- Schwebebalken
- Boden



- 2.2 **LEVEL B** – Die Liste der Elemente ist für Turnerinnen zum Einstieg gedacht, die selbstständig turnen können.
- Sprung
 - Stufenbarren
 - Schwebebalken
 - Boden
- 2.3 **LEVEL C** – Pflichtübungen, bei denen der Schwerpunkt auf der Entwicklung von Grundfertigkeiten und der Kombination dieser Fertigkeiten zu Übungen an allen Geräten liegt.
- Sprung
 - Stufenbarren
 - Schwebebalken
 - Boden
- 2.4 **LEVEL 1** – Pflichtübungen, die auf den Elementen von LEVEL C aufbauen.
- Sprung
 - Stufenbarren
 - Schwebebalken
 - Boden
- 2.5 **LEVEL 2** – Pflichtübungen, die auf den Elementen von LEVEL 1 aufbauen
- Sprung
 - Stufenbarren
 - Schwebebalken
 - Boden
- 2.6. **LEVEL 3** – Kürübungen mit ausschließlich „A“-Elementen lt. CdP und erkennbaren turnerischen Elementen (anerkannte Zusatzelemente Special Olympics). Besondere Anforderungen sind für jedes Gerät aufgeführt.
- Sprung
 - Stufenbarren
 - Schwebebalken
 - Boden
- 2.7. **LEVEL 4** – Kürübungen mit allen Elementen lt. CdP und erkennbaren turnerischen Elementen (anerkannte Zusatzelemente Special Olympics). Besondere Anforderungen sind für jedes Gerät aufgeführt.
- Sprung
 - Stufenbarren
 - Schwebebalken
 - Boden



3. KLEIDUNG

- Die Turnerinnen können einen langärmeligen, kurzärmeligen oder ärmellosen Gymnastikanzug tragen. Das Tragen von Gymnastikhosen (hautfarben oder in der Farbe des Trikots) ist erlaubt. Die Turnerinnen können barfuß, mit Strümpfen oder in Gymnastikschuhen turnen.
- Schmuck, mit Ausnahme eines Paares Ohrstecker (einer in jedem Ohr), ist nicht erlaubt. Alle anderen Piercings müssen ENTFERNT werden, ein Abdecken mit Klebeband oder Pflastern ist nicht erlaubt.
- Das Haar muss nach hinten aus dem Gesicht gehalten werden. Lange Haare müssen zu einem Dutt, Pferdeschwanz oder Zopf gebunden werden.

4. GERÄTEBESCHREIBUNG

1. Im Allgemeinen gelten die FIG-Gerätebestimmungen
2. Es wurden Änderungen vorgenommen, um den Anforderungen an die Größe und die Fähigkeiten der Special Olympics Athleten gerecht zu werden.
 - Für kleinere Turnerinnen oder zur Erhöhung der Sicherheit können zusätzliche Matten verwendet werden. (Es gibt hierfür keine Abzüge, es sei denn, dies ist in der Disziplin angegeben).
 - Auf die erlaubten Matten um die Geräte herum dürfen Sprungbretter platziert werden, um den Turnerinnen den Aufgang zu erleichtern, sie müssen aber sofort wieder entfernt werden.
 - Sprungtische werden nur in Level 4 verwendet. Alle anderen Levels werden auf Matten gesprungen. Die Spezifikationen sind im Text und im Video aufgeführt.
 - Für Sprünge des Level 4 über Matten im Querverhalten kann jede handelsübliche Matte 150cm x 300cm Matte (5'X10') verwendet werden. Die minimale Höhe beträgt 80cm (32")
 - Jedes handelsübliche Sprungbrett ist zulässig. Für Yurchenko-Sprünge muss eine Rondatmatte verwendet werden.
 - Die Höhe der Geräte wird individuell durch die Mattenlage angepasst.
3. Schwebebalken
 - Der Level-A-Balken ist ein Klettstreifen oder eine Linie auf dem Boden. Jegliche Länge oder Breite ist zulässig.
 - Der Level-B-Balken ist entweder eine zusammengeklappte Bodenmatte oder ein Balken, der 15 cm (6 Zoll) breit ist und nicht höher als 10 cm (4 Zoll) von der Mattenlage (zB. Balkenverbreiterung).
 - Die Turnerinnen der Levels C und 1 turnen auf einem 10 cm (4 Zoll) breiten und 5 m (16 Fuß) langen Schwebebalken. Die Oberseite befindet sich nicht mehr als 30 cm (12 Zoll) über dem Boden und 10 cm (4 Zoll) über der Mattenlage. Turnerinnen der Level C und 1, die auf einem regulären Schwebebalken antreten, erhalten einen Abzug. Vgl. Leitfaden für Kampfrichter.
 - Die Level-2-Turnerinnen verwenden entweder einen Übungsbalken (wie die Level C und 1) oder einen regulären Schwebebalken mit 10 cm (4 Zoll) Breite und 5 m (16 Fuß) Länge. Seine Höhe kann zwischen 90 cm (34 5/8 Zoll) und 120 cm (47 1/4 Zoll) liegen. Turnerinnen erhalten einen Bonus, wenn sie auf dem hohen Balken antreten. Vgl. Leitfaden für Kampfrichter.
 - Die Turnerinnen der Levels 3 und 4 turnen auf einem regulären Schwebebalken mit 10 cm (4



Zoll) Breite und 5 m (16 Fuß) Länge. Seine Höhe kann zwischen 90 cm (34 5/8 Zoll) und 120 cm (47 1/4 Zoll) liegen. Turnerinnen, die auf einem Übungsbalken antreten, erhalten einen Abzug. Vgl. Leitfaden für Kampfrichter.

5. WETTBEWERBSREGELN

- 5.1. Die Trainer*innen bestimmen das Wettbewerbslevel für ihre Turnerinnen. Die Turnerinnen müssen in der Lage sein, alle für dieses Level vorgeschriebenen Elemente sicher auszuführen.
- 5.2. Die Turnerinnen können innerhalb einer Leistungsklasse in einem Geräte-Vierkampf starten (Mehrkampf).
Anmerkung: Eine Turnerin, die am Geräte-Vierkampf teilnimmt und keine Punkte an einem der Geräte erhält, qualifiziert sie sich nicht für eine Auszeichnung im Geräte-Vierkampf.
- 5.3. Der Einzelwettbewerb ist an einem, zwei oder drei Geräten, aber nicht an allen vier Geräten möglich. Die Turnerinnen müssen stets an allen Geräten in demselben Level starten.
- 5.4. Für Auszeichnungen müssen die Turnerinnen nach Level und Altersgruppe eingeteilt werden. Es erfolgt eine weitere Einteilung, welche die Philosophie von Special Olympics widerspiegelt. Turnerinnen mit ähnlichen Fähigkeiten treten nach erneuter Einteilung gegeneinander an. Die Einteilung muss für jede Disziplin und den Geräte-Vierkampf getrennt erfolgen.
- 5.5. Das Video ist die offizielle Version der Übungen. Die Beschreibung wird als Ergänzung zur Verfügung gestellt. Bei Abweichungen zwischen dem Video und der Beschreibung hat das Video Vorrang.
- 5.6. Anpassungen für Turnerinnen mit Sehbehinderungen:
 - Unterstützung ist auf allen Ebenen des Wettbewerbs zulässig. Die Trainer*innen müssen jedoch die Wettbewerbsleitung und die Kampfrichter über die Sehbehinderung der Turnerin vor dem Wettbewerb und vor jeder Disziplin informieren.
 - Akustische Signale wie Klatschen dürfen ohne Abzug in allen Übungen verwendet werden.
 - Beim Bodenturnen kann die Musik an einem beliebigen Punkt außerhalb der Matte abgespielt werden, oder der Trainer/die Trainerin kann die Musikquelle außen um die Matte herumführen.
 - Beim Sprung hat die Turnerin die Wahl, nicht zu laufen, sondern einen oder zwei Schritte zu machen, oder sich an einem Seil entlang der Bahn festzuhalten.
- 5.7. Anpassungen für Turnerinnen mit Hörbehinderungen
 - Die Trainer*innen müssen die Wettbewerbsleitung und die Kampfrichter über die Hörbehinderung der Turnerin vor dem Wettbewerb und vor jeder Disziplin informieren.
 - Beim Bodenturnen kann der Trainer/die Trainerin oder eine andere Person der Turnerin das Zeichen zum Beginn der Übung geben, ohne dass ein Abzug erfolgt.

6. SICHERHEITSBESTIMMUNGEN

Bei der Philosophie von Special Olympics, bei der die Bewegung der Turnerin im Mittelpunkt steht, legen die Sportregeln das Hauptaugenmerk auf die Sicherheit der Turnerinnen. Durch die Festlegung internationaler Richtlinien für die Pflicht- und Kürübungen der Special Olympics wird sichergestellt, dass die Turnerinnen eine angemessene Entwicklung ihrer turnerischen Fähigkeiten erhalten. Dadurch wird



das Ausmaß von Verletzungen verringert. Turnerinnen, die alle Elemente in einem bestimmten Level von Pflichtübungen sicher ausführen, müssen in diesem Level antreten. Die Wettkämpfe in den Kürübungen sind auf fortgeschrittene Turnerinnen beschränkt.

- Das Erlernen der korrekten Abfolge der Übungen und der richtigen Sicherungstechniken liegt in der Verantwortung des Trainers/der Trainerin. Special Olympics würdigt jene nationalen/staatlichen Programme, in denen zertifizierte Trainer*innen die richtige methodische Reihe für den Unterricht fortgeschrittener Turnfähigkeiten anwenden, die im Gymnastic Coaching Guide, diesen Regeln und an anderen Stellen dargelegt ist.
- Viele Ehrenamtliche beginnen ihre Tätigkeit als Trainer*innen mit begrenzten Kenntnissen im Bereich Turnen. Sie sollten zunächst nur die grundlegenden Elemente und Übungen vermitteln. Die Elemente, die in den fortgeschrittenen Leveln enthalten sind, müssen von Trainer*innen unterrichtet werden, die mindestens zwei Jahre Erfahrung als Trainer*innen im regulären Gerätturnen haben. Es wird empfohlen, dass Trainer*innen von fortgeschrittenen Turnerinnen der Level 3 und 4 eine zusätzliche Ausbildung im Turnen durch den nationalen Turnverband ihres Landes absolvieren.
- Unabhängig davon, wie viel Sicherheit geboten wird, dürfen Trainer*innen ihre Turnerinnen nicht dazu verleiten oder ermutigen, Elemente auszuführen, die über ihre angemessenen Fähigkeiten hinausgehen, oder Elemente zu vermitteln, die über die Lehrfähigkeiten der Trainer*innen hinausgehen. Special Olympics empfiehlt, dass alle Trainer*innen ein Sicherheitszertifikat gemäß den Richtlinien des zuständigen nationalen Dachverbandes erwerben. Special Olympics schließt sich der folgenden Erklärung zur Verantwortung an:
*„Auch wenn die Sicherheit beim Turnen in der Verantwortung aller liegt, müssen die Ausbilder oder Trainer*innen einen großen Teil der Verantwortung übernehmen, einschließlich der Verantwortung dafür, dass andere ihren Teil dazu beitragen: die Eltern, der Arzt und die Turnerinnen und Turner. Vorbeugung und Rehabilitation sind die Hauptaufgaben in einem breit angelegten, übergreifenden Programm, in das viele andere Punkte einbezogen werden müssen: das Umfeld, der vorgeschriebene Lernprozess und die körperliche Vorbereitung der Turnerin oder des Turners. Dies sind die Bereiche, in denen die Ausbilder*innen/Trainer*innen einen Großteil der moralischen und rechtlichen Verantwortung trägt. Es reicht nicht aus, zu warnen und zu informieren; alle Beteiligten müssen die Risiken bei jeder sportlichen Betätigung erkennen und verstehen.“*
- Wie im Video gezeigt und im Text beschrieben, müssen die Trainer*innen in der Lage sein, am Sprung, Stufenbarren und Reck zu sichern, bevor ein Athlet in diesen Disziplinen antreten darf. Der Trainer/Die Trainerin muss während der Übung anwesend sein. Die Turnerin wird gestoppt und erhält Abzüge, wenn der Trainer/die Trainerin nicht in der Sicherungsposition für die Übung ist. Vgl. Leitfaden für Kampfrichter.

7. BEWERTUNG

1. Allgemeine Bewertung – Spezifische Anforderungen und Abzüge für jedes Level finden Sie im Leitfaden für Kampfrichter.
 - Die Übungen werden von einem D-Kampfrichter für die Schwierigkeit (Difficulty) und einem E-



Kampfgericht für die Ausführung (Execution) bewertet. Die von den einzelnen Kampfgerichten vorgenommenen Abzüge sind im Leitfaden für Kampfrichter aufgeführt.

- Das D-Kampfgericht (Difficulty) bestimmt, ob die Übung entsprechend der Beschreibung ausgeführt wurde. Das D-Kampfgericht bestimmt die D-Note der Übung auf der Grundlage von Schwierigkeit, Bonus und gegebenenfalls aller neutraler Abzüge. Wenn eine Turnerin nur einen Teil einer Übung zeigt, ist die minimale Bewertung durch das D-Kampfgericht 1,0 Pkt.
- Das E-Kampfgericht (Execution) bewertet die Ausführung der Übung und wendet alle für die Ausführung und Amplitude geltenden Regeln an.
- In einem Kampfgericht können für jede Disziplin ein bis vier Kampfrichter eingesetzt werden.
- Beim D-Kampfgericht müssen alle Punkte übereinstimmen.
- Beim E-Kampfgericht werden bei zwei oder drei Kampfrichtern alle Bewertungen gemittelt. Bei vier Kampfrichtern werden die höchste und die niedrigste Bewertung gestrichen und die verbleibenden Noten werden gemittelt.
- Bei Einsatz eines Kampfrichters als D und E-Kampfgericht ist der Kampfrichter für die Bewertung der gesamten Übung und die Ermittlung der Note verantwortlich.
- Die Kampfrichter stellen sich um die Bodenfläche bzw. das Wettbewerbsgerät herum auf und können sich untereinander beraten, wenn der Oberkampfrichter dies anordnet. (Wenn die Bewertungen der Kampfrichter nicht „im Bereich“ liegen, findet eine Beratung statt. Richtlinien für Bewertungen außerhalb des Bereichs sind in der Leitlinie für Kampfrichter aufgeführt). Die endgültige Durchschnittsnote wird angezeigt.
- Aufgrund der Wichtigkeit der Einteilung und aus Gründen der Fairness für alle gilt die folgende Regel, sobald der Wettbewerb beginnt: Kampfrichter dürfen nicht mit Trainer*innen, Eltern oder Turnerinnen über die Übung einer Turnerin sprechen. Diese Regel gilt innerhalb und außerhalb des Wettbewerbbereichs. Wenn eine solche Kommunikation stattfindet, wird die Entfernung des Kampfrichters von der Wettbewerbsleitung empfohlen.

2. Bewertung der Elemente

- Die Wertigkeit für die Elemente in den Übungen der Levels A, B, C, 1 und 2 sind in der Beschreibung und im Leitfaden für Kampfrichter aufgeführt.
- Die Wertigkeit für die Elemente in den Übungen der Levels 3 und 4 sind im Leitfaden für Kampfrichter und dem Code de Pointage aufgeführt.
 - Anerkennungsfähige turnerische Elemente sind Elemente, die typischerweise in Turnübungen an jedem Gerät ausgeführt werden. Eine Liste der anererkennungsfähigen turnerischen Elemente befindet sich im Anhang A.
 - FIG-Elemente erhalten den im aktuellen Code de Pointage aufgeführten Wert.
 - Für Elemente, die nicht in der Special Olympics Liste der anererkennungsfähigen turnerischen Elemente oder im Code de Pointage aufgeführt sind, kann ein Trainer/eine Trainerin ein Formular zur Bewertung eines neuen Elements mit Eintrag für einen Wettbewerb einreichen. Die Wettbewerbsleiter müssen den Antrag so rechtzeitig an die technischen Offiziellen des Wettbewerbs weiterleiten, dass der Trainer/die Trainerin innerhalb von 3 Wochen über die Entscheidung informiert wird. Wenn dieses Formular zurückgeschickt wurde, muss der Trainer/die Trainerin es zum Wettbewerb mitbringen und es dem Kampfgericht oder der Kampfrichtereinsatzleitung vor dem Wettbewerb vorlegen. Wenn ein Element bei den World Games anerkannt wird, wird es in die offizielle Elementeliste aufgenommen. Andernfalls muss das Element für jeden Wettbewerb neu genehmigt werden.



- Die Wettbewerbsleitung von nationalen Wettkämpfen oder Weltmeisterschaften kann verlangen, dass ein Formular zum Inhalt einer Übung mit Eintragungen eingereicht wird.

3. Einsprüche – Es gibt allgemeine Einspruchsformulare für nicht-kampfrichterliche Angelegenheiten. Die Wettbewerbs-Organisatoren müssen die Formulare zur Verfügung stellen.

8. ANHANG A: LISTE DER TURNERISCHEN ELEMENTE

1. **Stufenbarren** – Alle Elemente, die in den Levels 1 und 2 am Stufenbarren einen Wert erhalten, sind anerkennungsfähige turnerische Elemente.

Zusätzliche Elemente:

- Stütz mit Überspreizen eines Beines
- Durchhocken eines oder beider Beine
- Spreizumschwung (Mühlumschwung)
- Aus dem Sitz Kippaufschwung rücklings vorwärts (Wolkenschieber)
- Rückschwung, Aufhocken mit beiden Füßen auf den Holm
- Rückschwung, Aufhocken mit beiden Füßen auf den unteren Holm mit Sprung an den oberen Holm
- Abgang: Felgunterschwung
- Abgang: Aufbücken/Aufgrätschen mit anschließendem Felgunterschwung

2. **Schwebebalken** – Alle Elemente, die in den Levels 1 und 2 des Schwebebalkenprogramms einen Wert erhalten, sind anerkennungsfähige turnerische Elemente. Zusätzlich werden Variationen der unten aufgelisteten Elemente als anerkennungsfähige turnerische Elemente gezählt (z.B.: 90° Drehung auf 2 Beinen entweder im Stand oder in der Hocke).

Zusätzliche Elemente:

- Angang: Stützphase mit Überspreizen eines Beines
- Angang: Aufsteigen
- Angang: Aufhocken oder Aufgrätschen
- Spitzwinkelsitz (Schwebesitz)
- Kniewaage
- Arabesque/Standwaage (kein Minimalwinkel, keine Haltedauer erforderlich)
- Nachstellsprung (Chassé)
- Nicht im CdP aufgeführte Sprünge (jumps – Absprung von beiden Füßen, Landung auf einem Fuß oder beiden Füßen) zB. Beat Jump, Cabriole (aus dem Ballett), Hitchkick jumps with 1/4 turn (aus dem Jazz-Tanz), etc.
- Nicht im CdP aufgeführte Sprünge (leaps – Absprung von einem Fuß und Landung auf dem anderen Fuß oder beiden Füßen)
- 90°-Drehung auf beiden Beinen
- 90°-Drehung auf einem Bein
- Körperwellen
- Rolle vorwärts oder rückwärts
- Schulterrolle vorwärts oder rückwärts



- Handstand (3/4 in die Vertikale mit/ohne geschlossene Beine)
- Langsamer Überschlag vorwärts-rückwärts (Tick-Tack)
- Abgang: Absprung zu Hocke, Grätsche, Grätschwinkel oder Strecksprung
- Abgang: Rondat (Radwende)
- Abgang: Handstützüberschlag
- Abgang: Handstand seitwärts
- Abgang: Ausführung freigestellt (nicht im CdP aufgeführt)

3. **Boden** – Alle Elemente, die in den Bodenübungen der Levels 1 und 2 einen Wert erhalten, sind anerkennungsfähige turnerische Elemente. Zusätzlich werden Variationen der unten aufgelisteten Elemente als anerkennungsfähige turnerische Elemente gezählt (z.B.: Rollen auf beide Beinen oder in die Grätsche).

Zusätzliche Elemente:

- Spitzwinkelsitz (Schwebesitz)
- Nicht im CdP aufgeführte Sprünge (jumps – Absprung von beiden Füßen, Landung auf einem Fuß oder beiden Füßen)
- Nicht im CdP aufgeführte Sprünge (leaps – Absprung von einem Fuß und Landung auf dem anderen Fuß oder beiden Füßen)
- Nicht im CdP aufgeführte Drehungen mit 360°
- Körperwellen
- Arabesque/ Standwaage
- Stand auf einem Bein, Spielbein mit Hand gehalten
- Rolle (vorwärts, rückwärts oder seitwärts)
- Sprungrolle
- Handstand-abrollen
- Rolle rückwärts in den Handstand (nicht ausschließlich Felgrolle)
- Brücke
- Handstützüberschlag seitwärts mit Stütz einer Hand
- Langsamer Überschlag vorwärts-rückwärts (Tick-Tack)

9. ANHANG B: ÜBUNGEN GERÄTTURNEN

LEVEL A

SPRUNG (Level A)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument.

* Sicherheitsstellung durch Trainer*innen erforderlich

Kann in einem Rollstuhl oder mit einer Gehhilfe (oder einer anderen Unterstützung) durchgeführt werden



<u>Wert</u>	<u>Element</u>
2,0	Anmelden
2,0	Bewegung zu einem bestimmten Punkt
2,0	sichere Landung
2,0	Abmelden

Schwierigkeitswert	8,0 Pkt
Ausführung	2,0 Pkt
Höchstnote	10,0 Pkt

STUFENBARREN (Level A)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument.

* Sicherheitsstellung durch Trainer*innen erforderlich

Übung wird im Sitzen ausgeführt, entweder an einem frei gehaltenen Holm oder am unteren Holm des Stufenbarrens.

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
1,0	Anmelden
2,0	Ergreifen des Holms im Ristgriff (entweder gleichzeitig oder beide Hände nacheinander)
1,0	Eine Hand zum Kammgriff umgreifen
1,0	Die andere Hand zum Kammgriff umgreifen
2,0	Loslassen des Holms
1,0	Abmelden

Schwierigkeitswert	8,0 Pkt
Ausführung	2,0 Pkt
Höchstnote	10,0 Pkt

SCHWEBEBALKEN (Level A)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument.

Kann im Rollstuhl durchgeführt werden, wobei eine Linie auf dem Boden als Balken verwendet wird, oder mit einer Gehhilfe, wobei ein niedriger Balken oder eine Linie auf dem Boden verwendet wird. Freigestellte Choreografie, einschließlich dieser Anforderungen:

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
1,0	Anmelden
2,0	Bewegung zur Mitte des Balkens
1,0	Pose oder Bewegung der Arme
2,0	Bewegung zum Ende des Balkens
1,0	Landung (Stopp)
1,0	Abmelden

Schwierigkeitswert	8,0 Pkt
Ausführung	2,0 Pkt
Höchstnote	10,0 Pkt



BODEN (Level A)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument.

Kann auf dem Boden, mit einer Keilmatte, mit einer Gehhilfe oder in einem Rollstuhl durchgeführt werden.

Freigestellte Choreografie, einschließlich folgender Anforderungen:

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
1,0	Anmelden
2,0	Anfangspose
2,0	1-2 Drehungen (kleiner Kreis) oder optionale Bewegungen mit Gehhilfe oder im Rollstuhl
2,0	Endpose
1,0	Abmelden

Schwierigkeitswert	8,0 Pkt
Ausführung	2,0 Pkt
Höchstnote	10,0 Pkt

LEVEL B

SPRUNG (Level B)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument.

* Sicherheitsstellung durch Trainer*innen erforderlich

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
1,0	Stehen auf dem Sprungbrett
1,5	Anmelden
2,0	Strecksprung auf eine 20cm (8")-Matte
2,0	Landung
1,5	Abmelden

Schwierigkeitswert	8,0 Pkt
Ausführung	2,0 Pkt
Höchstnote	10,0 Pkt

STUFENBARREN (Level B)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument.

* Sicherheitsstellung durch Trainer*innen erforderlich

Übung wird im Sitzen ausgeführt, entweder an einem frei gehaltenen Holm oder am unteren Holm des Stufenbarrens.



<u>Wert</u>	<u>Element</u>
0,5	Anmelden
1,0	Greifen des Holms im Ristgriff
1,0	Bückposition zeigen (Beine gestreckt anheben - waagrecht)
1,0	Grätschposition zeigen (Beine grätschen – Grätschwinkelsitz)
1,0	Bückposition zeigen (Beine gestreckt anheben - waagrecht)
1,0	Hockposition zeigen (Beine anhocken und wieder absetzen)
1,0	Eine Hand zum Kammgriff umgreifen
1,0	Die andere Hand zum Kammgriff umgreifen
0,5	Hände vom Holm lösen. Abmelden

Schwierigkeitswert	8,0 Pkt
Ausführung	2,0 Pkt
Höchstnote	10,0 Pkt

SCHWEBEBALKEN (Level B)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument.

Kann auf einer Matte oder einem breiten Schwebebalken ausgeführt werden.
Freigestellte Choreografie, einschließlich dieser Anforderungen:

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
1,0	anmelden
1,5	Angang – Seitlicher Aufstieg auf den Balken
1,0	freigestellte Fortbewegung (zum Beispiel: Schritte vorwärts, seitwärts, rückwärts, marschieren)
1,0	eine weitere freigestellte Fortbewegung (zum Beispiel: Schritte vorwärts, seitwärts, rückwärts, marschieren)
1,0	Pose
1,5	Abgang - Sprung oder Abstieg zur Seite oder am Ende des Balkens in die Schlussstellung
1,0	Abmelden

Schwierigkeitswert	8,0 Pkt
Ausführung	2,0 Pkt
Höchstnote	10,0 Pkt

BODEN (Level B)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument.

Fakultative Choreografie, einschließlich dieser Anforderungen:

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
1,0	Anmelden
1,0	Anfangspose
2,0	2 verschiedene Fortbewegungsarten in beide Bewegungsrichtungen



	(zum Beispiel: Schritte vorwärts, seitwärts, rückwärts, marschieren)
2,0	senken in die Bauchlage, 1-2 Längsachsendrehungen auf dem Boden seitwärts
1,0	aufrichten zur freigestellten Endpose
2,0	Abmelden

Schwierigkeitswert	8,0 Pkt
Ausführung	2,0 Pkt
Höchstnote	10,0 Pkt

LEVEL C

SPRUNG (Level C)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument.

* Sicherheitsstellung durch Trainer*innen erforderlich

OPTION 1 – Auf das Sprungbrett rennen oder gehen

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
1,0	Anmelden
1,0	Auf das Sprungbrett rennen oder gehen
1,0	Beidbeiniger Absprung vom Sprungbrett
2,0	Strecksprung auf eine 20cm (8")-Matte
1,0	Landung
1,0	Abmelden

Schwierigkeitswert	7,0 Pkt
Ausführung	2,0 Pkt
Höchstnote	9,0 Pkt

OPTION 2 – Springen auf das Sprungbrett

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
1,0	Anmelden
1,0	Anlauf
2,0	Einsprung
2,0	Strecksprung auf eine 20cm (8")-Matte
1,0	Landung
1,0	Abmelden

Schwierigkeitswert	8,0 Pkt
Ausführung	2,0 Pkt
Höchstnote	10,0 Pkt



STUFENBARREN (Level C)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument.

* Sicherheitsstellung durch Trainer*innen erforderlich

Die Turnerinnen können zusätzliche Matten, einen Schaumstoffblock/kleinen Kasten oder ein Sprungbrett zum Angang verwenden.

OBERER HOLM

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
1,0	Springen oder mit Trainer*innenhilfe heben in den Hang – Blick zum unteren Holm
1,0	Anhocken der Beine zum Oberkörper
1,0	Beine strecken zum Langhang
1,0	Grätschen der Beine
1,0	Beine strecken zum Langhang
1,0	Zum Abgang die Stange loslassen und Landung

UNTERER HOLM

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
1,0	Sprung in den Stütz vorlings
1,0	Rückschwung und Absprung nach hinten

Schwierigkeitswert	8,0 Pkt
Ausführung	2,0 Pkt
Höchstnote	10,0 Pkt

SCHWEBEBALKEN (Level C)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument. Die Übung MUSS auf dem Übungsbalken ausgeführt werden (Abzug bei Ausführung auf dem hohen Balken)

Die Startposition auf dem Balken muss so gewählt werden, dass die geforderten Schritte ausgeführt werden können und die Turnerin am Ende des Balkens in der Abgangsstellung steht.

Seitlicher Aufstieg auf den Balken (die linke Schulter muss dem Balkenende am nächsten sein).

Schritt rechts, Schritt links in die Schussstellung (rechter Arm oben, linker Arm unten, Unterarme nach oben beugen und wieder strecken)

Schritt links, Schritt rechts in die Schussstellung (linker Arm oben, rechter Arm unten, Unterarme nach oben beugen und wieder strecken)

90°-Drehung nach rechts auf beiden Beinen, Hände auf die Hüften legen

3 Schritte (Schritt rechts, linkes Bein in Passé - Fußspitze zum Knie -, Schritt links, rechtes Bein in Passé, Schritt rechts, linkes Bein in Passé)

Schritt links und Beine schließen (ein Fuß kann etwas weiter vorne stehen), Arme seitwärts nach unten führen.

Schritt vorwärts in den **Ausfallschritt** links oder rechts. Arme in Verlängerung des Körpers – offener Arm-Rumpf-Winkel (180°) - Position halten.

Den rechten Fuß an den linken heranführen (ein Fuß kann leicht nach vorne gestellt werden)

Arme in Seithalte

Vorhochspreizen rechts 45°, Schritt rechts, Vorhochspreizen links 45°, Schritt links,



Vorhochspreizen rechts 45°,

Schritt rechts und Beine schließen (ein Fuß kann etwas weiter vorne stehen). Arme senken.

Heben der Arme auf Schulterhöhe mit Rotation um die Körperlängsachse rechts 45°, Arme senken. Heben der Arme auf Schulterhöhe mit Rotation um die Körperlängsachse links 45°, Arme senken.

Abgang: Strecksprung

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
1,0	Angang
1,0	Füße zusammenführen mit Armschwung (links & rechts)
1,0	90°-Drehung
1,0	Passéschritte
1,0	Ausfallschritt
1,0	Vorhochspreizen
1,0	Armchoreographie re/li
1,0	Abgang

Schwierigkeitswert	8,0 Pkt
Ausführung	2,0 Pkt
Höchstnote	10,0 Pkt

BODEN (Level C)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument.

Die folgenden Elemente können ohne Abzüge gegengleich geturnt werden:

360°-Drehung auf Zehenspitzen und Kniewaage

Startpose: Stand auf dem linken Fuß. Rechtes Knie gebeugt, die Zehen berühren den Boden neben dem linken Fuß. Arme seitwärts in Tiefhalte

- 1-16 4x mit der Hüfte wippen, Arme dabei über Kopf heben dabei die Hände schütteln
Arme zur Seite öffnen
Vorhochspreizen rechts 45°, Schritt rechts, Vorhochspreizen links 45°, Schritt links, Vorhochspreizen rechts 45°, Beine schließen
- 1-8 **Schritt rechts seitwärts, Schritt links und Beine schließen, Schritt rechts seitwärts, Schritt links und Beine schließen,**
Schritt rechts seitwärts, linkes Bein seitwärts gestreckt aufgestellt, Arme in Seithalte (rechter Arm unten, linker Arm oben)
- 1-8 **Schritt links seitwärts, Schritt rechts und Beine schließen, Schritt links seitwärts, Schritt rechts und Beine schließen,**
Schritt links seitwärts, rechtes Bein seitwärts gestreckt aufgestellt, Arme in Seithalte (linker Arm unten, rechter Arm oben)
- 1-5 **360°-Drehung mit kleinen Schritten auf Zehenspitzen** nach rechts, Arme über dem Kopf gerundet
- 6-8 Plié, Arme schwingen nach unten. **Strecksprung** mit Armzug über den Kopf.
- 1-Ende Arme Hochhalte, **5 Laufschrte mit Anfersen** (beginnend mit dem linken Fuß).



Beine schließen, senken in den Hockstand, Hände vor den Knien auf dem Boden aufsetzen
Händen vorschieben, **Kniewaage**, rechtes Bein hoch gestreckt. Beine schließen in den
hohen Kniestand, Arme in Hochhalte. **Körperwelle rückwärts**
Endpose: Absenken in den Sitz links, Stütz der linken Hand. Rechten Arm seitwärts gestreckt,
nach oben beugen und wieder strecken.

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
1,0	3 Schritte mit Vorhochspreizen
0,5	3 Schritte seitwärts rechts (2x mit Schließen der Beine)
0,5	3 Schritte seitwärts nach links (2x mit Schließen der Beine)
1,0	360° Drehung auf Zehenspitzen
1,0	Strecksprung
1,0	Laufschritte mit Anfersen
1,0	Kniewaage
1,0	Körperwelle rückwärts
1,0	Endpose

Schwierigkeitswert	8,0 Pkt
Ausführung	2,0 Pkt
Höchstnote	10,0 Pkt

LEVEL 1

SPRUNG (Level 1)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument.

* Sicherheitsstellung durch Trainer*innen erforderlich

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
1,0	Anmelden
1,0	Anlauf
1,0	Einspringen in das Sprungbrett
2,0	Strecksprung auf eine 20cm (8")-Matte
1,0	Landung (sicherer Stand, 2-3 Schritte)
2,0	Aufschwingen in den flüchtigen Handstütz
1,0	Absenken in den Ausfallschritt, Aufrichten mit schließen der Beine
1,0	Abmelden

Schwierigkeitswert	10,0 Pkt
Ausführung	10,0 Pkt
Höchstnote	20,0 Pkt

STUFENBARREN (Level 1)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument.



* Sicherheitsstellung durch Trainer*innen erforderlich
Die Turnerinnen können zusätzliche Matten, einen Schaumstoffblock/kleinen Kasten oder ein Sprungbrett zum Aufsteigen verwenden.

OBERER HOLM

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
0,5	Springen oder mit Trainer*innenhilfe heben in den Hang – Blick zum unteren Holm
1,0	Anhocken der Beine zum Oberkörper (2 sec. halten)
1,0	Beine strecken zum Langhang
1,0	Grätschen der Beine (2 sec. halten)
1,0	Beine strecken zum Langhang
1,0	Zum Abgang die Stange loslassen und Landung

UNTERER HOLM

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
1,5	Sprung in den Stütz vorlings
1,5	Rückschwung, zurück in den Stütz
1,0	Rückschwung und Absprung rückwärts in den freien Stand

BONUS

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
0,5	Unterer Holm – aus dem Stütz Felgabzug gehockt in den Stand

Schwierigkeitswert	9,5 Pkt (Rückschwung und Absprung) 10,0 Pkt (Felgabzug)
Ausführung	10,0 Pkt
Höchstnote	19,5 Pkt (Rückschwung und Absprung) 20,0 Pkt (Felgabzug)

SCHWEBEBALKEN (Level 1)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument. Die Übung MUSS auf dem Übungsbalken ausgeführt werden (Abzug bei Ausführung auf dem hohen Balken)

Der Startplatz auf dem Balken muss so gewählt werden, dass die geforderten Schritte ausgeführt werden können und die Turnerin danach am Ende des Balkens bereit zum Abgang steht.
Die folgenden Elemente können ohne Abzüge gegengleich geturnt werden: Ausfallschritt, Passéstand

Seitlicher Aufstieg auf den Balken (die linke Schulter muss auf der Seite des Balkenendes sein).
Armkreis vor dem Körper nach oben bis in die Seithalte

3x Schritt rechts seitwärts, Schritt links in die Schussstellung

90° Drehung nach rechts

Schritt vorwärts in den **Ausfallschritt** rechts. Arme nach vorne strecken (ausgestreckt an den Ohren).
Position halten.

Den linken Fuß an den rechten heranführen (ein Fuß kann leicht nach vorne gestellt werden).

Arme in Seithalte.

Schritt links - rechtes Bein 90° vorhochspreizen - linkes Bein 90° vorhochspreizen - rechtes Bein



90° vorhochspreizen.

Rechten Fuß absenken und Beine schließen. Arme in Vorrundhalte.

Rechtes Bein in den **Vorwärtspassé-Halt** heben (Fußspitze zum Knie).

Rechten Fuß absetzen. Erst den rechten Arm, dann den linken Arm zur Seithalte öffnen. Hände in die Hüfte legen und Beine schließen.

3 Schritte zum Passé (zuerst Schritt rechts, linkes Bein anheben zum Vorwärtspassé, Fußspitze zum Knie) Rechten Fuß nach vorne absetzen. Arme senken.

Strecksprung Abgang.

Wert	Element
1,0	Aufgang
1,0	Schritte seitwärts
1,0	90° Drehung
1,5	Ausfallschritt
1,5	Vorhochspreizen
1,5	Passé gehalten
1,0	Passéschritte
1,5	Abgang: Strecksprung

Schwierigkeitswert	10,0 Pkt
Ausführung	10,0 Pkt
Höchstnote	20,0 Pkt

BODEN (Level 1)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument.

Die Übung kann entweder mit einer ½-Drehung in der Hocke oder mit einer Rolle vorwärts ausgeführt werden (Bonus)

Die folgenden Elemente können ohne Abzüge gegengleich geturnt werden: flüchtiger Handstand, Passé vorwärts gehalten, flüchtige Standwaage, Lauf zum Sprungschritt

Startpose: Stand mit geschlossenen Beinen und gebeugten Knien. Der Körper ist leicht nach vorne gebeugt, die Arme sind vor dem Gesicht verschränkt.

- 1-4 Startpose halten
- 5-12 Mit dem linken Bein einen Schritt rückwärts zum Plié den rechten Fuß nach vorne aufsetzen, Armkreis rückwärts in die Hochhalte. Die Hände schütteln.
Rechte Fußspitze neben den linken Fuß setzen, Knie leicht gebeugt,
Rechten Arm nach vorne absenken, dann linken Arm absenken und im Handgelenk über den rechten kreuzen.
Beine strecken und Arme senken.
Schritt rechts in den Ausfallschritt rechts mit Armen in Vorhalte (neben den Ohren).
Aufschwingen in den **flüchtigen Handstand**, absenken in den Ausfallschritt rechts mit Armen in Vorhalte (neben den Ohren). Rechten Fuß zurücksetzen und Beine schließen,
Arme leicht vor dem Körper beugen und wie Scheibenwischer nach rechts, links, rechts bewegen. Arme öffnen in Seithalte.
- 1-8 **Schritt links, Hüpfen, rechtes Knie beugen zum Passé, Fußspitze zum Knie.**



- Schritt rechts, Hüpfen, linkes Knie beugen zum Passé, Fußspitze zum Knie.**
4 schnelle Schritte im Relevé – links, rechts, links, rechts, Füße schließen.
- 1-8 Arme in Vorrundhalte, **rechtes Bein anheben und im Passé halten**, Fußspitze am Knie anlegen, Schritt rechts und 90° Drehung nach links, dabei den linken Fuß zum rechten Fuß schließen, den linken Arm nach unten schwingen und zur Seite öffnen.
- 1-16 **Schritt links, vorhochspreizen rechts, Schritt rechts ins Plié und linkes Bein in Arabesque nach hinten heben.**
Schritt links, Schritt rechts und Beine schließen, Armkreis vor dem Körper in die Seithalte.
Schritt rechts, vorhochspreizen links, Schritt links ins Plié und rechtes Bein in Arabesque nach hinten heben.
Schritt rechts, Schritt links und Beine schließen,
Oberkörper vorbeugen, rechte Ferse anheben, rechtes Knie beugen, Arme nach vorn führen, Handrücken aneinanderlegen, Handflächen zeigen nach außen. Kopf dabei nach rechts drehen und zurück. Arme zur Seite öffnen und Beine strecken.
- 1-8 **Nachstellschritt (Chassé) seitwärts links**, Gewicht auf den linken Fuß verlagern, rechten Fuß zur Seite strecken und Oberkörper leicht nach links seitwärts beugen, Arme in Seithalte, linker Arm tief
Nachstellschritt (Chassé) seitwärts rechts, Gewicht auf den rechten Fuß verlagern, linken Fuß zur Seite strecken und Oberkörper leicht nach rechts seitwärts beugen, Arme in Seithalte, rechter Arm tief
- 1-8 Mit dem linken Fuß nach vorne in die Ecke treten, 180°-Drehung nach rechts mit gesenkten Armen, Beine schließen.
Knie im Plié beugen, Arme gebeugt vor der Brust kreuzen. Den linken Arm hoch diagonal nach links führen, Kopf nach links drehen
- 1-16 Das Plié vertiefen, während die Arme auf der linken Seite des Körpers nach unten schwingen und über dem Kopf enden.
Beine strecken.
Schritt rechts zum Ausfallschritt rechts, senken in die **flüchtige Standwaage** mit den Armen an den Ohren, absenken in den Ausfallschritt rechts.
Rechten Fuß nach hinten schieben und Beine schließen, Arme absenken
- 1-8 3 Laufschriffe (rechts, links, rechts), Schritt vorwärts links zum **einbeinigen Strecksprung** mit Armzug, Schritt vorwärts rechts und Beine schließen.
- 1-8 Plié, Arme absenken, **Strecksprung** mit Armschwung in Hochhalte
Landung im Plié (Armen an den Ohren).
90°-Drehung nach links mit 4 abwechselnden Hebungen der Ferse (rechte Ferse zuerst),
Arme über Kopf ausgestreckt, Hände verschränkt
- 1-Ende absenken über die **Hocke mit Aufsetzen der Hände und halber Drehung (oder Rolle vorwärts)** in eine sitzende Position mit angezogenen Knien, Zehenspitzen auf dem Boden und nach vorne gestreckten Armen mit winkenden Händen.
Rückenschaukel (Hände neben den Ohren auf dem Boden), abrollen und aufrichten mit ¼ Drehung über die rechte Hüfte sitzend abrollen und in den hohen Kniestand übergehen, mit den Armen in Hochhalte (an den Ohren).
Körperwelle rückwärts.
Absenken in den Fersensitz, Arme verschränken und nach rechts schauen.



<u>Wert</u>	<u>Element</u>			
1,0	flüchtiger Handstand			
0,5	Passéhüpfen			
0,5	Passéhalte			
1,0	Tanzpassage mit Arabesque			
0,5	Chassé seitwärts			
1,0	flüchtige Standwaage			
1,0	einbeiniger Strecksprung			
1,0	Strecksprung			
1,0	Hocke 1/2 Drehung	ODER	2,0	Rolle vorwärts
1,0	Rückenschaukel			
0,5	Körperwelle rückwärts			
Schwierigkeitswert			9,0 Pkt (Hocke mit halber Drehung)	
			10,0 Pkt (Rolle vorwärts)	
Ausführung			10,0 Pkt	
Höchstnote			19,0 Pkt (Hocke mit halber Drehung)	
			20,0 Pkt (Rolle vorwärts)	

LEVEL 2

SPRUNG (Level 2)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument.

* Sicherheitsstellung durch Trainer*innen erforderlich

<u>Wert</u>	<u>Element</u>	
1,0	Anmelden	
1,0	Anlauf	
1,0	Einspringen in das Sprungbrett	
2,0	Strecksprung auf eine 40cm (16")-Matte	
1,0	Landung (sicherer Stand)	
2,0	(2-3 Schritte) aufschwingen in den Handstand (Beine schließen)	
1,0	Absenken in den Ausfallschritt, aufrichten	
1,0	Abmelden	
Schwierigkeitswert		10,0 Pkt
Ausführung		10,0 Pkt
Höchstnote		20,0 Pkt

STUFENBARREN (Level 2)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument.

* Sicherheitsstellung durch Trainer*innen erforderlich

Die Turnerinnen können zusätzliche Matten, einen Schaumstoffblock/kleinen Kasten oder ein



Sprungbrett zum Aufsteigen verwenden.

OBERER HOLM

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
1,0	Stand auf einer Erhöhung, Griff am Holm, Vorschwung
1,0	Rückschwung
1,0	Vorschwung
1,0	Rückschwung
1,0	Absprung aus dem Rückschwung

UNTERER HOLM

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
1,0	Sprung in den Stütz vorlings
1,0	Rückschwung, zurück in den Stütz
1,0	Rückschwung und Absprung rückwärts in den freien Stand

BONUS

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
+1,0	alternativer Aufgang, Unterer Holm – Aufschwung
+1,0	alternativer Aufgang, Unterer Holm – Aufzug
+1,0	alternativer Abgang, Unterer Holm – aus dem Stütz Felgabzug mit gebeugten Beinen in den Stand

Schwierigkeitswert	8,0 Pkt (Grundübung lt. Ausschreibung) 9,0 Pkt (+ 1 Bonuselement) 10,0 Pkt (+ 2 Bonuselemente)
Ausführung	10,0 Pkt
Höchstnote	18,0 Pkt (Grundübung lt. Ausschreibung) 19,0 Pkt (+ 1 Bonuselement) 20,0 Pkt (+ 2 Bonuselemente)

SCHWEBEBALKEN (Level 2)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument.

Kann am Übungsbalken oder hohen Balken (Bonus) ausgeführt werden

* unterstützende Hilfe durch Trainer*innen erforderlich am hohen Balken

Die folgenden Elemente können ohne Abzüge gegengleich geturnt werden: Drehung, „flüchtige Standwaage“ + Pose danach

Angang (Übungsbalken):

Am Ende des Balkens von der Seite mit Blick auf die Länge des Balkens aufsteigen
In die Hocke gehen und die Arme nach vorn strecken, Innenarmkreis der Unterarme

Angang (Hoher Balken):

Sprung in den Stütz vorlings, rechtes Bein überspreizen zum Sitz mit Blick auf die Länge des Balkens.
Beide Beine nach hinten in die Hocke schwingen. Balken loslassen und Arme nach vorne strecken,
Innenarmkreis der Unterarme

WEITER (Übungsbalken und hoher Balken): Aufrichten und Arme absenken



Arme in Seithalte, Schritt rechts, vorhochspreizen links (90 °), Schritt links und rechtes Bein nach hinten zur Arabesque im Plié heben

Drei Schritte vorwärts (rechts, links, rechts)

Schritt links, anspreizen rechts (90 °), Schritt rechts und linkes Bein nach hinten zur Arabesque im Plié heben

Zwei bis drei Schritte vorwärts gehen, Beine schließen, Oberkörper vorbeugen, Arme nach hinten strecken

Aufrichten, **180°Drehung** nach rechts, Arme senken (Video am niedrigen Balken zeigt Drehung nach links, Video am hohen Balken zeigt Drehung nach rechts)

Schritt rechts zum Ausfallschritt rechts, senken in die **flüchtige Standwaage** mit den Armen an den Ohren, absenken in den Ausfallschritt rechts.

Aufrichten mit Armkreis rückwärts, linker Arm endet in Vorhalte, rechter Arm in Seithalte, rechte Zehenspitze aufsetzen, Ferse anheben.

Beine schließen rechts vor links, Arme absenken. **Strecksprung mit Armzug**. Landung im Plié, Arme zur Seite öffnen

Aufrichten und Arme in Seithalte

90°Drehung nach links, Arme in Seithalte

Im Relevé einen Schritt nach rechts, den rechten Arm beugen und die Hand vor der Brust halten, Schritt links und Beine schließen.

Im Relevé einen Schritt nach rechts, den linken Arm beugen und Bewegung mit vor der Brust gekreuzten Armen beenden.

90°-Drehung nach rechts, Arme über den Kopf heben

Schritt rechts und Coupé links (Fußspitze zum Knöchel), rechten Arm zur Seite strecken

Schritt links und Coupé rechts (Fußspitze zum Knöchel), linken Arm zur Seite strecken

3-4 Schritte bis zum Ende des Balkens, Beine schließen, **Grätschsprung Abgang** (mindestens 90° Spreizwinkel)

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
1,0	Angang in die Hocke
1,0	Vorhochspreizen – Arabeske rechts
1,0	Vorhochspreizen – Arabesque links
1,0	180°-Drehung
1,0	flüchtige Standwaage
1,0	Strecksprung
1,0	Schritte seitwärts
1,0	Coupé-Schritte
1,0	Grätschsprung Abgang

Schwierigkeitswert	10,0 Pkt (hoher Balken)
	9,0 Pkt (Übungsbalken)
Ausführung	10,0 Pkt
Höchstnote	20,0 Pkt (hoher Balken)
	19,0 Pkt (Übungsbalken)



BODEN (Level 2)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument.

Die Übung kann entweder mit einer Kerze oder einer Rolle rückwärts ausgeführt werden.

Die folgenden Elemente können ohne Abzüge umgekehrt werden: 180°-Passé-Drehung, Handstand, Nachstellschritte, Rad & Anhüpfer zur „flüchtige Standwaage“

Startpose: Auf dem rechten Knie kniend, den linken Fuß nach vorne gerichtet. Linker Arm angewinkelt, Hand an der rechten Schulter. Rechter Arm diagonal nach hinten gestreckt.

- 1-4 Pose halten
- 5-16 Linken Arm öffnen und nach vorne strecken, rechten Arm ebenfalls nach vorne ausstrecken
Gewicht auf das vordere Bein verlagern und Arme zur Seite strecken
Gewicht auf das hintere Bein verlagern, rechtes Bein nach vorne strecken und Hände zusammenlegen
90°-Drehung nach rechts, linkes Knie zum hohen Kniestand schließen, Unterarme nach oben anwinkeln, Hände zur Brust
90°-Drehung nach rechts, rechtes Bein aufstellen (Arme bleiben vor der Brust angewinkelt)
- 1-16 Über den Schrittkniestand aufstehen, Beine schließen und Arme in Seithalte
Schritt rechts nach vorn um die Drehung vorzubereiten, rechter Arm in Vorrundhalte.
180° Passé-Drehung auf dem rechten Bein, wobei die Arme in einer Vorrundhalte geschlossen werden.
Schritt links und Beine schließen, Arme in Seithalte, dann Arme absenken
- 1-16 Schritt links, Schritt rechts in den Ausfallschritt rechts mit den gestreckten Armen an den Ohren, Aufschwingen in den **Handstand** (Füße geschlossen in vertikaler Position). Abgang in Ausfallschritt rechts mit den gestreckten Armen an den Ohren, Schritt rechts rückwärts und Beine schließen, Arme absenken.
- 1-8 Schritt rechts, **2 Nachstellschritte rechts vorwärts (Chassé)**, Arme gegengleich (linker Arm vor, rechter Arm seitwärts)
3 Laufschrte mit anfersen (Schritte rechts, links, rechts] mit Armen 45°seitlich abgesenkt.
Beine schließen und Arme an der Seite absenken
- 1-16 **Strecksprung** mit Armzug, Landung Arme in Hochhalte, **Hocksprung** mit Armkreis rückwärts bis in die Vorhalte, aufrichten und Arme absenken. Mit dem rechten Fuß einen Schritt rechts seitwärts zum Grätschstand, Armen im 45°-Winkel an der Seite, Hüftschwung rechts, links, rechts mit gestreckten Beinen,
Schritt links mit 90°Drehung nach rechts, dabei die Beine schließen. 5x mit den Händen vor der Brust klatschen. Kopf nach rechts drehen und mit beiden Händen (gebeugte Arme) nach rechts zeigen
- 1-16 Schritt rechts, den linken Fuß zu einem Plié dazu setzen, die Arme nach vorn und über den Kopf schwingen und die Beine strecken
- 1-8 Schritt rechts, den linken Fuß dazu setzen, **Körperwelle vorwärts** bis zur Streckung, rückwärts absenken in **die Kerze (mit den Händen am Boden neben den Ohren), abrollen in die Hocke**
ODER Rolle rückwärts in die Hocke
- 1-16 Aufstehen, linken Arm diagonal nach vorne und den rechten Arm diagonal nach hinten strecken



- 45°-Drehung nach links in Richtung Ecke, Armkreis rückwärts rechts und beide Arme in Hochhalte Schritt, **Rad** in den Ausfallschritt,
1-4 Zwei Schritte zurück (dabei Knie anheben) und Beine schließen. Arme während der Schritte diagonal nach hinten unten absenken.
Beine schließen, linke Hand an die Hüfte und rechte Hand an die linke Schulter mit angehobenem Ellbogen führen. Der Kopf schaut nach links.
1-16 **Schritt links mit Hüpfen und vorhochspreizen 45° mit dem rechten Bein, Landung direkt in Plié oder Relevé, linkes Bein nach hinten in Arabesque**
Drei Schritte vorwärts im Relevé.
Schritt rechts mit Hüpfen und vorhochspreizen 45° mit dem linken Bein, Landung direkt in Plié oder Relevé, rechtes Bein nach hinten in Arabesque
Drei Schritte vorwärts im Relevé. Füße schließen mit 45°Drehung nach links
1-16 Zwei bis drei Laufschriffe vorwärts, **Anhüpfer zur flüchtigen Standwaage**. Aufrichten und Beine schließen, Arme hochhalte
Arme absenken
1-Ende linkes Knie absenken, in die Hocke gehen und mit Drehung nach rechts in den Grätschsitz. rechte Hand aufstellen, Körper nach rechts drehen, Hüfte anheben und den linken Arm vor dem Kopf her bis in die Hochhalte schwingen
Absenken in den Sitz und Beine schließen, weiterdrehen in die Bauchlage, Rolle seitwärts in die Rückenlage mit den Armen an den Ohren.
Mit gestreckten Armen über der Brust klatschen und Arme wieder seitlich auf dem Boden ablegen. Linkes Bein anwinkeln, Zehenspitze am rechten Knie

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
1,0	180° Passé-Drehung
1,0	Handstand
0,5	Nachstellschritte vorwärts (Chassé)
1,0	Strecksprung
1,0	Hocksprung
0,5	Körperwelle vorwärts
1,0	Kerze oder Rolle rückwärts
1,0	Rad
1,0	Tanzabschnitt (vorhochspreizen – Arabesque li und re)
1,0	Anhüpfer
1,0	flüchtige Standwaage

Schwierigkeitswert	10,0 Pkt
Ausführung	10,0 Pkt
Höchstnote	20,0 Pkt

LEVEL 3

SPRUNG (Level 3)

Das Video ist die offizielle Version der Übung. Diese Beschreibung ist lediglich ein zusätzliches Lehrinstrument. * Sicherheitsstellung durch Trainer*innen erforderlich



OPTION 1

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
1,0	Anmelden
1,0	Anlauf
1,0	Einsprung in das Sprungbrett
2,0	Strecksprung auf eine 60cm (24“) Matte
1,0	sichere Landung
2,0	(2-3 Schritte) Handstand – abfallen in die Rückenlage
1,0	Aufrichten in den Sitz und Abmelden

Schwierigkeitswert	9,0 Pkt
Ausführung	10,0 Pkt
Höchstnote	19,0 Pkt

OPTION 2

<u>Wert</u>	<u>Element</u>
1,0	Anmelden
1,0	Anlauf
2,0	Einsprung in das Sprungbrett
3,0	Sprung in den Handstand auf eine mindestens 80cm (30“) hohe Matte
2,0	abfallen in die Rückenlage
1,0	Aufrichten in den Sitz und Abmelden

Schwierigkeitswert	10,0 Pkt
Ausführung	10,0 Pkt
Höchstnote	20,0 Pkt

STUFENBARREN (Level 3)

* Sicherheitsstellung durch Trainer*innen erforderlich

Die Turnerinnen können zusätzliche Matten, einen Schaumstoffblock/kleiner Kasten oder ein Sprungbrett zum Aufsteigen verwenden.

Die Elemente der Übung können in beliebiger Reihenfolge ausgeführt werden, wobei die folgenden Richtlinien zu beachten sind:

- 6 Elemente (3 am oberen Holm & 3 am unteren Holm).
- A-Elemente lt. FIG oder Elemente aus Liste anerkennungsfähiger turnerische Elemente
- Beim Wechseln der Holme muss die Turnerin von einem Holm absteigen und auf den anderen Holm aufsteigen
- Sicherheitshinweis: Am Reck sollten geschwungene Abgänge vom unteren Holm wegschwingen

- Kompositionsanforderungen:

<u>Wert</u>	<u>Anforderung</u>
0,5	Aufzug oder Aufschwung
0,5	Rückschwung 45°
0,5	Umschwungelement (vorwärts oder rückwärts)
0,5	Schwungelement als Abgang vom oberen Holm mit oder ohne LAD



Schwierigkeitswert	10,0 Pkt
Ausführung	10,0 Pkt
Höchstnote	20,0 Pkt

SCHWEBEBALKEN (Level 3)

Übung muss auf dem hohen Schwebebalken ausgeführt werden

* Sicherheitsstellung durch Trainer*innen erforderlich

* Maximaldauer: 1:15 Minuten

- Choreographie optional
- 6 Elemente
- A-Elemente lt. FIG oder Elemente aus Liste anerkennungsfähiger turnerische Elemente
- Kompositionsanforderungen:

<u>Wert</u>	<u>Anforderung</u>
0,5	akrobatisches Element
0,5	gymnastischer Sprung (hop/leap/jump)
0,5	Gleichgewichtselement
0,5	Drehung (mindestens 180° auf 1 oder 2 Beinen)

BODEN (Level 3)

*Maximaldauer = 1:15 Minuten

- Choreographie optional
- 6 Elemente
- A-Elemente lt. FIG oder Elemente aus Liste anerkennungsfähiger turnerische Elemente
- Kompositionsanforderungen:

<u>Wert</u>	<u>Anforderung</u>
0,5	Akrobatisches Element (vorwärts, seitwärts oder rückwärts)
0,5	weiteres akrobatisches Element (muss in einer anderen Richtung sein, als das erste)
0,5	einzelner gymnastischer Sprung (hop/leap/jump)
0,5	Drehung (mindestens 180° auf einem Bein)

LEVEL 4

SPRUNG (Level 4)

Sprünge lt. Code de Pointage (*FIG value skills*) – Ausgangswerte sind im aktuellen Code de Pointage aufgeführt.

Für Special-Olympics-Sprünge über Mattenberg, quer gedreht, kann jede handelsübliche Matte 150cm x 300cm (5'X10') verwendet werden.

Special Olympics Sprünge:

<u>Wert</u>	<u>Sprung</u>
1,0	Handstand auf Mattenberg (80cm (32") oder höher) – abfallen in die Rückenlage
1,6	Handstand auf Sprungtisch – abfallen in die Rückenlage auf den Mattenberg (tischhoch)
1,4	Handstütz-Überschlag über Mattenberg (80cm / 32" oder höher)



Zusätzliche Sprünge über den Mattenberg werden mit 1,4 für den Handstütz-Überschlag bewertet, plus die folgenden Punkte:

- 0,1 jede $\frac{1}{4}$ -Drehung (Zum Beispiel: $\frac{1}{4}$ Dreh. 1. Flugphase – $\frac{1}{4}$ Dreh. 2. Flugphase, Wert ist 1,6 = 1,4 für den Handstütz-Überschlag plus 0,1 für jede $\frac{1}{4}$ Drehung)
- 0,2 jede $\frac{1}{2}$ -Drehung (Zum Beispiel: $\frac{1}{2}$ Dreh. 1. Flugphase – $\frac{1}{2}$ Dreh. 2. Flugphase, Wert ist 1,8 = 1,4 für den Handstütz-Überschlag plus 0,2 für jede $\frac{1}{2}$ Drehung)

SICHERHEITSHINWEIS: Gemäß FIG sind Sprünge mit seitlicher Landung nicht zulässig. (Zum Beispiel - ein Handstütz-Überschlag mit $\frac{1}{4}$ in der 2. Flugphase ist nicht erlaubt.)

STUFENBARREN (Level 4)

* Sicherheitsstellung durch Trainer*innen erforderlich

Die Turnerinnen können zusätzliche Matten, einen Schaumstoffblock/kleiner Kasten oder ein Sprungbrett zum Aufsteigen verwenden.

Die Elemente der Übung können in beliebiger Reihenfolge ausgeführt werden, wobei die folgenden Richtlinien zu beachten sind:

- 8 Elemente (4 am oberen Holm & 4 am unteren Holm).
- Elemente lt. FIG oder Elemente aus Liste anerkennungsfähiger turnerische Elemente
- Holmwechsel
- Abgang
SICHERHEITSHINWIES: Es wird empfohlen, dass Abgänge vom hohen Holm aus dem Schwung weg vom unteren Holm erfolgen. Falls die Turnerin durch die Reihenfolge der Elemente gezwungen ist, auf den unteren Holm zuzuschwingen, muss der Trainer/die Trainerin in der Lage sein, zu verhindern, dass die Turnerin an den unteren Holm schlägt.
- Kompositionsanforderungen:

<u>Wert</u>	<u>Anforderung</u>
0,5	Rückschwung 45°
0,5	Umschwungelement (vorwärts oder rückwärts)
0,5	Zusätzliches Umschwungelement (dasselbe Element kann zweimal angerechnet werden, wenn es einmal am unteren und einmal am oberen Holm geturnt wird)
0,5	Schwungelement oder zusätzliches Umschwungelement (dasselbe Umschwungelement kann nicht ein drittes Mal angerechnet werden)

SCHWEBEBALKEN (Level 4)

Muss auf dem hohen Schwebebalken geturnt werden

* Sicherheitsstellung durch Trainer*innen erforderlich

* Maximaldauer = 1:30 Minuten

- Choreographie optional
- 8 Elemente
- Elemente lt. FIG oder Elemente aus Liste anerkennungsfähiger turnerische Elemente
- Kompositionsanforderungen:



<u>Wert</u>	<u>Anforderung</u>
0,5	Akrobatisches Element mit Handstütz (kann im Abgang sein)
0,5	gymnastischer Sprung (leap oder jump – kein hop = Absprung von einem Fuß und Landung auf demselben Fuß)
0,5	Gleichgewichtselement (mit nach 90° vorne, zur Seite oder nach hinten gestrecktem Bein)
0,5	Drehung (mindestens 180° auf einem Bein)

BODEN (Level 4)

*Maximaldauer = 1:30 Minuten

- Choreographie optional
- 8 Elemente
- Elemente lt. FIG oder Elemente aus Liste anerkennungsfähiger turnerische Elemente
- Kompositionsanforderungen:

<u>Wert</u>	<u>Anforderung</u>
0,5	Akrobatisches Element (vorwärts, seitwärts oder rückwärts)
0,5	Akrobatisches Element mit Flugphase
0,5	tänzerische Verbindung oder Passage (mindestens 2 Elemente, eines davon muss ein Sprung sein – leap/jump)
0,5	Drehung (mindestens 360° auf einem Bein)

10. ANHANG C: KAMPFRICHTERFORMULARE GERÄTTURNEN (Handbuch und Wertungsköpfe)

Alle deutschen Unterlagen von SOD befinden sich auf der Kampfrichter-Homepage des DTB
https://www.kari-turnen.de/Wertungsvorschriften/F_SOD_Wertungsvorschriften.php

Alle Originalunterlagen auf Englisch sind unter

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027>

zu finden

Dieses Regelwerk wurde in der Übersetzung für Special Olympics Deutschland inhaltlich angepasst.