

AK 10/11 Schwebebalken Gerätehöhe: 1,00 m +/- 0,10 m (ab Mattenoberkante)

9 Elemente < 4 Elemente = 5,0 neutral	1 Aufgang beliebig 0,50	2 balkennahe Position o. Bewegung (Knie bis Kopf), Aufrichten in Stand, Pose 0,30	3 Verbindung aus 2 verschied. gymnast. Sprüngen (nicht Strecksprung) - je 0,40 0,80	4 Gleichgewichts- oder Halteelement 2 s 0,50	5 1/2 Drehung auf einem Bein 0,50	6 2 Schritte mit Vorspreizen links, rechts (mind. 90°) 0,20	7 Einzelsprung m. Spreizwinkel 120° (danach 1/2 Drehg. erf.) oder akrobat. E. auf dem Balken 1,00	8 Pose auf einem Bein 0,20	9 Abgang: Rondat aus mind. 2 Schritten (Anhupf mgl.) - können auch Gehschritte sein 1,00
		keine Pose: 0,10	keine Verbindung, aber 2 verschiedene Sprünge: 0,50 Unsicherheit beim Springen: 0,30 zusätzlicher großer Armzug: 0,30 Strecksprung: 0,30 wenn Spreizsprung, dann 120°: bis 100°: 0,10 bis 75°: 0,30 > 75°: W.d.E.	keine 2 s gehalten: 0,30 zusätzl. Bewegung Gleichgewicht: 0,10 - 0,50	Drehung nicht beendet: W.d.E. (Stellung Ferse)	Waagerechte nicht erreicht: je 0,10 vertauschte Reihenfolge: 0,30	Spreizwinkel: bis 100°: 0,10 bis 75°: 0,30 > 75°: W.d.E. akrobatische Elemente auf d. Balken: Rolle, Rad	keine Pose: W.d.E. nicht einbeinig: 0,10 fehlende Spannung: 0,10 - 0,50	unsicherer Anlauf, Stocken in der Bewegung zum Rondat: 0,30 Abgang aus einem Schritt oder aus dem Stand: 0,50 tiefe Landung: 0,50 zusätzl. Schritte/kleine Hüpfen: je 0,10 zu dicht am Gerät: 0,10 - 0,30 keine Landg. zuerst a. Füßen: 1,0 + W.d.E. Berühren Matte m. Hände, Knie, Po: 1,0

Name	Fehler	Wertung
E		
D		
		Summe

Name	Fehler	Wertung
E		
D		
		Summe

Name	Fehler	Wertung
E		
D		
		Summe

Name	Fehler	Wertung
E		
D		
		Summe

Name	Fehler	Wertung
E		
D		
		Summe

D-Note: 5,0

Allgemeine Abzüge:		
gebogene Arme/Beine:	je	0,10 - 0,50
geöffnete Beine/Knie:	je	0,10 - 0,50
ungenügende Höhe:	je	0,10 - 0,50
ungenü. Hocken/Strecken:	je	0,10 - 0,50
Hohlkreuz:	je	0,10 - 0,50
Körperausrichtung:	je	0,10
Füße nicht gestreckt:	je	0,10
fehlende Spannung:	je	0,10 - 0,50
Vertrauen /Selbstsicherheit:	je	0,10 - 0,30
ungenü. Dynam. Ausführgg.:	je	0,10 - 0,50

Landungsfehler (ohne Sturz max. 0,80)		
geöffnete Beine bei Landung:	je	0,10
zusätzl. Armbewegung (Gleichgew.):	je	0,10
Gleichgewichtsverlust:	je	0,10 - 0,30
zusätzl. Schritte / kl. Hüpfen:	je	0,10
sehr große Schritte o. Sprung	je	0,30
fehlerhafte Körperhaltung:	je	0,10 - 0,30
tiefe Landung:	je	0,50
Abstützen auf Matte/Gerät mit Händen:	je	1,00
Sturz auf Knie/Po/Matte, auf/gg. Gerät:	je	1,00
keine Landung zuerst auf Füßen:	je	W.d.E. + 1,0

Gerätespezifisch:		
Karenzzeit: 10 sec		
Pause vor Pflicht-Element > 1sec:	je	0,10
Übertrieb. Armschwung vor Sprüngen:	je	0,10
mangelnder Rhythmus:	einm.	0,10
Stützen eine Beines gg. Balkenseite:	je	0,30
Festklammern z. Verhindererg. Sturz:	je	0,50
zusätzl. Bewegg. für Gleichgew.:	je	0,10 - 0,50
Sturz:	je	1,00
Anlauf o. Ausführgg. eines Anganges:	je	1,0 neutral

Abzug D-Note durch D-Kari:		
k. Anerkennung, P.-E. wg. techn. Fehler:	je	W.d.E.
Auslassen eines Pflicht-Element:	je	W.d.E. + 0,50
Ersatz durch ein anderes Pflicht-E.:	je	W.d.E. + 0,50
Wiederholung eines Pflicht-Element:	je	0,50
Unterbrechg. Reihenfolge d. zusätzl. E.:	je	0,50
Unterbrechung einer Verbindung:	je	0,50
Vertausch Reihenfolge:	einm.	0,30
Hilfestellung bei Pflicht-Elementen (Anfassen):		
W.d.E. + 1,0 (Hilfeleistg.) neutraler Abzug		+
0,50 (unerlaubte Anwesenheit Trainer) neutraler Abzug		

Neutraler Abzug durch D-Kari:		
fehlende An-/Abmeldung:		0,30
nicht Beginn Übung nach Aufruf (30 s):		0,30
Überschreitg. Einturnzeit (n. Verwarng.):		0,30
Sicherstellg. Sprung zw. Brett + Matte: Sprung ungültig = 0P:		
Hilfeleistung (Anfassen Stuba/Balken/Boden):		1,00
unerlaubte Anwesenheit Trainer am Balken und am Boden:		0,50
Zeitüberschreitung (Balken, Boden):		0,10
Überschreitg. Karenzzeit: Übung beendet		
keine Benutzung der zusätzl. Landematte:		0,50
Gebrauch von unerlaubten Zusatzmatten:		0,50
Sprungbrett auf unerlaubter Unterlage:		0,50
Bewegung der Zusatzmatte während Übung:		0,50

in Absprache mit Hauptkampfricht		
unkorrekte Kleidung (Turnanzug, Schmuck):		0,30
unkorrekte/unästhetische Polster:		0,30
Sprechen mit aktivem Kari:		0,30
and. undiszipliniertes/ausfallendes Verhalten:		0,30
unheiltliche Turnanzüge bei Mannschaftswettk.:		1,00
unkorrekt Gebrauch von Magnesia:		0,50
Neuplatzierung/Entfernung von Sprungfedern:		0,50
unerlaubte Veränderung der Geräte Maße:		0,50