

AK 10/11 Boden Bahn: 12 m x 2 m, ohne Musik

*TP: Ziel: Eine fließende, weitgreifende Bewegung auf der Bodenfläche; - Zwei unterschiedliche Sprünge mit Ab sprung von einem Bein, - die Sprünge müssen direkt oder indirekt verbunden sein, - der erste Sprung der tänzerischen Passage muss einbeinig gelandet werden

9 Elemente = 5,0 neutral	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Übungsbeginn: Bodennahe Posit./Bewegg.	akrob. Element mit Flugphase (Sprungrolle, Rondat)	Tänzerische Passage* aus 2 verschiedenen Sprüngen	ganze Drehung auf einem Bein	flüchtiger Handstand (abrollen oder Rückbewegung beliebig)	Einzel sprung mit Spreizwinkel mind. 135°	2., vom 1. verschied., akrob. Element mit oder ohne Flugphase	Pose o. gymn. Bewegung Ausklang frei (keine weit. akrobat. o. gymnast. Elem.)	künstl. Gestaltung der gesamten Übung (mit o. ohne Drehungen mgl.)
	0,30	0,80	0,50	0,50	0,50	0,80	0,80	0,30	0,50
	Beginn im Stand: 0,30	Element ohne Flugphase: W.d.E. keine deutl. Flugphase: 0,10 - 0,50	keine TP, aber 2 verschied. Sprünge: 0,30 wenn Sprung mit Spreizwinkel, dann mind. 135°: 115° bis 135°: 0,10 95° bis 115°: 0,30 < 95°: W.d.E.	Drehung nicht beendet: W.d.E. (Stellung Ferse)	Handstand (± 10 °): Abweich. 10° bis 45°: 0,30 Abweich. > 45°: W.d.E. Hohlkreuz: 0,10 - 0,50	Spreizwinkel nicht erreicht: 115° bis 135°: 0,10 95° bis 115°: 0,30 < 95°: W.d.E. gebeugte Arme/Beine: 0,10 - 0,50 Füße nicht gestreckt: 0,10	gleiche Element: W.d.E. Handstand: W.d.E.		Elemente aneinandergereiht, keine Choreographie: 0,50 nur wenige Bewegungen: 0,30 gute, aber einfache Bewegungen zwischen den Elementen: 0,10

D-Note: 5,0

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	

Allgemeine Abzüge:		
Ausführungsfehler	gebeugte 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:		
Pause vor Pflicht-Element > 1sec:	je 0,10	
Übertrieb. Armschwung vor Sprüngen:	je 0,10	
mangelnder Rhythmus:	einm. 0,10	
Drehungen nicht exakt beendet sein	W.d.E.	
Abweichung vom geforderten Spreizwinkel:		
> 0° bis 20°	0,10	
> 20° bis 45°	0,30	
> 45°	W.d.E.	
Unterbrechung einer Verbindung	0,50	
Abzug D-Note durch D-Kari:		
k. Anerkenn. 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	
Unterbrech. 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. Verwarg.):	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 Turnzüge bei Mannschaftswettk.:	1,00	
unkorrekt Gebrauch von Magnesia:	0,50	
Neuplatzierung/Entfernung von Sprungfedern:	0,50	
unerlaubte Veränderung der Gerätemaße:	0,50	