

AK 10/11 Reck (ca. kopfhoch) oder Stufenbarren unterer Holm

D-Note: 5,0

5 Elemente = 5,0 neutral	1 Vorschwung, Rückschwung über den Winkelhang in den Stand vor dem Holm (Beine gebückt, also geschlossen) 1,00	2 (Schritt nach vorn erlaub) Hüftaufschwung oder Hüftaufzug in den Stütz 1,00	3 Vorspreizen oder Vorhocken, 1/2 Drehung im Stütz 0,50	4 Vorschwung, Rückschwung Hüftumschwung rw. 1,00	5 wahlweise: A) Felgunterschwung in den Stand oder B) Rückschwung, Aufgrätschen oder Aufbücken, Felgunterschwung in den Stand 1,50
	Hohlkreuz: 0,10 - 0,30 ungenügende Körperstreckung: 0,10 - 0,30 gegrätschte Beine: 0,50 Landung nicht vor dem Holm: 0,50 geöffnete Beine: 0,10 - 0,50 krumme Arme/Beine: 0,10 - 0,50 Füße nicht gestreckt: 0,10	Lösen des Griffes: 0,30 ungenügende Körperstreckung: 0,10 - 0,50 zu starker Hüftwinkel: 0,10 - 0,50 Bodenberührung: 0,30 geöffnete Beine: 0,10 - 0,50 krumme Beine: 0,10 - 0,50 Füße nicht gestreckt: 0,10	Streifen des Gerätes: 0,10 - 0,30 Aufschlagen auf dem Gerät: 0,50 Rhythmusstörung: 0,10 krumme Beine: 0,10 - 0,50 krumme Arme: 0,10 - 0,50 Füße nicht gestreckt: 0,10	fehlender Rückschwung: 0,30 Hüfte gebeugt: 0,10 - 0,50 Rhythmusstörung: 0,10 geschl. ARW o. Hohlkreuz: 0,10 - 0,50 geöffnete Beine: 0,10 - 0,50 krumme Beine: 0,10 - 0,50 Füße nicht gestreckt: 0,10 Zwischenschwung: einmalig 0,50 (ohne weitere Abzüge für Ausführungsfehler)	zu A) Felgunterschwung nicht stangennah: 0,10 - 0,50 Hüfte unter Stangenhöhe: 0,10 - 0,50 keine deutliche Streckphase: 0,10 - 0,50 ungenügende Weite: 0,10 - 0,50 zu B) fehlender Rückschwung: 0,30 zu frühes Aufgrätschen: 0,10 - 0,50 Körper unter Stangenhöhe: 0,10 - 0,50 ungenügende Weite: 0,10 - 0,50

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: Karenzzeit: 30 sec		
Griffkorrektur/ mangelnder Rhythmus	je 0,10	
Streifen/Berühren Gerät mit Füßen	je 0,30	
Streifen der Matte	je 0,50	
Aufschlagen auf Gerät mit Füßen	je 0,50	
Aufschlagen auf Matte mit Füßen (Sturz)	1,00	
ungenügendes Aufstrecken bei Kippen	je 0,10 - 0,50	
Zwischenschwung	einm. 0,50	
fehlender Rückschwung	je 0,30	
Hohlkreuz bei Rückschwüngen	je 0,10 - 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	
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. 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
	unheilliche Turnanzüge bei Mannschaftswettk.:	1,00
	unkorrekt Gebrauch von Magnesia:	0,50
	Neuplatzierung/Entfernung von Sprungfedern:	0,50
unerlaubte Veränderung der Geräte Maße:	0,50	