

3 Elemente	1 Anlauf (max. 25 m) 0,50	2 Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck (ARW 180 Grad) 4,00	3 Landung in der Rückenlage (leichte Schiffchenpos., Arme Hochhalte in Verlänger. des Oberk., 1-2 s verh.) 0,50
max. 3 Anläufe, wenn Sprungbrett und Matte nicht berührt werden neutraler Abzug: 1,00 beim nächsten Sprung	Auflaufen auf das Sprungbrett: 0,50 unkoordinierter Anlauf/Einsprung: 0,10 - 0,30 (trippeln, Arme nicht seitlich geführt, ohne Dynamik etc.)	1. Flugphase: fehlerhafter Armzug zum Stütz: 0,50 ungenügendes Öffnen des ARW: 0,10 - 0,50 ungenügend gestreckte Körperposition: 0,10 - 0,50 Stütz: ungenügend offener ARW: 0,10 - 0,50 ungenügende Hüftstreckung: 0,10 - 0,50 zu langer Stütz: 0,10 - 0,50 Kopfstand: 5,00 Punkte Handstandphase nicht erkennbar: 3,00 Punkte krumme Arme/Beine: 0,10 - 0,50 Abdruck/gestrecktes Fallen: fehlende Körperstreckung: 0,10 - 0,50 ungenügender ARW: 0,10 - 0,50 ungenügender Abdruck: 0,10 - 0,50 Abrollen: 3,00 Punkte	keine Schiffchenposition erkennbar: 0,30 kein Verharren 1-2 Sekunden: 0,30 gebeugte Arme/Beine: 0,10 - 0,50 geöffnete Beine/Knie: 0,10 - 0,50 fehlende Spannung: 0,10 - 0,50 Körperposition (Arme nicht in Hochhalte): 0,10 - 0,50 Hinweis: kurzes Wippen der Beine wird nicht bestraft, wenn gleich zurück ins Schiffchen -> kurzes Wippen kommt meist durch weiche Landungsmatte

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. Ausführng.:	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:		
Abdr. 1-2. FP	unkoordinierter Anlauf/Einsprung	je 0,10 - 0,50
	Hüftwinkel oder Hohlkreuz	je 0,10 - 0,50
	gebeugte Knie o. geöffnete Beine/Knie	je 0,10 - 0,50
	Schulterwinkel oder gebeugte Arme	je 0,10 - 0,50
	zusätzl. Stütz (Nachstützen/Laufen)	je 1,00
	ungenügende Höhe oder Weite	je 0,10 - 1,00
	Körperposition (nicht gestreckt o. zu spät)	je 0,10 - 0,50
	gebeugte Beine o. geöffnete Beine/Knie	je 0,10 - 0,50
	Landung: Abweichung von gerader Linie	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
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
Überschreit. 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):	je 0,30
	unkorrekte/unästhetische Polster:	je 0,30
	Sprechen mit aktivem Kari:	je 0,30
	and. undiszipliniertes/ausfallendes Verhalten:	je 0,30
	unheiltliche Turnanzüge bei Mannschaftswettk.:	je 1,00
	unkorrekt Gebrauch von Magnesia:	je 0,50
	Neuplatzierung/Entfernung von Sprungfedern:	je 0,50
	unerlaubte Veränderung der Geräte Maße:	je 0,50

Name	Sprung 1	Sprung 2	Wertung Sprung 1	Wertung Sprung 2	Endnote
E					
D					
					Summe

Name	Sprung 1	Sprung 2	Wertung Sprung 1	Wertung Sprung 2	Endnote
E					
D					
					Summe

Name	Sprung 1	Sprung 2	Wertung Sprung 1	Wertung Sprung 2	Endnote
E					
D					
					Summe

Name	Sprung 1	Sprung 2	Wertung Sprung 1	Wertung Sprung 2	Endnote
E					
D					
					Summe