

**AK 6/7 Schwebebalken (Übungsbalken, Schwebekante Bank) Gerätehöhe: 0,40 m +/- 0,10 m**

**D-Note: 3,0**

7 Elemente	1	2	3	4	5	6	7
<b>&lt; 4 Elemente = 5,0 neutral</b>	<b>Aufsteigen + Rückhalte</b> Bein 2 sec	1-2 Gehschritte Heben in SBS <b>3-4 Schritte im Ballengang</b>	Schritt vw in engen SBS, <b>Strecksprung</b> (Arme Seite)	Schritt, <b>Pose einbeinig</b> 2 s	Schritt vw in SBS, Arme seit, <b>1/4 Drehg.</b> im BS	<b>Halten im BS</b> 2 s Arme seit	Schließen Beine, senken Arme, <b>Abgang: Strecksprung</b> mit deutl. Armzug vor-hoch
	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
	unsicheres Aufsteigen: 0,10 Berühren Balken: 0,10 keine Halte: 0,10 Anlauf o. Ausführung: 1,0 in D-N.	ungen. hoher Ballenst.: 0,10 - 0,30 fehlender Ballenstand: 0,10 fehlender Schritt: je 0,10 zusätzlicher Schritt: je 0,50	nicht im Ballenstand: 0,10 geringe Sprunghöhe: 0,10 - 0,50 Arme nicht in Seithalte: 0,30 tiefe Landung: 0,50	nicht 2 sec: 0,10 Gleichg.: 0,10 - 0,50	kein BS: 0,10 Arme nicht seit: 0,10	keine Halte: 0,10 Arme nicht seit: 0,10 nicht im BS: 0,50	keine deutl. Streckung: 0,10 - 0,30 keine Steigphase: 0,10 - 0,30 Armzug nicht vor-hoch: 0,30 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		
	<b>Summe</b>	

Name	Fehler	Wertung
E		
D		
	<b>Summe</b>	

Name	Fehler	Wertung
E		
D		
	<b>Summe</b>	

Name	Fehler	Wertung
E		
D		
	<b>Summe</b>	

Name	Fehler	Wertung
E		
D		
	<b>Summe</b>	

Allgemeine Abzüge:		
<b>Ausführungsfehler</b>	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

<b>Landungsfehler (ohne Sturz max. 0,80)</b>	geöffnete Beine bei Landung:	je 0,10
	zusätzl. Armbewegung (Gleichgew.):	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. Anerkenng. 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
Sicherstellig. 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
unhöfliche Turnanzüge bei Mannschaftswettk.:		1,00
unkorrekt Gebrauch von Magnesia:		0,50
Neuplatzierung/Entfernung von Sprungfedern:		0,50
unerlaubte Veränderung der Gerätegröße:		0,50