

AK 6/7 Boden Bahn: 12 m x 2

D-Note: 3,0

7 Elemente	1	2	3	4	5	6	7
< 4 Elemente = 5,0 neutral	Auftaktbewegung beliebig Rolle vw in den Stand 0,80	Rückrollen in die Kerze mit/ohne Stütz der Hände 0,30	Abrollen in Winkelsitz , Arme Hochhalte 0,30	Senken in die Rückenlage , Schiffchen (Arme in Verlängerung Oberkörper) 1/2 Drehg. in Bauchlage, Aufsetzen der Hände, Heben in Liegestütz 0,50	Anhocken d.Beine , Strecken d. Beine in Bückstand 2 s 0,50	2-3 Laufschr. Strecksprung (Prellsprung, Arme vor-hoch) 0,50	Pose (Ausklang frei) 0,10
	keine Auftaktbewegung: 0,10 fehlende Stützphase: 0,10 - 0,30 Nachstützen der Hände: 0,50 Sprungrolle (falsches Element): 0,50	ungenügende Hüftstreckung: 0,10 - 0,30 Abweichung > 25° -> keine Kerze: 0,50 gebeugte Beine: 0,10 - 0,50 geöffnete Beine/Knie: 0,10 - 0,50 Fuße nicht gestreckt: 0,10 fehlende Spannung: 0,10 - 0,50	unkontroll. Abrollen: 0,10 Arme nicht in Hochhalte: 0,10 gebeugte Arme/Beine: 0,10 - 0,50	unkontrolliertes Ablegen: 0,10 falsche Schiffchenposition: 0,10 Ablegen der Füße und/oder Hände: 0,10 - 0,30 ungenügende Mittelkörperspannung: 0,10 - 0,30	unkontroll. Anhocken: 0,10 keine Halte 2 s: 0,30 Hände nicht auf dem Boden: 0,10 - 0,50 Nachziehen der Hände: 0,10 - 0,30 gebeugte Beine: 0,10 - 0,50	mehr als 3 Laufschr.: 0,10 Gehschritte: 0,10 kein Prellsprung o. einbeinig: 0,30 kein Armzug vor-hoch: 0,10 - 0,30 Körper nicht gestreckt: 0,30 gebeugte Beine o. geöffn. Beine: 0,10 - 0,50 Fuße nicht gestreckt: 0,10	keine sichtbare Pose: 0,10 Gleichgewichtsverl.: 0,10 - 0,30

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, aufgg. 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. 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	
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. 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
	unheilliche Turnanzüge bei Mannschaftswettk.:		1,00
	unkorrekter Gebrauch von Magnesia:		0,50
Neuplatzierung/Entfernung von Sprungfedern:		0,50	
unerlaubte Veränderung der Gerätemaße:		0,50	