

AK 6/7 Reck Gerätehöhe: sprunghoch

D-Note: 3,0

6 Elemente < 4 Elemente = 5,0 neutral	1 Heben in den Hang Streckhang 0,20	2 Heben in den Klimmzug , senken in den Streckhang 1,00	3 Hangeln (mind. 4 Griffe) 0,50	4 Heben Beine in Hockhang (45°), 2 s Halte 0,80	5 Senken in den Streckhang 0,20	6 Grifflösen Abgang in den Stand (Arme schräg vor - oben) 0,30
kein gestreckter Hang: 0,10 Füße nicht gestreckt: 0,10	Kinn ni. über Stange: 0,10 - 0,50 mang. Körperspann.: 0,10 - 0,50 gebeugte Knie: 0,10 - 0,50 ungleiches Ziehen (Arme): 0,30 unkontroll. Senken: 0,10 - 0,30 Kopf nicht in Höhe der Stange: W.d.E. + 0,50 (Übungsleicht.)	unsicher Greifen: 0,10 - 0,30 weniger als 4 Griffe: 0,30 Pendeln: 0,10 - 0,30 keine Körperstreckung (Schiffchen ert.) 0,10 - 0,30	keine 2 s gehalten: 0,50 Oberschenkel nicht 45°: nicht 45°, wenig Abweichg.: 0,10 waagrecht oder brustnah: 0,30 unter der Waagerechten: 0,50 Hohlkr./runder Rück.: 0,10 - 0,30 Arme gebeugt: 0,10 - 0,30	Hüfte nicht gestreckt: 0,10 geöffnete Beine: 0,10 - 0,50 krumme Beine: 0,10 - 0,50 Füße nicht gestreckt: 0,10	unkontrollierte Landung: 0,10 - 0,30 keine Fixierung Armzug: 0,10 - 0,30 tiefe Landung: 0,50 geöffnete Beine: 0,10 zusätzl. Schritte/kleine Hüpfen: je 0,10 sehr große Schritte o. Sprung: je 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		
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:		
gebogene 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:		
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)	je	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
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
unheiltliche Turnanzüge bei Mannschaftswettk.:		1,00
unkorrekt Gebrauch von Magnesia:		0,50
Neuplatzierung/Entfernung von Sprungfedern:		0,50
unerlaubte Veränderung der Gerätegröße:		0,50