

AK 8/9 Schwebelbalken Gerätehöhe: 0,80 m +/- 0,10 m

Reihenfolge beliebig

9 Elemente < 5 Elemente = 5,0 neutral	1 Sprung in Stütz mit Vorspreizen 1 Beines und 1/4 Drehung in Reitsitz <b>0,30</b>	2 Bauchlage (beide Beine auf dem Balken) <b>0,20</b>	3 Aufrichten in den Stand beliebig, Pose beliebig <b>0,30</b>	4 Nachstellsprung- schritt <b>0,20</b>	5 1/2 Drehung beidbeinig <b>0,50</b>	6 Stand auf einem Bein, 2 s Halte <b>0,20</b>	7 Verbindung aus Strecksprung und Hocksprung (je 0,50) <b>1,00</b>	8 1/4 Drehung, 2-3 Schritte sw. im BS, 1/4 Drehung, Pose beliebig <b>0,50</b>	9 Abgang min. 2 Laufschr. Anlauf Strecksprung oder Strecksprung- variante (Absprung beidbeinig) <b>0,80</b>
	keine deutliche Stützphase: 0,10 Berühren/Streifen des Balkens beim Überspreizen: 0,30 gebeugte Arme/Beine: 0,10 - 0,50 Füße nicht gestreckt: 0,10		keine Pose: 0,10	ungenügende Beweg- ungsweite: 0,10 - 0,50 Nachstellschritt: 0,50	kein hoher BS: 0,10 Rhythmusstörg.: 0,10 - 0,30 zusätzl. Bewegg. Gleichgewicht: 0,10 - 0,50	nicht 2 sec: 0,10 Gleichg.: 0,10 - 0,50	keine Verbindung: 0,50 ungenü. Hocken/Strecken bzw. Höhe: 0,10 - 0,50 Gleichgewichtsverlust: 0,10 - 0,30 Übertrieb. Armschwung vor Sprüngen: 0,10	kein Ballenstand: 0,10 keine Pose: 0,10 Körperausrichtung: 0,10 fehlende Spannung: 0,10 - 0,50	Abgang aus Gehschritten: 0,30 Abgang aus dem Stand: 0,50 Absprung einbeinig: 0,50 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

**D-Note: 4,0**

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:		
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:		
Karenzzeit: 10 sec		
Pause vor Pflicht-Element > 1sec:	je 0,10	
Übertrieb. Armschwung vor Sprüngen:	je 0,10	
mangelnder Rhythmus:	je einm. 0,10	
Stützen eine Beines gg. Balkenseite:	je 0,30	
Festklammern z. Verhindergg. 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. 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:	je 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
Sichersteilig. 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 Gerätemaße:	0,50	