

AK 8/9 Reck Gerätehöhe: ca. schulterhoch

D-Note: 4,0

4 Elemente < 3 Elemente = 5,0 neutral	1 Hüftaufschwung oder Hüftaufzug in den Stütz 1,00	2 Vorschwung, Rückschwung mit Hüftumschwung rw. 1,50	3 Vorschwung, Rückschwung mit Niedersprung in den Stand 0,50	4 (Zwischenfedern erlaubt) Felgunterschwung (auch beidbeinig) in den Stand 1,00
	zu starker Hüftwinkel: 0,10 - 0,30 Bodenberührung: 0,30 ungenügende Körperstreckung bei Stützaufnahme: 0,10 - 0,50 geöffnete Beine: 0,10 - 0,50 krumme Beine: 0,10 - 0,50 Füße nicht gestreckt: 0,10 Griffkorrektur: 0,10	fehlender Rückschwung: 0,30 Hüfte stark gebeugt: 0,10 - 0,50 Rhythmusstörung: 0,10 geöffnete Beine: 0,10 - 0,50 krumme Beine: 0,10 - 0,50 Füße nicht gestreckt: 0,10 Zwischenschwung: einmalig 0,50 (ohne weitere Abzüge für Ausführungsfehler) Hohlkreuz beim Rückschwung: 0,10 - 0,50	fehlender Rückschwung: 0,30 unkontrollierter Niedersprung: 0,30 starkes Wegschieben von der Stange: 0,10 - 0,30 geöffnete oder krumme Beine: 0,10 - 0,50 Hohlkreuz beim Rückschwung: 0,10 - 0,50 Füße nicht gestreckt: 0,10 Zwischenschwung: einmalig 0,50 (ohne weitere Abzüge Ausführung)	Füße unter Holmhöhe: 0,10 - 0,50 ungenügende Hüftstreckung: 0,10 - 0,50 ungenügende Weite: 0,10 - 0,50 ungenügender Felgeinsatz: 0,10 - 0,50 tiefe Landung: 0,50 zusätzl. Schritte/kleine Hüpfen: je 0,10 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:		
Ausführungsfehler	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, auf/gg. 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)		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. 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. 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):	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	