

AK 10/11 Schwebebalken Geräthöhe: 1,00 m +/- 0,10 m (ab Mattenoberkante)

9 Elemente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
< 4 Elemente = 5,0 neutral	Aufgang beliebig	balkennahe Position, die NICHT zum Aufgang gehört (Knie bis Kopf), Aufrichten in Stand	Pose	Verbindung aus 2 verschied. gymnast. Sprüngen (nicht Strecksprung) - je 0,40	Gleichgewichts- oder Halteelement 2 s	1/2 Drehung auf einem Bein	2 Schritte mit Vorspreizen links, rechts (mind. 90°)	Einzel sprung m. Spreizwinkel 120° (danach 1/2 Drehg. erf.) oder akrobat. E. auf dem Balken	Pose auf einem Bein	Abgang: Rondat aus mind. 2 Schritten (Anhupf mgl.) - können auch Gehschritte sein
	0,50	0,30	0,30	0,30 + 0,30	0,50	0,50	je 0,1	0,80	0,20	1,00
			keine Pose: W.d.E.	keine Verbindung, aber 2 verschiedene Sprünge: 0,50 Unsicherheit beim Springen: 0,30 zusätzlicher großer Armzug: 0,30 Strecksprung: 0,30 wenn Spreizsprung, dann 120°: bis 100°: 0,10 bis 75°: 0,30 > 75°: W.d.E.	keine 2 s gehalten: 0,30 zusätzl. Bewegung Gleichgewicht: 0,10 - 0,50	Drehung nicht beendet: W.d.E. (Stellung Ferse)	Waagerechte nicht erreicht: je 0,10	Spreizwinkel: bis 100°: 0,10 bis 75°: 0,30 > 75°: W.d.E. akrobatische Elemente auf d. Balken: Rolle, Rad	keine Pose: W.d.E. nicht einbeinig: 0,10 fehlende Spannung: 0,10 - 0,50	unsicherer Anlauf, Stocken in der Bewegung zum Rondat: 0,30 Abgang aus einem Schritt oder aus dem Stand: 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: 5,0

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, 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:	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. 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	unkorrekte Kleidung (Turnanzug, Schmuck):	0,30
	unkorrekte/unästhetische Polster:	0,30
	Sprechen mit aktivem Kari:	0,30
	and. undiszipliniertes/ausfallendes Verhalten:	0,30
	unethische Turnanzüge bei Mannschaftswettk.:	1,00
	unkorrekt Gebrauch von Magnesia:	0,50
Neuplatzierung/Entfernung von Sprungfedern:	0,50	
unerlaubte Veränderung der Gerätemaße:	0,50	