

3 Elemente	1 kurzer Anlauf 0,50	2 Sprungrolle vv. (Armzug tief-vor-hoch) 2,50	3 Abrollen auf der Matte, Aufrichten in den Stand 1,00
<p>max. 3 Anläufe, wenn Sprungbrett und Matte nicht berührt werden neutraler Abzug: 1,00 beim nächsten Sprung</p>	<p>mehr als 10 m: 0,50 falsche Körperhaltung beim Einsprung: 0,10 - 0,30 Auflaufen auf das Brett: 0,30 unkoordinierter Anlauf/Einsprung: 0,10 - 0,30</p>	<p>Absprung: kein Armzug mit Fixierung: 0,10 - 0,30 kein oder ungenügender Absprung: 0,10 - 0,50 kein beidbeiniger Absprung: 0,50</p> <p>1. Flugphase: keine gestreckte Körperhaltung: 0,10 - 0,50 oder 1,00 ungenügende Öffnung ARW: 0,10 - 0,30 Beine vor Stützphase gehockt: 0,10 - 0,50</p> <p>Stützphase (erster Stützkontakt): ungenügend offener ARW: 0,10 - 0,50 ungenügende Streckung BRW: 0,10 - 0,50 Beine gehockt: 0,10 - 0,50 gebeugte Arme: 0,10 - 0,30 Kopfstand: 0,50 oder 1,00 kein Aufsetzen der Hände: 0,10 - 0,50 zu langer Stütz: 0,10 - 0,50</p>	<p>verzögertes Abrollen/Aufstehen: 0,30 - 0,50 unkontrollierte Landung: 0,10 - 0,50 Nachstützen beim Aufstehen: 0,50 Sturz, kein Aufstehen, nicht in den Stand: 1,0 + W.d.E. zusätzl. Schritte/kleine Hüpfen nach dem Aufstehen: je 0,10 sehr große Schritte o. Sprung nach dem Aufstehen: 0,30 Körperausrichtung nicht in einer Linie: 0,10 - 0,30</p>

Name	Sprung 1	Sprung 2	Wertung Sprung 1	Wertung Sprung 2	Endnote
E					
D					
Summe					

Name	Sprung 1	Sprung 2	Wertung Sprung 1	Wertung Sprung 2	Endnote
E					
D					
Summe					

Name	Sprung 1	Sprung 2	Wertung Sprung 1	Wertung Sprung 2	Endnote
E					
D					
Summe					

Name	Sprung 1	Sprung 2	Wertung Sprung 1	Wertung Sprung 2	Endnote
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)		
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:		
Abdr. 1. FP 2. FP	unkoordinierter Anlauf/Einsprung	je 0,10 - 0,50
	Hüftwinkel oder Hohlkreuz	je 0,10 - 0,50
	gebeugte Knie o. geöffnete Beine/Knie	je 0,10 - 0,50
	Schulterwinkel oder gebeugte Arme	je 0,10 - 0,50
	zusätzl. Stütz (Nachstützen/Laufen)	je 1,00
	ungenügende Höhe oder Weite	je 0,10 - 1,00
	Körperposition (nicht gestreckt o. zu spät)	je 0,10 - 0,50
	gebeugte Beine o. geöffnete Beine/Knie	je 0,10 - 0,50
	Landung: Abweichung von gerader Linie	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 Hauptkampfrichter		
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 Geräte Maße:		0,50