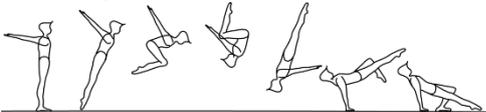
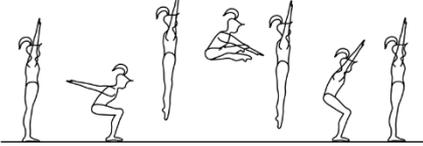
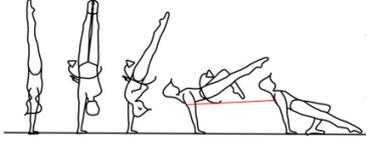


Boden

AK	<p>Spreizsalto rw Der Spreizsalto rw. kann geschlossen oder gespreizt gelandet werden. Entscheidend ist die Spreizung in der kopfüber Position.</p>	07.25
AK	<p>Spreizflic, wie lange wird er als solcher anerkannt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Gilt das Element Spreizüberschlag rw. ein- oder beidarmig als Element, wenn der Beinwinkel kleiner als 90° ist oder wird ggf. eine Wiederholung des vorangehenden Flic geschrieben? • Antwort: Die Spreizung muss vor der Vertikalen (Handstandposition) beginnen. Die Spreizung muss in der Handstandposition ersichtlich sein, damit das Element anerkannt wird. 	02.24
JK	<p>Rolle rw, Handposition «verschränkt»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Dürfen die Hände bei der Rolle rw. «verschränkt» werden? • Antwort: Handposition ist nicht definiert = frei 	02.24
JK / AK	<p>Streuli durch den Handstand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Muss der Streuli durch den Handstand 90° sein oder reicht auch ein «flüchtiger Handstand»? • Antwort: Das Element zählt als Anforderung durch den Handstand. Die I-Position mit einer Verlängerung des Körpers muss ersichtlich sein. 	02.24
AK	<p>Ausnützung der Bodenbahn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Wann wird der Abzug für die Bodenausnutzung gemacht? • Antwort: Die Elementervielfalt soll gefördert werden. Es gibt keine exakte Meterkriterien, sondern der Übungsaufbau ermöglicht durch die geturnten Elemente eine optimale Nutzung der Bodenfläche. <p>Input: Schritte zur Ausnützung der Bodenbahn werden in der Präsentation abgezogen.</p>	02.24
AK	<p>Aus Langsitz, Hochschwingen rw. i. d. Handstand mit 1/1 Dr. auf einem Arm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikbeschreibung: Während der LAD müssen die Füße, Hüfte und Schulter in einer Linie sein. Für die Einleitung der BAD kann die Hüfte angewinkelt werden 	02.24

AK	<p>¾ Salto vw. zum Liegestütz rl. (Öffnungsphase und Höhe)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Wie ist der Salto vw. zum Liegestütz rl. definiert? • Antwort: Die Höhe ist nicht definiert (frei). Es wird eine Öffnungsphase wie beim Salto vw. (spätestens viertel nach) erwartet. Die Liegestützposition ist analog dem Healy (ein Bein darf angezogen werden). 	02.24
AK	<p>Grätschwinkelsprung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Wie muss die Höhe und die Position der Beine beim Grätschwinkelsprung sein? • Antwort: Es ist keine Höhe definiert. Die Position der Beine muss mindestens parallel zum Boden sein, was eine gewisse Mindesthöhe voraussetzt. Der Oberkörper darf die Bewegung ausgleichen. Die Position der Arme ist frei. 	02.24
AK	<p>Rotation vw.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Gilt das Handstandabrollen als Rotation vw.? • Antwort: Nein, die Rotationen sind durch die Strukturgruppen (1.06, 1.09 – 1.12) definiert. Der Kern von diesem Element ist der Handstand und nicht das Abrollen. Es kann keine Ausnahme gemacht werden, da sonst auch eine Standwaage vl. zum Abrollen als Rotation zählt. Dasselbe gilt für das Bögli rw. mit Durchschub zum Querspogat. 	02.24
JK/ AK	<p>Winkelstütz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beim Winkelstütz ist ein aktives Stützen in einem I bis leichtem C+ gefordert. Das C+ erfolgt in der Brustwirbelsäule. Ein runder unterer Rücken ist technisch falsch. Die Schultern müssen dabei vertikal über den Händen sein. Dies gilt für den Boden und den Barren. 	09.23
AK	<p>Pirouette</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Standbein bei einer Pirouette muss eine 360° Drehung machen und stabil sein. Die Höhe und Ausrichtung des Spielbeins ist nicht vorgeschrieben. 	09.23
AK	<p>Rad einarmig / Gesprungenes Rad / Freies Rad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definition Beinwinkel: mindestens 120°  <ul style="list-style-type: none"> • Rad einarmig Die Definition aus dem Zentralkurs 2023, dass der Körper beim ersten Fusskontakt seitwärts sein muss, gilt nicht für das Rad einarmig mit ¼ Drehung, sondern nur für das Rad einarmig. 	02.23 09.23

	<ul style="list-style-type: none"> • Gesp. Rad Die Endposition des gesp. Rad ist seitwärts. Es ist den Turnenden selbst überlassen, was sie an das Element anhängen - Nachstellhüpfer, Galopphüpfer, Laufen etc. Es wird nicht gefordert, dass ein Nachstellhüpfer o.ä. geturnt wird. Wichtig ist zu erkennen, wann ein Element angehängt wird (z.B. Nachstellhüpfer vw.), auch wenn dies ein Basis-Element ist, damit dies korrekt geschrieben wird. • freies Rad Die Armhaltung am Ende des Elementes ist frei. Der Rumpf muss sich aktiv aufrichten und die Arme sollen diese Bewegung, sowie das Gleichgewicht unterstützen. Die Arme müssen nicht bis in die Hochhalte geführt werden. 	
AK	<p>BO & BA: Healy Quirl</p> <ul style="list-style-type: none"> • Streckung nach oben • Drehung auf einem Arm • Rotation auf Schulterhöhe beendet <p>Unterschied zwischen Boden und Barren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Am Boden sollte der Körperschwerpunkt (KSP) vor den Händen positioniert sein, um eine 90°- Öffnung der Schulter zu begünstigen. • Beim Barren sollte der KSP über die Handposition hinausgehen, um ein Gleichgewicht zu gewährleisten, welches eine schwingvolle Weiterführung der Bewegung ermöglicht (Schulterwinkel < 90°). 	02.23
JK / AK	<p>Unkorrekte Landung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Landungspose gehört zum Element (grundsätzlich) • Braucht ein Element zur Ausführung ein Absprung (mit oder ohne Anlauf) und muss der Stand nach der Landung korrigiert werden (mehr als 2 Fussabdrücke), erfolgt pro Fussabdruck je 0.10 Pt Abzug • Maximal Abzug für unkorrekte Landungen über die ganze Übung ist 0.40 Pt. 	2022

AK	<p>10306 Aus Liegestütz: Durchschub zum Querspagat --</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Wie wird dieses Element definiert? • Antwort: Am Ende der Ausholbewegung wird ein C-erwartet (Bild #4). 	01.23
JK/AK	<p>10606-8 Aufrollen zum Handstand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Wie wird das Aufrollen definiert? • Antwort: Das Aufrollen erfolgt über einen runden Rücken. Zudem stimmt hierzu die Übersetzung in der EST nicht. Im FR wird die Ausgangsposition aus der Kauerstellung beschrieben, in DE nicht. Für die EST Januar 2023 wird im DE die Ausgangsposition Kauerstellung ergänzt. 	01.23
AK	<p>10606-8 Aufrollen zum Handstand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Wenn nach dem Aufrollen zum Handstand ein Abrollen mit gestr. Beinen zum Stand geturnt wird, ist dies ein Element? • Antwort: Nein. Es gibt nur das Element 10107 «Hochschwingen zum Hstand und abrollen mit gestr. Beinen zum Stand» im Zusammenhang mit dem Hochschwingen. Die Ausgangsposition des Elementes ist hier entscheidend. 	01.23
AK	<p>10204 Heben des geb. Körpers mit gestr. Armen und gegr. Beinen zum Handstand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Ist dies ein SW 7, wenn es aus dem Grätschwinkel geturnt wird? • Antwort: Bisher nicht. Das Element wird als neues Element in der EST aufgenommen und als SW 7 eingestuft. Die Ausgangsposition kann jegliche Art von einem Winkel sein. 	01.23
AK	<p>11019 Sprung rw. zum Handstand und Bauchrolle rw.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Braucht es die Handstandposition im I? • Antwort: Nein, das C-wird gehalten. Da die Beschreibung des Elementes jedoch zu Verwirrung führen kann, wird das Element in der EST unbenannt. Neu: Sprung rw. und Bauchrolle rw. 	01.23

AK	Bögli Varianten: <ul style="list-style-type: none"> • Die Variante «Sitzbögli rw. zum Handstand, Bauchrolle • rw.» wird beim Element 11011 als Variante ergänzt. Dies • damit die Elemente mit SW 7 zusammenbleiben. 	10.22
AK	Rotationsrichtung Rondat: Das Rondat ist eine Kombination aus verschiedenen Rotationsrichtungen. Die primäre Rotationsrichtung ist allerdings seitwärts. Zudem ist das Element in der Strukturgruppe 1.09 «Überschläge seitwärts / Salti seitwärts» eingestuft. Aus diesen Gründen zählt das Rondat als Rotation sw.	10.22 01.23
JK / AK	Kopfstand - - <ul style="list-style-type: none"> • Steht im K4 nicht mehr als Wahlelement zu Verfügung • Kann aber ab K5 wieder geturnt werden, da als SW4 eingestuft • Bei einer Überarbeitung des Wettkampfprogrammes wird dieser Punkt auf Grund der vielen Rückmeldungen nochmals überprüft. 	2022
JK/AK	Schritte zwischen den Elementen <ul style="list-style-type: none"> • Einzelne Schritte zwischen den Elementen erlaubt 	
JK/AK	Armhaltung <ul style="list-style-type: none"> • Bei Elementen, bei welchen die Armhaltung definiert ist, wird diese bewertet und ansonsten ist sie frei 	
AK	½ Drehung aus Handstand <ul style="list-style-type: none"> • Bei allen Elementen, die durch den Handstand führen und eine ½ Drehung geturnt wird, werden als ein Element gewertet; - Ausnahme: Vor der ½ Drehung wird der Handstand 2 Sek. gehalten (10113). 	2018
AK	Verlassen der Bodenbahn <ul style="list-style-type: none"> • Der Abzug von 0.2 Pkt. kommt auch bei einem Spagat (10301 oder 10303) zur Anwendung, wenn ein Fuss (oder beide) ausserhalb der Bodenbahn ist. • Sollte beim Ausholen für den Beidbeiner (10802 oder 10803) ein Fuss die Bodenbahn verlassen, wird ein Abzug von 0.2 Pkt. vorgenommen. • Ausnahme: Durchschwimmen (10302) 	2018
AK	Durchschwimmen (SW6, 10302) <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Wann ist das Durchschwimmen (SW6, 10302) korrekt ausgeführt? Was sind die Bewertungskriterien? • Antwort: Das Durchschwimmen beginnt im Grätschsitz. Wird das Element aus dem Seitspagat (10303) geturnt, entspricht dies nicht der Definition (Abzug 0.3, wie bei mehrteiligen Elementen nicht vollständig geturnt). Das Durchschwimmen wurde korrekt ausgeführt, wenn das Becken während der ganzen Bewegung den Boden berührt. 	2018
JK / AK	Hochschwingen zum Handstand und Abrollen <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Kann das Element «Hochschwingen zum Handstand und Abrollen» (10106) auch zum Langsitz geturnt werden, um danach einen Winkelstütz zu zeigen? • Antwort: Nein, denn das Abrollen endet auf den Füßen. Das Element ist somit nicht korrekt ausgeführt worden und kann somit 	2018

	auch nicht als solches bewertet, respektive als SW4 anerkannt werden.	
AK	<p>Rolle rw. m. gestr. Beinen, Element 10623</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Wann ist das Element 10623 (Rolle rw. m. gestr. Beinen) korrekt ausgeführt und wird als SW4 anerkannt? • Antwort: Wenn die Beine und Arme während der ganzen Rollbewegung gestreckt sind. Endposition des Elementes ist der Stand mit gestreckten Beinen. Dies ist vor allem wichtig für die Übungen im K5, um das Element als SW4 anzuerkennen. Im K1 bis K4 (siehe Wettkampfprogramm) sind alle Formen erlaubt, um der Anforderungen gerecht zu werden. • Zusatzfrage: Wann müssen die Beine gestreckt sein, um das Element 10623 zu erfüllen? • Antwort: Das Augenmerk ist auf die folgenden drei Bereiche zu legen: (a) Ausgangsposition (Absenken), (b) Rolle und (c) Endposition (Stand) <p>- (a) gehockt / (b) gehockt / (c) gehockt Basiselement (10618) - (a) gehockt / (b) gestreckt / (c) gehockt Basiselement (10618) - (a) gehockt / (b) gestreckt / (c) gestreckt SW 4 (10623) - (a) gestreckt / (b) gestreckt / (c) gestreckt SW 4 (10623)</p>	2018
JK / AK	<p>Aufrollen zum Handstand (10606)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Wenn das Aufrollen zum Handstand (10606) und anschließend abrollen zum Grätschstand geturnt wird, sind dies zwei Elemente, da es ja das Element Rolle vw. zum Grätschstand (10604) gibt? • Antwort: Nein, es ist nur ein Element. Das Abrollen nach dem Handstand kann nicht mit einer Rolle vw. gleichgestellt werden. Beim Element 10604 wird eine korrekt geturnte Rolle vw. erwartet, die im Grätschstand endet. 	2018