



Schweizerischer
Turnverband

Kader Testprogramm 2026

Stand 02.02.2026

1. Ziel	3
2. Allgemein	3
3. Einturnzeiten und Wettkampfablauf	3
4. Allgemeine Bewertungskriterien	4
5. Bewertung bei Stürzen und Mindestnote	4
6. Regeln für Element-Wiederholungen:	4
7. Gerätespezifische Hinweise	4
7.1.1 Sprung	4
7.2 AK 11-14	4
7.2.1 Stufenbarren	5
8. Sicherheit für die Turnerinnen	5
8.1.1 Balken:	5
8.1.2 Boden:	5
8.2 AK10	5
8.2.1 Barren:	5
8.3 AK11	5
8.3.1 Barren:	5
8.3.2 Boden:	5
8.4 Ak12-14	6
8.4.1 Barren:	6
8.4.2 Balken:	6
8.4.3 Boden:	6
9. Sprung AK 10/11	7
9.1 Bewertungskriterien und Definitionen Sprung	8
10. Trampolin AK 10/11	9
10.1 Bewertungskriterien und Definitionen Trampolin	10
11. Barren AK 10/11	11



11.1 <i>Bewertungskriterien und Definitionen Stufenbarren</i>	12
12. Schlaufen AK 10-11	13
12.1 <i>Bewertungskriterien und Definitionen Schlaufen</i>	14
13. Balken AK 10/11	15
13.1 <i>Bewertungskriterien und Definitionen Balken</i>	16
14. Boden AK 10/11	17
14.1 <i>Bewertungskriterien und Definitionen Boden</i>	19
15. Sprung AK12-14	20
15.1 <i>Bewertungskriterien und Definitionen Sprung</i>	20
16. Trampoline AK12-14	22
16.1 <i>Bewertungskriterien und Definitionen Sprung</i>	23
17. Barren AK12-14	24
17.1 <i>Bewertungskriterien und Definitionen Stufenbarren</i>	26
18. Schlaufen AK12-14	27
18.1 <i>Bewertungskriterien und Definitionen Schlaufen</i>	28
19. Balken AK12-14	29
19.1 <i>Bewertungskriterien und Definitionen Balken</i>	31
20. Boden AK 12-14	32
20.1 <i>Bewertungskriterien und Definitionen Boden</i>	35
21. Vokabular	36
21.1 <i>Material:</i>	36
21.2 <i>Technischer Bereich:</i>	36



Kadertest 2026

1. Ziel

- Die Erstellung von Pflichtelementen nach Altersgruppen zielt darauf ab, die Vorbereitung der jungen Turnerinnen zu harmonisieren.
- Die Tests dienen der Selektion für die Aufnahme oder den Verbleib im Kader bis zur Juniorinnenkategorie.
- Die unterschiedlichen Leistungsstufen bieten den Turnerinnen zusätzliche Optionen, die auf ihren individuellen Stärken basieren.

2. Allgemein

- AK 9-11 3 Stufen – die Turnerin darf pro Element nur 1 Stufe ausführen
- AK 12-14 5 Stufen – die Turnerin darf pro Element nur 1 Stufe ausführen

Für jedes Element wird die „Stufe“ mit der für das Element vergebenen Punktzahl multipliziert, um die Endpunktzahl pro Element zu ermitteln.

Beispiel für maximale Bewertung:

AK 12 Stufenbarren Element 2, Stufe 5: Min D Element FIG+ Kippe HS (Elementewert/Stufe 5 multipliziert mit max. Note 5.0) = 25 Punkte

Beispiel für Ausführungsnote 2.4

AK 12 Stufenbarren Element 2, Stufe 5: Min D Element FIG+ Kippe HS (Elementewert/Stufe 5 multipliziert mit Note 2.4) = 12 Punkte

Es ist nur ein Versuch zur Bewertung zulässig.

Ausnahme AK 12-14: Flugelemente am Stufenbarren (N1 & N2) nur bei einem Sturz einen 2. Versuch (der 2. Versuch zählt)

3. Einturnzeiten und Wettkampfablauf

Einturnzeit pro Turnerin:

- Altersklassen (AK) 10–11: 90 Sekunden pro Turnerin
- Altersklassen (AK) 12–14: 2 Minuten pro Turnerin

Testablauf / Erwärmung:

- Die Turnerin muss alle Elemente am jeweiligen Gerät innerhalb der vorgegebenen Einturnzeit aufwärmen.
- Reihenfolge der Ausführung: Der Wettkampf erfolgt im Stationsbetrieb bzw. Element für Element: Alle Turnerinnen führen nacheinander das erste Element aus. Erst danach wird mit dem zweiten Element fortgefahren usw.



4. Allgemeine Bewertungskriterien

- Grundsätzlich gelten die Bewertungskriterien gem. FIG
- Anerkennungen gem. WKP 2026 (Winkelabzüge)
- Anerkennung immer bis 45° des geforderten Winkels
- Winkelabzüge:
 - 11- 30° kleiner Fehler
 - 31- 45° mittlerer Fehler
 - ab 46° keine Anerkennung

5. Bewertung bei Stürzen und Mindestnote

Regelung bei einem Sturz:

- Ein Sturz führt zu einem Abzug von 1,5 Punkten vom jeweiligen Ausgangswert.
- Wichtig: Dieser Abzug fließt in den Multiplikationsfaktor für die Endnote ein.
- Bedingung: Der Abzug wird nur dann berechnet, wenn das Element gemäß den offiziellen FIG-Regeln (*Code de Pointage*) grundsätzlich anerkannt wurde.

Mindestnote:

- Es werden keine negativen Wertungen vergeben. Die Mindestnote beträgt 0,0 Punkte.

6. Regeln für Element-Wiederholungen:

- **Akrobatische Elemente:** Dürfen wiederholt werden, um einen Bonus zu erhalten.
- **Gymnastische Elemente (Sprünge/Drehungen):** Eine Wiederholung zur Bonus-Erlangung ist **nicht** zulässig.

7. Gerätespezifische Hinweise

7.1.1 Sprung

Wenn es nicht ausdrücklich anders geregelt ist, dürfen ein Sprungbrett oder ein Booster verwendet werden.

7.2 AK 11-14

Wenn der Sprungtisch auf 125 cm eingestellt ist, müssen die Turnerinnen in der Landegrube landen (sofern die Halle eine hat). Die Matten in dieser Grube müssen so hoch liegen, wie es das internationale Reglement (FIG) vorschreibt.



7.2.1 Stufenbarren

Sofern nicht anders vorgegeben, erfolgt die Ausführung der Elemente gemäß dem FIG-Standard. Bei Elementen, die in die Grube geturnt werden, ist eine Höhenabweichung der Landefläche von +/- 10 cm zum Bodenniveau zulässig.

AK 12-14

Mattenstapel Bsp.: N1 Stufe 1: Wenn möglich, wird der Holm entfernt und durch einen Mattenstapel ersetzt. Falls das nicht geht, wird der Mattenstapel direkt hinter dem Holm auf gleicher Höhe platziert.

8. Sicherheit für die Turnerinnen

8.1.1 Balken:

Für Akrobatik-Elemente und Abgänge aus dem Rondat ist eine zusätzliche «Schutzmatte» (gemäß Definition im **Vokabular**) erlaubt. Andere, alternative Matten dürfen nicht verwendet werden.

8.1.2 Boden:

Bei der Landung von akrobatischen Elementen auf dem Boden ist die Verwendung einer zusätzlichen, 10 cm dicken Matte (Happy-Landing-Matte) zulässig.

8.2 AK10

8.2.1 Barren:

Wird ein Element am oberen Holm geturnt, ist die Verwendung einer zusätzlichen 20-cm-Matte unter dem Holm erlaubt.

8.3 AK11

8.3.1 Barren:

N3 Stufe 3: Bei einem Doppelsalto als Abgang darf eine zusätzliche, 10 cm dicke Matte gelegt werden.

8.3.2 Boden:

Details zu Matten und Landeflächen sind in der Elementtabelle aufgeführt.



8.4 Ak12-14

8.4.1 Barren:

Die Bestimmungen für **Sicherheitsmatten** sind der Elemente Tabelle zu entnehmen. Für Elemente mit einem **D-Wert oder höher** kann optional eine zusätzliche 10 cm-Matte (*Happy Landing*-Matte) eingesetzt werden, sofern die Turnerin diese **nicht berührt**. Ebenso ist die Nutzung einer *Happy Landing*-Matte für **Doppelsalto-Abgänge** gestattet.

8.4.2 Balken:

Zusätzliche Matten: Für akrobatische Elemente und Abgänge aus dem Rondat ist eine zusätzliche «Schutzmatte» (gemäß Definition im **Vokabular**) erlaubt. Andere, alternative Matten dürfen nicht verwendet werden.

Maximale Mattenhöhe: Überall dort, wo das Unterlegen einer „40-cm-Matte erlaubt“ ist, darf maximal **eine** dieser Matten verwendet werden.

8.4.3 Boden:

Details zu Matten und Landeflächen sind in der Elementtabelle aufgeführt.



AK 10/11

9. Sprung AK 10/11

AK 10/11 max. 105 Punkte (Sprung max. 45 Punkte + Trampoline max. 60 Punkte)

		AK 10		AK 11	
		Stufe		Stufe	
N1	Yurchenko	Stufe 1	Tisch 115cm / Mattenstapel 120cm Yurchenko zum Stand	Stufe 1	Tisch 125cm Yurchenko gehockt
		Stufe 2	Tisch 115cm / Mattenstapel 120cm Yurchenko zur Kerzenposition	Stufe 2	Tisch 125cm Yurchenko gebückt oder offene Hockstellung (Hüftwinkel 180°)
		Stufe 3	Tisch 115cm Yurchenko gehockt/gebückt auf Landung: Grube +20cm	Stufe 3	Tisch 125cm Yurchenko gestreckt
N2	Überschlag	Stufe 1	Tisch 115 cm / Mattenstapel 140cm Überschlag zum Stand	Stufe 1	Minitrampolin: Aus kurzem Anlauf Überschlag + Salto vorwärts gehockt Landung in die Grube auf Matte 20 cm
		Stufe 2	Tisch 125cm / Mattenstapel 140 cm Überschlag vw auf den Mattenstapel gefolgt von Sprungrolle oder 3/4 Salto	Stufe 2	Tisch 125cm Überschlag Salto vw gehockt
		Stufe 3	Minitrampolin: Aus kurzem Anlauf Überschlag + Salto vorwärts gehockt Landung in die Grube auf Matte 20 cm	Stufe 3	Tisch 125cm Überschlag Salto vw gebückt oder Überschlag Salto vw gehockt mit 180° LAD
N3	Tsukahara	Stufe 1	Tisch 115 cm / Mattenstapel 140cm Rondat zum Stand	Stufe 1	Tisch 125cm Tsukahara gehockt
		Stufe 2	Tisch 115cm/ Mattenberg 120cm Rondat zur Kerzenposition	Stufe 2	Tisch 125cm Tsukahara gebückt/puck
		Stufe 3	Tisch 125cm/ Mattenstapel 140cm Rondat zur Kerzenposition	Stufe 3	Tisch 125cm Tsukahara gestreckt



9.1 Bewertungskriterien und Definitionen Sprung

Bewertungskriterien Sprung		Punktetabelle				
1	Brettkontakt	0	0.4	0.6	0.8	1.0
2	erste Flugphase	0	0.4	0.6	0.8	1.0
3	Abdruck und Höhe	0	0.4	0.6	0.8	1.0
4	Dynamik / Rotation / Kurbet	0	0.4	0.6	0.8	1.0
5	Ausführung	0	0.4	0.6	0.8	1.0
6	Sturz					-1.5
7	Element nicht anerkannt					0

	Beobachtungsmerkmale	Definition
1	Brettkontakt	• Körper bei Absprungposition • Stiffness (Knie, Rumpf) • Kopfposition
2	erste Flugphase	• Nach dem Verlassen des Sprungbretts dreht sich der Körper als Ganzes Handpositionen beim LAD gemäss FIG
3	Abdruck und Höhe	• zeitversetztes Aufsetzen der Hände, Ausnahme Gruppe 3 Sprünge • frühe Einleitung der Drehung für Sprünge mit Drehung in 2. Flugphase • Höhe
4	Dynamik / Rotation / Kurbet	• Die Rotationsbewegung wird durch den gesamten Körper initiiert und umgesetzt • Kopfposition • Drehungen (BAD/LAD) muss beendet werden
5	Ausführung	• Korrekte Körperposition in 2. Flugphase (Hock, Bück, gestreckt) • Technische Ausführung (gebeugte Arme/Beine usw.)



10. Trampolin AK 10/11

AK 10-11 max. 105 Punkte (Sprung max. 45 Punkte + Trampoline max. 60 Punkte)					
			AK 10	AK 11	Bemerkungen
N1	BAD vw.	Stufe 1	* 1: Rückenlage Salto vw gestreckt zur Rückenlage und 1/2 zum Stand	2: Salto vw gestreckt mit 1/1 Drehung	* darf aus 3/4 Salto vw. gesprungen werden
		Stufe 2	* 1: Rückenlage Salto vw gebückt 1/2 zum Stand	2: Doppelsalto vw. gehockt oder gebückt	1 auf dem Tuch
		Stufe 3	2: Salto vw gestreckt mit 1/1 Drehung	2: Doppelsalto vw. gehockt oder gebückt 1/2 Drehung	2 darf in die Grube (mit Matte) oder auf Mattenberg geturnt werden
N2	BAD rw.	Stufe 1	1: Salto rw gestreckt mit 1/1 Drehung --> Strecksprung	1: Doppelsalto rw geh	1 auf dem Tuch
		Stufe 2	1: Salto rw gestreckt mit 1/1 Drehung zur Rückenlage	2: Doppelsalto rw gebückt	2 kann auf dem Tuch ausgeführt werden oder in die Grube erfolgen (Matte) gleiche Höhe
		Stufe 3	1: Doppelsalto rw geh	2: Doppelsalto rw geh puck	falls die Sprünge in die Grube geturnt werden, müssen diese aus einem vorhergehenden Salto erfolgen
N3	LAD	Stufe 1	1: Rückenlage 1/2 Salto vw gestreckt m:it 1 ½ LAD zur Rückenlage	2: Salto rw gestreckt mit 1/1 Drehung -> Salto rw geh	1 auf dem Tuch
		Stufe 2	1: Rückenlage 2/1 Drehung LAD zur Rückenlage "Cat-twist"	2: Salto vw 1 1/2 Drehungen	2 kann auf dem Tuch ausgeführt werden oder in die Grube erfolgen (Matte) gleiche Höhe
		Stufe 3	1: Salto rw gestreckt mit 1/1 Drehung --> Salto rw geh	2: Salto rw 2/1 Drehungen	falls die Sprünge in die Grube geturnt werden, müssen diese aus einem vorhergehenden Salto erfolgen
N4	Kaboom	Stufe 1	1: Kaboom Salto rw. gestreckt	1: Kaboom Salto rw. gestreckt 1/1 Drehung	1 auf dem Tuch
		Stufe 2	1: Kaboom Salto rw. gestreckt 1/2 Drehung	1: Kaboom Salto rw. gestreckt zur Rückenlage	
		Stufe 3	1: Kaboom Salto rw. gestreckt 1/1 Drehung	1: Kaboom Salto rw. gestreckt 1/1 Drehung zur Rückenlage	



10.1 Bewertungskriterien und Definitionen Trampolin

Bewertungskriterien Trampolin		Punktetabelle				
1	Absprungverhalten	0	0.4	0.6	0.8	1.0
2	Körperposition	0	0.4	0.6	0.8	1.0
3	Dynamik / Rhythmus	0	0.4	0.6	0.8	1.0
4	Amplitude / Landung	0	0.4	0.6	0.8	1.0
5	Ausführung	0	0.4	0.6	0.8	1.0
6	Sturz					-1.5
7	Element nicht anerkannt					0
8	Alle Sprünge auf dem Tuch werden auf dem Kreuz gestartet, ansonsten 1 Punkt Abzug (Endnote)					

	Beobachtungsmerkmale	Definition
1	Absprungverhalten	- Kniestreckung - korrekte Absprungposition (Verhalten auf dem Tuch, Kreuz)
2	Körperposition	- gehockt, gebückt oder gestreckt - Kopfposition
3	Dynamik / Rhythmus	- Der Absprung und die Ausführung sind in Präzision, Kraft und Geschwindigkeit ausgeführt - Elemente mit LAD: Die Drehung sollte nach Verlassen des Tuchs ausgeführt werden
4	Amplitude / Landung	- Die Brust wird beim Aufsetzen auf den Boden aufrecht gehalten. (bzw. <45° BRW) - Kniewinkel ist bis 90° akzeptiert - Höhe und Distanz
5	Ausführung	- Gebeugte Arme - gebeugte Beine - Beine auseinander - Füsse geflext, usw.



11. Barren AK 10/11

AK 10/11 max. 105 Punkte (Schlaufen max. 45 Punkte + Stufenbarren max. 60 Punkte)					
Alle Elemente, die nicht definiert sind, führen immer zum Handstand					
		AK 10		AK 11	
N1	Kippe/ Rückschwünge	Stufe 1	Kippe HS + Kippe Rückschwung (min 45°)	Stufe 1	2 von max. 5 Kippe HS in Serien
		Stufe 2	2 von max. 5 Kippe HS in Serien	Stufe 2	3 von max. 5 Kippe HS in Serien
		Stufe 3	3 von max. 5 Kippe HS in Serien	Stufe 3	5 von max. 5 Kippe HS in Serien
Für Handstände gilt: Beine geschlossen und Abweichung 10° (siehe Abb.1)					
N2	Holmnahe Elemente Freie Felge, Stalder, Bückumschwünge	Stufe 1	Freie Felge zum HS	Stufe 1	2 gleiche holmnahe Elemente zum HS oder 2x verschiedene holmnahe (1 aus HS zum HS, 1 zum min 45°)
		Stufe 2	2 gleiche holmnahe Elemente zum HS oder 2x verschiedene holmnahe Elemente (1 aus HS zum HS, 1 zum min 45°)	Stufe 2	2x2 holmnahe Elemente nacheinander aus 2 Ursprungsbewegungen
		Stufe 3	2x2 holmnahe Elemente nacheinander aus 2 Ursprungsbewegungen	Stufe 3	2x versch. holmnahe Elemente, Solumschwung, Kippe HS, 1 holmna- hes Element
Anerkennung Handstände siehe Abb.2					
N3	Riesenfelgen rw/vw und Abgang	Stufe 1	5 Riesen	Stufe 1	2x Kammriesen Beine geschlossen
		Stufe 2	2x Riesen + Salto gestreckt (entweder mit Kippe dazwischen oder nicht)	Stufe 2	5x Kammriesen Beine geschlossen
		Stufe 3	2x Riesen Salto rw gestreckt in der Rückenlage auf 50cm	Stufe 3	1x Kammriesen Salto vw gestreckt auf 50cm Block oder Doppelsalto rw
N4	Drehung/ Verbindung	Stufe 1	Riesen 1/2 min 45° zum Niedersprung	Stufe 1	Riesen 1/1
		Stufe 2	Riesen 1/2 min 30° + Riesen 1/2 min 30°	Stufe 2	Riesen 1/2, Kammriesen, Kammriesen 1/2
		Stufe 3	Riesen 1/1	Stufe 3	Riesen 1/2, Kammriesen, Kammriesen 1/2, Riesen 1/1 (Reihenfolge frei)

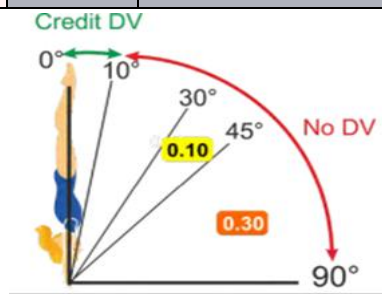


Abb.1

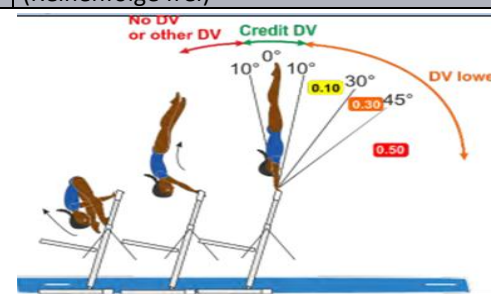


Abb.2

11.1 Bewertungskriterien und Definitionen Stufenbarren

Bewertungskriterien Stufenbarren		Punktetabelle				
1	Körperlinie	0	0.4	0.6	0.8	1.0
2	Kopfhaltung	0	0.4	0.6	0.8	1.0
3	Dynamik	0	0.4	0.6	0.8	1.0
4	Kurbet / Rhythmus	0	0.4	0.6	0.8	1.0
5	Handstandpositionen / Landungen	0	0.4	0.6	0.8	1.0
6	Sturz					-1.5
7	Element nicht anerkannt					0

	Beobachtungsmerkmale	Definition
1	Körperlinie	- Körperhaltung (Kopf zwischen den Armen, ARW, BRW) - Technische Ausführung (Knie/Armbeugen, Beine auseinander usw.)
2	Kopfhaltung	Kopfpositionen sind immer neutral oder leicht nach innen geneigt (Beugung der Halswirbelsäule) ausser bei Handständen darf der Kopf Sicht zu den Händen/Holm haben
3	Dynamik	- Das Element wird mit Präzision, Kraft und Geschwindigkeit ausgeführt Abgänge: Der Schwung vor und beim Abgang ist dynamisch und hat Amplitude
4	Kurbet / Rhythmus	- Bewegungen durch die C- und C+-Positionen werden klar gezeigt - Rhythmus: Das Element wird flüssig ausgeführt und/oder das Tempo der Verbindungen wird während mehrerer Elemente beibehalten
5	Handstandpositionen/ Landungen	- Handstandpositionen: Eine gerade Linie von Händen > Schultern > Rippen > Hüften > Füsse (Winkelabzüge siehe allg. Wertungskriterien) Landungen: Der Körper ist zur Vorbereitung auf die Landung ausgestreckt Die Brust wird beim Aufsetzen auf den Boden aufrecht gehalten. (bzw. <45° BRW) Kniewinkel ist bis 90° akzeptiert



12. Schlaufen AK 10-11

AK 10-11 max. 105 Punkte (Schlaufen max. 45 Punkte + Stufenbarren max. 60 Punkte)			
Die Übungen müssen nicht in der Reihenfolge ausgeführt werden, die Elementebox muss aber beendet sein			
Alle Felgbewegungen, die nicht definiert sind, führen immer zum Handstand			
Blaue Kästchen sind Pflichtelemente , werden aber nicht bewertet. Fehlendes blaues Kästchen = 4 Punkt Abzug von der End Note			
Rote Kästchen werden bewertet= PFLICHT			
AK 10	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3
	1 x C+ / C-	1 x C+ / C-	1 x C+ / C-
	Schwunganreissen (max. 2 Schwünge) Rückschwung direkt zu Element 3	Schwunganreissen (max. 2 Schwünge) Rückschwung direkt zu Element 3	Schwunganreissen (max. 2 Schwünge) Rückschwung direkt zu Element 3
	2 holmnahe Elemente (darf das gleiche Element sein)	2 x 2 holmnahe Elemente aus 2 verschiedenen Ursprungsbewegungen*	2 holmnahe Elemente rückwärts + 2 holmnahe Elemente vorwärts
	2 Riesenfelgen rw	3 Riesen rückwärts	5 Riesen rückwärts
	2 Riesenfelgen vw	3 Riesen vorwärts	5 Riesen vorwärts
Elementebox 3: Stufe 1: Zwischenriesen erlaubt		Elementebox 3: die holmnahe Elemente müssen direkt nacheinander geturnt werden, zwischen den beiden Ursprungsbewegungen darf ein Zwischenriesen ausgeführt werden *	
AK 11	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3
	1 x C+ / C-	1 x C+ / C-	1 x C+ / C-
	Schwunganreissen (max. 2 Schwünge) Rückschwung direkt zu Element 3	Schwunganreissen (max. 2 Schwünge) Rückschwung direkt zu Element 3	Schwunganreissen (max. 2 Schwünge) Rückschwung direkt zu Element 3
	2 x 3 holmnahe Elemente aus 2 verschiedenen Ursprungsbewegungen	3 x 2 holmnahe Elemente aus 3 verschiedenen Ursprungsbewegungen	3 x 2 holmnahe Elemente aus 3 verschiedenen Ursprungsbewegungen (eine Ursprungsbewegung muss vorwärts sein)
	3 Riesenfelgen rw	5 Riesen rückwärts	7 Riesen rückwärts
	2 Riesenfelgen vw	3 Riesen vorwärts	5 Riesen vorwärts
Elementebox 3: Die holmnahe Elemente müssen direkt nacheinander geturnt werden, zwischen den Ursprungsbewegungen darf ein Zwischenriesen ausgeführt werden			



12.1 Bewertungskriterien und Definitionen Schlaufen

Bewertungskriterien Schlaufen		Punktetabelle				
1	Körperlinie	0	0.4	0.6	0.8	1.0
2	Kopfhaltung	0	0.4	0.6	0.8	1.0
3	Dynamik	0	0.4	0.6	0.8	1.0
4	Kurbet / Rhythmus	0	0.4	0.6	0.8	1.0
5	Handstandpositionen / Landungen	0	0.4	0.6	0.8	1.0
6	Sturz					-1.5
7	Element nicht anerkannt					0
8	jede nicht ausgeführte blaue Box (wird von der Endnote abgezogen)					-4.0

	Beobachtungsmerkmale	Definition
1	Körperlinie	Körperhaltung (Kopf zwischen den Armen, ARW, BRW) Technische Ausführung (Knie/Armbeugen, Beine auseinander usw.)
2	Kopfhaltung	Kopfpositionen sind immer neutral oder leicht nach innen geneigt (Beugung der Halswirbelsäule) ausser bei Handständen darf der Kopf Sicht zu den Händen/Holm haben
3	Dynamik	- Das Element wird mit Präzision, Kraft und Geschwindigkeit ausgeführt Abgänge: Der Schwung vor und beim Abgang ist dynamisch und hat Amplitude
4	Kurbet / Rhythmus	- Bewegungen durch die C- und C+-Positionen werden klar gezeigt - Rhythmus: Das Element wird flüssig ausgeführt und/oder das Tempo der Verbindungen wird während mehrerer Elemente beibehalten
5	Handstandpositionen/ Landungen	- Handstandpositionen: Eine gerade Linie von Händen > Schultern > Rippen > Hüften > Füsse (Winkelabzüge siehe allg. Wertungskriterien) Landungen: Der Körper ist zur Vorbereitung auf die Landung ausgestreckt Die Brust wird beim Aufsetzen auf den Boden aufrecht gehalten. (bzw. <45° BRW) Kniewinkel ist bis 90° akzeptiert



13. Balken AK 10/11

AK 10/11 max. 105 Punkte					
		AK 10		AK 11	
N1	Akro/Series rw	Stufe 1	Handstand + Flick-flack oder Bögli + Flick	Stufe 1	Flick-flack + Flick-flack
		Stufe 2	Flick-flack + Flick-flack	Stufe 2	Flick Salto mit Matte unterlegt (Position frei)
		Stufe 3	3er Flick-flack in Series	Stufe3	Flick + Salto (Position frei)
N2	Elemente vw	Stufe 1	vw Bögli (kann auch als Aufgang geturnt werden)	Stufe 1	Überschlag vw
		Stufe 2	Überschlag vw	Stufe 2	Akro vw C
		Stufe 3	Akro vw min C	Stufe 3	Akro vw min D
N3	seitwärts Akro	Stufe 1	Rondat zum Stand	Stufe 1	Seitwärtssalto
		Stufe 2	Seitwärtssalto	Stufe 2	Freies Rad
		Stufe 3	Freies Rad	Stufe 3	Freies Rad + Strecksprung oder Seitwärtssalto + Strecksprung
N4	Sprünge	Stufe 1	B Sprung	Stufe 1	C Sprung
		Stufe 2	B Sprung mit 180° Spreizwinkel	Stufe 2	C Sprung mit 180° Spreizwinkel
		Stufe 3	C Sprung	Stufe 3	D Sprung
N5	Sprung Serie	Stufe 1	A + A	Stufe 1	A + B (Reihenfolge frei)
		Stufe 2	A + B (Reihenfolge frei)	Stufe 2	B + B (Reihenfolge frei)
		Stufe 3	B + min B (Reihenfolge frei)	Stufe 3	C + min A
N6	Pirouette	Stufe 1	360° Pirouette	Stufe 1	Pirouette min A
		Stufe 2	360° Pirouette 2 Sek stehen (2 Füße)	Stufe 2	Pirouette min B
		Stufe 3	Pirouette min B	Stufe 3	Pirouette min C
N7	Abgang	Stufe 1	Rad Fuss-Fuss + Salto rw. gehockt	Stufe 1	Rondat + Salto rw gehockt
		Stufe 2	Rondat + Salto rw gehockt	Stufe 2	Rondat Salto gestreckt
		Stufe 3	Rondat Salto gestreckt	Stufe 3	Rondat Salto gestreckt mit min 180° LAD



13.1 Bewertungskriterien und Definitionen Balken

Bewertungskriterien Balken		Punktetabelle				
1	Körperposition	0	0.4	0.6	0.8	1.0
2	Dynamik / Rhythmus	0	0.4	0.6	0.8	1.0
3	Amplitude	0	0.4	0.6	0.8	1.0
4	Gleichgewicht / Landungen	0	0.4	0.6	0.8	1.0
5	Ausführung	0	0.4	0.6	0.8	1.0
6	Sturz					-1.5
7	Element nicht anerkannt					0
*	Alle Drehungen müssen exakt beendet werden, andernfalls wird das Element auf die nächste tiefste Stufe anerkannt. (Bei einem "A" Element, das nicht anerkannt wird, wird als 0 Bewertet)					

	Beobachtungsmerkmale	Definition
1	Körperposition	- Die Körperhaltung ist während des gesamten Elementes in der richtigen technischen Position (Kopf, ARW, BRW) Armposition - Der Oberkörper ist bei Absprung und Landung in aufrechter Haltung
2	Dynamik / Rhythmus	Sprünge und Akro: Das Element wird mit Präzision, Kraft und Geschwindigkeit ausgeführt - Verbindungen reibungslos miteinander verbunden - Akro Verbindungen werden ohne zusätzliche Kniebeugung nach dem Balkenkontakt ausgeführt Elemente mit LAD: Die Drehung sollte nach Verlassen des Balkens ausgeführt werden Pirouetten: Gemäss FIG
3	Amplitude	Sprünge: Höhe des Sprunges/der Sprünge - Winkelverhalten Akro: Höhe Pirouetten: Positionsamplitude während der Pirouette, Relevé und Endposition
4	Gleichgewicht / Landungen	- Die Brust wird beim Aufsetzen auf den Boden aufrecht gehalten (bzw. <45° BRW) - Kniewinkel ist bis 90° akzeptiert - Bei Akro-Elementen, die auf einem Fuss landen: Die Position der Brust wird berücksichtigt, wenn der zweite Fuss den Balken berührt - Gleichgewicht (Pirouetten): Die korrekte Position wird während der gesamten Dauer gleichmässig beibehalten - Stabile und kontrollierte Endposition
5	Ausführung	- Gebeugte Arme - gebeugte Beine - Beine auseinander - Füsse geflext, usw.



14. Boden AK 10/11

AK 10/11 max. 105 Punkte					
Alle Akro Elemente dürfen in die Grube geturnt werden. Elemente, die auf dem Boden ausgeführt werden, bekommen + 1 Punkt Bonifikation auf die Endnote					

		AK 10		AK 11	
N1	Akro vw Kombinationen	Stufe 1	Überschlag vw + vw Flick + Prellsprung	Stufe 1	Überschlag vw + vw Flick + Salto vw gehockt oder Überschlag vw + Salto vw geh. + Salto vw. geh.
		Stufe 2	Überschlag vw + vw Flick + Prellsprung + Salto vw gehockt	Stufe 2	Überschlag + Salto vw gestreckt + Prellsprung
		Stufe 3	Überschlag vw + vw Flick + Salto vw gehockt oder Überschlag vw + Salto vw geh. + Salto vw. geh.	Stufe 3	Überschlag + Salto vw gestreckt + Salto vw gehockt + Prellsprung
N2	Akro rw	Stufe 1	RO Flick Salto rw gestreckt	Stufe 1	RO Flick Salto rw gestreckt mit 360° LAD zum 40cm Matte
		Stufe 2	RO Flick Salto rw gestreckt mit 180° oder 360° LAD	Stufe 2	RO, Flick, Salto rw gestreckt mit 540° zum 20cm Matte
		Stufe 3	RO Flick Salto rw gestreckt 360° LAD zum 40cm Matte	Stufe 3	RO, Flick, Salto rw gestreckt mit 720° zum + 20cm Matte
N3	Akro vw	Stufe 1	Überschlag Salto gehockt oder Salto + Salto	Stufe 1	* Salto vw gestreckt mit 360° LAD
		Stufe 2	Überschlag vw Salto vw gestreckt oder Salto vw gestreckt + Prellsprung	Stufe 2	* Salto vw gestreckt mit 360° LAD zum 20cm
		Stufe 3	* Salto vw gestreckt mit 360° LAD	Stufe 3	* Salto vw gestreckt mit 360° LAD + Salto vw (Position und Reihenfolge frei) oder * Salto vw gestreckt 3/2
		* die mit einem Stern gekennzeichneten Elemente können auch aus dem Überschlag vw geturnt werden			
N4	Tempo Salto und Doppelsalto	Stufe 1	Vom Sprungbrett Anhüpfen, RO, Flick, Flick, Tempo Salto, Landung in C+ Position mit kleinen Prellsprüngen	Stufe 1	RO, Flick, Tempo, Flick, Salto rw gestreckt
		Stufe 2	RO, Flick, Tempo, Flick	Stufe 2	Rondat Flickflack Doppelsalto gehockt in die Grube mit Matte
		Stufe 3	RO, Flick, Tempo, Flick, Salto rw gestreckt	Stufe 3	Rondat Flickflack Doppelsalto gehockt in die Grube mit + 20cm Matte
N5	Sprünge	Stufe 1	Passage 1.101 + 1.101	Stufe 1	Dance Passage mit 1.205 (Durchschlag)
		Stufe 2	Dance Passage mit 1.205 (Durchschlag)	Stufe 2	Dance Passage mit 1.205 (Durchschlag) + min B Sprung
		Stufe 3	Dance Passage mit 1.205 (Durchschlag) + min B Sprung	Stufe 3	Dance Passage mit 1 Min C Sprung



		AK 10		AK 11	
N6	Pirouette	Stufe 1	540° Passé Pirouette	Stufe 1	720° Passé Pirouette
		Stufe 2	720° Passé Pirouette	Stufe 2	min C Pirouette
		Stufe 3	90°/180°/Kosack Position 360° Pirouette	Stufe 3	D Pirouette + min A Pirouette Verbindung
N7	Sprünge oder Pirouetten	Stufe 1	B Pirouette oder Sprung (unterschiedlich als N5 oder N6)	Stufe 1	B Pirouette oder Sprung (unterschiedlich als N5 oder N6)
		Stufe 2	C Pirouette oder Sprung (Unterschiedlich als N5 oder N6)	Stufe 2	C Pirouette oder Sprung (Unterschiedlich als N5 oder N6)
		Stufe 3	Zusätzlich D Gymnastik (Unterschiedlich als N5 oder N6)	Stufe 3	Zusätzlich D Gymnastik (Unterschiedlich als N5 oder N6)



14.1 Bewertungskriterien und Definitionen Boden

Bewertungskriterien Boden		Punktetabelle				
1	Körperposition	0	0.4	0.6	0.8	1.0
2	Dynamik / Rhythmus	0	0.4	0.6	0.8	1.0
3	Amplitude	0	0.4	0.6	0.8	1.0
4	Gleichgewicht / Landungen	0	0.4	0.6	0.8	1.0
5	Ausführung	0	0.4	0.6	0.8	1.0
6	Sturz					-1.5
7	Element nicht anerkannt					0
*	Alle Drehungen müssen exakt beendet werden, andernfalls wird das Element auf die nächsttiefste Stufe anerkannt. (Bei einem "A" Element, das nicht anerkannt wird, wird als 0 Bewertet)					

	Beobachtungsmerkmale	Definition
1	Körperposition	- Die Körperhaltung ist während des gesamten Elementes in der richtigen technischen Position (Kopf, ARW, BRW) Armposition - Der Oberkörper ist bei Absprung und Landung in aufrechter Haltung
3	Dynamik / Rhythmus	Sprünge und Akro: Das Element wird mit Präzision, Kraft und Geschwindigkeit ausgeführt - Verbindungen reibungslos miteinander verbunden - Akro Verbindungen werden ohne zusätzliche Kniebeugung nach dem Bodenkontakt ausgeführt Elemente mit LAD: Die Drehung sollte nach Verlassen des Bodens ausgeführt werden Pirouetten: Gemäss FIG
4	Amplitude	Sprünge: Höhe des Sprunges/der Sprünge - Winkelverhalten Akro: Höhe Pirouetten: Positionsamplitude während der Pirouette, Relevé und Endposition
5	Gleichgewicht / Landungen	- Die Brust wird beim Aufsetzen auf den Boden aufrecht gehalten (bzw. <45° BRW) - Kniewinkel ist bis 90° akzeptiert - Bei Akro-Elementen, die auf einem Fuss landen: Die Position der Brust wird berücksichtigt, wenn der zweite Fuss den Balken berührt - Gleichgewicht (Pirouetten): Die korrekte Position wird während der gesamten Dauer gleichmässig beibehalten - Stabile und kontrollierte Endposition
6	Ausführung	- Gebeugte Arme - gebeugte Beine - Beine auseinander - Füsse geflext, usw.



AK 12-14

15. Sprung AK12-14

Die Endnote am Sprung wird doppelt gezählt (max. 100 Punkte) + Trampolin (max. 60 Punkte) Total 160 Punkte						
Es werden 2 verschiedene Sprünge aus den Sprunggruppen 2-5 (gem. FIG) absolviert und bewertet						
N1 & N2	AK 12		AK 13		AK 14	
	Stufe 1	3.2 oder 3.4 mit Booster	Stufe 1	3.4 oder 3.6 mit Booster	Stufe 1	3.6 oder 3.8 mit Booster
	Stufe 2	3.4 oder 3.6 mit Booster	Stufe 2	3.6 oder 3.8 mit Booster	Stufe 2	3.8 oder 4.0 mit Booster
	Stufe 3	3.6 oder 3.8 mit Booster	Stufe 3	3.8 oder 4.0 mit Booster	Stufe 3	4.0 oder 4.2 mit Booster
	Stufe 4	3.8 oder 4.0 mit Booster	Stufe 4	4.0 oder 4.2 mit Booster	Stufe 4	4.2 oder 4.4 mit Booster
	Stufe 5	4.0+ oder 4.2+ mit Booster	Stufe 5	4.2+ oder 4.4 +mit Booster	Stufe 5	4.4+ oder 4.6+ mit Booster

15.1 Bewertungskriterien und Definitionen Sprung

Bewertungskriterien Sprung		Punktetabelle				
1	Brettkontakt	0	0.4	0.6	0.8	1.0
2	erste Flugphase	0	0.4	0.6	0.8	1.0
3	Abdruck und Höhe	0	0.4	0.6	0.8	1.0
4	Dynamik / Rotation / Kurbet	0	0.4	0.6	0.8	1.0
5	Ausführung	0	0.4	0.6	0.8	1.0
6	Sturz					-1.5
7	Element nicht anerkannt					0



	Beobachtungsmerkmale	Definition
1	Brettkontakt	- Körper - Absprungposition - Stiffness (Knie, Rumpf) - Kopfposition
2	erste Flugphase	- Nach dem Verlassen des Sprungbretts dreht sich der Körper als Ganzes - Handpositionen beim LAD gemäss FIG
3	Abdruck und Höhe	- zeitversetztes Aufsetzen der Hände, Ausnahme Gruppe 3 Sprünge - frühe Einleitung der Drehung für Sprünge mit Drehung in 2. Flugphase - Höhe
4	Dynamik / Rotation / Kurbet	- Die Rotationsbewegung wird durch den gesamten Körper initiiert und umgesetzt - Kopfposition - Drehungen (BAD/LAD) muss beendet werden
5	Ausführung	- Korrekte Körperposition in 2. Flugphase (Hock, Bück, gestreckt) - Technische Ausführung (gebeugte Arme/Beine usw.)



16. Trampoline AK12-14

Trampolin (max. 60 Punkte)						
			AK 12	AK 13	AK 14	Bemerkungen
N1	BAD vw.	Stufe 1	2 Doppelsalto vw. gehockt 1/2 Drehung	2 Doppelsalto vw. gebückt 1/2 Drehung	2 Doppelsalto vw. gebückt 1/2 Drehung auf Mattenberg 40cm	2 darf in die Grube (mit Matte) oder auf Mattenberg geturnt werden
		Stufe 2	2 Doppelsalto vw. gebückt 1/2 Drehung	2 Doppelsalto vw. gebückt 1/2 Drehung auf Mattenberg 40cm	2 Doppelsalto vw. gebückt 3/2 Drehung	
		Stufe 3	2 Doppelsalto vw. gebückt 1/2 Drehung auf Mattenberg 40cm	2 Doppelsalto vw. gebückt 3/2 Drehung	2 Doppelsalto vw gestreckt	
N2	BAD rw.	Stufe 1	2 Doppelsalto rw geh puck	1 Salto rw gestreckt 1/1 Drehung zur Rückenlage -- > Pullover	2 Doppelsalto rw mit 1/1 Drehung	2 kann auf dem Tuch ausgeführt werden oder in die Grube erfolgen (Matte) gleiche Höhe → falls die Sprünge in die Grube geturnt werden, müssen diese aus einem vorhergehenden Salto erfolgen
		Stufe 2	1 Salto rw gestreckt 1/1 Drehung zur Rückenlage --> Pullover	2 Doppelsalto rw mit 1/1 Drehung	2 Tuck Full	
		Stufe 3	2 Doppelsalto rw mit 1/1 Drehung	2 Tuck Full	2 Doppelsalto gestreckt	
N3	LAD	Stufe 1	1 Salto vw 1/2 Drehung --> Salto rw 1/1 Drehung	1 Salto rw 2/1 Drehungen	2 Salto vw 2 1/2 Drehungen	2 kann auf dem Tuch ausgeführt werden oder in die Grube erfolgen (Matte) gleiche Höhe → falls die Sprünge in die Grube geturnt werden, müssen diese aus einem vorhergehenden Salto erfolgen
		Stufe 2	2 Salto vw 1/2 Drehung --> Salto rw 2/1 Drehung	2 Salto vw 2/1 Drehungen	2 Salto rw 2 1/2 Drehungen	
		Stufe 3	2 Salto rw 2/1 Drehungen - -> Salto vw 1 1/2 Drehungen	2 Salto vw 2 1/2 Drehungen	2 Salto rw 3/1 Drehungen	



N4	Kaboom	Stufe 1	1 Kaboom Salto rw. gestreckt zur Rückenlage	1 Kaboom Salto rw. gestreckt 1/1 Drehung zur Rückenlage	1 Kaboom Doppelsalto rw. gehockt	1 auf dem Tuch
		Stufe 2	1 Kaboom Salto rw. gestreckt 1/1 Drehung zur Rückenlage	1 Kaboom Doppelsalto rw. gehockt	1 Kaboom Salto rw. gestreckt 2/1 Drehung	
		Stufe 3	1 Kaboom Doppelsalto rw. gehockt	1 Kaboom Salto rw. gestreckt 2/1 Drehung	1 Kaboom Doppelsalto rw. gehockt mit 1/1 Drehung	

16.1 Bewertungskriterien und Definitionen Sprung

Bewertungskriterien Trampolin		Punktetabelle				
1	Absprungsverhalten	0	0.4	0.6	0.8	1.0
2	Körperposition	0	0.4	0.6	0.8	1.0
3	Dynamik / Rhythmus	0	0.4	0.6	0.8	1.0
4	Amplitude / Landung	0	0.4	0.6	0.8	1.0
5	Ausführung	0	0.4	0.6	0.8	1.0
6	Sturz					-1.5
7	Element nicht anerkannt					0
8	Alle Sprünge auf dem Tuch werden auf dem Kreuz gestartet, ansonsten 1 Punkt Abzug					

	Beobachtungsmerkmale	Definition
1	Absprungsverhalten	- Kniestreckung - korrekte Absprungsposition (Verhalten auf dem Tuch, Kreuz)
2	Körperposition	- gehockt, gebückt oder gestreckt - Kopfposition
3	Dynamik / Rhythmus	- Der Absprung und die Ausführung sind in Präzision, Kraft und Geschwindigkeit ausgeführt - Elemente mit LAD: Die Drehung sollte nach Verlassen des Tuchs ausgeführt werden
4	Amplitude / Landung	- Die Brust wird beim Aufsetzen auf den Boden aufrecht gehalten. (bzw. <45° BRW) - Kniewinkel ist bis 90° akzeptiert - Höhe und Distanz
5	Ausführung	- Gebeugte Arme - gebeugte Beine - Beine auseinander - Füsse geflext, usw.



17. Barren AK12-14

AK 12-14 max. **170 Punkte** (Stufenbarren max. **125 Punkte** + Schlaufen max. **45 Punkte**)

Alle Elemente, die nicht definiert sind, führen immer zum Handstand

N1	Holmwechsel oH zum uH	AK 12		AK 13		AK 14	
		Stufe 1	C Element zum Mattenstapel Holm- höhe	Stufe 1	C Element zum Mattenstapel Holmhöhe	Stufe 1	D Element zum Mattenstapel Holm- höhe
		Stufe 2	C Element zum gedeckt Holm	Stufe 2	C Element zum gedeckt Holm	Stufe 2	D Element zum gedeckt Holm
		Stufe 3	C Element oder D Element auf Mattenstapel	Stufe 3	C Element oder D Element zum Mattenstapel	Stufe 3	D Element
		Stufe 4	D Element zum gedeckt Holm	Stufe 4	D Element zum gedeckt Holm	Stufe 4	1. Shapo-Elemente 2. D Element oH > uH
		Stufe 5	D Element	Stufe 5	D Element	Stufe 5	Shapo-Elemente + Pak/Shushu
N2	Fliegende Elemente am gleichen Holm	Stufe 1	Min D- Schiebe-Matte berühren (Grube Mögl.)	Stufe 1	Min D- Schiebe-Matte berühren (Grube Mögl.)	Stufe 1	D Element zum Hang (Grube Mögl.)
		Stufe 2	Min D Element zum Hang (Grube mögl.)	Stufe 2	Min D Element zum Hang (Grube Mögl.)	Stufe 2	D Element- FIG Holm Zusätzliche Matte erlaubt
		Stufe 3	Min D Element- FIG Holm Zusätzliche Matte erlaubt	Stufe 3	D Element- FIG Holm zusätzliche Matte erlaubt	Stufe 3	Min E Element - Grube
		Stufe 4	Min D Element (FIG)	Stufe 4	D Element (FIG) + Kippe HS nachher	Stufe 4	min E Element- FIG Holm zusätzliche Matte erlaubt
		Stufe 5	Min D Element FIG + Kippe HS	Stufe 5	Min E Element FIG zusätzliche Matte erlaubt	Stufe 5	min E Element aus holmnahem Ele- ment
N3	Zweite Griff Ele- ment	Stufe 1	B Element	Stufe 1	B Element	Stufe 1	B Element
		Stufe 2		Stufe 2		Stufe 2	
		Stufe 3	*C Element	Stufe 3	*C Element	Stufe 3	*C Element
		Stufe 4		Stufe 4		Stufe 4	*D Element
		Stufe 5	*D Element	Stufe 5	*D Element	Stufe 5	*E Element
		*unterschiedlich zu N2					



N4	360° Drehung	AK 12		AK 13		AK 14	
		Stufe 1	Riesen 360° Grube mit Einzelholm	Stufe 1	Riesen 360° zwischen 11°- 30°	Stufe 1	Riesen 360° vw oder rw
		Stufe 2	Riesen 360° zwischen 11°- 30°	Stufe 2	Riesen 360° Handstand	Stufe 2	Holmnahe Element 360° zwischen 11°- 30°
		Stufe 3	Riesen 360° Handstand gem CoP	Stufe 3	Holmnahe Element 360° zwischen 11°- 30°	Stufe 3	Holmnahe 360°
		Stufe 4	Holmnahe Element 360° zwischen 11°- 30°	Stufe 4	Holmnahe Element 360°	Stufe 4	Holmnahe Element 360° + 2. Holmnahe Element C
		Stufe 5	Holmnahe Element 360°	Stufe 5	Holmnahe Element 360° + 2. Holm- nahe Element min C	Stufe 5	Holmnahes Element mit min. 360° Dre- hung (Min wert E)
N5	D Abgang Entwicklung	Stufe 1	Doppelsalto Salto gehockt oder B Abgang	Stufe 1	Doppelsalto Salto gehockt oder B Abgang	Stufe 1	Doppelsalto Salto gehockt oder gebückt oder Min. B Abgang
		Stufe 2	Doppelsalto Salto gebückt oder Min. C Abgang	Stufe 2	Doppelsalto Salto gebückt oder Min. C Abgang	Stufe 2	Doppelsalto Salto offen gehockt (Puck oder Hüftwinkel 180° erlaubt) oder min C Abgang
		Stufe 3	Doppelsalto Salto offen gehockt (Puck oder Hüftwinkel 180° erlaubt)	Stufe 3	Doppelsalto Salto offen gehockt (Puck oder Hüftwinkel 180° erlaubt)	Stufe 3	D Abgang Grube
		Stufe 4	D Abgang Grube	Stufe 4	D Abgang Grube	Stufe 4	D Abgang - FIG Höhe
		Stufe 5	D Abgang FIG Höhe	Stufe 5	D Abgang FIG Höhe	Stufe 5	Min E Abgang



17.1 Bewertungskriterien und Definitionen Stufenbarren

Bewertungskriterien Stufenbarren		Punktetabelle				
1	Körperlinie	0	0.4	0.6	0.8	1.0
2	Kopfhaltung	0	0.4	0.6	0.8	1.0
3	Dynamik	0	0.4	0.6	0.8	1.0
4	Kurbet / Rhythmus	0	0.4	0.6	0.8	1.0
5	Handstandpositionen / Landungen	0	0.4	0.6	0.8	1.0
6	Sturz					-1.5
7	Element nicht anerkannt					0

	Beobachtungsmerkmale	Definition
1	Körperlinie	- Körperhaltung (Kopf zwischen den Armen, ARW, BRW) - Technische Ausführung (Knie/Armbeugen, Beine auseinander usw.)
2	Kopfhaltung	Kopfpositionen sind immer neutral oder leicht nach innen geneigt (Beugung der Halswirbelsäule) ausser bei Handständen darf der Kopf Sicht zu den Händen/Holm haben
3	Dynamik	- Das Element wird mit Präzision, Kraft und Geschwindigkeit ausgeführt Abgänge: Der Schwung vor und beim Abgang ist dynamisch und hat Amplitude
4	Kurbet / Rhythmus	- Bewegungen durch die C- und C+-Positionen werden klar gezeigt - Rhythmus: Das Element wird flüssig ausgeführt und/oder das Tempo der Verbindungen wird während mehrerer Elemente beibehalten
5	Handstandpositionen/ Landungen	- Handstandpositionen: Eine gerade Linie von Händen > Schultern > Rippen > Hüften > Füsse (Winkelabzüge siehe allg. Wertungskriterien) Landungen: Der Körper ist zur Vorbereitung auf die Landung ausgestreckt Die Brust wird beim Aufsetzen auf den Boden aufrecht gehalten. (bzw. <45° BRW) Kniewinkel ist bis 90° akzeptiert



18. Schlaufen AK12-14

AK 12-14 Schlaufen max. 45 Punkte			
Die Übungen müssen nicht in der Reihenfolge ausgeführt werden, die Elementebox muss aber beendet sein Alle Felgbewegungen , die nicht definiert sind, führen immer zum Handstand			
Blaue Kästchen sind Pflichtelemente , werden aber nicht bewertet. Fehlendes blaues Kästchen = 4 Punkt Abzug von der End Note Rote Kästchen werden bewertet= PFLICHT			
AK 12	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3
	1 x C+ / C-	1 x C+ / C-	1 x C+ / C-
	Schwunganreissen Rückschwung direkt zu Element 3	Schwunganreissen Rückschwung direkt zu Element 3	Schwunganreissen Rückschwung direkt zu Element 3
	2 gleiche holmnahe Elemente rückwärts zum Handstand	3 gleiche holmnahe Elemente rückwärts zum Handstand	4 holmnahe Elemente rückwärts zum Handstand
	2 gleiche holmnahe Elemente zum Handstand (unterschiedlich zu N3 & N5)	3 gleiche holmnahe Elemente zum Handstand (unterschiedlich zu N3 & N5)	4 gleiche holmnahe Elemente zum Handstand (unterschiedlich zu N3 & N5)
	2 gleiche holmnahe Elemente vorwärts zum Handstand (unterschiedlich zu N4)	3 gleiche holmnahe Elemente vorwärts zum Handstand (unterschiedlich zu N4)	4 gleiche holmnahe Elemente vorwärts zum Handstand (unterschiedlich zu N4)
	7 Riesenfolgen rw		
	7 Riesenfolgen vw		
AK 13/14	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3
	1 x C+ / C-	1 x C+ / C-	1 x C+ / C-
	Schwunganreissen Rückschwung direkt zu Ele. 3	Schwunganreissen Rückschwung direkt zu Ele. 3	Schwunganreissen Rückschwung direkt zu Ele. 3
	3 gleiche holmnahe Elemente rückwärts zum Handstand	4 gleiche holmnahe Elemente rückwärts zum Handstand	3x2 holmnahe Elemente rückwärts zum Handstand aus 2 verschiedenen Ursprungsbewegungen
	3 gleiche holmnahe Elemente zum Handstand (unterschiedlich zu N3 & N5)	4 gleiche holmnahe Element zu Handstand (unterschiedlich zu N3 & N5)	5 gleiche holmnahe Element zu Handstand (unterschiedlich zu N3 & N5)
	3 gleiche holmnahe Elemente vorwärts zum Handstand (unterschiedlich zur N4)	4 gleiche holmnahe Elemente vorwärts zum Handstand (unterschiedlich zur N4)	5 gleiche holmnahe Elemente vorwärts zum Handstand (unterschiedlich zur N4)
	5 Riesenfolgen rw		
	5 Riesenfolgen vw		
Elementebox 3/4/5: Die holmnahe Elemente müssen direkt nacheinander geturnt werden, zwischen den Elementeboxen (Ursprungsbewegungen) darf ein Zwischenriesen ausgeführt werden			



18.1 Bewertungskriterien und Definitionen Schlaufen

Bewertungskriterien Schlaufen		Punktetabelle				
1	Körperlinie	0	0.4	0.6	0.8	1.0
2	Kopfhaltung	0	0.4	0.6	0.8	1.0
3	Dynamik	0	0.4	0.6	0.8	1.0
4	Kurbet / Rhythmus	0	0.4	0.6	0.8	1.0
5	Handstandpositionen / Landungen	0	0.4	0.6	0.8	1.0
6	Sturz					-1.5
7	Element nicht anerkannt					0
8	jede nicht ausgeführte blaue Box (wird von der Endnote abgezogen)					-4.0

	Beobachtungsmerkmale	Definition
1	Körperlinie	- Körperhaltung (Kopf zwischen den Armen, ARW, BRW) - Technische Ausführung (Knie/Armbeugen, Beine auseinander usw.)
2	Kopfhaltung	Kopfpositionen sind immer neutral oder leicht nach innen geneigt (Beugung der Halswirbelsäule) ausser bei Handständen darf der Kopf Sicht zu den Händen/Holm haben
3	Dynamik	- Das Element wird mit Präzision, Kraft und Geschwindigkeit ausgeführt Abgänge: Der Schwung vor und beim Abgang ist dynamisch und hat Amplitude
4	Kurbet / Rhythmus	- Bewegungen durch die C- und C+-Positionen werden klar gezeigt - Rhythmus: Das Element wird flüssig ausgeführt und/oder das Tempo der Verbindungen wird während mehrerer Elemente beibehalten
5	Handstandpositionen/ Landungen	- Handstandpositionen: Eine gerade Linie von Händen > Schultern > Rippen > Hüften > Füsse (Winkelabzüge siehe allg. Wertungskriterien) Landungen: Der Körper ist zur Vorbereitung auf die Landung ausgestreckt Die Brust wird beim Aufsetzen auf den Boden aufrecht gehalten. (bzw. <45° BRW) Kniewinkel ist bis 90° akzeptiert



19. Balken AK12-14

AK 12-14 max. 150 Punkte							
N1	Sprung Serie min 1 mit 180° Spagat	AK 12		AK 13		AK 14	
		Stufe 1	Sprung Serie B + A (Reihenfolge frei)	Stufe 1	Sprung Serie min C+A	Stufe 1	Sprung Serie min C+A
		Stufe 2	Sprung Serie min C+A	Stufe 2	Sprung Serie Min C+B	Stufe 2	Sprung Serie Min C+B
		Stufe 3	Sprung Serie Min C+B	Stufe 3	C + B + A (Reihenfolge frei)	Stufe 3	C+B+A Sprung Serie (Reihenfolge frei)
		Stufe 4	C + B + A (Reihenfolge frei)	Stufe 4	C + B + B Sprung Serie	Stufe 4	C+B+B Sprung Serie
		Stufe 5	C+B+B Sprung Serie (Reihenfolge frei)	Stufe 5	C + min C Sprung Serie	Stufe 5	C + min C oder D+ min B Sprung Serie
N2	Pirouette/ Scheren/ Rollen	Stufe 1	A Element	Stufe 1	A Element	Stufe 1	A Element
		Stufe 2	B Element	Stufe 2	B Element	Stufe 2	B Element
		Stufe 3	C Element	Stufe 3	C Element	Stufe 3	C Element
		Stufe 4	D Element	Stufe 4	D Element	Stufe 4	D Element
		Stufe 5	E Element	Stufe 5	E Element oder +0.1 Drehung verbind.	Stufe 5	E Element oder +0.1 Drehung verbind.
N3	Akro Series vw/rw/sw (Schutzmatte erlaubt)	Stufe 1	Flick Salto rw geh. /geb. (40cm Matte untergelegt)	Stufe 1	Flick Salto rw geh. /geb.	Stufe 1	Flick Salto rw geh/geb.
		Stufe 2	Flick Salto rw geh. /geb.	Stufe 2	Flick Salto rw gespreizt (40cm Matte untergelegt)	Stufe 2	Flick Salto rw gespreizt
		Stufe 3	Flick Salto rw gespreizt (40cm Matte untergelegt)	Stufe 3	Flick Salto rw gespreizt	Stufe 3	Akro Serie + 0.1 Bonus (40cm Matte untergelegt)
		Stufe 4	Flick Salto rw gespreizt	Stufe 4	Akro Serie + 0.1 Bonus	Stufe 4	Akro Serie +0.1 Bonus
		Stufe 5	Akro Serie min +0.1 (40cm Matte untergelegt erlaubt)	Stufe 5	Akro Serie min +0.2 (40cm Matte untergelegt erlaubt)	Stufe 5	Akro Serie min + 0.2 Bonus oder Flick + Salto gestreckt (40cm Matte untergelegt erlaubt)



N4	Akro Element vw/rw/sw Bewegungsrichtung unterschiedlich zu N°3	AK 12		AK 13		AK 14	
		Stufe 1	B Element	Stufe 1	B Element	Stufe 1	B Element
		Stufe 2	C Element	Stufe 2	C Element	Stufe 2	C Element
		Stufe 3	D Element (40cm Matte untergelegt)	Stufe 3	D Element	Stufe 3	D Element
		Stufe 4	D Element	Stufe 4	"Mixed Serie" mit + 0.1 Bonus	Stufe 4	"Mixed Serie" mit + 0.1 Bonus
		Stufe 5	Min D + Strecksprung	Stufe 5	"Mixed Serie" mit + 0.2 Bonus oder E Element	Stufe 5	"Mixed Serie" mit + 0.2 Bonus oder E Element
		Achtung vw/sw ist gemäss CoP gleiche Bewegungsrichtung					

N5	Abgang	Stufe 1	Rondat Salto rw gehockt oder gebückt	Stufe 1	Rondat Salto rw gestreckt	Stufe 1	Min B rw Abgang zum +40cm Min B vw Abgang zum +60cm
		Stufe 2	Rondat Salto rw gesteckt	Stufe 2	Min B rw Abgang zum +40cm Min B vw Abgang zum +60cm	Stufe 2	Rondat Salto rw gestreckt zum Balkenhöhe
		Stufe 3	Rondat Salto rw gestreckt 360° LAD	Stufe 3	Rondat Salto rw gestreckt auf den Mattenstapel Balkenhöhe	Stufe 3	C Abgang rw C Abgang vw zum +40cm
		Stufe 4	Rondat Salto rw gestreckt 360° zum 40cm	Stufe 4	C Abgang rw C Abgang vw zum +40cm	Stufe 4	Rondat Salto mit 540° oder 720° LAD auf 40cm oder Rondat Salto rw gehockt zur Rückenlage +40cm über Balkenhöhe
		Stufe 5	Rondat Salto rw gestreckt auf Mattenstapel 125cm (Balken- höhe)	Stufe 5	Rondat Salto mit 540° oder 720° LAD auf 40cm oder Rondat Salto rw gehockt zur Rückenlage +40cm über Balkenhöhe	Stufe 5	D Abgang (geschlossene Grube)

N6*	Zusätzliches Element *	Stufe 1	B Element	Stufe 1	C Element	Stufe 1	C Element
		Stufe 2	C Element	Stufe 2	D Element (40cm Matte untergelegt)	Stufe 2	D Element (40cm Matte untergelegt)
		Stufe 3	D Element (40cm Matte untergelegt)	Stufe 3	D Element	Stufe 3	D Element
		Stufe 4	D Element	Stufe 4	E Element (40cm Matte untergelegt)	Stufe 4	E Element (40cm Matte untergelegt)
		Stufe 5	E Element (40cm Matte untergelegt)	Stufe 5	min E Element	Stufe 5	min E Element
		*= unterschiedlich zu N1-N5 (kein zweiter Abgang erlaubt)					



19.1 Bewertungskriterien und Definitionen Balken

Bewertungskriterien Balken		Punktetabelle				
1	Körperposition	0	0.4	0.6	0.8	1.0
2	Dynamik / Rhythmus	0	0.4	0.6	0.8	1.0
3	Amplitude	0	0.4	0.6	0.8	1.0
4	Gleichgewicht / Landungen	0	0.4	0.6	0.8	1.0
5	Ausführung	0	0.4	0.6	0.8	1.0
6	Sturz					-1.5
7	Element nicht anerkannt					0
*	Alle Drehungen müssen exakt beendet werden, andernfalls wird das Element auf die nächste tiefste Stufe anerkannt. (Bei einem "A" Element, das nicht anerkannt wird, wird als 0 Bewertet)					

	Beobachtungsmerkmale	Definition
1	Körperposition	- Die Körperhaltung ist während des gesamten Elementes in der richtigen technischen Position (Kopf, ARW, BRW) - Armposition - Der Oberkörper ist bei Absprung und Landung in aufrechter Haltung
2	Dynamik / Rhythmus	Sprünge und Akro: Das Element wird mit Präzision, Kraft und Geschwindigkeit ausgeführt - Verbindungen reibungslos miteinander verbunden - Akro Verbindungen werden ohne zusätzliche Kniebeugung nach dem Balkenkontakt ausgeführt Elemente mit LAD: Die Drehung sollte nach Verlassen des Balkens ausgeführt werden Pirouetten: Gemäss FIG
3	Amplitude	Sprünge: Höhe des Sprunges/der Sprünge - Winkelverhalten Akro: Höhe Pirouetten: Positionsamplitude während der Pirouette, Relevé und Endposition
4	Gleichgewicht / Landungen	- Die Brust wird beim Aufsetzen auf den Boden aufrecht gehalten (bzw. <45° BRW) - Kniewinkel ist bis 90° akzeptiert - Bei Akro-Elementen, die auf einem Fuss landen: Die Position der Brust wird berücksichtigt, wenn der zweite Fuss den Balken berührt - Gleichgewicht (Pirouetten): Die korrekte Position wird während der gesamten Dauer gleichmässig beibehalten - Stabile und kontrollierte Endposition
5	Ausführung	- Gebeugte Arme - gebeugte Beine - Beine auseinander - Füsse geflext, usw.



20. Boden AK 12-14

AK 12-14 max. 150 Punkte							
Alle Elemente, die nicht (bspw. Matten+/-20cm, Bodenfläche) definiert sind, dürfen in die Grube (gleiche Höhe) oder auf der Bodenfläche (mit Happy Landing Matte 10cm) gezeigt werden.							
N1	Akro vw	AK 12		AK 13		AK14	
		Stufe 1	B Element vw	Stufe 1	C Element vw	Stufe 1	C Element vw
		Stufe 2	C Elemente vw	Stufe 2	B+C/C+B beide vw	Stufe 2	B+C/C+B beide vw
		Stufe 3	Salto vw gestreckt+ gestreckt	Stufe 3	Min. D Element auf Akrobahn	Stufe 3	Min. D Element auf Akrobahn
		Stufe 4	gestreckt + 1/1 Schraube gestreckt (Reihenfolge frei)	Stufe 4	Min. D Element auf Akrobahn + 40 cm	Stufe 4	Min. D Element auf Akrobahn + 40 cm
		Stufe 5	C+C direkte Verbindung 1 kann rw sein	Stufe 5	Min. D Element auf Bodenfläche (bis zum 20cm Matte erlaubt)	Stufe 5	Min. D Element auf Bodenfläche (bis zum 20cm Matte erlaubt)
N2	Do Salto rw	Stufe 1	Do. Salto gehockt Landung in der Grube*	Stufe 1	Do. Salto gehockt Landung in der Grube*	Stufe 1	Do. Sa. Gehockt +10 cm FIG-Höhe
		Stufe 2	Do. Sa. Gehockt +10 cm FIG-Höhe	Stufe 2	Do. Sa. Gehockt +10 cm FIG-Höhe	Stufe 2	Do Salto gehockt i.d. Grube +30 cm FIG-Höhe
		Stufe 3	Do Salto gehockt i.d. Grube +30 cm FIG-Höhe	Stufe 3	Do Salto gehockt i.d. Grube +30 cm FIG-Höhe	Stufe 3	Do Salto gehockt auf Bodenfläche (bis zum 20cm Matte erlaubt)
		Stufe 4	Do Salto gehockt auf Bodenfläche (bis zum 20cm Matte erlaubt)	Stufe 4	Do Salto gehockt auf Bodenfläche (bis zum 20cm Matte erlaubt)	Stufe 4	Do. Sa offen geh. (Puck)
		Stufe 5	Do. Sa offen geh. (Puck) Landung in der Grube*	Stufe 5	Do. Sa offen geh. (Puck) Landung in der Grube*	Stufe 5	Min. E Doppelsalto rw zum Landung in der Grube*
		Landung in der Grube* = darf tiefer sein, wie die Bodenhöhe (bis -20cm)					

		AK 12		AK 13		AK14	
N3	Sprungserie	Stufe 1	Tänzerische Passage gem. CoP gem. CoP mit min 2 B	Stufe 1	Tänzerische Passage gem. CoP gem. CoP mit min 2 B	Stufe 1	Tänzerische Passage gem. CoP gem. CoP mit min 2 B
		Stufe 2	Tänzerische Passage gem. CoP mit 1x min C Element	Stufe 2	Tänzerische Passage gem. CoP mit 1x min C Element	Stufe 2	Tänzerische Passage gem. CoP mit 1x min C Element
		Stufe 3	Tänzerische Passage gem. CoP C + B Reihenfolge frei	Stufe 3	Tänzerische Passage gem. CoP C + B Reihenfolge frei	Stufe 3	Tänzerische Passage gem. CoP C + B Reihenfolge frei
		Stufe 4	Tänzerischer Passage gem. CoP C + C Reihenfolge frei	Stufe 4	Tänzerische Passage gem. CoP C + C Reihenfolge frei	Stufe 4	Tänzerische Passage gem. CoP C + C Reihenfolge frei
		Stufe 5	Tänzerische Passage gem. CoP mit 1x min D Element	Stufe 5	Tänzerische Passage gem. CoP mit 1x min D Element	Stufe 5	Tänzerische Passage gem. CoP mit 1x min D Element





N4	Pirouette	Stufe 1	A Pirouette	Stufe 1	A Pirouette	Stufe 1	A Pirouette
		Stufe 2	B Pirouette	Stufe 2	B Pirouette	Stufe 2	B Pirouette
		Stufe 3	C Pirouette	Stufe 3	C Pirouette	Stufe 3	C Pirouette
		Stufe 4	D Pirouette	Stufe 4	D Pirouette	Stufe 4	D Pirouette
		Stufe 5	E Pirouette oder D+B (in dieser Reihenfolge)	Stufe 5	E Pirouette oder D+B (in dieser Reihenfolge)	Stufe 5	E Pirouette oder D+B (in dieser Reihenfolge)

N5	Akro mit min 360° Drehung LAD	Stufe 1	B Element	Stufe 1	B Element	Stufe 1	C Element
		Stufe 2	C Element	Stufe 2	C Element	Stufe 2	D Element Landung in der Grube*
		Stufe 3	D Element Landung in der Grube*	Stufe 3	D Element Landung in der Grube*	Stufe 3	D Element + 20cm Matte
		Stufe 4	D Element	Stufe 4	D Element	Stufe 4	D Element Bodenfläche oder (1) E+ Element Landung in der Grube*
		Stufe 5	D Element Bodenfläche oder (1) E+ Element Landung in der Grube*	Stufe 5	D Element Bodenfläche oder E+ Element Landung in der Grube*	Stufe 5	min E Element auf Akrobahn +20cm Mattenhöhe oder auf E-Element Bodenfläche
Landung in der Grube* = darf tiefer sein, wie die Bodenhöhe (bis -20cm) (1) = unterschiedlich zu N1 oder N2							

N6	Akro	AK 12		AK 13		AK 14	
		Stufe 1	B Element	Stufe 1	C Element	Stufe 1	*C Element
		Stufe 2	C Element	Stufe 2	D Element	Stufe 2	*D Element
	Pirouetten	Stufe 3	min D Element	Stufe 3	E Element oder Akro Bonus verb. 0.1	Stufe 3	E Element oder Akro Bonus verb. 0.1
	Sprünge	Stufe 4	E Pirouette	Stufe 4	(1) E Pirouette oder Akro Bonus 0.2	Stufe 4	(1) E Pirouette oder Akro Bonus 0.2
		Stufe 5	D Sprung	Stufe 5	D Sprung	Stufe 5	D Sprung
*= unterschiedlich zu N1-N5 (1) = unterschiedlich zu Pirouettenform N4							



20.1 Bewertungskriterien und Definitionen Boden

Bewertungskriterien Boden		Punktetabelle				
1	Körperposition	0	0.4	0.6	0.8	1.0
2	Dynamik / Rhythmus	0	0.4	0.6	0.8	1.0
3	Amplitude	0	0.4	0.6	0.8	1.0
4	Gleichgewicht / Landungen	0	0.4	0.6	0.8	1.0
5	Ausführung	0	0.4	0.6	0.8	1.0
6	Sturz					-1.5
7	Element nicht anerkannt					0
*	Alle Drehungen müssen exakt beendet werden, andernfalls wird das Element auf die nächste tiefste Stufe anerkannt. (Bei einem "A" Element, das nicht anerkannt wird, wird als 0 Bewertet)					

	Beobachtungsmerkmale	Definition
1	Körperposition	- Die Körperhaltung ist während des gesamten Elementes in der richtigen technischen Position (Kopf, ARW, BRW) Armposition - Der Oberkörper ist bei Absprung und Landung in aufrechter Haltung
2	Dynamik / Rhythmus	Sprünge und Akro: Das Element wird mit Präzision, Kraft und Geschwindigkeit ausgeführt - Verbindungen reibungslos miteinander verbunden - Akro Verbindungen werden ohne zusätzliche Kniebeugung nach dem Bodenkontakt ausgeführt Elemente mit LAD: Die Drehung sollte nach Verlassen des Bodens ausgeführt werden Pirouetten: Gemäss FIG
3	Amplitude	Sprünge: Höhe des Sprunges/der Sprünge - Winkelverhalten Akro: Höhe Pirouetten: Positionsamplitude während der Pirouette, Relevé und Endposition
4	Gleichgewicht / Landungen	- Die Brust wird beim Aufsetzen auf den Boden aufrecht gehalten (bzw. <45° BRW) - Kniewinkel ist bis 90° akzeptiert - Gleichgewicht (Pirouetten): Die korrekte Position wird während der gesamten Dauer gleichmässig beibehalten - Stabile und kontrollierte Endposition
5	Ausführung	- Gebeugte Arme - gebeugte Beine - Beine auseinander - Füsse geflext, usw.



21. Vokabular

21.1 Material:

Schutzmatte Balken und Stufenbarren (bei gedecktem Holm):

Schutzmatten gemäss Spieth/Gymnova:

Multimatte (Auflagematte 150x100x1,5 cm)

21.2 Technischer Bereich:

Offene Hockstellung: gestreckte Körperposition mit offener Hüftstellung an 90° angewinkelten Beinen



Kerzenpositionen (Schulterblatt und oberer Rückenbereich berührt die Matte als erstes):



Shapo-Elemente:

Shushu:

Elemente Nummer gem. CoP 2.406/4.405/4.508/5.409

Elemente Nummer gem. CoP 3.402

ARW

Armrumpfwinkel

BRW

Beinrumpfwinkel

Prellsprung

Rebound

Ursprungsbewegung:

Root Skill gemäss FIG CoP englisch

