

Kunstturnen Männer

Schweizerisches Wettkampfprogramm EP - P6

Definitive Ausgabe 2026

1. Impressum	3
2. Dokumentenpriorität	4
3. Terminologie	4
4. Alterszulassung zu Wettkämpfen.....	4
4.1 Nationale Wettkämpfe	4
4.2 Regionale Wettkämpfe	4
5. Einführungsprogramm bis Programm 3.....	5
5.1 Wertungsvorschriften	5
5.2 Übungsbewertung	5
5.2.1 Zusammensetzung der Endnote	5
5.2.2 D - Note	5
5.2.3 E - Note	5
5.2.4 Bedingungen zur Bonusvergabe	6
5.2.5 Gerätespezifische Notenzusammensetzung	7
5.3 Abzugsrichtlinien	10
5.3.1 FIG Richtlinien	10
5.3.2 Schweizerische Festlegungen	13
5.4 Übungsinhalte - Technische Hinweise - Gerätespezifische Abzüge - Norm für Geräte und Matten	14
5.4.1 Boden	14
5.4.2 Pauschenpferd	20
5.4.3 Ringe	27
5.4.4 Sprung	35
5.4.5 Barren	41
5.4.6 Reck	48
5.5 Rechte und Pflichten für Trainer:innen und Athleten	55
6. Programm 4	56
Das Programm 4 richtet sich an Athleten im Alter von 13 bis 14 Jahren. Sie absolvieren an allen Geräten Übungen gemäss den FIG-Wertungsvorschriften 2025 sowie den Schweizerischen Festlegungen.....	56
7. Programm 5	59
8. Programm 6	63
9. Offenes Programm	63
10. Bekleidungsvorschriften	63
11. Literaturverzeichnis.....	63

1. Impressum

Herausgeber:	Schweizerischer Turnverband, 5001 Aarau
© Copyright Text und Bild:	Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt, jede Verwertung bedarf der Genehmigung des Schweizerischen Turnverbands
Erstausgabe:	6. Dezember 2010
Verfasser:	Rolf Niederhäuser
Mitglieder der Arbeitsgruppe:	Domenico Rossi, Christian Grossniklaus, Andreas Kuoni, Daniel Groves, Pascal Bucher, Nils Haller, Csaba Zsakai
Übersetzung ins Französische:	Jean-Louis Scheggia
Korrektoren französisch:	Joachim von Büren
Videoaufnahmen:	Werden bei Wettkämpfen offizielle Videoaufnahmen durch den Schweizerischen Turnverband erstellt, erfolgt deren Nutzung - sofern keine anderweitigen Angaben für den jeweiligen Anlass gemacht werden - ausschliesslich zu folgenden Zwecken: - Aus- und Weiterbildung von Athlet*innen, Trainer*innen sowie Offiziellen - Analyse und Optimierung sportlicher Leistungen Die Videoaufnahmen werden weder veröffentlicht noch vervielfältigt oder an Dritte ausserhalb des STV weitergegeben. Sie werden sicher aufbewahrt und sind gegen unbefugten Zugriff geschützt. Nach Wegfall des Schulungszwecks oder auf ausdrückliches Verlangen der betroffenen Personen werden die Aufnahmen gelöscht.

Definitive Ausgabe 2026

2. Dokumentenpriorität

Die FIG-Wertungsvorschriften 2025 sind die Grundlage für dieses Wettkampfprogramm. Sie gelten, es sei denn, sie werden durch spezifische schweizerische Festlegungen in diesem Dokument ersetzt oder ergänzt.

Bei Konflikten der Regelanwendung wird folgende Dokumentenpriorität verwendet:

- Schweizerisches Wettkampfprogramm EP - P6.
- FIG-Wertungsvorschriften 2025, inklusive Aktualisierungen.
- Geräte- und Mattennorm FIG.

Die Dokumente sowie deren Aktualisierungen sind auf der Homepage des STV und der FIG veröffentlicht.

Im Streitfall hat die deutsche Version des Dokuments Vorrang vor der französischen Version, und der Text geht vor Bildern.

3. Terminologie

Es gilt die Bezeichnung der Elemente entsprechend dem Handbuch Turnsprache des Eidgenössischen Turnvereins und den FIG-Wertungsvorschriften. Zur Erläuterung und zum besseren Verständnis werden bei einzelnen Elementen zusätzlich Konventionalausdrücke verwendet.

4. Alterszulassung zu Wettkämpfen

4.1 Nationale Wettkämpfe

Die Teilnahme an nationalen Wettkämpfen sowie an Kaderqualifikationen unterliegt Altersgrenzen, die wie folgt festgelegt sind:

	Programm 1	Programm 2	Programm 3	Programm 4	Programm 5	Programm 6
Nationale Wettkämpfe	9- bis 10-jährige Athleten	11-jährige Athleten	12-jährige Athleten	13- bis 14-jährige Athleten	15- bis 16-jährige Athleten	17- bis 18-jährige Athleten
Kaderqualifikation: - Regionalkader - Nationalkader U15 - Nationalkader U18	bis 10-jährige Athleten	bis 11-jährige Athleten	bis 12-jährige Athleten	bis 14-jährige Athleten	bis 16-jährige Athleten	bis 17-jährige Athleten

Das Jahr, in dem ein Athlet das angegebene Alter erreicht, ist das letzte Jahr, in dem er im entsprechenden Programm teilnehmen darf. Die [Wettkampfvorschriften](#) des STV sind dabei verbindlich.

4.2 Regionale Wettkämpfe

Die Teilnahme an regionalen Wettkämpfen unterliegt keiner Altersbeschränkung und liegt im Ermessen des jeweiligen Veranstalters.

5. Einführungsprogramm bis Programm 3

5.1 Wertungsvorschriften

Für die Athleten der Programme EP bis P3 gelten die FIG-Wertungsvorschriften 2025 und die Schweizerischen Festlegungen.

5.2 Übungsbewertung

5.2.1 Zusammensetzung der Endnote

Für die Bewertung der Übungen gilt:

- Endnote = D-Note + E-Note

5.2.2 D - Note

Die D-Note ergibt sich aus der Addition folgender Faktoren:

- a. Basiswert
- b. Wert der gezeigten und anerkannten Bonuselemente
- c. Standbonus

Basiswert

Der Basiswert der Übung entspricht dem Wert einer Übung ohne Bonuselemente und Standbonus. Er setzt sich aus der Summe aller Übungsabschnitte zusammen und beträgt immer 3.0 Punkte, unabhängig von der Anzahl der Abschnitte.

Eine Ausnahme bildet das Gerät Sprung, bei dem es sowohl Sprünge mit einem Basiswert von unter 3.0 Punkten als auch mit höheren Wertungen gibt.

Bonuselement

Ein Athlet hat die Möglichkeit, an bestimmten Stellen der Basisübung ein schwierigeres oder ein zusätzliches Element zu zeigen. Dieses Element wird als Bonuselement (#B) bezeichnet und wird, sofern es den Ausführungsbestimmungen entspricht, mit 0.5 Punkten belohnt.

Im Sinne des Ausbildungsziels dürfen ausschließlich die in der Übungsbeschreibung genannten Bonuselemente präsentiert werden.

Standbonus

- Boden, Ringe, Sprung, Barren und Reck

Ein Standbonus von 0.3 Punkten kann für einen sicheren Stand nach dem Abgang vergeben werden, jedoch nur bei Abgängen mit einer Saltobewegung vorwärts oder rückwärts. Abgänge ohne Saltobewegung sind von der Vergabe des Standbonus ausgeschlossen. Beim Boden zählt lediglich die letzte Bahn als Abgang.

- Pauschenpferd

Kein Standbonus möglich.

5.2.3 E - Note

Die E-Note bewertet sämtliche Aspekte der technischen Ausführung, Haltung und Ästhetik. Sie beginnt bei 10.0 Punkten und wird durch Abzüge in Zehntelschritten verringert.

5.2.4 Bedingungen zur Bonusvergabe

Bonuselement

Bei einem Bonuselement handelt es sich entweder um ein zusätzliches Element der Übung oder es ersetzt ein bestehendes Element der Basisübung. In jedem Fall stellt ein Bonuselement eine anspruchsvollere Variante dar, wenn es ein Basiselement ersetzt.

- Die Bewertung der Bonuselemente erfolgt gemäss FIG-Wertungsvorschriften.
- Für einige Bonuselemente gelten zusätzliche Schweizerische Festlegungen. Diese sind im Übungsbeschrieb für das jeweilige Element erläutert.
- Ein Bonuselement wird anerkannt und gutgeschrieben, wenn sowohl die FIG-Kriterien als auch die Schweizerische Festlegung erfüllt sind.
- Wird ein Bonuselement nicht 2 Sekunden gehalten, kann der Bonus nicht vergeben werden (Schweizerische Festlegung).
- Das Bonuselement muss vollständig gemäss Übungstext ausgeführt werden. Es können keine prozentualen Abzüge für fehlende Teile vorgenommen werden. Fehlen Teile des Bonuselements, wird es nicht anerkannt.
- Alle Abzüge für unzureichende Technik, Ausführung, Landung, etc. gelangen in die Wertung, unabhängig davon, ob ein Bonuselement anerkannt wird oder nicht.
- Wird ein Bonuselement nicht anerkannt, wird stattdessen das zugehörige Basiselement in die Wertung aufgenommen. Ein Abzug für ein „Fehlendes Element“ erfolgt in diesem Fall nicht.

Standbonus

Der Standbonus von 0.3 Punkten wird vergeben, wenn die Bedingungen der FIG-Wertungsvorschriften dafür erfüllt sind.

5.2.5 Gerätespezifische Notenzusammensetzung

Boden

	EP	P1	P2	P3
Inhalt	Pflichtübung mit Bonuselement	Pflichtübung mit Bonuselementen	Pflichtübung mit Bonuselementen	Pflichtübung mit Bonuselementen
Wert der Basisübung	3.0	3.0	3.0	3.0
Bonuselement	1 x 0.5	2 x 0.5	4 x 0.5	5 x 0.5
Standbonus	-	-	0.3	0.3
Max. D-Note	3.5	4.0	5,3	5,8
E-Note	10.0	10.0	10.0	10.0
Maximalnote	13.5	14.0	15.3	15.8

Pauschenpferd

	EP	P1	P2	P3
Inhalt	Pflichtübung aus Übungsauswahl	Pflichtübung aus Übungsauswahl + Zusatzübung	Pflichtübung aus Übungsauswahl + Zusatzübung	Pflichtübung mit Bonuselementen + Zusatzübung
Wert der (Basis)übung	3.0 - 3.5 - 4.0	3.0 - 3.5 - 4.5	3.0 - 3.5 - 4.0 - 5.0	3.0
Bonuselement	-	-	-	5 x 0.5
Standbonus	-	-	-	-
Max. D-Note	4.0	4.5	5.0	5,5
E-Note	10.0	10.0	10.0	10.0
Maximalnote	14.0	14.5	15.0	15.5
Wert der Zusatzübung	-	1.0 - 1.5 - 2.0	1.0 - 1.5 - 2.5	1.5 - 2.5 - 3.0
Maximalnote mit Zusatzübung	14.00	16.50	17.50	18.50

Ringe

	EP	P1	P2	P3
Inhalt	Pflichtübung mit Bonuselement	Pflichtübung mit Bonuselementen	Pflichtübung mit Bonuselementen	Pflichtübung mit Bonuselementen
Wert der Basisübung	3.0	3.0	3.0	3.0
Bonuselement	1 × 0.5	2 × 0.5	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	0.3	0.3
Max. D-Note	3.5	4.0	5.3	5.8
E-Note	10.0	10.0	10.0	10.0
Maximalnote	13.5	14.0	15.3	15.8

Sprung

	EP	P1	P2	P3
Inhalt	2 Sprünge aus Sprungauswahl	2 Sprünge aus Sprungauswahl	2 Sprünge aus Sprungauswahl	2 Sprünge aus Sprungauswahl
Wert der Sprünge	1.5 - 2.0 - 3.0 - 4.0	3.0 - 4.0 - 5.0	3.5 - 4.5 - 5.0	1.0 - 2.0 - 3.0 - 3.5 - 4.0 - 4.5 - 5.0 - 5.5
Standbonus	0.3	0.3	0.3	0.3
Max. D-Note	4.3	5.3	5.3	5.8
E-Note	10.0	10.0	10.0	10.0
Maximalnote	12.9	14.15	15.3	15.55

Die Endwerte der zwei Sprünge werden durch 2 dividiert. Somit können Maximalnoten auf eine Genauigkeit von 0,05 Punkte entstehen.

Barren

	EP	P1	P2	P3
Inhalt	Pflichtübung mit Bonuselement	Pflichtübung mit Bonuselementen	Pflichtübung mit Bonuselementen	Pflichtübung mit Bonuselementen
Wert der Basisübung	3.0	3.0	3.0	3.0
Bonuselement	1 × 0.5	2 × 0.5	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	0.3	0.3
Max. D-Note	3.5	4.0	5.3	5.8
E-Note	10.0	10.0	10.0	10.0
Maximalnote	13.5	14.0	15.30	15.8

Reck

	EP	P1	P2	P3
Inhalt	Pflichtübung mit Bonuselement	Pflichtübung mit Bonuselementen	Pflichtübung mit Bonuselementen	Pflichtübung mit Bonuselementen
Wert der Basisübung	3.0	3.0	3.0	3.0
Bonuselement	1 × 0.5	2 × 0.5	4 × 0.5	5 × 0.5
Standbonus	-	-	0.3	0.3
Max. D-Note	3.5	4.0	5.3	5.8
E-Note	10.0	10.0	10.0	10.0
Maximalnote	13.5	14.0	15.3	15.8

Zusammenfassung: Maximal mögliche Punktezahlen

	EP	P1	P2	P3
Boden	13.50	14.00	15.30	15.80
Pauschenpferd	14.00	16.50	17.50	18.50
Ringe	13.50	14.00	15.30	15.80
Sprung	12.90	14.15	15.30	15.55
Barren	13.50	14.00	15.30	15.80
Reck	13.50	14.00	15.30	15.80
Summe	80.90	86.65	94.00	97.25

5.3 Abzugsrichtlinien

Für die Beurteilung der technisch und haltungsmässig richtigen Ausführung der Elemente wird vom Technikleitbild der FIG und den Schweizerischen Ausbildungsabsichten ausgegangen.

Abzüge werden entsprechend den FIG-Wertungsvorschriften, resp. den Schweizerischen Festlegungen, vorgenommen.

5.3.1 FIG Richtlinien

Fehlerkategorien

Jedes Element ist mit einer perfekten Endposition oder mit perfekter Ausführung definiert. Alle Abweichungen von dieser Position werden als technische oder haltungsmässige Ausführungsfehler betrachtet und müssen von den Kampfrichtern abgezogen werden. Folgende Abzugskategorien werden angewendet:

Kleine Fehler = 0.1 Punkte Abzug

- Jede kleine oder leichte Abweichung von der perfekten Endposition oder von der perfekten technischen Ausführung
- Jede kleine Korrektur der Hand-, Fuss- oder Körperhaltung
- Jeder andere kleine Verstoss der haltungsmässigen oder technischen Ausführungsanforderungen

Mittlere Fehler = 0.3 Punkte Abzug

- Jede deutliche Abweichung von der perfekten Endposition oder von der perfekten technischen Ausführung
- Jede deutliche Korrektur der Hand-, Fuss- oder Körperhaltung
- Jeder andere deutliche Verstoss der haltungsmässigen oder technischen Ausführungsanforderungen

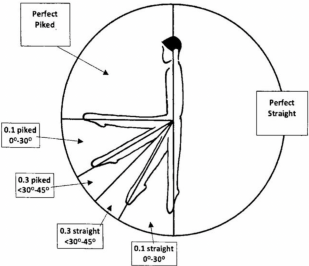
Schwere Fehler = 0.5 Punkte Abzug

- Jede grosse Abweichung von der perfekten Endposition oder von der perfekten technischen Ausführung
- Jede grosse Korrektur der Hand-, Fuss- oder Körperhaltung
- Jeder andere grosse Verstoss der haltungsmässigen oder technischen Ausführungsanforderungen

Stürze oder Hilfeleistung eines Helfers = 1.0 Punkte Abzug

- Jeder Sturz auf das oder vom Gerät während eines Elements, ohne dass eine Endposition erreicht wurde, welche die Fortsetzung mit wenigstens einem Schwung ermöglicht (d.h. deutliche Hangphase am Reck oder eine deutliche Stützphase am Pauschenpferd nach dem betreffenden Element) oder wenn andere Fehler die unmittelbare Kontrolle des Elements zum Zeitpunkt der Landung oder des Wiedererfassens nicht gestatten
- Jegliche Hilfeleistung durch einen Helfer, die zur Ausführung eines Elements beiträgt

Allgemeine E-Abzüge gemäss FIG-Wertungsvorschriften 2025

Fehler	0.1 Pkte. Abzug	0.3 Pkte. Abzug	0.5 Pkte. Abzug
Undeutliche Position (gehockt, gebückt, gestreckt) 	x	x	
Korrektur der Hand- oder Griffposition, jedes Mal	x		
Laufen im Handstand oder Hüpfen (pro Schritt oder Hüpfen)	x		
Berühren des Gerätes oder des Bodens mit den Beinen / Füßen	x		
Anschlagen an das Gerät oder am Boden			x
Berühren des Turners durch den Trainer während der Übung ohne ihn zu unterstützen		x	
Unterbrechung der Übung ohne Sturz			x
Gebeugte Arme, gebeugte oder geöffnete Beine	x	x	x
Schlechte Haltung oder Körperposition oder Haltungskorrekturen in der Endposition	x	x	
Saltos mit geöffneten Knien oder Beinen	≤ Schulterbreite	> Schulterbreite	
Landung: Die Distanz zwischen den Füßen beträgt mehr als 10 cm (Der Abzug kann gemacht werden, auch wenn die Fersen danach zusammen gebracht werden können)	x	x	
Tiefe Landung: Die Hüften sind tiefer als die Knie			x
Unsicherheit, kleinere Korrekturen der Füße oder übermässige Armschwünge bei der Landung	x		
Verlust des Gleichgewichts während der Landung ohne Sturz oder Abstützen (Maximal - 1.0 in Summe für Schritte und Hüpfen)	Kleines Gleichgewicht, kleiner Schritt oder Hüpfen 0.1 pro Schritt	Grosse Schritte oder Hüpfen oder Berührung der Matte mit 1 oder 2 Händen	
Sturz oder Abstützen mit einer oder beiden Händen bei der Landung			1.0
Sturz während der Landung, ohne dass die Füße zuerst die Mattenlage berühren			1.0 + NA (D-Note)
Untypisches Grätschen		x	
Andere ästhetische Fehler	x	x	x

Abzüge für technische Fehler gemäss FIG-Wertungsvorschriften 2025

Fehler	0.1 Pkte. Abzug	0.3 Pkte. Abzug	0.5 Pkte. Abzug
Abweichungen bei Schwüngen zum oder durch den Handstand oder bei Kreisflanken	> 15° - 30°	>30° - 45°	> 45° + NA
Winkelabweichungen von perfekten Haltepositionen	> 5° - 20°	> 20° - 45°	> 45° + NA
Ausführungsfehler wie das Beugen der Arme, Beine oder des Körpers	leichtes Beugen > 0°-45°	starkes Beugen > 45°-90°	extremes Beugen > 90° + NA
Heben aus einer unkorrekten Halteposition	Gleiche Abzüge wie beim vorangehenden Krafthalteteil (max. -0.3)		
Unvollständige Drehungen	bis 30°	> 30° - 60°	> 60° - 90° > 90° + NA
Fehlende Höhe oder Amplitude bei Salto- und Flugelementen	x	x	
Zusätzlicher Stütz oder Zwischenstütz mit der Hand	x		
Schwung mit Kraft oder umgekehrt (siehe bei den Ringen)	x	x	x
Zeitdauer bei Halteelementen (2 sec.)		Weniger als 2 sec	kein halt + NA
Unterbrechung der Aufwärtsbewegung	x	x	
Senken der Beine bei Elementen zum Handstand oder Halteelementen (ab der Ausgangsposition)	0 - 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° + NA
Unsicherheit im oder Überfallen aus dem Handstand	x	Schwingen oder grosse Unsicherheit	
Sturz vom oder auf das Gerät			1.0
Zwischenschwung oder Abschwingen		Halber Zwischen- schwung oder Ab- schwingen	Ganzer Zwischen- schwung
Hilfeleistung durch den Trainer bei der Ausführung eines Elements			1.0 + NA (D-Note)
Fehlende Streckung während der Vorbereitung auf die Landung	x	x	
Tiefe Landung (Landung mit Hüfte unterhalb Knie)			x
Andere technische Fehler	x	x	x

NA = Nichtanerkennung

5.3.2 Schweizerische Festlegungen

Fehler	0.1 Pkte. Abzug	0.3 Pkte. Abzug	0.5 Pkte. Abzug
Fehlendes Element: Das geforderte Element wird nicht geturnt und nicht mit einem anderen Element ersetzt			- 1.0 Punkte (D-Note)
Anderes Element: a. Das Element führt zu einer Übungserleichterung • Strukturverwandtes Element • Nicht strukturverwandtes Element b. Das Element führt zu einer Übungerschwerung • Strukturverwandtes Element • Nicht strukturverwandtes Element		x (D-Note)	x (D-Note) • 1.0 Punkte (D-Note) x (D-Note)
Nicht anerkanntes Element: Der Athlet versucht das geforderte Element zu turnen, aber es kann aus verschiedenen Gründen (Sturz, Winkelabweichung, Zeit, etc.) nicht anerkannt werden			x (D-Note)
Zusätzliches Element: Der Athlet zeigt ein zusätzliches Element, welches gemäss Text und Folgerichtigkeit nicht zur Übung gehört			x (E-Note)
Die gezeigte Übung enthält ≤ 50% aller Übungsabschnitte	0.0 Punkte Endnote für das Gerät		
Verbale Unterstützung (Der Trainer darf während der Übungsausführung nicht mit dem Athleten sprechen) ^{FIG}		x	
Dauer der Halteteile bei Basiselementen (EP bis P3)		< 2 Sekunden	Kein Halt + NA
Bewegungsunterbruch		x	x

5.4 Übungsinhalte - Technische Hinweise - Gerätespezifische Abzüge - Norm für Geräte und Matten

5.4.1 Boden

Informationen zu den gymnastischen Verbindungen

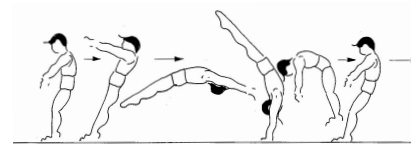
Eine gymnastische Verbindung ist eine fließende Abfolge von mindestens drei unterschiedlichen Bewegungen (z.B. Sprünge, Drehungen, Standpositionen, Beinkreise oder Schrittfolgen mit oder ohne Richtungswechsel). Diese Kombinationen betonen Gleichgewicht, Beweglichkeit und Dynamik im Kunstturnen und spiegeln den individuellen Stil des Athleten wider. Sie sollen einen Kontrast zu den akrobatischen Elementen darstellen, jedoch gleichzeitig dazu beitragen, diese harmonisch zu verbinden.

Technische Hinweise

Überschlag und Flickflack

Als korrekte Bewegungsausführung gilt:

- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Gestreckte Arme im Stütz, Hände im Stütz gerade oder leicht nach innen gedreht



richtig



richtig

Als fehlerhafte Bewegungsausführung wird bei Rondat und bei Überschlägen vorwärts und rückwärts angesehen:

- Im Einsprung zum Rondat frühzeitiges Ausdrehen des Oberkörpers
- Kopf im Nacken, gebeugte Arme / Beine
- Nach aussen gedrehte Hände im Stütz



falsch

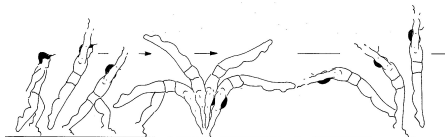


richtig

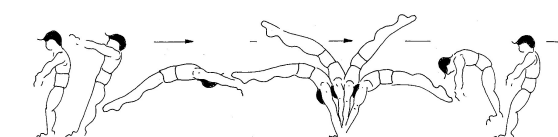
Kurbet

Als korrekte Bewegungsausführung gilt:

- Hoch aufgerichteter Oberkörper in der Endlage
- Gestreckte Beine
- Runder Rücken, deutliche C+ / C- Position
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte



richtig

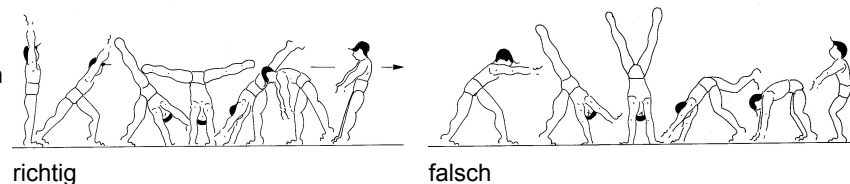


richtig

Rad im Programm 1

Als korrekte Bewegungsausführung gilt:

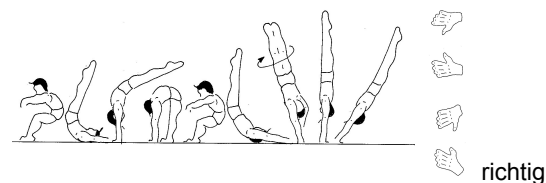
- Vorschrift (kein Anheben)
- Weit gespreizte Beine im Rad seitwärts ($> 120^\circ$)
- Betontes Heranführen des gespreizten Beines zum geschlossenen Stand (keine versetzten Füße / Beine) und gleichzeitig akzentuiertes, hohes Aufrichten des Oberkörpers
- Arme parallel, Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte



Streuli

Als korrekte Bewegungsausführung gilt:

- Gestreckte Arme, Hände leicht einwärts
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Bei Streuli mit $\frac{1}{2}$ Drehung, kein Kreuzen der Arme



Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Ungenügende Höhe bei akrobatischen Elementen ^{FIG}	x	x	
Ungenügende Beweglichkeit bei gymnastischen und statischen Elementen ^{FIG}	x	x	
Akrobatische Elemente mit Abrollen ohne Aufstützen der Hände ^{FIG}		auf den Handrücken	ohne Aufstützen
Pause ≥ 2 Sekunden vor akrobatischen Elementen ^{FIG}	x		
Unkontrollierte Landungen (auch bei Verbindungen) ^{FIG}	x	x	x
Einfache Schritte oder Verbindungen zum Erreichen der Ecke ^{FIG}	x		
Sprung (oder Fallen) zur Bauchlage nach Saltos ^{FIG}			x
Abweichungen von der Bewegungsebene	x	x	
Fehlende Elemente innerhalb einer gymnastischen Verbindung ^{CH}		x pro fehlendes Element	

Boden — Einführungsprogramm

Nr.	Element	Bemerkung/Anforderung	Voraussetzung/Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Stand: Vorspreizen des linken Beines vorwärts mindestens 90° mit Armheben zur Seithalte und ¼ Drehung nach rechts	• Die Verbindung darf auch gegengleich ausgeführt werden.				
2	Rad nach links, ¼ Drehung zum Stand in Hochhalte					
3	Rolle rückwärts mit gestreckten oder gebeugten Armen in den Grätschstand, Heben mit gestreckten Beinen in den Kopfstand 2“ oder Rolle rückwärts mit gestreckten oder gebeugten Armen, Aufrichten in den Stand, Vorschrift und Aufschwingen in den Handstand #B1		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B1</u> • Siehe Art. 5.2.4. • Die Handstandposition muss innerhalb von 0° - 15° liegen. (Schweizerische Festlegung).			
4	Senken mit gestreckten Beinen in den Seitspagat 2“ mit Armen in Seithalte		• Nicht beide Arme in Seithalte		x	
5	Heben des gebückten Körpers und gestreckten Armen in den Beugestand, Aufrichten in den Stand, Vorspreizen mindestens 90° mit ½ Drehung in den Stand					
6	Anlauf, Sprungrolle oder Hechtrolle, Strecksprung		• Bewegungsunterbruch.		x	x

Norm für Geräte und Matten

- Gerät: Bodenbahn 2 x 17 m oder Bodenfläche 12 x 12 m.
- Matten: FIG Norm.
- Ausführung: Die Übung wird auf der Bodenfläche diagonal und auf der Bodenbahn vor- und zurück geturnt. Ein Übertreten der Linien wird nicht bestraft.

Boden — Programm 1

Nr.	Element	Bemerkung/Anforderung	Voraussetzung/Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Stand: Rolle rückwärts mit gestreckten Armen durch den Handstand		• Handstandposition 0°-15° nicht erreicht.			x
2	Senken mit gestreckten Beinen in den Seitspagat 2" mit Armen in Seithalte		• Nicht beide Arme in Seithalte		x	
3	Heben des gebückten Körpers und gestreckten Armen in den Beugestand, Aufrichten in den Stand					
4	Arme in Hochhalte, Vorschrift, Rad mit betontem Spreizen und deutlichem Nachstellen der Beine durch den aufrechten Stand oder Arme in Hochhalte, Vorschrift, Rondat, Flickflack, Strecksprung #B1		• Beine nicht geschlossen im Stand. • Rad mit viel Schwung. <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B1</u> • Siehe Art. 5.2.4.		x x	
5	Anlauf, Sprungrolle oder Hechtrolle, Strecksprung		• Bewegungsunterbruch.		x	x
6	Standwaage vorlings 2", Vorspreizen mit ½ Drehung in den Stand					
7	Vorschrift mit Heben der Arme in die Hochhalte, Aufschwingen in den Handstand mit Handstandhüpfen, abrollen, Strecksprung oder Anlauf, Überschlag vorwärts, Sprungrolle oder Hechtrolle #B2, Strecksprung		• Bewegungsunterbruch. <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B2</u> • Siehe Art. 5.2.4.		x	x

Norm für Geräte und Matten

- Gerät: Bodenbahn 2 x 17 m oder Bodenfläche 12 x 12 m.
- Matten: FIG Norm.
- Ausführung: Die Übung wird auf der Bodenfläche diagonal und auf der Bodenbahn vor- und zurück geturnt. Ein Übertreten der Linien wird nicht bestraft.

Boden — Programm 2

Nr.	Element	Bemerkung/Anforderung	Voraussetzung/Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Stand: Rolle rückwärts mit gestreckten Armen durch den Handstand		• Handstandposition 0°-15° nicht erreicht.			x
2	Senken in den Seitspagat 2" mit Armen in Seithalte		• Nicht beide Arme in Seithalte		x	
3	Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz, Heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Beugestand, Aufrichten in den Stand oder Rolle vorwärts durch den Grätschwinkelstütz, Heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand, Senken mit gestreckten Beinen in den Stand #B1		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B1</u> • Siehe Art. 5.2.4. • Die Handstandposition muss innerhalb von 0° - 15° liegen. (Schweizerische Festlegung).			
4	Beidbeiniger Anhupf, Rondat		• Anlauf anstelle von Anhupf. • Bewegungsunterbruch		x x	 x
5	Flickflack, Strecksprung oder Flickflack, Flickflack, Strecksprung #B2		- Bewegungsunterbruch <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B2</u> • Siehe Art. 5.2.4.		x	x
6	Anlauf, Überschlag, Hechtrolle oder Anlauf, Überschlag, Salto vorwärts gehockt, Hechtrolle #B3		- Bewegungsunterbruch <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B3</u> • Siehe Art. 5.2.4.		x	x
7	Gymnastische Verbindung mit Standwaage 2"					
8	Anlauf, Rondat		• Bewegungsunterbruch.		x	x
9	Flickflack, Salto rückwärts gehockt oder Flickflack, Salto rückwärts gestreckt #B4		• Bewegungsunterbruch <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B4</u> • Siehe Art. 5.2.4.		x	x

Norm für Geräte und Matten

- Gerät: Bodenbahn 2 x 17 m oder Bodenfläche 12 x 12 m.
- Matten: FIG Norm.
- Ausführung: Die Übung wird auf der Bodenfläche diagonal und auf der Bodenbahn vor- und zurück geturnt. Ein Übertreten der Linien wird nicht bestraft.

Boden — Programm 3

Nr.	Element	Bemerkung/Anforderung	Voraussetzung/Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Stand: Rolle rückwärts mit gestreckten Armen und ½ Drehung durch den Handstand		• Handstandposition 0°-15° nicht erreicht.			x
2	Abrollen durch den Grätschinkelstütz, Heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand, ½ Drehung im Handstand oder Abrollen durch den Grätschinkelstütz, Heben des gebückten Körpers mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand 2“, ½ Drehung im Handstand #B1		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B1</u> • Siehe Art. 5.2.4.			
3	Senken in den Seitspagat 2“ mit Armen in Seithalte, Heben in den Stand		• Nicht beide Arme in Seithalte		x	
4	Anlauf, Rondat		• Bewegungsunterbruch.		x	x
5	Flickflack, Salto rückwärts gehockt oder Temposalto, Flickflack, Salto rückwärts gehockt #B2		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B2</u> • Siehe Art. 5.2.4.			
6	Anlauf, Überschlag		• Bewegungsunterbruch.		x	x
7	Salto vorwärts gehockt, Hechtrolle oder Salto vorwärts gehockt, Salto vorwärts gehockt, Hechtrolle #B3 oder Salto vorwärts gestreckt, Hechtrolle #B3		• Bewegungsunterbruch <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B3</u> • Siehe Art. 5.2.4.		x	x
8	Gymnastische Verbindung mit Standwaage 2“ oder Gymnastische Verbindung mit Standwaage 2“ und C-Element oder höher aus EG I oder Gymnastische Verbindung mit Standwaage 2“ und 4 Kreisflanken oder Gymnastische Verbindung mit Standwaage 2“ und 2 Thomaskreisen #B4		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B4</u> • Siehe Art. 5.2.4.			
9	Anlauf, Rondat		• Bewegungsunterbruch.		x	x
10	Flickflack, Salto rückwärts gestreckt oder Flickflack, Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Drehung #B5		• Bewegungsunterbruch <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B5</u> • Siehe Art. 5.2.4.		x	x

Norm für Geräte und Matten

- Gerät: Bodenbahn 2 x 17 m oder Bodenfläche 12 x 12 m.
- Matten: FIG Norm.
- Ausführung: Die Übung wird auf der Bodenfläche diagonal und auf der Bodenbahn vor- und zurück geturnt. Ein Übertreten der Linien wird nicht bestraft.

5.4.2 Pauschenpferd

Allgemeine Informationen

1. Alle Pauschenpferdübungen können als Ganzes gegengleich ausgeführt werden.
2. Alle Übungen am Pauschenpferd original oder Pauschenpferd 90% müssen gemäss CoP mit geschlossenen Beinen beginnen. Ein Auftaktschritt oder -sprung ist gestattet. Die Bewegung beginnt, sobald die Füsse den Boden verlassen. (Artikel 11.2.1 Punkt 1 der FIG-Wertungsvorschriften)
3. Elemente, die in Klammern (...) stehen, sind fakultativ: Sie dürfen gezeigt werden, sind jedoch nicht verpflichtend.

Übungen

Kreisflanken

1. Steht im Übungstext das Wort Kreisflanke, muss der Athlet mindestens eine Kreisflanke zeigen, wobei auch mehrere Kreisflanken erlaubt sind, allerdings werden auftretende Technik- und Ausführungsfehler bei jeder Kreisflanke in Abzug gebracht.
2. Wird im Text eine genaue Anzahl an Kreisflanken verlangt, steht dort eine Zahl. Erreicht oder übertrifft der Athlet diese Anzahl, werden Technik- und Ausführungsfehler für jede Kreisflanke abgezogen. Bei weniger Kreisflanken als gefordert zählt jede fehlende als "Fehlendes Element" und wird entsprechend abgezogen, zusätzlich zu den Technik- und Ausführungsfehlern der gezeigten Kreisflanken.

Zusatzübungen

In den Programmen P1 bis P3 hat der Athlet die Möglichkeit nach der Übung eine Zusatzübung zu zeigen, um zusätzliche Punkte zu erhalten. Er kann aus mehreren verschiedenen schwierigen Übungen auswählen und eine davon zeigen. Die Wertstufe der Zusatzübung muss der Richterperson nicht angesagt werden.

Die Bewertung der Zusatzübungen erfolgt gemäss FIG-Wertungsvorschriften.

Der Richter zieht Abzüge vom Wert der Zusatzübung ab und addiert die erreichte Punktzahl zur D-Note.

Führt ein Athlet alle Elemente der Zusatzübung gemäss Übungsbeschreibung vollständig aus, erhält er garantierte Zusatzpunkte, selbst wenn die Abzüge den Wert der Zusatzübung übersteigen. Die Höhe dieser Zusatzpunkte richtet sich nach der Schwierigkeit der Übung und ist bei den jeweiligen Zusatzübungen angegeben.

Eine Vergabe der garantierten Zusatzpunkte erfolgt nur, wenn die folgenden Regeln erfüllt sind:

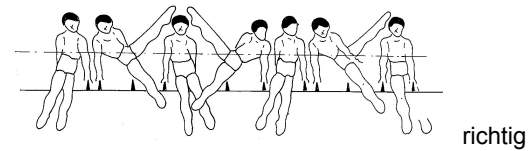
1. Die FIG-Wertungsvorschriften werden eingehalten.
2. Ein Wandern 3/3 ist erfüllt, wenn nach der letzten Wanderkreisflanke eine eindeutige Stützposition vorlings mit beiden Händen eindeutig auf dem letzten Drittel des Pferdleibes platziert worden sind.
3. Bei Kreisflanken im Querstütz rücklings muss der Pferdleib bei der letzten Kreisflanke überquert werden. Erst dann ist die Kreisflanke beendet.
4. Steht im Übungstext das Wort „Kreisflanke“, muss der Athlet mindestens eine Kreisflanke zeigen, wobei auch mehrere Kreisflanken erlaubt sind, allerdings werden auftretende Technik- und Ausführungsfehler bei jeder Kreisflanke in Abzug gebracht.
5. Wird im Text eine genaue Anzahl an Kreisflanken verlangt, steht dort eine Zahl. Erreicht oder übertrifft der Athlet diese Anzahl, werden Technik- und Ausführungsfehler für jede Kreisflanke abgezogen. Bei weniger Kreisflanken als gefordert gilt die Regel des Abschnitts „Übungsabbruch“ bzw. „Sturz“.
6. Bricht der Athlet seine Übung ab, kann ihm eine niedrigere Stufe anerkannt werden, sofern diese gemäss Übungstext folgerichtig und vollständig ausgeführt wurde. Alle bis zum Abbruch aufgetretenen Technik- und Ausführungsfehler werden abgezogen. Nach dem Abbruch darf die Übung nicht fortgesetzt werden.
7. Stürzt der Athlet während der Übung, kann ihm eine niedrigere Stufe anerkannt werden, vorausgesetzt, diese wurde gemäss Übungstext vollständig ausgeführt. Alle bis zum Sturz aufgetretenen Technik- und Ausführungsfehler werden abgezogen. Für den Sturz selbst gibt es keine Abzüge. Nach dem Sturz darf die Übung nicht fortgesetzt werden.

Technische Hinweise

Seitschwingen, Vor- und Rückspreizen und Scheren

Als korrekte Bewegungsausführung gilt:

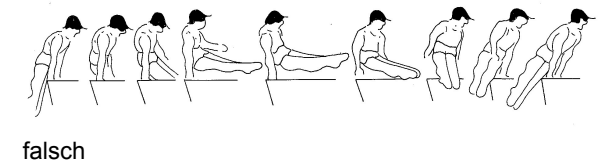
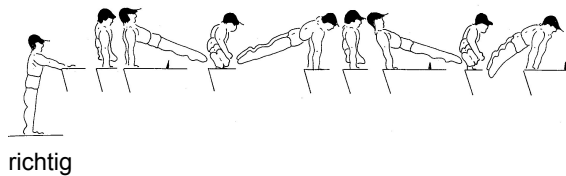
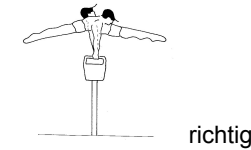
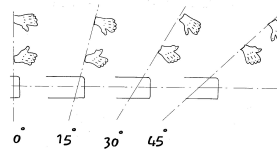
- Deutliches Hochschwingen und ein grosser Spreizwinkel der Beine



Kreisflanke

Die korrekte Bewegungsausführung und Hauptkriterien sind:

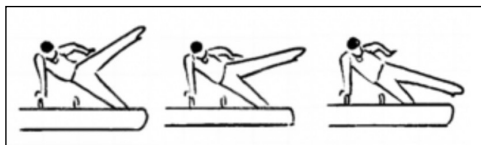
- Hüftstreckung
- Offener Arm-Rumpfwinkel
- Schulterkreisen exzentrisch
- Gleichmässiger ungestörter Rhythmus während des Kreisens
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte, Blick leicht nach vorne
- Kein Verlassen der Stützrichtung beim Kreisen
- Kein Mit- oder Gegendrehen, wo nicht ausdrücklich gefordert



Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Mangelnde Amplitude bei Scheren und Einbeinschwüngen ^{FIG} (vgl. Zeichnung und Erklärung unten)	x	x	
Handstand mit sichtbarem Krafteinsatz ^{FIG}	x	x	x
Pause oder Halt im Handstand ^{FIG}	x	x	x
Veränderungen des Hüftwinkels bei Kreisflanken ^{FIG}	x	x	
Mangelnde Amplitude bei Kreisflanken mit geschlossenen oder gespreizten Beinen. Je Element ^{FIG}	x		
Geöffnete Beine bei Elementen ^{FIG}	0°-30°	> 30°-60°	> 60°-90°
Winkelabweichungen im Querstütz bei Kreisschwüngen und Wandern. Je Element ^{FIG}	> 15 - 30°	> 30 - 45°	> 45° + NA
Schräge Landung, Nichtübereinstimmung mit der Längsachse des Pferdes ^{FIG}	x Abweichung > 45°	x Abweichung 90°	
Abgänge nicht über den Handstand, Körperposition unterhalb 30° über der Schulterhorizontalen ^{FIG}		x	
Unsicherheit im Handstand zum Abgang, Probleme bei der Drehung ^{FIG}	x	x	
Extra ½ Schwung zum Anschwingen ohne dass ein Bein die Seite wechselt ^{FIG}		x	
Senken der Beine bei Elementen zum Handstand (von der ursprünglichen Position aus) ^{FIG}	0°-15°	16°-30°	31°-45° > 45° + NA
Schere zum Handstand mit gebeugten Hüften ^{FIG}	x	x	x + NA
Scheren zum Handstand ohne Schliessen der Beine ^{FIG}	≤ Schulterbreite	> Schulterbreite	
Ungleichmässiger Rhythmus während der Übung ^{CH}	x	x	
Kopf nicht in Normalhalte ^{CH}	x		

Illustration zu „Mangelnde Amplitude bei Scheren und Einbeinschwüngen“:



Amplitude:	Abzüge:
Über Schulterhöhe	0.0
Zwischen Schulter und Horizontale	0.1
Unter Horizontale	0.3

Pauschenpferd — Einführungsprogramm

Basisübung mit Wert 3.0	Übung mit Wert 3.5	Übung mit Wert 4.0
Gerät: Pilz mit Kübel	Gerät: Pilz	Gerät: Pilz
1. 8 Kreisflanken	1. 3 Kreisflanken	1. 5 Kreisflanken

Norm für Geräte und Matten

Siehe Anhang 1: e)

Pauschenpferd — Programm 1

Basisübung mit Wert 3.0	Übung mit Wert 3.5	Übung mit Wert 4.5
Gerät: Pilz	Gerät: Pilz	Gerät: Pilz
1. 5 Kreisflanken	1. Kreisflanke 2. Spindel 360° (Anzahl Kreisflanken offen) 3. Kreisflanke	1. Kreisflanke 2. Direktes Stöckli A 3. Kreisflanke 4. Tschechenkehre 5. Kreisflanke 6. Spindel 360° (Anzahl Kreisflanken offen) 7. Kreisflanke

Norm für Geräte und Matten

Siehe Anhang 1: e)

Pauschenpferd — Zusatzübung Programm 1

Zusatzübung 1	Zusatzübung 2	Zusatzübung 3
Wert: 1.0 Punkte	Wert: 1.5 Punkte	Wert: 2.0 Punkte
Gerät: Pferd tief ohne Pauschen	Gerät: Pferd tief ohne Pauschen	Gerät: Pferd tief ohne Pauschen
1. 5 Kreisflanken im Querstütz vorlings	1. 5 Kreisflanken im Querstütz rücklings	1. 5 Kreisflanken im Querstütz in der Pferdmitte
Garantierte Zusatzpunkte: 0.1 Punkte	Garantierte Zusatzpunkte: 0.2 Punkte	Garantierte Zusatzpunkte: 0.3 Punkte

Norm für Geräte und Matten

Siehe Anhang 1: d)

Pauschenpferd — Programm 2

Basisübung mit Wert 3.0	Übung mit Wert 3.5	Übung mit Wert 4.0	Übung mit Wert 5.0
Gerät: Bodenpilz	Gerät: Pilz mit 1 Pausche	Gerät: Pilz mit 1 Pausche	Gerät: Pilz mit 1 Pausche
1. 4 Kreisflanken	1. 3 Kreisflanken im Querstütz vorlings auf 1 Pausche	1. 2 Kreisflanken im Querstütz vorlings auf 1 Pausche 2. Vorflanke in den Querstütz rücklings auf 1 Pausche 3. Rückflanke mit $\frac{1}{4}$ (Gegen)Drehung in den Wechselstütz vorlings 4. 2 Kreisflanken im Seitstütz vorlings (Hände links und rechts neben der Pausche) LINK: https://www.youtube.com/watch?v=ce3qQGALoHs oder 1. 2 Kreisflanken im Querstütz vorlings auf 1 Pausche 2. Vorflanke mit $\frac{1}{4}$ (Gegen)Drehung in den Wechselstütz rücklings 3. Rückflanke in den Seitstütz vorlings (Hände links und rechts neben der Pausche) 4. 2 Kreisflanken im Seitstütz vorlings (Hände links und rechts neben der Pausche) LINK: https://www.youtube.com/watch?v=RVGeCiojw_w	1. 2 Kreisflanken im Querstütz vorlings auf 1 Pausche 2. Vorflanke im Querstütz auf 1 Pausche in den Stütz rücklings auf 1 Pausche 3. Rückflanke mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Seitstütz vorlings auf 1 Pausche 4. Vorflanke mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Querstütz rücklings auf 1 Pausche 5. Rückflanke mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Wechselstütz vorlings 6. 2 Kreisflanken im Seitstütz vorlings (Hände links und rechts neben der Pausche) LINK: 

Norm für Geräte und Matten

Siehe Anhang 1: f) und c)

Pauschenpferd — Zusatzübung Programm 2

Zusatzübung 1	Zusatzübung 2	Zusatzübung 3
Wert: 1.0 Punkte	Wert: 1.5 Punkte	Wert: 2.5 Punkte
Gerät: Pferd tief ohne Pauschen	Gerät: Pferd tief ohne Pauschen	Gerät: Pferd tief ohne Pauschen
1. 5 Kreisflanken im Querstütz in der Pferdmitte	1. Kreisflanke 2. Magyarwandern 3/3 3. Kreisflanke Die Übung kann auch in Thomaskreisflanken ausgeführt werden.	1. Kreisflanke 2. Magyarwandern 3/3* 3. Sivadowandern 3/3* 4. Kreisflanke Die Übung kann auch in Thomaskreisflanken ausgeführt werden. * Die Abfolge der Elemente Magyar und Sivado ist frei wählbar. Zwischen diesen Elementen dürfen Kreisflanken geturnt werden.
Garantierte Zusatzpunkte: 0.1 Punkte	Garantierte Zusatzpunkte: 0.2 Punkte	Garantierte Zusatzpunkte: 0.4 Punkte

Norm für Geräte und Matten

Siehe Anhang 1: d)

Pauschenpferd — Programm 3

Nr.	Element	Bemerkung/Anforderung	Voraussetzung/Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Sprung in den Seitstütz vorlings mit Spreizen links auswärts in den Seitgrätschstütz		• Eingang mit gespreizten Beinen oder Doppelhupf.		x	
2	Schere rechts vorwärts					
3	Schere links vorwärts					
4	Seitschwingen im Seitgrätschstütz nach rechts mit Rückspreizen des linken Beines in den Stütz vorlings auf 2 Pauschen					
5	Ausholen links					
6	Kreisflanke					
6a	Zusatzelement: Tschechenkehre #B1, (Kreisflanke)		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B1</u> • Siehe Art. 5.2.4.			
6b	Wanderkreisflanken im Seitstütz nach rechts in den Wechselstütz vorlings #B2, 1 Kreisflanke im Wechselstütz mit ¼ Drehung in den Querstütz vorlings auf das Pferdende #B3		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B2</u> • Siehe Art. 5.2.4. <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B3</u> • Siehe Art. 5.2.4.			
6c	Zusatzelement: 2 Kreisflanken im Querstütz vorlings auf dem Pferdende #B4		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B4</u> • Siehe Art. 5.2.4.			
7	4 Kreisflanken, Vorflanke mit ¼ Drehung in den Querstand — dieser Abgang ist nur direkt nach dem Element 6 oder 6a möglich oder Schwabenwende in den Querstand — dieser Abgang ist nur nach dem Element Nr. 6b oder 6c möglich oder Russenwendeschwung 360° zur Wende in den Querstand #B5 — dieser Abgang ist nur nach dem Element Nr. 6b oder 6c möglich	Der Russenwendeschwung darf vorwärts oder rückwärts begonnen werden.	• Die Körperposition bei der Schwabenwende ist unterhalb 30° über der Schulterhorizontalen. <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B5</u> • Siehe Art. 5.2.4.		x	

Norm für Geräte und Matten

- Siehe Anhang 1: a) und b)
- **Matten:** Es sind drei zusätzliche Matten mit je 7 cm Höhe für den Eingang erlaubt. Diese dürfen bei einem Sturz des Athleten innerhalb der erlaubten 30 Sekunden vom Trainer verschoben werden.

Pauschenpferd — Zusatzübung Programm 3

Zusatzübung 1	Zusatzübung 2	Zusatzübung 3
Wert: 1.5 Punkte	Wert: 2.5 Punkte	Wert: 3.0 Punkte
Gerät: Pferd tief ohne Pauschen	Gerät: Pferd tief ohne Pauschen	Gerät: Pferd original oder 90%
1. Kreisflanke 2. Magyarwandern 3/3* 3. Sivadowandern 3/3* 4. Kreisflanke Die Übung kann auch in Thomaskreisflanken ausgeführt werden. * Die Abfolge der Elemente Magyar und Sivado ist frei wählbar. Zwischen diesen Elementen dürfen Kreisflanken geturnt werden.	1. Kreisflanke 2. Magyarwandern 3/3* 3. Sivadowandern 3/3* 4. Spindel 360° (Anzahl Kreisflanken frei)* 5. Kreisflanke Die Übung kann auch in Thomaskreisflanken ausgeführt werden. * Die Abfolge der Elemente Magyar, Sivado und Spindel ist frei wählbar. Zwischen diesen Elementen dürfen Kreisflanken geturnt werden.	1. Kreisflanke 2. Wanderflanke vorwärts im Querstütz 3/3 (1-3-5) 3. Kreisflanke Die Übung kann auch in Thomaskreisflanken ausgeführt werden. oder 1. Kreisflanke 2. Wanderflanke rückwärts im Querstütz 3/3 (1-2-3-4-5) 3. Kreisflanke
Garantierte Zusatzpunkte: 0.2 Punkte	Garantierte Zusatzpunkte: 0.4 Punkte	Garantierte Zusatzpunkte: 0.6 Punkte

Erläuterung zur Stützposition:



Norm für Geräte und Matten

- Siehe Anhang 1: a), b) und d)

5.4.3 Ringe

Technische Hinweise

Vorschwingen im Hang

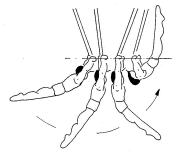
Als korrekte Bewegungsausführung und als Anforderung an die Endlage gilt:

Einführungsprogramm

- Hüften in 45° Höhe
- Leichte C+-Position
- Arme parallel

Programm 1 und 2

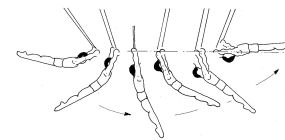
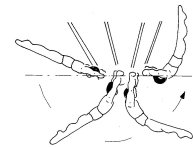
- Hüften mindestens in Ringunterkanthöhe
- Arme parallel
- Leichte Rundrückenhaltung



Eine überstreckte Körperposition in der Endlage im Vorschwing wird als Fehler betrachtet.

Programm 3

- Hüften über Ringoberkanthöhe
- Schultern mindestens in Ringunterkanthöhe
- Arme leicht seitwärts
- Leichte Rundrückenhaltung



falsch

Rückschwünge im Hang

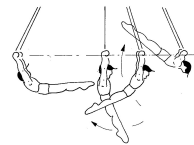
Als korrekte Bewegungsausführung und als Anforderung an die Endlage gilt:

Einführungsprogramm

- Hüften in 45° Höhe
- Gestreckte bis leichte C--Position
- Arme leicht seitwärts

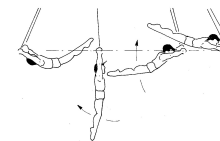
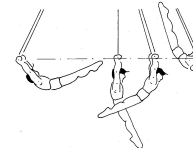
Programm 1 und 2

- Hüften mindestens in Ringunterkanthöhe
- Arme leicht seitwärts



Programm 3

- Hüften über Ringoberkanthöhe
- Arme leicht seitwärts
- Schultern mindestens in Ringunterkanthöhe



falsch

Ein Anstemmen der Schultern vor Erreichen der Endlage wird als Fehler betrachtet.

Gestreckter Überschlag vorwärts

Als korrekte Bewegungsausführung gilt:

- Gestreckter Körper
- Arme seitwärts und gestreckt
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Schulterhöhe P1-P2: leichtes Anheben
- Schulterhöhe P3: $\geq$ Ringunterkante



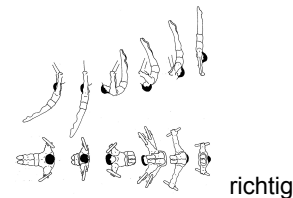
Gestreckter Überschlag rückwärts

Als korrekte Bewegungsausführung gilt:

- Gestreckter Körper
- Arme seitwärts und gestreckt
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Schulterhöhe P1-P2: leichtes Anheben
- Schulterhöhe P3: $\geq$ Ringunterkante

Für Überschläge vor- und rückwärts mit Schultern in Ringhöhe, beziehungsweise Überschläge vor- und rückwärts durch/in den Handstand gilt:

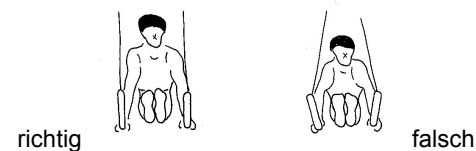
- Gestreckte Arme
- Seitwärtsführen der Arme
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte



Elemente im Stütz

Jedes Berühren der Ringseile mit Beinen, Füßen oder Ellbogen wird (mit Ausnahme des Bonuselements B3 im P3) als Fehler betrachtet. Dies gilt insbesondere für Winkelstütz und Handstand.

- Gestreckte und ausgedrehte Arme
- Ringe parallel
- Gestreckte Arme, ohne Berühren der Seile mit Ellbogen



Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Geöffnete Beine oder andere Haltungsfehler beim Anheben an die Ringe ^{FIG}		x	
Anschwingen am Beginn der Übung ^{FIG}		x	
Trainer gibt dem Turner Schwung für die Übung ^{FIG}	x		
Ablegen beim Rückschwung ^{FIG}		x	
Kleine oder deutliche Unterbrechung oder Stützphase bei Jonasson und Yamawaki ^{FIG}	x	x	x + NA
Halten eines Elements, das nicht in den FIG-Wertungsvorschriften ausgewiesen ist für 2 Sek oder mehr ^{FIG}	jedes Mal		
Kompositionsfehler ^{FIG}		x	
Übergriffe bei Krafthalte (jedes Mal) ^{FIG}	x		
Gebeugte Arme beim Schwung in das Krafthalteelement oder beim Erreichen der Halteposition ^{FIG}	x	x	x
Gebeugte Arme bei Halteelementen und drücken zu Krafthalteelementen ^{FIG}	x	x	x
Berühren der Seile oder der Schlaufen mit den Armen, den Füßen oder anderen Körperteilen ^{FIG}		x	
Abstützen mit den Füßen oder Beinen an den Seilen ^{FIG}			x + NA
Überfallen im Handstand ^{FIG}			x + NA
Ausgeprägtes Schwingen der Seile ^{FIG}	je Element		
Winkelabweichung des Vorelementes beim Heben zum 2. Kraftelement (Übernahme des Fehlers für das 2. Element) ^{FIG}	x	x	
Berühren oder stützen des Körpers mit den Armen bei der Schwalbe ^{FIG}	x	x	
Schwung mit Kraft ^{FIG}	x	x	
Eingedrehte Arme (Armposition im Stütz) ^{NAT}	bis 45°	> 45°	

Ringe — Einführungsprogramm

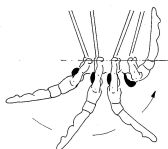
Nr.	Element	Bemerkung/Anforderung	Voraussetzung/Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Streckhang: Zugstemme gestreckt mit Trainerhilfe in den Stütz	• Die Armführung soll möglichst nahe am Körper sein.	• Seitliche Armführung.	x	x	x
2	Gestreckter Stütz 2"					
2a	Zusatzelement: Heben der Beine in den Winkelstütz gehockt 2", senken der Beine in den Stütz gestreckt #B1	• Die Oberschenkel im Winkelstütz müssen waagrecht ausgerichtet sein.	<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B1</u> • Siehe Art. 5.2.4. • Die Arme müssen mindestens parallel sein. (Schweizerische Festlegung).			
3	Senken mit gebeugten Armen und gestrecktem Körper in den Hang		• Kein gleichmässiges und langsames Senken.	x	x	x
4	Heben des gehockten Körpers mit gebeugten Armen in den Sturzhang gebückt		• Kein gleichmässiges Heben.		x	
5	Schwungausstoss vorwärts in den Hang, Rückschwung, Vorschwing	• Rückschwung: Hüften in 45° Höhe, gestreckte bis leichte C—Position, Arme leicht seitwärts • Vorschwing: Hüften in 45° Höhe, leichte C+-Position, Arme parallel	• Kein oder ungenügendes Heben vor dem Abschwung.	x	x	
6	Rückschwung, Vorschwing	• Rückschwung: Hüften in 45° Höhe, gestreckte bis leichte C—Position, Arme leicht seitwärts • Vorschwing: Hüften in 45° Höhe, leichte C+-Position, Arme parallel				
7	Rückschwung, Niedersprung in den Stand					

Norm für Geräte und Matten

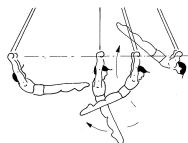
- Gerät: Norm FIG.
- Matten: FIG-Norm + eine zusätzliche Matte mit 40 cm Höhe, die bei Nichtbedarf entfernt werden kann.

Ringe — Programm 1

Nr.	Element	Bemerkung/Anforderung	Voraussetzung/Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Zugstemme gestreckt mit Trainerhilfe in den Stütz oder Aus dem Streckhang: Zugstemme gestreckt in den Stütz #B1	- Die Armführung soll möglichst nahe am Körper sein. Anerkennung bis 45° Körperbeugung, jedoch mit Abzug gemäss FIG.	- Seitliche Armführung. - Kein gleichmässiges Heben. <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B1</u> - Siehe Art. 5.2.4.	x	x x	x
2	Gestreckter Stütz 2"					
3	Heben der gestreckten Beine in den Winkelstütz 2"					
4	Senken der gestreckten Beine in den Stütz					
5	Senken rückwärts gebückt mit gebeugten Armen in den Sturzhang gestreckt		Kein gleichmässiges und langsames Senken.	x	x	x
6	Senken rückwärts gestreckt durch die Hangwaage rücklings in den Hang rücklings gestreckt		Kein gleichmässiges und langsames Senken.	x	x	x
7	Heben des gebückten Körpers in den Sturzhang gebückt		Kein gleichmässiges Heben.		x	
8	Schwungausstoss vorwärts in den Hang, Rückschwung		Kein oder ungenügendes Heben vor dem Abschwung.	x	x	
9	Vorschwung, Rückschwung					
9a	Zusatzelement: Vorschwung, Überschlag rückwärts gestreckt #B2		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B2</u> - Siehe Art. 5.2.4. - Die Schultern müssen mindestens ein leichtes Anheben aufweisen. (Schweizerische Festlegung).			
10	Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung in den Stand					



Vorschwung:



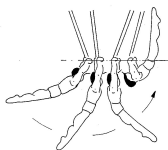
Rückschwung:

Norm für Geräte und Matten

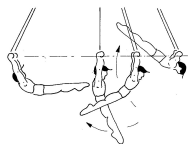
- Gerät: Norm FIG.
- Matten: FIG-Norm + eine zusätzliche Matte mit 40 cm Höhe, die bei Nichtbedarf entfernt werden kann.

Ringe — Programm 2

Nr.	Element	Bemerkung/Anforderung	Voraussetzung/Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Zugstemme gestreckt mit Trainerhilfe in den Stütz oder Aus dem Streckhang: Zugstemme gestreckt in den Stütz #B1	- Die Armführung soll möglichst nahe am Körper sein. - Anerkennung bis 45° Körperbeugung, jedoch mit Abzug gemäss FIG.	- Seitliche Armführung. - Kein gleichmässiges Heben. <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B1</u> - Siehe Art. 5.2.4.	x	x x	x
2	Gestreckter Stütz 2"					
3	Heben der gestreckten Beine in den Winkelstütz 2"					
3a	Zusatzelement: Heben in den Grätschwinkelstütz 2" #B2		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B2</u> Siehe Art. 5.2.4.			
4	Senken der Beine in den Stütz					
5	Senken rückwärts mit gebeugten Armen in den Sturzhang gestreckt		Kein gleichmässiges und langsames Senken.	x	x	x
6	Senken rückwärts gestreckt durch die Hangwaage rücklings in den Hang rücklings gestreckt oder Senken rückwärts gestreckt in die Hangwaage rücklings 2", senken gestreckt in den Hang rücklings gestreckt #B3		- Kein gleichmässiges und langsames Senken. <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B3</u> - Siehe Art. 5.2.4.	x	x	x
7	Heben des gebückten Körpers in den Sturzhang gebückt		Kein gleichmässiges Heben.		x	
8	Schwungausstoss vorwärts in den Hang, Rückschwung, Vorschwung		Kein oder ungenügendes Heben vor dem Abschwung.	x	x	
9	Rückschwung, Vorschwung					
10	Überschlag rückwärts gestreckt in den Hang oder Überschlag rückwärts gestreckt in den Hang #B4	Die Schultern müssen mindestens ein leichtes Anheben aufweisen.	<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B4</u> - Siehe Art. 5.2.4. - Die Schulterhöhe muss sich mindestens in Ringunterkanthöhe befinden. (Schweizerische Festlegung).			
11	Vorschwung, Salto rückwärts gestreckt in den Stand		Lösen der Hände nach Passieren der Vertikalen.			x



Vorschwung:



Rückschwung:

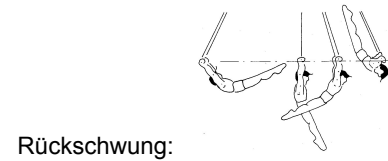
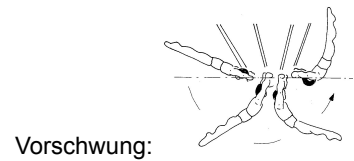
Norm für Geräte und Matten

- Gerät: Norm FIG.
- Matten: FIG-Norm + eine zusätzliche Matte 200 x 200 x 10 cm, die bei Nichtbedarf entfernt werden kann.

Ringe — Programm 3

Nr.	Element	Bemerkung/Anforderung	Voraussetzung/Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Heben des gebückten Körpers in den Sturzhang gestreckt					
2	Senken rückwärts gestreckt in die Hangwaage rücklings 2“, senken gestreckt in den Hang rücklings gestreckt, heben mit gebücktem Körper in den Sturzhang gebückt oder Senken rückwärts gestreckt in die Hangwaage rücklings 2“, hochdrücken mit gestrecktem Körper in den Sturzhang gestreckt #B1		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B1</u> • Siehe Art. 5.2.4.			
3	Schwungausstoss vorwärts in den Hang, (Überschlag vorwärts), Stemme rückwärts in den Stütz		• Kein oder ungenügendes Heben vor dem Ablegen.	x	x	
4	Winkelstütz 2“					x
4a	Zusatzelement: Hockstützwaage 2“, senken in den Winkelstütz 2“ #B2	LINK: 	<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B2</u> • Siehe Art. 5.2.4. • Die horizontale Linie Schulter-Hüfte muss innerhalb von +/- 15° liegen. Die Hockbeinhaltung ist frei. (Schweizerische Festlegung, vgl. Video)			
4b	Zusatzelement: Schweizerkrafthandstand mit gestreckten Armen, Beine angelehnt 2“, senken mit gestreckten Armen und gestrecktem oder gebückten Körper in den Winkelstütz #B3		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B3</u> • Siehe Art. 5.2.4, mit der Ausnahme, dass das Anlehnen der Beine an die Ringe nicht geahndet wird.			
5	Abrollen vorwärts in den Rückschwung	LINK: 				
6	Überschlag vorwärts	• Die Schulterhöhe muss mindestens auf Ringunterkanthöhe sein.				
7	Rückschwung, Vorschwung					
8	Überschlag rückwärts oder Überschlag rückwärts #B4	• Die Schulterhöhe muss mindestens auf Ringunterkanthöhe sein.	<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B4</u> • Siehe Art. 5.2.4. • Die Schulterhöhe muss sich mindestens in Ringoberkanthöhe befinden. (Schweizerische Festlegung).			

9	Salto rückwärts gestreckt oder Doppelsalto rückwärts gehockt #B5		Voraussetzung zur Anerkennung #B5 • Siehe Art. 5.2.4.			
---	---	--	--	--	--	--



Norm für Geräte und Matten

- Gerät: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

5.4.4 Sprung

Technische Hinweise

Strecksprung auf den Mattenstapel (EP)

Als korrekte Bewegungsausführung gilt:

- Mit dem Absprung vom Trampolinbrett (Booster) schwingen die Arme in die gebeugte Vorhalte
- Dort erfolgt eine Blockierung der Armbewegung
- Für die Landung werden die Arme in die Vor- oder Seithalte genommen
- Der Mittelkörper bleibt über die gesamte Bewegung gespannt in I- oder leichter in C⁺-Pose

Link: <https://youtu.be/eOPsnLCIqV4>

Hinweis: Die Bewegungsausführung der Arme in die gebeugte Vorhalte gilt ausschliesslich für den Strecksprung EP auf den Mattenstapel. Bei allen anderen Strecksprüngen sind die Arme in der Hochhalte.

Überschlag vorwärts auf den Mattenstapel, Strecksprung nach vorne (P1)

Als korrekte Bewegungsausführung gilt:

- Beim Absprung vom Trampolinbrett (Booster) sind die Arme in Vorhalte
- Der Körper ist vom Verlassen des Trampolinbretts (Booster) bis zur Stützaufnahme in einer leichten C⁺-Pose
- In der Stützphase erfolgt eine aktive Streckung des Körpers von der C⁺-Pose über die S-Phase zur C⁻-Pose
- Die Stützphase ist in der leicht überstreckten Handstandposition beendet und die 2. Flugphase beginnt
- Die Arme sind während der gesamten Stützphase gestreckt. Der Krafteinsatz für den Abdruck erfolgt aus den Hand- und Schultergelenken
- In der 2. Flugphase ist der Körper in leichter C⁻-Pose. Diese bleibt bis zur minimal in Vorlage gehaltenen C⁻-Landung bestehen. Die Arme bleiben die gesamte Zeit über in Hochhalte
- Der Absprung zum Strecksprung nach vorne erfolgt direkt und ohne Halt
- Der Kopf bleibt während der gesamten Bewegung in Normalhalte

Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
<u>Abzug durch die D-Jury (Penalties):</u>			
Landung oder Berühren mit einem Fuss oder einer Hand ausserhalb der seitlichen Landezone ^{FIG}	0.1 Pkt von der Endnote		
Berühren mit beiden Füßen, beiden Händen, Hand und Fuss oder einem anderen Körperteil ausserhalb der seitlichen Landezone ^{FIG}	0.3 Pkt von der Endnote		
Landung direkt ausserhalb der Landezone ^{FIG}	0.3 Pkt von der Endnote		
Mehr als 25 m Anlauf ^{FIG}	0.5 Pkt von der Endnote		
Nicht erlaubter oder ungültiger Sprung ^{FIG}	0.0 Punkte für den Sprung		
Nichtbenutzen der Sicherheitsumrandung bei Rondatsprüngen ^{FIG}	0.0 Punkte für den Sprung		
Wiederholung des 1. Sprunges in der Qualifikation oder im Sprungfinale ^{FIG}	0.0 Punkte für den Sprung		
Wiederholung der 1. Sprunggruppe in der Qualifikation oder im Finale ^{FIG}	2.0 Punkte Abzug von der Endnote beim 2. Sprung		
Zusätzlicher Anlauf ^{FIG}	1.0 Pkt von der Endnote		

<u>Abzug durch die E-Jury:</u>			
Ausführungsfehler in der 1. Flugphase ^{FIG}	x	x	x
Technische Fehler in der 1. Flugphase ^{FIG}	x	x	x
Passieren der Handstandposition nicht durch die Senkrechte ^{FIG}	x	x	x
Winkelabweichung während der Stützphase im Vergleich zum umgekehrten Stütz (Überschlag vs. Tsukahara) ^{FIG}	≤30°	>30° - 60°	x
Ausführungsfehler in der 2. Flugphase ^{FIG}	x	x	x
Technische Fehler in der 2. Flugphase ^{FIG}	x	x	x
Ungenügende Höhe, kein deutlicher Anstieg des Körperschwerpunktes, Fehlen von sichtbarem Abdruck in der Stützphase ^{FIG & CH}	x	x	x
Mangelnde Landungsvorbereitung ^{FIG}	x	x	
Tiefe landeposition mit Hüften unter den Knien ^{FIG}			x
Überschlag: Füsse bei Brettkontakt nicht vor den Hüften ^{CH}		x	x
Überschlag vw auf den Mattenstapel im P1: Der Körper ist in der 2. Flugphase gebückt oder deutlich überstreckt ^{CH}		x	x

Sprung — Einführungsprogramm

Nr.	Sprung	Wert	Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Anlauf, beidbeiniger Absprung, Strecksprung auf den Mattenstapel in den Stand Link: https://youtu.be/eOPsnLCIqV4	1.5	• Arme in Hochhalte • Überstreckung im Lendenwirbelbereich	x	x	x
2	Anlauf, beidbeiniger Absprung, Sprungrolle auf den Mattenstapel, Strecksprung in den Stand	2.0				
3	Anlauf, beidbeiniger Absprung, Salto vorwärts gehockt auf den Mattenstapel	3.0				
4	Anlauf, beidbeiniger Absprung, Salto vorwärts gebückt auf den Mattenstapel	4.0				

Norm für Geräte und Matten

- Matten:
- Höhe: 60 - 70 cm.
 - Länge: ≥ 250 cm.
 - Mattenhärte: Die Härte der obersten Matte soll annähernd gleich sein wie die 20 cm Landematten der FIG.
 - Markierung: 50 cm links und rechts der Mittelachse ist eine Seitenlinie angebracht.
 - Für den Sprung „Sprungrolle auf den Mattenstapel, Strecksprung“ darf der Athlet eine weiche Zusatzmatte (5 - 10 cm) auf die Originalmattenlage legen.
- Sprungbrett:
- Trampolinbrett (Booster) mit Höhe 30 cm beim idealen Absprungpunkt.
 - Vor dem Trampolinbrett darf eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden.

Anzahl Sprünge

Es werden zwei Sprünge aus der oben aufgeführten Liste verlangt.

Sprungauswahl

Ein Sprung muss Nr. 1 sein, der andere Sprung kann Nr. 1, Nr. 2, Nr. 3 oder Nr. 4 sein. Die Reihenfolge der Sprünge ist frei.

Benotung

Endnote = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) / 2

Bemerkungen

- Wenn ein Athlet das Tuch des Trampolinbretts beim Sprung durchdrückt und den Boden berührt, darf es höher eingestellt werden. Dies muss vor Wettkampfbeginn dem Gerätechef mitgeteilt werden.

Sprung — Programm 1

Sprunggruppe 1	Wert	Sprunggruppe 2	Wert
Anlauf, Salto vw geh auf den Mattenstapel	3.0	Überschlag vw auf den Mattenstapel, Strecksprung nach vorne	3.0
Anlauf, Salto vw geb auf den Mattenstapel	4.0		
Anlauf, Salto vw gestr auf den Mattenstapel	5.0		

Norm für Geräte und Matten

- Matten:
- Höhe: 100 cm.
 - Länge: ≥ 250 cm.
 - Mattenhärte: Die Härte der obersten Matte soll annähernd gleich sein wie die 20 cm Landematten der FIG.
 - Markierung: 50 cm links und rechts der Mittelachse ist eine Seitenlinie angebracht.
- Sprungbrett:
- Trampolinbrett (Booster) mit Höhe 30 cm beim idealen Absprungpunkt.
 - Vor dem Trampolinbrett darf eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden.

Anzahl Sprünge

Es werden zwei Sprünge aus der oben aufgeführten Liste verlangt.

Sprungauswahl

Ein Sprung muss aus der Sprunggruppe 1 sein, der andere Sprung aus der Sprunggruppe 2. Die Reihenfolge der Sprünge ist frei.

Benotung

Endnote = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) / 2

Bemerkungen

- Zeigt ein Athlet 2 Sprünge aus der gleichen Gruppe erhält er für den 2. Sprung einen Endwert von 0.0 Punkten.
- Wenn ein Athlet das Tuch des Trampolinbretts beim Sprung durchdrückt und den Boden berührt, darf es höher eingestellt werden. Dies muss vor Wettkampfbeginn dem Gerätechef mitgeteilt werden.

Sprung — Programm 2

Sprunggruppe 1	Wert	Sprunggruppe 2	Wert	Sprunggruppe 3	Wert
Überschlag vorwärts [CoP 201]	3.5	Rondat über den Sprungtisch [CoP 301]	3.5	Rondat und Überschlag rückwärts [CoP 501]	3.5
Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gehockt [CoP 207]	5.0	Tsukahara gehockt [CoP 307]	4.5	Yurchenko gehockt [CoP 507]	5.0

Norm für Geräte und Matten

- Sprungtisch:
- Höhe: 125 cm.
- Matten:
- Norm FIG.
 - Bei Bedarf kann bei allen Sprüngen eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.
- Sprungbrett:
- Trampolinbrett (Booster) mit Höhe 30 cm beim idealen Absprungpunkt.
 - Vor dem Trampolinbrett darf eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden.

Anzahl Sprünge

Es werden zwei Sprünge aus der oben aufgeführten Liste verlangt.

Sprungauswahl

Die beiden Sprünge müssen aus zwei verschiedenen Sprunggruppen sein. Die Reihenfolge der Sprünge ist frei.

Benotung

Endnote = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) / 2

Bemerkungen

- Zeigt ein Athlet 2 Sprünge aus der gleichen Sprunggruppe erhält er für den 2. Sprung einen Endwert von 0.0 Punkten.
- Wenn ein Athlet das Tuch des Trampolinbretts beim Sprung durchdrückt und den Boden berührt, darf es höher eingestellt werden. Dies muss vor Wettkampfbeginn dem Gerätechef mitgeteilt werden.

Sprung — Programm 3

Sprunggruppe 1	Wert	Sprunggruppe 2	Wert	Sprunggruppe 3	Wert
Überschlag vorwärts [CoP 201]	1.0	Rondat über den Sprungtisch [CoP 301]	1.0	Rondat und Überschlag rückwärts [CoP 501]	2.0
Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gehockt [CoP 207]	3.5	Tsukahara gehockt [CoP 307]	3.0	Yurchenko gehockt [CoP 507]	3.5
Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gebückt [CoP 213]	4.5	Tsukahara gebückt [CoP 308]	4.0	Yurchenko gebückt [CoP 509]	4.5
		Tsukahara gestreckt [CoP 313]	5.0	Yurchenko gestreckt [CoP 510]	5.5

Norm für Geräte und Matten

Sprungtisch: • Höhe: 130 cm.

Matten: • Norm FIG.

• Bei Bedarf kann bei allen Sprüngen eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

Sprungbrett: • Trampolinbrett (Booster) mit Höhe 30 cm beim idealen Absprungpunkt.

• Bei der Sprunggruppe 3 kann der Athlet entweder das Trampolinbrett oder das Sprungbrett (soft, hard) mit Sicherheitsumrandung verwenden. Es ist nicht erlaubt, die Sprungfedern zu verändern.

• Vor dem Trampolinbrett / Sprungbrett darf eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden.

Anzahl Sprünge

Es werden zwei Sprünge aus der oben aufgeführten Liste verlangt.

Sprungauswahl

Die beiden Sprünge müssen aus zwei verschiedenen Sprunggruppen sein. Die Reihenfolge der Sprünge ist frei.

Benotung

Endnote = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) / 2

Bemerkungen

• Zeigt ein Athlet 2 Sprünge aus der gleichen Sprunggruppe erhält er für den 2. Sprung einen Endwert von 0.0 Punkten.

• Wenn ein Athlet das Tuch des Trampolinbretts beim Sprung durchdrückt und den Boden berührt, darf es höher eingestellt werden. Dies muss vor Wettkampfbeginn dem Gerätechef mitgeteilt werden.

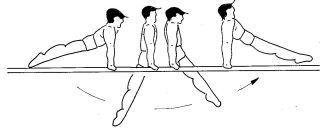
5.4.5 Barren

Technische Hinweise

Endlage bei Vorschwüngen

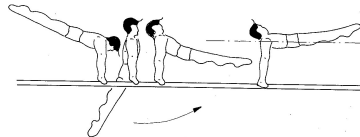
Einführungsprogramm

- Gestreckter Körper
- Füße in Holmenhöhe



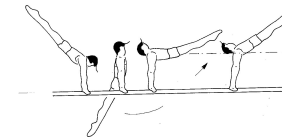
Programm 1 und 2

- Hüften in Schulterhöhe
- Kinn auf Brust

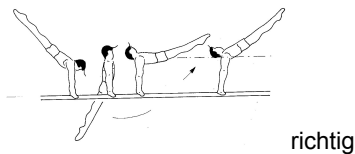


Programm 3

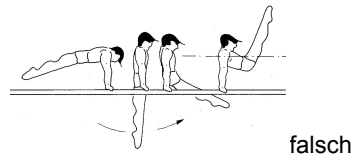
- Hüften über Schulterhöhe
- Kinn auf Brust



Gebückte Hüften und / oder ungenügende Öffnung (Amplitude) des Arm-Rumpfwinkels in der Vorschwungendlage werden als Fehler betrachtet.



richtig

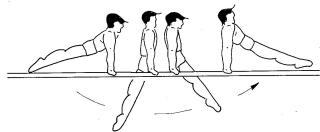


falsch

Endlage bei Rückschwüngen

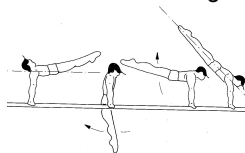
Einführungsprogramm

- Gestreckter Körper
- Füße in Holmenhöhe



Programm 1 bis 3

- Hüften in 45°
- Blick nach vorne gerichtet



Schwingen im Hang

Programm 2

In der Endposition des Vorschwungs ...

- ist der Körper leicht im C⁺
- sind die Hüfte leicht unter Holmhöhe
- sind die Arme in Verlängerung des Körpers

In der Endposition des Rückschwungs ...

- ist der Körper gestreckt oder leicht im C⁺
- sind die Hüfte leicht unter Holmenhöhe
- sind die Arme in Verlängerung des Körpers

Zwischen den beiden Endpositionen dürfen die Beine angezogen werden.

Programm 3

In der Endposition des Vorschwungs ...

- ist der Körper leicht im C⁺
- sind die Hüfte in oder über Holmhöhe
- sind die Arme in Verlängerung des Körpers

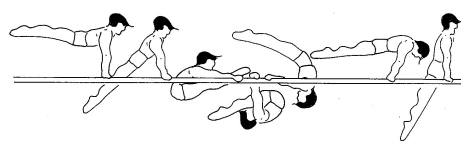
In der Endposition des Rückschwungs ...

- ist der Körper gestreckt oder leicht im C⁺
- sind die Hüfte in oder über Holmenhöhe
- sind die Arme in Verlängerung des Körpers

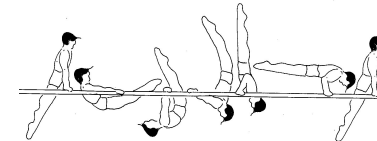
Zwischen den beiden Endpositionen dürfen die Beine angezogen werden.

Endlage der Felgen rückwärts in den Stütz

- Gestreckte Arme
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Keine frühzeitige Körperöffnung (C⁺- Pose halten)



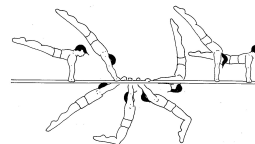
richtig



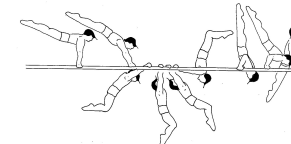
falsch

Endlage bei Riesenfelgen, rückwärts (Kenmotsu)

- Gestreckte Arme
- Kopf während der ganzen Bewegung in Normalhalte
- Keine frühzeitige Körperstreckung
- Durch den Handstand



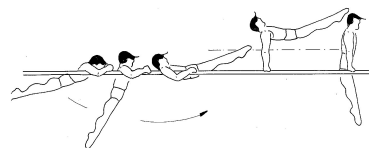
richtig



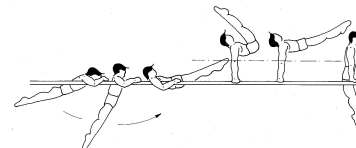
falsch

Endlage der Stemme vorwärts

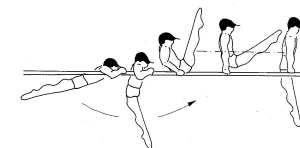
- Hüften und Füße in Ellbogenhöhe
- Offener Armwinkel im Oberarmstütz



richtig



richtig



falsch

Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Einbeiniger Absprung oder anschwingen zum Angang ^{FIG}		x	
Ablegen zum Rückschwung ^{FIG}		x	
Unkontrollierte Handstandposition auf 1 oder 2 Holmen ^{FIG}	x		
Für Abzüge des Typs Chiarlo sind die Abzüge für deutliche Abweichung der Hände u./o. des Körpers ^{FIG}	x	x	x
Vorelement ^{FIG}			x
Gehen oder Handkorrekturen im Handstand ^{FIG}	x (jedes Mal)		
Zu geringe Körperstreckung oder unkontrolliertes Wiederfassennach Saltos ^{FIG}	x	x	x
Bei Moy und Riesenfelgen gebeugte Beine vor der Horizontalen ^{FIG}	x	x	
Bhavsar oder ein ähnliches in der Horizontalen wiedererfasstes Element im Hang gefolgt von einer Kippe mit gebeugten Armen ^{FIG}		x	
Nichtbeachten der offiziellen Einturnzeit (50") ^{FIG}		x (D-Note)	
Handstanddrehungen (Regel Makuts) ^{CH/FIG}	< 1" Halt vor der Handstanddrehung	≥ 1" Halt vor der Handstanddrehung	≥ 2" Halt vor der Handstanddrehung + Nichtanerkennung

Wenn im Übungstext „Rückschwung in den Handstand“ steht, muss der Handstand nicht gestanden werden. Falls ein Athlet den Handstand trotzdem steht, gibt dies keinen Abzug.

Barren — Einführungsprogramm

Nr.	Element	Bemerkung/Anforderung	Voraussetzung/Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Ab Kasten: Sprung in den Stütz					
2	Vorschwung in den Winkelstütz 2"					
2a	Zusatzelement: Heben der gestreckten Beine durch den Spitzwinkelstütz #B1		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B1</u> • Siehe Art. 5.2.4. • Der Spitzwinkelstütz muss innerhalb von 0°-15° sein. (Schweizerische Festlegung)			
3	Rückschwung					
4	Vorschwung, Rückschwung					
5	Vorschwung, Rückschwung					
6	Wende in den Aussenquerstand		• Halten des Barrenholmes im Stand.		x	

Norm für Geräte und Matten

- Barrenhöhe: 125 cm ab Boden.
- Kastenhöhe: 40 - 60 cm.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

Barren — Programm 1

Nr.	Element	Bemerkung/Anforderung	Voraussetzung/Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Ab Kasten: Sprung in den Stütz					
1a	Zusatzelement: Fallkippe in den Grätschsitz vor den Händen, Handwechsel in den Grätschsitz hinter den Händen #B1 — weiter zu Element Nr. 3	LINK: https://youtu.be/TGYOo4xitlA	<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B1</u> • Siehe Art. 5.2.4. • Die Fallkippe wird aus einer Schulter- und Körperrücklage ausgelöst — analog der Auslösung einer Felge (Schweizerische Festlegung).			
2	Vorschwung, Heben der Beine durch den Spitzwinkelstütz in den Grätschsitz vor den Händen, Handwechsel in den Grätschsitz hinter den Händen					
3	Heben der Beine in den Grätschwinkelstütz 2“, Heben des Körpers mit Beinschliessen in den Stütz vorlings gestreckt					
4	Vorschwung, Rückschwung					
5	Vorschwung, Rückschwung					
6	Vorschwung, Rückschwung in den Handstand oder Vorschwung, Rückschwung in den Handstand 2“ #B2		• Handstandposition 0-15° nicht erreicht. <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B2</u> • Siehe Art. 5.2.4.			x
7	Wende in den Aussenquerstand		• Halten des Barrenholmes im Stand.		x	

Norm für Geräte und Matten

- Barrenhöhe: 140 cm ab Boden.
- Kastenhöhe: 40 - 60 cm.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

Barren — Programm 2

Nr.	Element	Bemerkung/Anforderung	Voraussetzung/Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Vorschung im Hang, Rückschwung im Hang					
2	Vorschung im Hang, Rückschwung im Hang					
3	Vorschung im Hang, Schwungkippe in den Grätschsitz vor den Händen, Handwechsel in den Grätschsitz hinter den Händen, heben der Beine in den Grätschwinkelstütz 2“ oder Schwungkippe in den Stütz, Rückschwung mindestens 45°, senken der Beine in den Grätschwinkelstütz 2“ #B1		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B1</u> • Siehe Art. 5.2.4. • Der Rückschwung muss mindestens 45 ° betragen. Führt er zum Handstand, gilt die Makuts-Regel. (Schweizerische Festlegung)			
4	Heben des Körpers mit Beinschliessen in den Stütz vorlings gestreckt , Vorschung oder Schweizerhandstand 2“ #B2, Vorschung		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B2</u> • Siehe Art. 5.2.4.			
5	Rückschwung, Vorschung					
6	Rückschwung in den Handstand oder Rückschwung direkt und ohne Halt in den Handstanddrehung vorwärts, kontrollierte Handstandposition #B3		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B3</u> • Siehe Art. 5.2.4. • Die Regel Makuts - CoP Art. 14.2.2, Punkt 3e muss eingehalten werden.			
7	Vorschung					
8	Rückschwung in den Handstand 2“					
9	Wende in den Aussenquerstand oder Vorschung, Salto rückwärts gestreckt in den Aussenquerstand #B4 oder Vorschung, Rückschwung, Salto vorwärts gestreckt oder gebückt in den Aussenquerstand #B4		• Halten des Barrenholmes im Stand. <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B4</u> • Siehe Art. 5.2.4.		x	

Norm für Geräte und Matten

- Barrenhöhe: 190 cm ab Boden. Athleten, die im Langhang mit gebeugten Kniegelenken den Boden mit den Knien berühren, dürfen die Barrenhöhe bis maximal 200 cm einstellen. Diese Änderung muss vor Beginn des Wettkampfes dem Gerätechef mitgeteilt und von ihm genehmigt werden.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.
- Sprungbrett: Für den Übungsbeginn darf ein Sprungbrett benutzt werden.

Barren — Programm 3

Nr.	Element	Bemerkung/Anforderung	Voraussetzung/Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Vorschung im Hang, Rückschwung im Hang					
2	Vorschung im Hang, Schwungkippe in den Winkelstütz 2“, Schweizerhandstand 2“					
2a	Zusatzelement: Moy [CoP III, 15], Rückschwung #B1 oder Moy [CoP III, 15] #B1, Rückschwung in den Handstand 2“ #B2		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B1</u> • Siehe Art. 5.2.4 <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B2</u> • Siehe Art. 5.2.4.			
3	Vorschung					
4	Rückschwung, Senken in den Oberarmhang	• Die Rückschunghöhe vor dem Senken in den Oberarmhang ist frei.				
5	Vorschung im Oberarmhang					
6	Stemme vorwärts in den Stütz					
7	Rückschwung					
8	Vorschung oder Vorschung, Stützkehre, Vorschung #B3		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B3</u> • Siehe Art. 5.2.4. • Bei der Stützkehre muss die Hüfthöhe mindestens der Schulterhöhe entsprechen (Schweizerische Festlegung).			
9	Rückschwung in den Handstand					
9a	Zusatzelement: Felge rückwärts in den Stütz, Rückschwung in den Handstand #B4	• Turnt ein Athlet das Element Nr. 9a, ist die Rückschunghöhe bei Element Nr. 9 frei.	<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B4</u> • Siehe Art. 5.2.4. • Bei der Felge darf die Armbeugung höchstens 45° betragen (Schweizerische Festlegung). • Die Höhe der Felge ist frei (Schweizerische Festlegung).			
10	Vorschung, Rückschwung direkt und ohne Halt in die Handstanddrehung vorwärts kontrollierte Handstandposition oder Vorschung, Rückschwung direkt und ohne Halt in die Handstanddrehung rückwärts, kontrollierte Handstandposition #B5		• Regel Makuts - CoP Art.14.2.2, Punkt 3e. <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B5</u> • Siehe Art. 5.2.4. • Die Regel Makuts - CoP Art. 14.2.2, Punkt 3e muss eingehalten werden.			
11	Vorschung, Rückschwung in den Handstand 2“					
12	Vorschung, Salto rückwärts gestreckt in den Aussenquerstand oder Vorschung, Rückschwung, Salto vorwärts gestreckt oder gebückt in den Aussenquerstand					

Norm für Geräte und Matten

- Barren: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.
- **Sprungbrett: Für den Übungsbeginn darf ein Sprungbrett benutzt werden.**

5.4.6 Reck

Allgemeine Informationen

1. Riesenfelgen

Steht im Übungstext das Wort Riesenfelge, muss der Athlet mindestens eine Riesenfelge zeigen, wobei auch mehrere Riesenfelgen erlaubt sind, allerdings werden auftretende Technik- und Ausführungsfehler bei jeder Riesenfelge in Abzug gebracht.

2. Klammern

Elemente, die in Klammern (...) stehen, sind freiwillig und müssen nicht zwingend ausgeführt werden.

Technische Hinweise

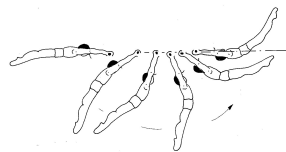
Endlage bei Vorschwüngen im Hang — auch mit ½ Drehung

Einführungsprogramm

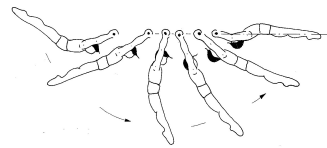
- Hüften in 45° Höhe
- Leichte C⁺-Position

Programm 1 und 2

- Hüften in Stangenhöhe
- Leichte C⁺-Position



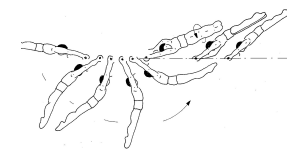
richtig



falsch

Programm 3

- Hüften über Stangenhöhe
- Leichte C⁺-Position



richtig

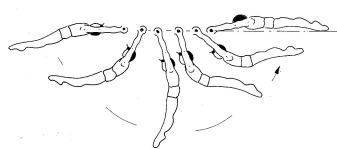
Endlage bei Rückschwüngen im Hang

Einführungsprogramm

- Hüften in 45° Höhe
- Gestreckte Position

Programm 1 und 2

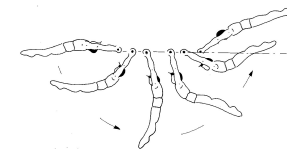
- Hüften in Stangenhöhe



richtig

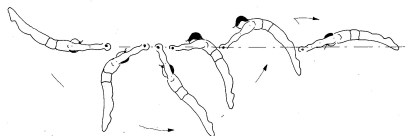
Programm 3

- Hüften über Stangenhöhe



richtig

Eine gebückte Körperposition in der Endlage im Rückschwung gilt als Fehler.

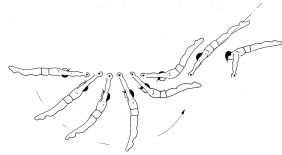


falsch

Endlage und Technik bei Stemmen

Stemme

- Rundrücken im Hang
- Tiefe Schulter zu Beginn des Rückschwunges (kein Anstemmen)



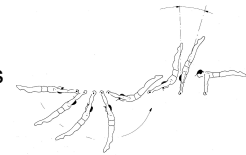
richtig

Als fehlerhafter Schnepferschwung rw oder als fehlerhafte Stemme rw gilt:

- Überstreckter Körper im Hang
- Gebückter Körper im Aufschwung zum Stütz/Handstand

Stemme durch den flüchtigen Handstand

- Rundrücken im Hang
- Tiefe Schulter zu Beginn des Rückschwunges (kein Anstemmen)



richtig

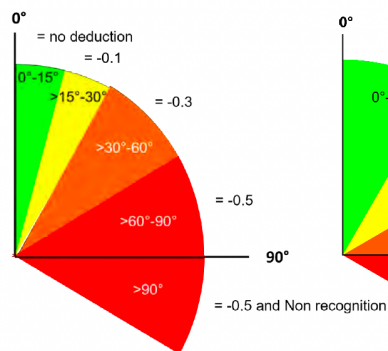


falsch

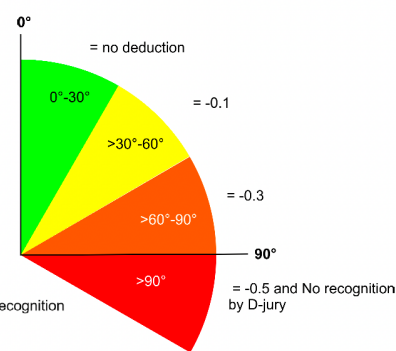
Gerätespezifische Abzüge

Fehler	0.1	0.3	0.5
Geöffnete Beine oder andere Haltungsfehler beim Angang an das Reck ^{FIG}		x	
Ungenügender Schwung oder Pause im Handstand oder anderswo ^{FIG}	x	x	
Ungenügende Flughöhe bei Flugelementen ^{FIG}	x	x	
Abweichung aus der Bewegungsebene ^{FIG}	≤ 15°	> 15°	
Ablegen beim Rückschwung ^{FIG}		x	
Nichterlaubtes Element mit Stangenkontakt der Füße ^{FIG}		x	
Gebeugte Arme beim Wiederfasen nach Flugelementen ^{FIG}	x	x	
Gebeugte Knie bei der Schwungvorbereitung ^{FIG}	x jedes Mal	x jedes Mal	
Wenn ein Element nicht in die gewünschte Richtung geturnt wird ^{FIG}		x + NA	
Jedes Flugelement mit Salto über die Stange ohne einen anschliessenden Riesenumschwung ^{FIG}		x	
Winkelabweichung v.d. Handstandposition beim Eintritt Endo, Stalder und Weiler ^{FIG}		x	
Zusätzliche Schwünge zu Beginn der Übung ^{FIG}		x	
Abweichungen bei Schwüngen durch den Handstand einschliesslich aller Art von Drehungen ^{FIG}			

Angle past handstand	Adlers, Stalders, Endos, ½ turns, etc.	Turns to mixed or elgrip, Quast, flying giant
0°-15°	= No deduction	= No deduction
>15°-30°	= 0.1	
>30°-60°	= 0.3	= 0.1
>60°-90°	= 0.5	= 0.3
>90°	= 0.5 & NR	= 0.5 & NR



Adlers, Stalders, Endos, ½ turns, etc.



Turns to mixed or elgrip, Quast, flying giant

Reck — Einführungsprogramm

Nr.	Element	Bemerkung/Anforderung	Voraussetzung/Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Felgaufzug rückwärts gebückt in den Stütz mit Trainerhilfe oder Aus dem Streckhang: Felgaufzug rückwärts gebückt in den Stütz #B1		• Kein gleichmässiges Heben <u>Voraussetzung zur Anerkennung B1</u> • Siehe Art. 5.2.4.		x	
2	Rückschwung im Stütz					
3	Felgumschwung rückwärts in leichter C+-Pose — direkt in den		• Bewegungsunterbruch		x	x
4	Felgunterschwung in den Hang					
5	Rückschwung, Vorschwung					
6	Rückschwung, Vorschwung					
7	Rückschwung, Niedersprung in den Stand		• Niedersprung in den Stand ohne Abdruck		x	

Norm für Geräte und Matten

- Reck: Norm FIG oder Schulreck. Die Reckstange ist so hoch eingestellt, dass ein vollständig gestrecktes Schwingen möglich ist.
- Matten: FIG-Norm + eine zusätzliche Matte mit 40 cm Höhe, die bei Nichtbedarf entfernt werden kann.

Reck — Programm 1

Nr.	Element	Bemerkung/Anforderung	Voraussetzung/Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Felgaufzug gebückt in den Stütz oder Aus dem Streckhang: Ristanschwung, (Rück- und Vorschung im Hang,) Rückschwung und Stemme rückwärts durch den Stütz — direkt zu Nr. 3 #B1	• Der Rück- und Vorschung im Hang ist nicht obligatorisch.	• Kein gleichmässiges Heben. <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B1</u> • Siehe Art. 5.2.4.		x	
2	Rückschwung im Stütz					
3	Felgumschwung rückwärts in leichter C+-Pose — direkt in den oder Freier Felgumschwung rückwärts durch den Stütz — direkt in den #B2		• Bewegungsunterbruch. <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B2</u> • Siehe Art. 5.2.4.		x	x
4	Felgunterschwung in den Hang					
5	Rückschwung, Vorschung					
6	Rückschwung, Vorschung					
7	Rückschwung, Niedersprung in den Stand		• Niedersprung in den Stand ohne Abdruck.		x	

Norm für Geräte und Matten

- Reck: Norm FIG.
- Matten: FIG-Norm + eine zusätzliche Matte mit 40 cm Höhe, die bei Nichtbedarf entfernt werden kann.

Reck — Programm 2

Nr.	Element	Bemerkung/Anforderung	Voraussetzung/Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Ristanschwung, (Rück- und Vorschung im Hang,) Rückschwung und Stemme rückwärts durch den Stütz — direkt in den	• Der Rück- und Vorschung im Hang ist nicht obligatorisch.				
2	Freier Felgumschwung rückwärts durch den Stütz — direkt in den oder Freier Felgumschwung rückwärts horizontal — direkt in Element 3 oder 4 #B1		• Bewegungsunterbruch. <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B1</u> • Siehe Art. 5.2.4. • Die Freie Felge muss mindestens in die Horizontale mit Hüfte in Schulterhöhe geturnt werden (Schweizerische Festlegung).		x	x
3	Felgunterschwung in den Hang, Rückschwung					
4	Vorschung mit ½ Drehung in den Ristgriff = Hangkehre					
4a	Zusatzelement: Vorschung mit ½ Drehung in den Ristgriff = Hangkehre #B2		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B2</u> • Siehe Art. 5.2.4. • Die Hangkehre ist gestreckt und über Stangenhöhe (Schweizerische Festlegung).			
4b	Zusatzelement: Ristriesenfelge #B3		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B3</u> • Siehe Art. 5.2.4.			
5	nach Element Nr. 4 oder Nr. 4a: Vorschung, Rückschwung, Niedersprung in den Stand oder nach Element Nr. 4 oder Nr. 4a: (Vorschung, Rückschwung,) Vorschung, Salto rückwärts gestreckt in den Stand #B4 oder nach Element Nr. 4b: Aus der Ristriesenfelge Abdruck im Handstand und Niedersprung in den Stand oder nach Element Nr. 4b: Vorschung, Salto rückwärts gestreckt in den Stand #B4		• Niedersprung in den Stand ohne Abdruck. <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B4</u> • Siehe Art. 5.2.4.		x	

Norm für Geräte und Matten

- Reck: Norm FIG.
- Matten: FIG-Norm + eine zusätzliche Matte 200 x 200 x 10 cm, die bei Nichtbedarf entfernt werden kann.

Reck — Programm 3

Nr.	Element	Bemerkung/Anforderung	Voraussetzung/Fehler	0.1	0.3	0.5
1	Aus dem Streckhang: Ristanschwung, (Rück- und Vorschung im Hang,) Rückschwung und Stemme rückwärts durch den Stütz — direkt in den	• Die Stemme rückwärts muss mindestens horizontal sein. • Der Rück- und Vorschung im Hang ist nicht obligatorisch.				
2	Freier Felgumschwung 45° — in den					
3	Vorschung mit ½ Drehung in den Ristgriff = Hangkehre					
4	Vorschung mit ½ Drehung in den Ristgriff = Hangkehre oder Vorschung mit gesprungener ½ Drehung in den Ristgriff = Gesprungene Hangkehre #B1		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B1</u> • Siehe Art. 5.2.4. • Die Hangkehre ist gestreckt und mindestens auf 45° Höhe über der Stange (Schweizerische Festlegung).			
5	Ristriesenfelge					
5a	Zusatzelemente: - Wechsel Rist/Kamm + Wechsel Kamm/Rist #B2 - Endo #B3 - Bückumschwung rückwärts #B4	• Bei den Wechseln werden keine Abzüge für Winkelabweichungen vorgenommen. • Die Abfolge der genannten Elemente ist frei wählbar. • Zwischen den Elementen dürfen Riesenfelgen geturnt werden.	<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B2</u> • Siehe Art. 5.2.4. • Ausnahme: Die FIG-Regel zur Winkelabweichung ist nicht gültig (Schweizerische Festlegung). <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B3</u> • Siehe Art. 5.2.4. <u>Voraussetzung zur Anerkennung #B4</u> • Siehe Art. 5.2.4. • Der Bückumschwung muss mindestens auf 45° über der Stange geturnt werden (Schweizerische Festlegung). • Der Bückumschwung muss von unten her eingeleitet werden (Schweizerische Festlegung)			
6	Vorschung, Salto rückwärts gestreckt in den Stand oder Vorschung, Doppelsalto rückwärts gehockt in den Stand #B5		<u>Voraussetzung zur Anerkennung #B5</u> • Siehe Art. 5.2.4.			

Norm für Geräte und Matten

- Reck: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

5.5 Rechte und Pflichten für Trainer:innen und Athleten

- Aus Sicherheitsgründen darf eine Trainerperson im EP, P1 und P2 während der gesamten Übung des Athleten an den Geräten Ringe, Sprung, Barren und Reck anwesend sein (Schweizerische Festlegung).
- Aus Sicherheitsgründen darf eine Trainerperson im P3 während der gesamten Übung des Athleten an den Geräten Ringe und Reck anwesend sein.
- Die Verantwortung für das korrekte Installieren von zusätzlichen Matten liegt bei der Trainerperson.
- Der Turner darf die Übung wiederholen, wenn sie aus Gründen unterbrochen werden muss, die ausserhalb seiner Verantwortung liegt (z.B. Lederriss).
- Die verbale Unterstützung durch die Trainerperson während der Übung ist nicht erlaubt.
- Der Turner muss sich beim Kampfgericht vor der Übung anmelden und nach der Übung abmelden.
- Die Übung muss nach dem grünen Licht des Kampfgerichts innerhalb von 30 Sekunden begonnen werden.
- Der Turner muss innerhalb von 30 Sekunden nach einem Sturz (wenn er wieder auf den Beinen ist) die Übung fortsetzen.
- Der Turner muss im Wettkampfdress an der Rangverkündigung teilnehmen.
- Bei Nichteinhaltung der Regeln kann ein Abzug von 0.3 oder 0.5 Punkten erfolgen.

Die oben genannten Regeln sind teils aus den FIG-Wertungsvorschriften entnommen, teils spezifisch für die Schweiz festgelegt. Im Übrigen gelten die weiteren FIG-Regeln.

6. Programm 4

Das Programm 4 richtet sich an Athleten im Alter von 13 bis 14 Jahren. Sie absolvieren an allen Geräten Übungen gemäss den FIG-Wertungsvorschriften 2025 sowie den Schweizerischen Festlegungen.

Zur Unterstützung einer einheitlichen Ausbildungsstrategie in der Schweiz werden bestimmte Elemente gezielt gefördert. Diese sogenannten Bonuselemente werden mit 0.5, 1.0 oder 1.5 Punkten zusätzlich belohnt, sofern folgende Bedingungen erfüllt sind:

1. Das Element ist gemäss den FIG-Kriterien anerkannt.
2. Es ist eines der acht Elemente, die zur Berechnung des D-Werts herangezogen werden.
3. Es entspricht gegebenenfalls den ergänzenden Schweizer Festlegungen.

Die nachfolgend aufgeführten Elemente und Kombinationen können mit einem Bonus bewertet werden.

Hinweis:

Überall dort, wo im folgenden Text das Wort „alle“ verwendet wird, kann der jeweilige Bonus mehrfach vergeben werden.

Boden

<u>Bonuselement</u>	<u>Elementgruppe</u>	<u>Bonus</u>	<u>Bemerkung</u>
• Alle Doppelsalto rückwärts gehockt oder höher	III	0.5	
• Alle Salto vorwärts D oder höher	II, IV	0.5	
• Salto vorwärts mit 1/1 Drehung gehockt oder gestreckt, Salto vorwärts gestreckt		0.5	• Die Verbindung muss folgerichtig gezeigt werden.
• Salto rückwärts gestreckt mit 5/2 Drehung oder höher	IV	0.5	

Standbonus

- Wenn eine Schlussbahn mit C oder höher gezeigt wird und die Standbedingungen erfüllt sind, kann ein Standbonus von 0.3 Punkten vergeben werden. (Schweizerische Festlegung)

Norm für Geräte und Matten

- Boden: Norm FIG oder Bodenbahn 2 x 17 m.
- Matten: Norm FIG. Es sind keine zusätzlichen Matten erlaubt.
- Ausführung der Übung auf dem Bodenquadrat: Gemäss Regeln FIG.
- Ausführung der Übung auf der Bodenbahn: Der Athlet muss die Bahnen hin und her turnen, wobei das Übertreten der 17 m Linie nicht geahndet wird.

Pferd

<u>Bonuselement</u>	<u>Elementgruppe</u>	<u>Bonus</u>	<u>Bemerkung</u>
• Alle Wandern D oder höher	II, III	1.0	
• Alle Elemente auf 1 Pausche D oder höher	II	1.0	
• Mindestens 2 Thomaskreisflanken		0.5	• Die Thomaskreisflanken können Bestandteil eines anderen Elementes sein (z. B. Thomaswandern). • Die Thomaskreisflanken müssen nicht zu den acht zählenden Elementen gehören.

• Abgang durch den Handstand	IV	0.5
• Alle Spindeln 360° innerhalb von 4 Kreisflanken	II	0.5

Norm für Geräte und Matten

- Gerät: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Es sind drei zusätzliche Matten mit einer Höhe von jeweils 7 cm für den Eingang zulässig. Im Falle eines Sturzes des Athleten dürfen diese innerhalb der erlaubten 30 Sekunden vom Trainer verschoben werden.

Ringe

<u>Bonuselement</u>	<u>Elementgruppe</u>	<u>Bonus</u>	<u>Bemerkung</u>
• Felge in den Handstand 2"	I	0.5	
• Stemme in den Handstand 2"	I	0.5	
• Stützwaage 2" gegrätscht oder geschlossen	II	0.5	
• Schwung zu Krafthalteelemente B oder höher	III	0.5	
• Yamawaki und Honma	I	0.5	• Der Bonus kann vergeben werden, wenn beide Elemente in der Übung enthalten sind, wobei die Reihenfolge unerheblich ist. Es ist auch nicht notwendig, dass die Elemente unmittelbar aufeinanderfolgend gezeigt werden. (Schweizerische Festlegung) (Das Element Jonasson wird aus gesundheitlichen Überlegungen nicht bonifiziert.)
• Abgang C oder höher (Ausnahme: Element EG IV/3 gibt keinen Bonus)	IV	0.5	

Standbonus

- Wenn ein Abgang C oder höher gezeigt wird und die Standbedingungen erfüllt sind, kann ein Standbonus von 0.3 Punkten vergeben werden. (Schweizerische Festlegung)

Norm für Geräte und Matten

- Gerät: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

Sprung

<u>Bonuselement</u>	<u>Bonus</u>	<u>Bemerkung</u>
• Alle Sprünge mit Wert 2,8 - 3,2	0.5	
• Alle Sprünge mit Wert 3,6	1.0	
• Alle Sprünge mit Wert 4.0 oder höher	1.5	

Standbonus

- Wenn ein Sprung mit Wert 2,8 oder höher gezeigt wird und die Standbedingungen erfüllt sind, kann ein Standbonus von 0.3 Punkten vergeben werden. (Schweizerische Festlegung)

Norm für Geräte und Matten

- Brett:**
- Alle Yurchenkosprünge werden mit dem Sprungbrett ausgeführt.
 - Bei allen anderen Sprüngen ist das Trampolinbrett (Booster) obligatorisch. Die Höhe beträgt 30 cm beim idealen Absprungpunkt.
 - Wenn ein Athlet das Tuch des Trampolinbretts (Booster) beim Sprung durchdrückt und den Boden berührt, darf es höher eingestellt werden. Dies muss vor Wettkampfbeginn dem Gerätechef mitgeteilt werden.
- Tischhöhe:**
- Yurchenkosprünge: 125 - 135 cm.
 - Alle anderen Sprünge: FIG Norm.
- Matten:**
- Norm FIG. Bei Bedarf kann bei allen Sprüngen eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.
 - Vor dem Trampolinbrett / Sprungbrett darf eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden.

Barren

<u>Bonuselement</u>	<u>Elementgruppe</u>	<u>Bonus</u>	<u>Bemerkung</u>
• Alle Stützelemente C oder höher	II	0.5	
• Alle Hangelemente C oder höher	III	0.5	• Ausnahme: Das Element EGIII/87 wird nicht bonifiziert.
• Felge zum Stütz B oder höher	III	0.5	• Ausnahme: Das Element EGIII/117 wird nicht bonifiziert.
• Elemente aus Oberarmposition B oder höher	I	0.5	
• Abgang C oder höher	IV	0.5	

Standbonus

- Wenn ein Abgang C oder höher gezeigt wird und die Standbedingungen erfüllt sind, kann ein Standbonus von 0.3 Punkten vergeben werden. (Schweizerische Festlegung)

Norm für Geräte und Matten

- Gerät: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

Reck

<u>Bonuselement</u>	<u>Elementgruppe</u>	<u>Bonus</u>	<u>Bemerkung</u>
• Adler oder Adler, Ellriesenfelge	III	0.5 oder 1.0	• Pro Übung darf nur eine der beiden Varianten enthalten sein.
• Alle Elemente EG I C oder höher	I	0.5	
• Stalder C (EG III/45)	III	0.5	
• Endo C (EG III/33)	III	0.5	
• Alle Flugelement C oder höher	II	1.0	• Ausnahme: Das Flugelement Yamawaki (EGII/9) wird lediglich mit 0.5 Punkten bonifiziert.
• Abgang C	IV	0.5	
• Abgang D oder höher	IV	1.0	

Standbonus

- Wenn ein Abgang C oder höher gezeigt wird und die Standbedingungen erfüllt sind, kann ein Standbonus von 0.3 Punkten vergeben werden. (Schweizerische Festlegung)

Norm für Geräte und Matten

- Gerät: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

7. Programm 5

Das Programm 5 richtet sich an Athleten im Alter von 15 bis 16 Jahren. Sie absolvieren an allen Geräten Übungen gemäss den FIG-Wertungsvorschriften 2025 sowie den Schweizerischen Festlegungen.

Zur Unterstützung einer einheitlichen Ausbildungsstrategie in der Schweiz werden bestimmte Elemente gezielt gefördert. Diese sogenannten Bonuselemente werden mit 0.5, 1.0 oder 1.5 Punkten zusätzlich belohnt, sofern folgende Bedingungen erfüllt sind:

1. Das Element ist gemäss den FIG-Kriterien anerkannt.
2. Es ist eines der acht Elemente, die zur Berechnung des D-Werts herangezogen werden.
3. Es entspricht gegebenenfalls den ergänzenden Schweizer Festlegungen.

Die nachfolgend aufgeführten Elemente und Kombinationen können mit einem Bonus bewertet werden.

Hinweis:

Überall dort, wo im folgenden Text das Wort „alle“ verwendet wird, kann der jeweilige Bonus mehrfach vergeben werden.

Boden

<u>Bonuselement</u>	<u>Elementgruppe</u>	<u>Bonus</u>	<u>Bemerkung</u>
• Alle Doppelsalto rückwärts D oder höher	III	0.5	
• Salto rückwärts gestreckt mit 5/2 Drehung, Salto vorwärts gestreckt oder Salto vorwärts gestreckt mit 2/1 Drehung, Salto vorwärts gestreckt		0.5	
• Alle Doppelsalto vorwärts D oder höher	II	0.5	• Es ist nur ein Doppelsalto vorwärts D oder höher pro Übung erlaubt. (Schweizerische Festlegung)
• Salto rückwärts gestreckt mit 3/1 Drehung oder Salto vorwärts gestreckt mit 5/2 Drehung	IV	0.5	• Es wird nur eines der beiden Elemente bonifiziert.

Standbonus

- Wenn eine Schlussbahn mit C oder höher gezeigt wird und die Standbedingungen erfüllt sind, kann ein Standbonus von 0.3 Punkten vergeben werden. (Schweizerische Festlegung)

Norm für Geräte und Matten

- Boden: Norm FIG oder Bodenbahn 2 x 17 m.
- Matten: Norm FIG. Es sind keine zusätzlichen Matten erlaubt.
- Ausführung der Übung auf dem Bodenquadrat: Gemäss Regeln FIG.
- Ausführung der Übung auf der Bodenbahn: Der Athlet muss die Bahnen hin und her turnen, wobei das Übertreten der 17 m Linie nicht geahndet wird.

Pferd

<u>Bonuselement</u>	<u>Elementgruppe</u>	<u>Bonus</u>	<u>Bemerkung</u>
• Alle Wandern D oder höher	II, III	0.5	
• Alle Elemente auf 1 Pausche D oder höher	II	0.5	
• Seitwandern 3/3 C in Thomaskreisen	III/3	0.5	
• Abgang durch den Handstand D oder höher	IV	0.5	

- Alle Spindeln 360° innerhalb von 3 Kreisflanken

II

0.5

Norm für Geräte und Matten

- Gerät: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Es sind drei zusätzliche Matten mit einer Höhe von jeweils 7 cm für den Eingang zulässig. Im Falle eines Sturzes des Athleten dürfen diese innerhalb der erlaubten 30 Sekunden vom Trainer verschoben werden.

Ringe

<u>Bonuselement</u>	<u>Elementgruppe</u>	<u>Bonus</u>	<u>Bemerkung</u>
• Kreuzhang	II/15	0.5	
• Stemme in die Stützwaage B oder höher	III	0.5	
• Yamawaki direkt in die Stemme in den Handstand 2“		0.5	• Das Element Jonasson wird aus gesundheitlichen Überlegungen nicht bonifiziert.
• Abgang D oder höher	IV	0.5	

Standbonus

- Wenn ein Abgang C oder höher gezeigt wird und die Standbedingungen erfüllt sind, kann ein Standbonus von 0.3 Punkten vergeben werden. (Schweizerische Festlegung)

Norm für Geräte und Matten

- Gerät: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

Sprung

<u>Bonuselement</u>	<u>Bonus</u>	<u>Bemerkung</u>
• Alle Sprünge mit Wert 3,6	0.5	
• Alle Sprünge mit Wert 4.0	1.0	
• Alle Sprünge mit Wert 4,4 oder höher	1.5	

Standbonus

- Wenn ein Sprung mit Wert 3.6 oder höher gezeigt wird und die Standbedingungen erfüllt sind, kann ein Standbonus von 0.3 Punkten vergeben werden. (Schweizerische Festlegung)

Norm für Geräte und Matten

- Gerät: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

Barren

<u>Bonuselement</u>	<u>Elementgruppe</u>	<u>Bonus</u>	<u>Bemerkung</u>
• 2 Stützelemente C oder höher	II	0.5	• Es müssen beide Elemente gezeigt und anerkannt werden, damit der Bonus vergeben werden kann.
• Alle Hangelemente D oder höher	III	0.5	
• Alle Stützelemente D oder höher	II	0.5	
• Alle D-Elemente oder höher	I	1.0	
• Abgang D oder höher	IV	0.5	

Spezielle Benotung und Standbonus

- Wenn ein Abgang C oder höher gezeigt wird und die Standbedingungen erfüllt sind, kann ein Standbonus von 0.3 Punkten vergeben werden. (Schweizerische Festlegung)

Norm für Geräte und Matten

- Gerät: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

Reck

<u>Bonuselement</u>	<u>Elementgruppe</u>	<u>Bonus</u>	<u>Bemerkung</u>
• Adler, Ellriesenfelge oder Adler mit ½ Drehung	III/63, I/68 oder III/64	0.5 oder 1.0	• Ausnahme: Das Flugelement Yamawaki (EGII/9) wird nicht bonifiziert.
• Alle Elemente C oder höher	I	0.5	
• Stalder C	III/45	0.5	
• Endo C	III/33	0.5	
• Alle Flugelement C	II	0.5	
• Alle Flugelement D oder höher	II	1.0	
• Abgang D oder höher	IV	0.5	

Standbonus

- Wenn ein Abgang C oder höher gezeigt wird und die Standbedingungen erfüllt sind, kann ein Standbonus von 0.3 Punkten vergeben werden. (Schweizerische Festlegung)

Norm für Geräte und Matten

- Gerät: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

8. Programm 6

Es gelten die FIG-Wertungsvorschriften 2025.

Norm für Geräte und Matten

- Geräte: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann an den Geräten Ringe, Sprung, Barren und Reck eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

9. Offenes Programm

Das Offene Programm richtet sich an Athleten im Alter von 13 Jahren und älter. Sie absolvieren an allen Geräten Übungen gemäss den FIG-Wertungsvorschriften 2025 mit folgenden Ausnahmen:

- Die Athleten turnen Übungen an vier, fünf oder sechs Geräten.
- Die besten vier Noten gelangen in die Wertung und die Summe dieser vier Noten ergibt das Wettkampfergebnis.
- Die Geräte müssen vor dem Wettkampf nicht angegeben werden.

10. Bekleidungsvorschriften

Einführungsprogramm

Es gelten die Bekleidungsvorschriften der FIG-Wertungsvorschriften 2025, mit den Ausnahmen,

... dass auch dunkle Farben für die Wettkampfhosen zugelassen sind.

... dass die Athleten an allen Geräten kurze Wettkampfhosen, auch in dunklen Farben, mit oder ohne Fussbekleidung (Socken und/oder Geräteschuhe), tragen dürfen.

Programm 1 bis Programm 6 und Offenes Programm

Es gelten die Bekleidungsvorschriften der FIG-Wertungsvorschriften 2025, mit der Ausnahme, dass auch dunkle Farben für die Wettkampfhosen zugelassen sind.

Für die Athleten aller Programme gelten die Werbungsvorschriften gemäss den Richtlinien Werbung auf Tenues an STV-Anlässen.

11. Literaturverzeichnis

- FIG: Wertungsvorschriften 2025, Ausgabe Juli 2024
- STV: Richtlinien Werbung auf Tenues an STV-Anlässen, Aarau

ANHANG 1

Norm für Geräte und Matten Pauschenpferd EP - P3

a) Pauschenpferd FIG



Grösse:
Höhe:
Matten:

Norm FIG.
95 - 100 cm ab Boden.
Mattenorm FIG. Es sind drei zusätzliche Matten mit je 7 cm Höhe für den Eingang erlaubt. Diese dürfen bei einem Sturz des Athleten innerhalb der erlaubten 30 Sekunden vom Trainer verschoben werden.

b) Verkleinertes Pauschenpferd FIG



Grösse:
Höhe:
Matten:

90% der Norm FIG.
95 - 100 cm ab Boden.
Matten 7 cm Höhe um das Gerät. Es sind drei zusätzliche Matten von je 7 cm Höhe für den Eingang erlaubt. Diese dürfen bei einem Sturz des Athleten innerhalb der erlaubten 30 Sekunden vom Trainer verschoben werden.

c) Pilz mit 1 Pausche



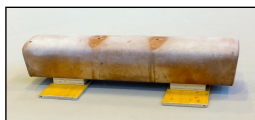
oder



Höhe ohne Pausche:
Durchmesser:
Matten:

50 ± 5 cm.
 ± 70 cm.
Der Pilz steht auf 7 cm Matten oder auf dem Boden mit 7 cm Matten umrundet.

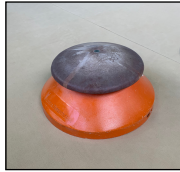
d) Bodenpauschenpferd ohne Pauschen



Grösse:
Höhe:
Matten:
Markierung:

Der Korpus ist in seinen Abmessungen identisch mit der Norm FIG.
 ± 35 cm.
Matten 7 cm Höhe um das Gerät.
Auf dem Pferdkörper ist vorne und hinten 40 cm vom Körperende entfernt eine Linie angebracht.

e) Pilz hoch ohne Pauschen



oder



Höhe:
Durchmesser:
Matten:
Kübel (nur EP):
Markierung:

50 ± 5 cm.
 $60 - 70$ cm.

Der Pilz steht auf 7 cm Matten oder auf dem Boden mit 7 cm Matten umrundet.
Die Unterkante der Kübelöffnung ist auf Höhe der Unterkante des Pilzleders.



f) Bodenpilz



Höhe:
Durchmesser:
Matten:

± 25 cm.
 ± 70 cm.

Der Pilz steht auf 7 cm Matten.