

Anhang 1

## SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN RHYTHMISCHER GYMNASTIK

### Technische Vorschriften

Ausgaben vom 25. August 2025



KATEGORIE	EMPFEHLUNGEN	ANFORDERUNGEN
Einzel <b>EP</b>		<b>FIG-Juniorcode 2025-2028</b>
A + B 7 Jahre	<b>1 Übung ohne Gerät</b>	<p><b>Dauer der Übung:</b> 1'15" - 1'30"</p> <p><b>Schwierigkeit (DC):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 3 isolierte Körperschwierigkeiten: (die 5 höchsten werden gewertet).</li> <li>• Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe</li> <li>• Keine langsamten Drehungen</li> <li>• Maximal 2 R: R1, R2 oder R3, gemäss CdP, die beiden höchsten zählen.</li> </ul> <p><b>Artistik (A):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul> <p><b>Technische Fehler (E):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul>

Es handelt sich um Empfehlungen:

Kategorien A/B nach Wahl der Regionen

Trennung EP und P1 nach Wahl der Regionen



KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Einzel		FIG-Juniorcode 2025-2028
JUGEND P 1  A + B  8 Jahre	1 Übung ohne Gerät	<p>Dauer der Übung: 1'15', - 1'30"</p> <p><b>Schwierigkeit (DC) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 3 körperliche Schwierigkeiten (die 6 höchsten werden gewertet)</li> <li>• Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe</li> <li>• Maximal 1 langsame Drehung</li> <li>• <b>Maximal 2 R:: R2 oder R3, gemäss CdP, die beiden höchsten zählen</b></li> </ul> <p><b>Artistik (A):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul> <p><b>Technische Fehler (E):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul>
	1 Übung mit Gerät	<p>Dauer der Übung: 1'15', - 1'30"</p> <p><b>Schwierigkeit (DC):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 3 körperliche Schwierigkeiten (die 6 höchsten werden gewertet).</li> <li>• Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe</li> <li>• Maximal 1 langsame Drehung</li> <li>• Maximal 2 R: (R1 mit einer Drehung unter dem Werfen erlaubt)</li> </ul> <p><b>Geräteschwierigkeit (DE):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 1, maximal. 6</li> </ul> <p><b>Artistik (A):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul> <p><b>Technische Fehler (E):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul>

Es handelt sich um Empfehlungen!

Kategorien A/B nach Wahl der Regionen

Handgerät P1 nur für A, je nach Regionen

Trennung EP und P1 nach Wahl der Regionen

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Einzel		FIG-Juniorcode 2025-2028
JUGEND P 2 <b>9/10 Jahre</b>	1 Übung ohne Gerät	<p>Dauer der Übung: 1'15', - 1'30"</p> <p><b>Schwierigkeit (DC) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 3 körperliche Schwierigkeiten (die 6 höchsten werden gewertet).</li> <li>• Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe</li> <li>• Maximal 1 langsame Drehung</li> <li>• <b>Maximal 2 R: R2 oder R3, gemäss CdP, die beiden höchsten zählen.</b></li> </ul> <p><b>Artistik (A):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul> <p><b>Technische Fehler (E):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul>
	2 Übungen mit Gerät	<p>Dauer der Übung jeweils: 1'15', - 1'30"</p> <p><b>Schwierigkeit (DC):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 3 körperliche Schwierigkeiten: (die 6 höchsten werden gezählt).</li> <li>• Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe</li> <li>• Maximal 1 langsame Drehung</li> <li>• Maximal 2 R: (R1 mit einer Drehung unter dem Wurf erlaubt).</li> </ul> <p><b>Geräteschwierigkeit (DE):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 1, maximal 8</li> </ul> <p><b>Artistik (A):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul> <p><b>Technische Fehler (E):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul>

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Einzel		FIG-Juniorcode 2025-2028
JUGEND P 3 11 und 12 Jahre	1 Übung ohne Gerät	<p>Dauer der Übung: 1'15', - 1'30"</p> <p><b>Schwierigkeit (DC):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 3 körperliche Schwierigkeiten (die 6 höchsten werden gewertet).</li> <li>• Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe</li> <li>• Maximal 1 langsame Drehung</li> <li>• Maximal 3 R: R2, R3 oder R4 (max. 1), gemäss CdP, die drei höchsten werden gewertet, maximal 2 Serien</li> </ul> <p><b>Artistik (A):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul> <p><b>Technische Fehler (E):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul>
	3 Übungen mit Gerät	<p>Dauer der Übungen: 1'15',-1'30"</p> <p><b>Schwierigkeit (DC):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 3 körperliche Schwierigkeiten (die 6 höchsten DCs werden gewertet)</li> <li>• Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe</li> <li>• Maximal 1 langsame Drehung</li> <li>• Maximal 3 R</li> </ul> <p><b>Geräteschwierigkeit (DE):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 1, maximal 10</li> </ul> <p><b>Artistik (A):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul> <p><b>Technische Fehler (E) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul>

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Einzel		FIG-Juniorcode 2025-2028
PRE-JUNIOR		
P4	4 Übungen mit Gerät	
13 Jahre		

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Einzel		FIG-Juniorcode 2025-2028
JUNIOR		
P5 A +B	4 Übungen mit Gerät	
14 und 15 Jahre		

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Einzel		FIG-Seniorcode 2025-2028
SENIOR		
P6 A + B	4 Übungen mit Gerät	
Ab 16 Jahren		

Kategorie A: Turnerinnen/Turner der BS und/oder der Vereine

Kategorie B: Turnerinnen/Turner nur der Vereine

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Gruppe		FIG-Juniorcode 2025-2028
Jugend G1 10, 11 und 12 Jahre  maximal 2 Gymnastinnen, die jünger oder älter auf der Matte sind (Mindestalter 9, Höchstalter 13 Jahre)	1 Übung ohne Gerät  2 Durchgänge	<p>Dauer der Übung: 1'45', - 2'00"</p> <p><b>Schwierigkeit (DC):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 3 isolierte körperliche Schwierigkeiten (die 6 höchsten werden gewertet)</li> <li>• Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Körpergruppe</li> <li>• Keine langsame Drehungen</li> <li>• Maximal 1 R: R2 oder R3, gemäss CdP, in chronologischer Reihenfolge</li> </ul> <p><b>Schwierigkeiten mit Zusammenarbeit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 4, maximal 8</li> <li>• Mindestens 1 CC maximal 4 CC*(eine einfache Berührung ist nicht ausreichend, Wert 0.20)</li> <li>• Maximal 2 CL, Wert 0.20</li> <li>• Mindestens 2, maximal 4 CR mit maximal 2 Serien bei + 0.20, Wert gemäss CdP.</li> </ul> <p>*CC: Die Bilder werden nicht bewertet. Vorakrobatik und vertikale Drehungen sind in den CC nicht erlaubt.</p> <p><b>Artistik (A):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul> <p><b>Technische Fehler (E):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul>

\* Gemäss Wertungscode 2022-2024:

CC: Einschliesslich der Verbindungen, die mit mindestens 3 identischen Aktionen ausgeführt werden:

- 1 Gymnastin führt eine identische Aktion mindestens 3-mal (mindestens 3 Aktionen) hintereinander aus  
oder
- Mehrere Gymnastinnen führen eine identische Aktion nacheinander aus, insgesamt mindestens 3 Aktionen.

**Gültige Aktionen:** Über, unter oder durch Partner hindurchgehen, Hebe- oder Stützaktionen an den Gymnastinnen. **Keine Drehungen!**

**CL:** Heben-/Stützaktion der Turnerin, wenn alle 5 Turnerinnen in die Hebe-/Stützaktion involviert sind, einschließlich des Hebens einer Partnerin oder des Gehalten- bzw. Unterstütztwerdens. Der gesamte Körper wird über Schulterhöhe der Partnerinnen in stehender Position gehoben. Die Turnerin muss aktiv von den Partnerinnen gehoben werden, nicht einfach nur auf deren Schultern stehen oder liegen.

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Gruppen Jugend G2 12, 13 und 14 Jahre alt  + max. 2 jüngere (min. 11 Jahre) oder ältere Gymnastinnen auf der Matte	1 Übung mit Gerät  2 Durchgänge	<p>FIG-Juniorcode 2025-2028</p> <p><b>Dauer der Übung: 2'15" – 2'30"</b></p> <p><b>Schwierigkeit (DB):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 3 isolierte körperliche Schwierigkeiten (max. 6 in chronologischer Reihenfolge)</li> <li>• Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Körpergruppe</li> <li>• Keine langsamen Drehungen</li> <li>• Maximal 1 R</li> </ul> <p><b>Schwierigkeiten mit Zusammenarbeit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 5, maximal 8</li> <li>• Mindestens 2 CC</li> <li>• Mindestens 2 CR, maximal 1 Serie</li> <li>• Mindestens 1</li> </ul> <p><b>Artistik (A):</b> maximal 10 Punkte</p> <p><b>Technische Fehler (E):</b> maximal 10 Punkte</p>

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Gruppen		<b>FIG-Juniorcode 2025-2028</b>
JUNIOR		
G3	2 identische Übungen mit einer Art Gerät (5)  oder  2 verschiedene Übungen mit einer Art von Gerät (5)	
13, 14 und 15 Jahre  + max. 2 ältere oder jüngere (mind. 11 Jahre) Gymnastinnen auf der Matte		

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Gruppen		<b>FIG-Seniorcode 2025-2028</b>
SENIOREN		
G4	2 identische Übungen mit einer Art von Gerät (5)/mit zwei verschiedenen Arten von Geräten (3+2).  oder  2 verschiedene Übungen mit einer Art von Gerät (5) und mit zwei verschiedenen Arten von Geräten (3+2)	
Ab 16 Jahren  + max. 2 jüngere Gymnastinnen (min. 13 Jahre) auf der Matte		