

# SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN RHYTHMISCHER GYMNASTIK

## Technische Vorschriften

Ausgaben vom 25. August 2025

| KATEGORIE        | EMPFEHLUNGEN       | ANFORDERUNGEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Einzel<br>EP     |                    | FIG-Juniorcode 2025-2028                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| A + B<br>7 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 isolierte Körperschwierigkeiten: (die 5 höchsten werden gewertet).</li> <li>• Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe</li> <li>• Keine langsamen 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/<br>BEWERTUNG | ANFORDERUNGEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Einzel         |                        | FIG-Juniorcode 2025-2028                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| JUGEND         |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| P1             | 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>                                                                                                           |
| <b>A + B</b>   |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>8 Jahre</b> | 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/<br>BEWERTUNG | ANFORDERUNGEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Einzel     |                        | FIG-Juniorcode 2025-2028                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| JUGEND     |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| P 2        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| A + B      |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 9/10 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>                                                                                                                |
|            | 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/<br>BEWERTUNG | ANFORDERUNGEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Einzel          |                        | FIG-Juniorcode 2025-2028                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| JUGEND          | 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>                                |
| P 3             |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 11 und 12 Jahre | 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/<br>BEWERTUNG | ANFORDERUNGEN            |
|------------|------------------------|--------------------------|
| Einzel     |                        | FIG-Juniorcode 2025-2028 |
| PRE-JUNIOR | 4 Übungen mit Gerät    |                          |
| P4         |                        |                          |
| 13 Jahre   |                        |                          |

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

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

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

| KATEGORIE           | PROGRAMM/<br>BEWERTUNG | ANFORDERUNGEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gruppe              |                        | FIG-Juniorcode 2025-2028                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jugend              |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| G1                  | 1 Übung ohne Gerät     | Dauer der Übung: 1'45', - 2'00"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 10, 11 und 12 Jahre | 2 Durchgänge           | <b>Schwierigkeit (DC):</b> <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><br><b>Schwierigkeiten mit Zusammenarbeit:</b> <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><br>*CC: Die Bilder werden nicht bewertet.<br><b>Vorakrobatik und vertikale Drehungen sind in den CC nicht erlaubt.</b><br><b>Artistik (A):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul><br><b>Technische Fehler (E):</b> <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/<br>BEWERTUNG | ANFORDERUNGEN                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gruppen                                                                 |                        | FIG-Juniorcode 2025-2028                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jugend                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| G2                                                                      | 1 Übung mit Gerät      | <b>Dauer der Übung: 2'15" - 2'30"</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 12, 13 und 14 Jahre alt                                                 | 2 Durchgänge           | <b>Schwierigkeit (DB):</b> <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> |
| + max. 2 jüngere (min. 11 Jahre) oder ältere Gymnastinnen auf der Matte |                        | <b>Schwierigkeiten mit Zusammenarbeit:</b> <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>                                                                              |
|                                                                         |                        | <b>Artistik (A):</b><br>maximal 10 Punkte                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                         |                        | <b>Technische Fehler (E):</b><br>maximal 10 Punkte                                                                                                                                                                                                                                         |

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

| KATEGORIE                                                                                                            | PROGRAMM/<br>BEWERTUNG                                                                                                                                                                                                                                  | ANFORDERUNGEN            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Gruppen<br>SENIOREN<br>G4<br>Ab 16 Jahren<br><br>+ max. 2 jüngere Gym-<br>nastinnen (min. 13<br>Jahre) auf der Matte |                                                                                                                                                                                                                                                         | FIG-Seniorcode 2025-2028 |
|                                                                                                                      | 2 identische Übungen<br>mit einer Art von Gerät<br>(5)/mit zwei verschie-<br>denen Arten von Gerä-<br>ten (3+2).<br><br>oder<br><br>2 verschiedene Übun-<br>gen mit einer Art von<br>Gerät (5) und mit zwei<br>verschiedenen Arten<br>von Geräten (3+2) |                          |