

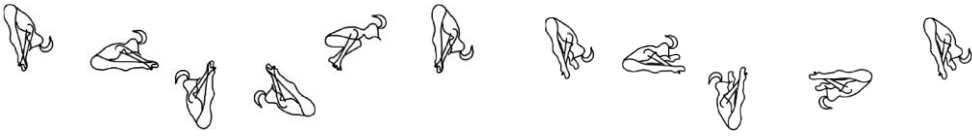
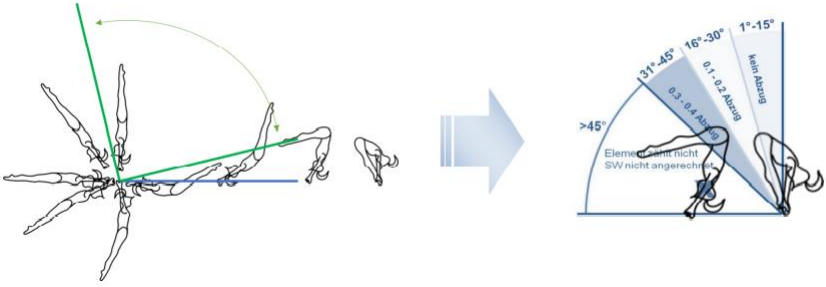
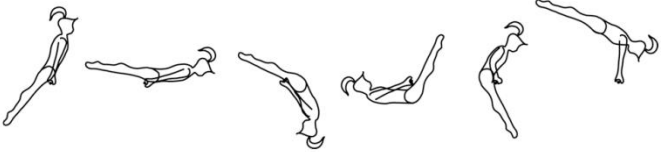
Fachgruppe Richter EGT

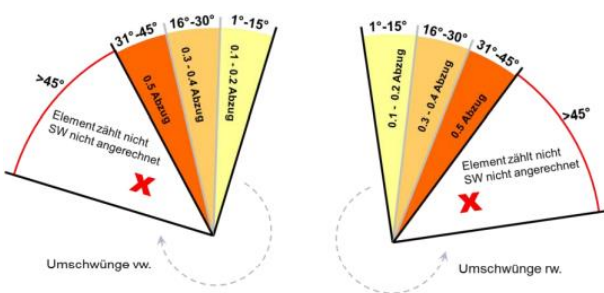
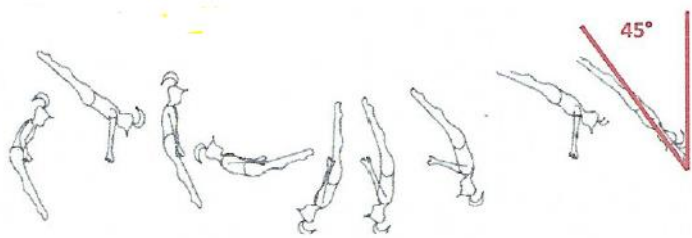
Fragen und Antworten, Präzisierungen Wettkampfprogramm EGT AK=Aktivkategorie / JK = Jugendkategorie

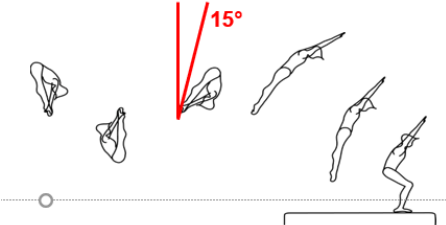
29.09.23

Reck

AK	RE: Kippe Auf einigen Wettkampfpfätzen wurde am Reck eine Kippe zum statischen Stütz geturnt, gefolgt von einem Einspreizen. Für dieses Element benötigt es per se keinen Rückschwung. Das folgende Element startet aus einer statischen Position. Am ZK 2023 wurde definiert: Nach der Kippe folgt immer ein Schwungelement. Der Abzug von -0.20 Punkten für einen Halt ist somit korrekt.	09.23
AK	Stütz vl., Grätsche über die Stange zum Grätschwinkelstütz (40110) Präzisierung Rückschwung vor dem Element <ul style="list-style-type: none">• Vor diesem Element müssen die Füße im Rückschwung mind. Auf Stangenhöhe sein.	02.23
AK	RECK: KIPPE UND AUFGRÄTSCHEN / -BÜCKEN Präzisierung: <ul style="list-style-type: none">• Folgeelement bestimmt Höhe des Rückschwung• Kann nach der Kippe nicht weitergeturnt werden (Halt/Unterbruch), erfolgt ein Abzug von 0.20 Pt.• Wird ein Aufgrätschen / Aufbücken ohne Rückschwung geturnt (Hochziehen des Gesässes), wird 0.5 Pkt abgezogen (ZK 2016)• Der Rückschwung muss in die i-Pose/leichtes C-geturnt werden, Füße mind. Stangenhöhe (K1-4) oder Füße mind. Schulterhöhe (K5+) (ZK 2018)	01.23 2022

<p>AK</p>	<p>RECK: 40415 / 40410 UMSCHWUNG 40415: Bückumschwung rw. im Ristgriff 40410: Grätschumschwung rw. im Ristgriff Beide werden nach denselben technischen Schlüsselpunkten ausgeführt</p>  <p>40410: Grätschumschwung rw. im Ristgriff: Es ist erlaubt, die Beine in der Drehung nach denselben Kriterien wie bei 40415 zu beugen.</p> <p>Technikbeschrieb siehe auch 2022 Umschwung vw und rw und fehlender Rückschwung vom 2014</p>	<p>01.23</p>
<p>AK</p>	<p>Aufgrätschen / Aufbücken zur Stange aus Riesenfelge rw.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beginn des Elements nach der Horizontalen (blaue Linie) • Arm/Rumpfwinkel nur leicht verkürzen, Hauptaktion erfolgt in den Hüften • Grätsch-/ Bückstand ist spätestens bei 15° nach der Vertikalen erreicht (über der Stange) 	<p>2022</p>
<p>AK</p>	<p>Felge vw</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Stütz vl. den Körper nach vorne oben ins C-schieben und Absenken bis zur Waagrechten • Schnelles Einrollen des Oberkörpers (C+) und schliessen des Hüft-Rumpfwinkels; Beine werden gehalten • Umgreifen, Beine drücken abwärts und Körper strecken zum Stütz vl 	<p>2022</p>

<p>AK</p>	<p>Umschwung vw. oder rw.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgangsposition bestimmt Endposition • Je mehr die Endposition von der Ausgangsposition abweicht, um so grösser der Abzug (siehe Bild, ZK 2016) 	<p>2022</p>
<p>JK</p>	<p>Textanpassung beim Element K4-B</p> <p>Der Text "aus dem Stütz" trifft nicht für alle Elemente zu und wird entfernt. Die Ausgangsposition ist abhängig vom gezeigten Element der Auswahl. Neue Beschreibung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiefreck: Unterschwünge zum Nsprg. (40306,40308,40309,40311,40314 bis 40316, 40318) • Hochreck: Unterschwünge (40303 bis 40318) 	<p>2020</p>
<p>AK</p>	<p>Freie Felge rw. (40205 und 40206)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperstreckung fertig bei 45° • Körperstreckung fertig in der Horizontalen = 0.5 Pkt. Abzug • Körperstreckung erfolgt in Richtung Boden (nach unten): Freie Felge wird nicht anerkannt -> Felge rw • Angaben beziehen sich auf Körperposition (Schulterwinkel ist offen) • Werden die Arme gebeugt erfolgt in der Technik ein Abzug! • Kleiner Fehler (<= 30° gebeugt) = 0.1 Pkt. • Mittlerer Fehler (> 30°) = 0,2 bis 0.3 Pkt 	<p>2015/ 2018</p>
<p>AK</p>	<p>Riesenfelge am Tiefreck</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Ist die Riesenfelge am Tiefreck mit angezogenen Beinen erlaubt? • Antwort: Ja. Die Riesenfelge darf am Tiefreck mit angezogenen oder gegrätschten Beinen geturnt werden. Die Beine müssen bei 45° (nach dem Kurbet) wieder gestreckt bzw geschlossen sein 	<p>2018</p>

AK	<p>Rückschwung vor der Kippe / Hochreck</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Rückschwung muss in die I-Pose/leichtes C- geturnt werden (Füsse mind. Stangenhöhe) • Die Kippe am Hochreck wird als Schwungkippe gewertet 	2018
AK	<p>Bückfleurie (40412)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Sprung von der Stange muss spätestens bei 15° vor der 12-Uhr-Position erfolgen • Ist die Hüfte senkrecht über der Reckstange beim Absprung, wird dies als «Strecksprung von der Stange» bewertet. • Dies ist kein gültiger Abgang, Abzug 1.2 Pkt da ein Basiselement als Abgang geturnt wird. 	2018
JK / AK	<p>Übungsbeginn am Hochreck</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Für den Übungsbeginn am Hochreck hebt der Trainer den Turner in den Stütz. Ist dies erlaubt? Antwort: Nein, dies wird als aktive Trainerhilfe gewertet (Abzug Jugendkategorien 0.4, Aktivkategorien 0.8). Eine Übung am Hochreck beginnt immer im Hang. 	2017
AK	<p>Unterschied zwischen Stemme rw. zum Handstand mit anschliessender Riesenfelge rw und Rückschwung mit anschliessender Riesenfelge rw</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Wie wird eine Stemme rw. zum Handstand mit anschliessender Riesenfelge rw. von einem Rückschwung mit anschliessender Riesenfelge rw. unterschieden? Antwort: Unter 80° wird es als ein Rückschwung angesehen, über 80° ist es eine Stemme rw. 	2017

JK / AK	<p>Stütz rl., <u>Aufhocken</u> zum Stand</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Fließender Ablauf • Schwung holen aus leichter C-Pose • Rasches Ausstrecken der Beine • Endposition auf Grund des nächsten Elementes: • Vorwärts: Hüfte über Stange • Rückwärts: Schulter über Stange 	2017
JK / AK	<p>Abweichungen von der Idealposition / 15 / 30 / 45 Regel Zum Beispiel Bückumschwung vw/rw, Riesenfelge</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1° bis 15° - Zone gelb - 0.1 bis 0.2 Abzug • 16° bis 30° - Zone orange - 0.3 bis 0.4 Abzug • 30° bis 45° - Zone rot - 0.5 Abzug • Grösser 45° keine Anerkennung des Elements <p>Werden Elemente von einer Ausgangsposition in eine Endposition geturnt, kommen die gleichen Zonen zur Anwendung, jedoch liegt die 1. Zone in der Toleranz und es wird kein Abzug gemacht:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ z.B. Wechsel Rist/Kamm, Aufbücken aus Riesenfelge rw • 1° bis 15° - Zone gelb - kein Abzug • 16° bis 30° - Zone orange - 0.1 bis 0.2 Abzug • 30° bis 45° - Zone rot - 0.3 bis 0.4 Abzug • Grösser 45° keine Anerkennung des Elements 	2017
AK	<p>7/8 Bückumschwung vw. z. Durchschub m. anschliessender Felge rl. vw. z. Stütz rl (40508)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Ist es erlaubt beim Element, 40508 «7/8 Bückumschwung vw. z. Durchschub m. anschliessender Felge rl. vw. z. Stütz rl.», die Beine beim Bückumschwung anzuziehen? • Antwort: Ja, der Bückumschwung darf hier mit angezogenen Beinen geturnt werden. 	2017
AK	<p>Aufbücken zur Stange aus Riesenfelge rw.» gespreizt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Ist es erlaubt das Element 40120 «Aufbücken zur Stange aus Riesenfelge rw.» gespreizt zu turnen, also zuerst ein Bein, gefolgt vom anderen Bein. • Antwort: Ja, diese Ausführung ist erlaubt und wird gleich bewertet wie das beidbeinige Aufbücken. Das Element ist auch in der gespreizten Variante eine SW7. 	2017

Felge rw. / Tour d'appui en arr.

Ausholbewegung: Füße *mindestens* Stangenhöhe



Stütz vl. durchhocken zum Spreizsit

De l'appui facial, passer une j. entre les b. au siège écart transv.

Ausholbewegung: Füße *mindestens* Stangenhöhe



Stütz vl. durchhocken zum Stütz rl.

De l'appui facial, passer les j. serrées entre les b. à l'appui dors.

Ausholbewegung: Füße *mindestens* Stangenhöhe



Aufgrätschen/-bücken; aus Stütz oder Stemme

Ausholbewegung: Füße *mindestens* Schulterhöhe; dies gilt für die Ausführung aus dem Stütz, sowie auch bei der Schwung- oder Schwebekippe als vorangehendes Element

Bei der Stemme rw. zum Aufgrätschen oder Aufbücken (6) muss der *Rückschwung* *mindestens* Stangenhöhe sein bevor die Aufgrätsch- oder Aufbückbewegung gestartet wird.

Aufgrätsch/-bück Position ist mind. 45° (bezieht sich auf den KSP)

Stütz vl., aufgrätschen zum Stand

De l'appui facial, prise d'élan et venir en fermeture carquée écartée sur la barre



Stütz vl., aufbücken zum Stand

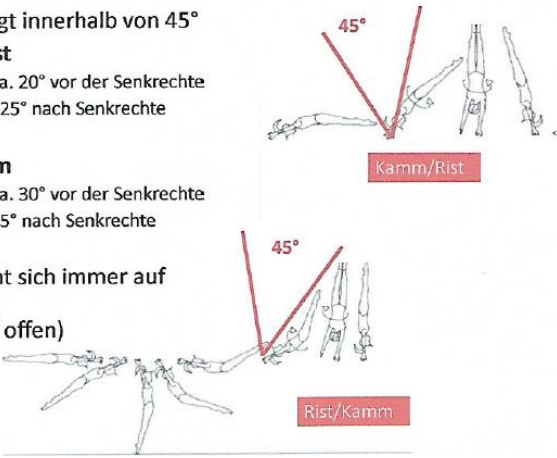
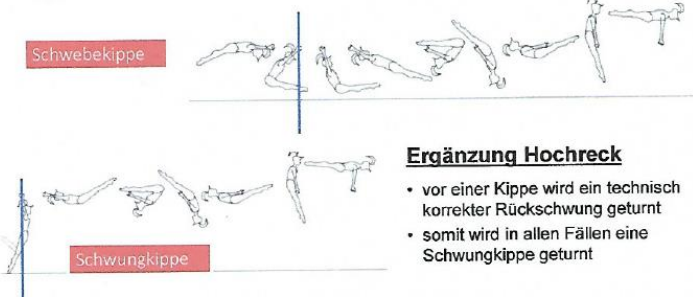
De l'appui facial, prise d'élan et venir en fermeture ca



Stemme rw. zum Aufgrätschen oder Aufbücken

Etablissement en arr. à l'appui j. écartées ou serrées sur la barre



AK	<p>Rist/Kamm und Kamm/Rist</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drehung erfolgt innerhalb von 45° • Bei Kamm/Rist <ul style="list-style-type: none"> – Beginn: bei ca. 20° vor der Senkrechte – Beendet: 20-25° nach Senkrechte • Bei Rist/Kamm <ul style="list-style-type: none"> – Beginn: bei ca. 30° vor der Senkrechte – Beendet: 0-15° nach Senkrechte • Angaben bezieht sich immer auf Körperposition (Schulterwinkel offen) 	2015
AK	<p>Schwung-/Schwebekippe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwebekippe: Füße passieren zuerst die Senkrechte • Schwungkippe: Hüfte passiert zuerst die Senkrechte  <p>Ergänzung Hochreck</p> <ul style="list-style-type: none"> • vor einer Kippe wird ein technisch korrekter Rückschwung geturnt • somit wird in allen Fällen eine Schwungkippe geturnt 	2015
JK / AK	<p>Bück- oder Grätschumschwung rw. oder vw.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Umschwung wird definiert als 360°Drehung um die Stange. Dieser kann mit gestreckten oder mit angezogenen Beinen geturnt werden. • Bückumschwung rw. nach 7/8 Bückumschwung Ein Umschwung ist eine 360° Drehung. Wird nach der Endposition des 7/8 Umschwunges mit Griffwechsel ein Umschwung bis wieder zu dieser Position geturnt, entspricht dies einem Bückumschwung rw. Beispiel: 7/8 Bückumschwung vw. mit Griffwechsel, Bückumschwung rw., Bückunterschwung zum Nsprg entspricht 3 zählbaren Elemente (SW 5/6/6) 	2014
JK	<p>K3-4 / K4-12: Aus Stand: Vor- und Rückschweben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folgt ein Mühlaufrschwung, darf eine Hand gelöst werden. Folgt ein Felgaufschwung/-zug im Kammgriff darf der Griffwechsel gemacht werden. Beim Lösen des Griffes und Felgaufzug im Ristgriff Abzug 0,2 Pt 	2014

JK/AK	Fehlender Rückschwung <ul style="list-style-type: none">• Wird ein Aufgrätschen/Aufbücken ohne Rückschwung geturnt (Hochziehen des Gesässes) wird 0.5 Pt abgezogen Das gilt auch wenn dies in Verbindung geturnt wird, z.B. Schwungkippe Aufgrätschen und Grätschunterschwingung	2014
--------------	---	-------------