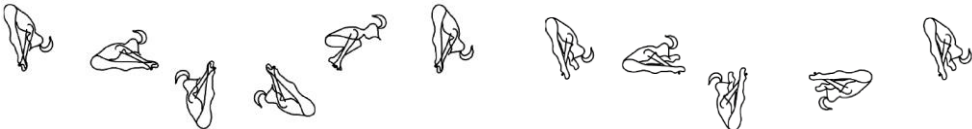


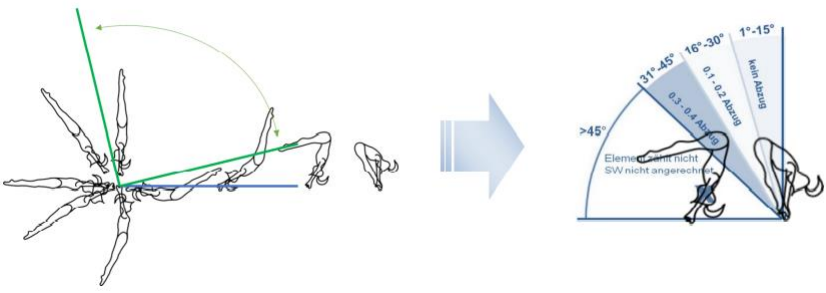
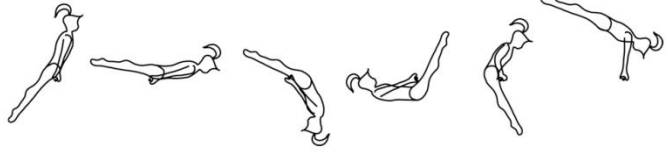
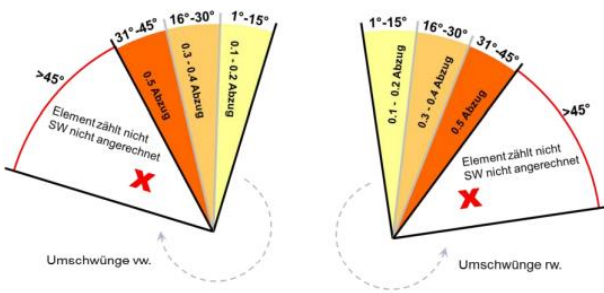
Fachgruppe Richter EGT

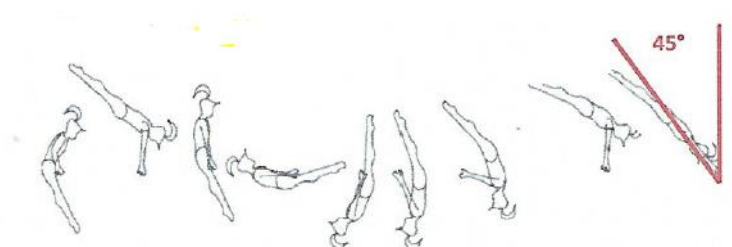
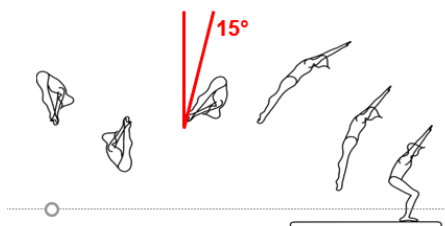
Fragen und Antworten, Präzisierungen Wettkampfprogramm EGT
 AK=Aktivkategorie / JK = Jugendkategorie

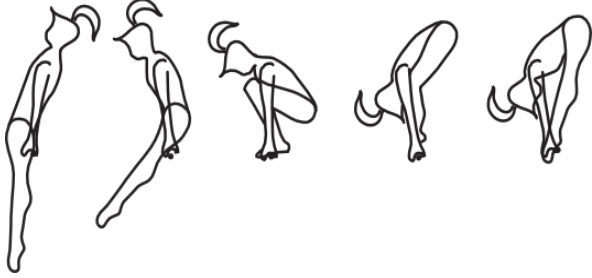
14.02.23


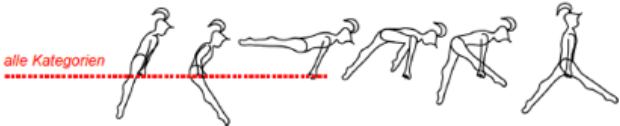

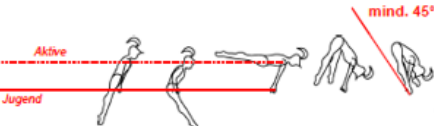
Reck



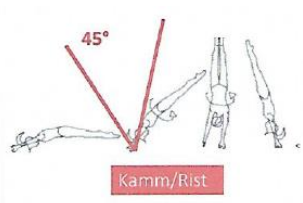
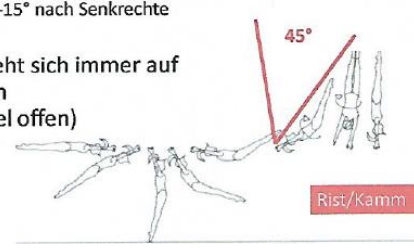
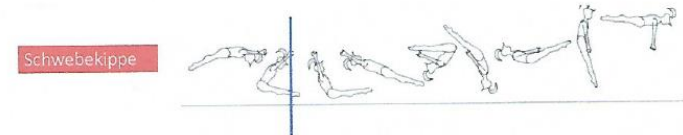

<p>AK</p>	<p>Stütz vl., Grätsche über die Stange zum Grätschwinkelstütz (40110) Präzisierung Rückschwung vor dem Element</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vor diesem Element müssen die Füße im Rückschwung mind. Auf Stangenhöhe sein. 	<p>02.23</p>
<p>AK</p>	<p>RECK: KIPPE UND AUFGRÄTSCHEN / -BÜCKEN Präzisierung:</p> <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) 	<p>01.23 2022</p>
<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>

AK	<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 	2015/ 2018
AK	<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 	2018
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
JK/AK	<p>Definition Rückschwünge</p> <p>Felge rw. / Tour d'appui en arr. Ausholbewegung: Füße <i>mindestens</i> Stangenhöhe</p>  <p>Stütz vl. durchhocken zum Spreizsit De l'appui facial, passer une j. entre les b. au siège écart transv. Ausholbewegung: Füße <i>mindestens</i> Stangenhöhe</p>  <p>Stütz vl. durchhocken zum Stütz rl. De l'appui facial, passer les j. serrées entre les b. à l'appui dors. Ausholbewegung: Füße <i>mindestens</i> Stangenhöhe</p>  <p>Aufgrätschen/-bücken; aus Stütz oder Stemme</p> <p>Ausholbewegung: Füße <i>mindesten</i> Schulterhöhe; dies gilt für die Ausführung aus dem Stütz, sowie auch bei der Schwung- oder Schwebekippe als vorangehendes Element</p> <p>Bei der Stemme rw. zum Aufgrätschen oder Aufbücken (6) muss der Rückschwung <i>mindestens</i> Stangenhöhe sein bevor die Aufgrätsch- oder Aufbückbewegung gestartet wird.</p> <p>Aufgrätsch/-bück Position ist mind. 45° (bezieht sich auf den KSP)</p> <p>Stütz vl., aufgrätschen zum Stand De l'appui facial, prise d'élan et venir en fermeture carpée écartée sur la barre</p> 	2016

	<p>Stütz vl., aufbücken zum Stand De l'appui facial, prise d'élan et venir en fermeture ca</p>  <p>Stemme rw. zum Aufgrätschen oder Aufbücken Etablissement en arr. à l'appui j. écartées ou serrées sur la barre</p> 	
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	<p>Fehlender Rückschwung</p> <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 Grätschunterschwung 	2014