

## Beilage 1

## SCHWEIZER MEISTERSCHAFTEN RHYTHMISCHE GYMNASTIK Technische Vorschriften

KATEGORIE	PROGRAMM/WERTUNG	VORSCHRIFTEN
EINZEL		Code FIG 2022-2024 Junior
P1 7 und 8 Jahre	1 Übung ohne Handgerät	<b>Dauer der Übung:</b> 1'15"- 1'30"
		Schwierigkeit (DB):  • Min 3 isolierte Körperschwierigkeiten: (die 6 höchsten zählen)  - Min. 1 jeder Gruppe  - Min. 2 Ganzkörperwellen  - Keine langsame Drehung  - Keine kombinierte Körperschwierigkeit  - Drehung im Spagat, vor- oder rückgebeugt (CdP 32/33), max. 5 Drehungen  Artistik (A):  • Max. 10.00 Punkte  Technische Fehler (E):  • Max. 10.00 Punkte

KATEGORIE	PROGRAMM/WERTUNG	VORSCHRIFTEN
EINZEL		Code FIG 2022-2024 Junior
JUGEND P2 9 und 10 Jahre	1 Übung ohne Handgerät	Dauer der Übung: 1'15"- 1'30"  Schwierigkeit (DB):  • Min 3 Körperschwierigkeiten: (die 7 höchsten zählen)  - Min. 1 jeder Gruppe  - Maximal 1 kombinierte Körperschwierigkeit  - Maximal 1 langsame Drehung  - Min. 2 Ganzkörperwellen  - Drehung im Spagat, vor- oder rückgebeugt (CdP 32/33), max. 5 Drehungen  Artistik (A):  • Max. 10.00 Punkte  Technische Fehler (E):  • Max. 10.00 Punkte
	2 Übungen mit Handgerät	Dauer der Übung: 1'15"- 1'30"  Schwierigkeit (DB):  Min 3 Körperschwierigkeiten: (die 7 höchsten zählen)  Min. 1 jeder Gruppe  Maximal 1 kombinierte Körperschwierigkeit  Maximal 1 langsame Drehung  Min. 1 Schwierigkeit mit der nichtdominanten Hand mit Ball und Band  Min. 2 Ganzkörperwellen  Max. 3 R (R1 mit einer Drehung möglich)  Schwierigkeit (DA):  Min. 1, max. 12  Artistik (A):  Max. 10.00 Punkte  Technische Fehler (E):  Max. 10.00 Punkte

KATEGORIE	PROGRAMM/WERTUNG	VORSCHRIFTEN
EINZEL		Code FIG 2022-2024 Junior
JUGEND	1 Übung ohne Handgerät	<b>Dauer der Übung:</b> 1'15"- 1'30"
P3		Schwierigkeit (DB):  • Min 3 Körperschwierigkeiten:
11 und 12 Jahre		(die 7 höchsten zählen)  - Min. 1 jeder Gruppe  - Maximal 1 Körperschwierigkeits- Kombination  - Maximal 1 langsame Drehung  - Min. 2 Ganzkörperwellen  - Drehung im Spagat, vor- oder rückgebeugt (CdP 32/33), max. 5 Drehungen
		Artistik (A): • Max. 10.00 Punkte
		Technische Fehler (E): • Max. 10.00 Punkte
	3 Übungen mit Handgerät	Dauer der Übung: 1'15"- 1'30"  Schwierigkeit (DB):  • Min 3 Körperschwierigkeiten: (die 7 höchsten zählen)  - Min. 1 jeder Gruppe  - Maximal 1 langsame Drehung  - Maximal 1 Körperschwierigkeits- Kombination  - Min. 2 Ganzkörperwellen  - Min. 1 Schwierigkeit mit der nicht- dominanten Hand mit Ball und Band  • Max. 4 R  Schwierigkeit (DA):  • Min. 1, max. 15  Artistik (A):  • Max. 10.00 Punkte  Technische Fehler (E):  • Max. 10.00 Punkte

KATEGORIE	PROGRAMM/WERTUNG	VORSCHRIFTEN
EINZEL		Code FIG 2022-2024 Junior
Pre-Junior	4 Übungen mit	
P4	Handgerät	
13 Jahre		

KATEGORIE	PROGRAMM/WERTUNG	VORSCHRIFTEN
EINZEL		Code FIG 2022-2024 Junior
JUNIORINNEN	4 Übungen mit Handgerät	
P5		
14 und 15 Jahre		

KATEGORIE	PROGRAMM/WERTUNG	VORSCHRIFTEN
EINZEL		Code FIG 2022-2024 Senior
SENIORINNEN	4 Übungen mit	
P6	Handgerät	
Ab 16 Jahren		

KATEGORIE	PROGRAMM/WERTUNG	VORSCHRIFTEN
GRUPPE		Code FIG 2022-2024 Junior
JUGEND	1 Übung ohne Handgerät	Dauer der Übung: 1'45"- 2'00"
G1	2 Durchgänge	Schwierigkeit (DB):
10, 11 und 12 Jahre  + max. 2 Gymnastinnen älter oder jünger auf der Wettkampffläche (mind. 9 max 13 Jahre)		Min 3 isolierte Körperschwierigkeiten: (die 7 höchsten zählen)  Min. 1 jeder Gruppe  Min. 2 Ganzkörperwellen  Keine langsame Drehung  Keine Körperschwierigkeits- Kombination  Schwierigkeit mit Zusammenarbeit:  Minimum 4, maximum 15  Min 1 CC max 3 CC eine einfache Berührung reicht nicht aus  Min 3 CR / Max 4 Serien +0.20  Max 3 CL Werte: idem Code FIG  CC: Die Bilder werden nicht bewertet.  Artistik (A):  Max. 10.00 Punkte  Technische Fehler (E):  Max. 10.00 Punkte

KATEGORIE	PROGRAMM/WERTUNG	VORSCHRIFTEN
GRUPPE		Code FIG 2022-2024 Junior
JUGEND	1 Übung mit Handgerät	
G2	2 Durchgänge	
12, 13 und 14 Jahre		
+ max. 2 Gymnastinnen jünger (mind. 11 Jahre) oder älter auf der Wettkampffläche		

KATEGORIE	PROGRAMM/WERTUNG	VORSCHRIFTEN
GRUPPE		Gemäss Code FIG 2022-2024 Junior
JUNIORINNEN	2 identische Übungen	
G3	mit einer Art Handgerät (5)	
13, 14 und 15 Jahre	oder	
+ Max. 2 Gymnastinnen älter oder jünger (mind. 11 Jahre) auf der Wettkampffläche	2 verschiedene Übungen mit einer Art Handgerät (5)	

KATEGORIE	PROGRAMM/ WERTUNG	VORSCHRIFTEN
GRUPPE		Gemäss Code FIG 2022-2024 Senior
SENIORINNEN	2 identische Übungen	
G4	mit einer Art Handgerät (5)/mit zwei verschiedenen Arten	
Ab 16 Jahren	Handgerät (3+2)	
+ max. 2 jüngere Gymnastinnen	oder	
(mind. 13 Jahre) auf der Wettkampffläche	2 verschiedene Übungen mit einer Art Handgerät	
	(5) und mit zwei verschiedenen Arten Handgerät (3+2)	