

3 Elemente	1 Anlauf (max. 25 m) 0,50	2 Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck (ARW 180 Grad) 4,00	3 Landung in der Rückenlage (leichte Schiffchenpos., Arme Hochhalte in Verlängerg. des Oberk., 1-2 s verh.) 0,50
<p>max. 3 Anläufe, wenn Sprungbrett und Matte nicht berührt werden neutraler Abzug: 1,00 beim nächsten Sprung</p>	<p>Auflaufen auf das Sprungbrett: 0,50 unkoordinierter Anlauf/Einsprung: 0,10 - 0,30 (trippeln, Arme nicht seitlich geführt, ohne Dynamik etc.)</p>	<p>1. Flugphase: fehlerhafter Armzug zum Stütz: 0,50 ungenügendes Öffnen des ARW: 0,10 - 0,50 ungenügend gestreckte Körperposition: 0,10 - 0,50</p> <p>Stütz: ungenügend offener ARW: 0,10 - 0,50 ungenügende Hüftstreckung: 0,10 - 0,50 zu langer Stütz: 0,10 - 0,50 Kopfstand: 5,00 Punkte Handstandphase nicht erkennbar: 3,00 Punkte krumme Arme/Beine: 0,10 - 0,50</p> <p>Abdruck/gestrecktes Fallen: fehlende Körperstreckung: 0,10 - 0,50 ungenügender ARW: 0,10 - 0,50 ungenügender Abdruck: 0,10 - 0,50 Abrollen: 3,00 Punkte</p>	<p>keine Schiffchenposition erkennbar: 0,30 kein Verharren 1-2 Sekunden: 0,30 gebeugte Arme/Beine: 0,10 - 0,50 geöffnete Beine/Knie: 0,10 - 0,50 fehlende Spannung: 0,10 - 0,50 Körperposition (Arme nicht in Hochhalte): 0,10 - 0,50</p> <p>Hinweis: kurzes Wippen der Beine wird nicht bestraft, wenn gleich zurück ins Schiffchen -> kurzes Wippen kommt meist durch weiche Landungsmatte</p>

Name					Endnote	
	Sprung 1	Sprung 2	Wertung Sprung 1	Wertung Sprung 2		
E						
D						
Summe						

Name					Endnote	
	Sprung 1	Sprung 2	Wertung Sprung 1	Wertung Sprung 2		
E						
D						
Summe						

Name					Endnote	
	Sprung 1	Sprung 2	Wertung Sprung 1	Wertung Sprung 2		
E						
D						
Summe						

Name					Endnote	
	Sprung 1	Sprung 2	Wertung Sprung 1	Wertung Sprung 2		
E						
D						
Summe						

Allgemeine Abzüge:		
Ausführungsfehler	gebeugte Arme/Beine:	je 0,10 - 0,50
	geöffnete Beine/Knie:	je 0,10 - 0,50
	ungenügende Höhe:	je 0,10 - 0,50
	ungenü. Hocken/Strecken:	je 0,10 - 0,50
	Hohlkreuz:	je 0,10 - 0,50
	Körperausrichtung:	je 0,10
	Füße nicht gestreckt:	je 0,10
	fehlende Spannung:	je 0,10 - 0,50
	Vertrauen /Selbstsicherheit:	je 0,10 - 0,30
	ungenü. Dynam. Ausführgg.:	je 0,10 - 0,50

Landungsfehler (ohne Sturz max. 0,80)	geöffnete Beine bei Landung:	je 0,10
	zusätzl. Armbewegung (Gleichgew.):	0,10
	Gleichgewichtsverlust:	je 0,10 - 0,30
	zusätzl. Schritte / kl. Hüpfen:	je 0,10
	sehr große Schritte o. Sprung	je 0,30
	fehlerhafte Körperhaltung:	je 0,10 - 0,30
	tiefe Landung:	je 0,50
	Abstützen auf Matte/Gerät mit Händen:	je 1,00
	Sturz auf Knie/Po/Matte, auf/gg. Gerät:	je 1,00
	keine Landung zuerst auf Füßen:	je W.d.E. + 1,0

Gerätespezifisch:		
	unkoordinierter Anlauf/Einsprung	0,10 - 0,50
1. Abdruck	Hüftwinkel oder Hohlkreuz	je 0,10 - 0,50
	gebeugte Knie o. geöffnete Beine/Knie	je 0,10 - 0,50
2. FP	Schulterwinkel oder gebeugte Arme	je 0,10 - 0,50
	zusätzl. Stütz (Nachstützen/Laufen)	1,00
	ungenügende Höhe oder Weite	je 0,10 - 1,00
	Körperposition (nicht gestreckt o. zu spät)	0,10 - 0,50
	gebeugte Beine o. geöffnete Beine/Knie	je 0,10 - 0,50
	Landung: Abweichung von gerader Linie	0,10 - 0,50

Abzug D-Note durch D-Kari:		
	k. Anerkennung, P.-E. wg. techn. Fehler:	je W.d.E.
	Auslassen eines Pflicht-Element:	je W.d.E. + 0,50
	Ersatz durch ein anderes Pflicht-E.:	je W.d.E. + 0,50
	Wiederholung eines Pflicht-Element:	je 0,50
	Unterbrech. Reihenfolge d. zusätzl. E.:	je 0,50
	Unterbrechung einer Verbindung:	je 0,50
	Vertausch Reihenfolge:	einm. 0,30
	Hilfestellung bei Pflicht-Elementen (Anfassen): W.d.E. + 1,0 (Hilfeleistg.) neutraler Abzug + 0,50 (unerlaubte Anwesenheit Trainer) neutraler Abzug	

Neutraler Abzug durch D-Kari:		
	fehlende An-/Abmeldung:	0,30
	nicht Beginn Übung nach Aufruf (30 s):	0,30
	Überschreitg. Einturnzeit (n. Verwarg.):	0,30
	Sicherstellg. Sprung zw. Brett + Matte:	Sprung ungültig = 0P.
	Hilfeleistung (Anfassen Stuba/Balken/Boden):	1,00
	unerlaubte Anwesenheit Trainer am Balken und am Boden:	0,50
	Zeitüberschreitung (Balken, Boden):	0,10
	Überschreitg. Karenzzeit:	Übung beendet
	keine Benutzung der zusätzl. Landematte:	0,50
	Gebrauch von unerlaubten Zusatzmatten:	0,50
	Sprungbrett auf unerlaubter Unterlage:	0,50
	Bewegung der Zusatzmatte während Übung:	0,50

in Absprache mit Hauptkampfrichter	unkorrekte Kleidung (Turnanzug, Schmuck):	0,30
	unkorrekte/unästhetische Polster:	0,30
	Sprechen mit aktivem Kari:	0,30
	and. undiszipliniertes/ausfallendes Verhalten:	0,30
	unheitliche Turnanzüge bei Mannschaftswettk.:	1,00
	unkorrekt Gebrauch von Magnesia:	0,50
	Neuplatzierung/Entfernung von Sprungfedern:	0,50
unerlaubte Veränderung der Gerätegröße:	0,50	