

AK 6/7 Sprung - Strecksprung (Sprungbrett, Mattenstapel) Mattenhöhe: ca. 10 cm über dem Brett

D-Note: **3,0**

3 Elemente	1	2	3
	kurzer Anlauf 0,50	Strecksprung (Armschwung tief-vor-hoch, dann Arme fixiert in Vor-Hochhalte) 1,50	Landung auf der Matte 1,00
	mehr als 5 m: 0,50 Auflaufen auf das Brett: 0,30 ungenü. Dynam. Ausführgg.: 0,10 - 0,50	unkoord. Einsprung/Absprung: 0,10 - 0,50 kein o. ungenügender Absprung: 0,10 - 0,50 bzw. 0,80 - 1,0 keine sichtbare Steigphase: 0,10 - 0,50 kein beidbeiniger Absprung: 0,10 - 0,50 Armzug nicht tief-vor-hoch: 0,30 keine Fixierung des Armzuges: 0,10 - 0,50 keine gestreckte Körperhaltung: 0,10 - 0,50 krumme Arme/Beine o. geöffnete Beine/Knie: 0,10 - 0,50 fehlende Spannung: 0,10 - 0,50	unkontrollierte Landung (Beine nicht eingebeugt): 0,10 - 0,30 Sturz (keine Landg. zuerst auf den Füßen): 1,0 + W.d.E. Berühren Matte m. Hände, Knie, Po: 1,0 tiefe Landung: 0,50 zu dicht am Gerät: 0,10 - 0,30 zusätzl. Schritte/kleine Hüpfen: je 0,10 sehr große Schritte o. Sprung: 0,30 Körperausrichtung: 0,10 - 0,30

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

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

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

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

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

Allgemeine Abzüge:		
Ausführungsteher	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

Landungsteher (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:		
Abdr. lück FP 2. FP	unkoordinierter Anlauf/Einsprung	je 0,10 - 0,50
	Hüftwinkel oder Hohlkreuz	je 0,10 - 0,50
	gebeugte Knie o. geöffnete Beine/Knie	je 0,10 - 0,50
	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
Unterbrechg. 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 Hauptkampfricht	unkorrekte Kleidung (Turnanzug, Schmuck):	0,30
	unkorrekte/Unästhetische Polster:	0,30
	Sprechen mit aktivem Kari:	0,30
	and. undiszipliniertes/ausfallendes Verhalten:	0,30
	unheiltliche Turnanzüge bei Mannschaftswettk.:	1,00
	unkorrekt Gebrauch von Magnesia:	0,50
	Neuplatzierung/Entfernung von Sprungfedern:	0,50
	unerlaubte Veränderung der Gerätemaße:	0,50