

AK 8/9 Schwebebalken Gerätehöhe: 0,80 m +/- 0,10 m

Reihenfolge beliebig

9 Elemente	1	2	3	4	5	6	7	8	9
< 5 Elemente = 5,0 neutral	Sprung in Stütz mit gleichzeitig Überspreizen 1 Beines und 1/4 Drehung in Reitsitz 0,30	Bauchlage (beide Beine auf dem Balken) 0,20	Aufrichten in den Stand beliebig, Pose beliebig 0,30	Nachstellsprungschritt 0,20	1/2 Drehung beidbeinig 0,50	Stand auf einem Bein , 2 s Halte 0,20	Verbindung aus Strecksprung und Hocksprung (je 0,50) 1,00	1/4 Drehung, 2-3 Schritte sw. im BS, 1/4 Drehung, Pose beliebig 0,50	Abgang min. 2 Laufschr. Anlauf Strecksprung oder Strecksprung-variante (Absprung beidbeinig) 0,80
	keine deutliche Stützphase: 0,10 Berühren/Streifen des Balkens beim Überspreizen: 0,30 gebeugte Arme/Beine: 0,10 - 0,50 Füße nicht gestreckt: 0,10		keine Pose: 0,10	ungenügende Bewegungsweite: 0,10 - 0,50 Nachstellschritt: 0,50	kein hoher BS: 0,10 Rhythmusstörg.: 0,10 - 0,30 zusätzl. Bewegg. Gleichgewicht: 0,10 - 0,50	nicht 2 sec: 0,10 Gleichg.: 0,10 - 0,50	keine Verbindung: 0,50 ungenü. Hocken/Strecken bzw. Höhe: 0,10 - 0,50 Gleichgewichtsverlust: 0,10 - 0,30 Übertrieb. Armschwung vor Sprüngen: 0,10	kein Ballenstand: 0,10 keine Pose: 0,10 Körperausrichtung: 0,10 fehlende Spannung: 0,10 - 0,50	Abgang aus Gehschritten: 0,30 Abgang aus dem Stand: 0,50 Absprung einbeinig: 0,50 keine deutl. Streckung: 0,10 - 0,30 tiefe Landung: 0,50 zusätzl. Schritte/kleine Hüpfen: je 0,10 zu dicht am Gerät: 0,10 - 0,30 keine Landg. zuerst a. Füßen: 1,0 + W.d.E. Berühren Matte m. Hände, Knie, Po: 1,0

Name		Fehler	Wertung
E			
D			
		Summe	
Name		Fehler	Wertung
E			
D			
		Summe	
Name		Fehler	Wertung
E			
D			
		Summe	
Name		Fehler	Wertung
E			
D			
		Summe	
Name		Fehler	Wertung
E			
D			
		Summe	

D-Note: 4,0

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:			
Karenzzeit: 10 sec			
Pause vor Pflicht-Element > 1sec:	je 0,10		
Übertrieb. Armschwung vor Sprüngen:	je 0,10		
mangelnder Rhythmus:	einm. 0,10		
Stützen eines Beines gg. Balkenseite:	je 0,30		
Festklammern z. Verhindergg. Sturz:	je 0,50		
zusätzl. Bewegg. für Gleichgew.:	je 0,10 - 0,50		
Sturz:	je 1,00		
Anlauf o. Ausführgg. eines Anganges:	je 1,0 neutral		
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	
Überschreit. 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	
Überschreit. 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
	unheiltliche Turnanzüge bei Mannschaftswettk.:		1,00
	unkorrekt Gebrauch von Magnesia:		0,50
	Neuplatzierung/Entfernung von Sprungfedern:		0,50
unerlaubte Veränderung der Gerätemaße:		0,50	