DEUTSCHER TURNER-BUND

Gymnastik

Erläuterungen zu den P(flicht) - Übungen

weiblich und männlich im

Wahlwettkampf

Synchronwettkampf

Pokalwettkampf Gruppengymnastik

2011

Wertungsvorschriften für Kampfrichter/innen

Hilfen für Übungsleiter/innen

TK Gymnastik / RSG

Einleitung

P = Pflichtübungen

Wahlwettkampf

Synchronwettkampf

Pokalwettkampf Gruppengymnastik

Die Broschüre ist für KampfrichterInnen, ÜbungsleiterInnen und für Ausrichter von Wettkämpfen geschrieben worden. KampfrichterInnen und ÜbungsleiterInnen sollen danach in der Lage sein, Ausschreibungen in die Praxis umzusetzen.
Maßgebend für die Übungen ist die jeweils gültige DTB-Ausschreibung, incl. eventueller Ergänzungen.
Die Synchron-Wettkämpfe und der Pokalwettkampf Gruppengymnastik werden auf Bundesebene zurzeit nur an IDTF angeboten. Synchronwettkampf nur für Frauen und weibl. Jugend, der Pwk. Gruppengymnastik auch für Männer.

Diese Broschüre ist gültig ab 01.01.2011

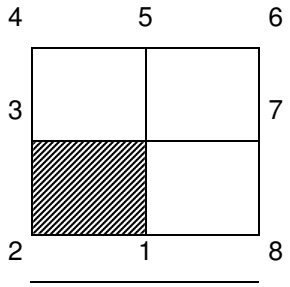
Anmerkung: In dieser Broschüre wird häufig nur die weibliche Form verwendet, selbstverständlich sind aber immer beide Geschlechter angesprochen.

Allgemeines

Fachsprache

Raumorientierung

Zum besseren Erlernen und Bewerten der Übungen sind die Raumwege mit Blickrichtungen beschrieben worden. Die Beschreibung erfolgt aus Sicht der Gymnastin. Die Bezeichnung lautet von 1-8 und ist in Punkte (gerade Zahlen) und Seiten (ungerade Zahlen) aufgeteilt.



Eine Gymnastin, die auf der Fläche steht und nach vorne schaut, blickt somit auf Seite 1. Mit einer 1/8 Drehung nach rechts schaut sie auf Punkt 2. Jede weitere 1/8 Drehung zählt weiter mit **Punkt** und **Seite.** In der Regel ist bei einer Übungsbeschreibung zuerst der Weg des Körpers, dann erst der Weg des Handgeräts beschrieben.

Bewegungsebene

Bewegungsebenen sind definiert als die Ebenen der Bewegungen in Bezug zum Körper.

1.Vertikale Ebene		Fläche liegt senkrecht im Raum
	a. Frontale Ebene	senkrechte >Wand< vor oder hinter dem Körper
	b. Sagittale Ebene	senkrechte >Wand< rechts und links neben dem Körper
2.Horizontale Ebene		Fläche liegt waagrecht im Raum
3.Diagonale Ebene		Fläche liegt schräg im Raum zwischen der vertikalen und horizontalen Ebene

Bewegungsrichtungen

Einige wichtige Bewegungsrichtungen werden am Beispiel der Armbewegungen erklärt:

Auswärts	Arme aus der Hochhalte nach außen über die Seit- und Tiefhalte *oder* Arme aus der Vorhalte nach außen über die Seithalte (Bsp: rechter Arm aus der Vorhalte nach rechts in die Seithalte...)
Einwärts	Arme aus der Hochhalte nach innen über die Seit- und Tiefhalte *oder* Arme aus der Vorhalte nach innen über die Seithalte

Rückwärts	Arme aus der Hochhalte nach rückwärts über die Rück- und Tiefhalte Arme aus der Tiefhalte über die Vorhalte in die Hochhalte Bein aus dem Schlussstand nach hinten rückwärts gehen: Beginn - Bein aus dem Schlussstand nach hinten...
Vorwärts	Arme aus der Hochhalte nach vorwärts über die Vor- und Tiefhalte Arme aus der Tiefhalte über die Rückhalte in die Hochhalte Bein aus dem Schlussstand nach vorne vorwärts gehen: Beginn - Bein aus dem Schlussstand nach vorne...

Ausgangsstellungen (Sprachgebrauch in der Gymnastik)

Schlussstellung	aufrechter Stand, Füße geschlossen und parallel
Grundstellung	aufrechter Stand, Ferse zusammen, Fußspitzen leicht auseinander
Schrittstellung vorwärts-rückwärts	1 Bein vor- oder zurückgestellt, Gewicht auf beiden Füßen
Grätschstand	einen Fuß in Schrittlänge seitwärts, Gewicht auf beiden Füßen
Ballenstand	Standstellung, Fersen abheben, auf dem Fußballen stehen, auch einbeinig möglich
Kniestand	beidbeinig oder einbeinig -Auflagefläche Unterschenkel- (das andere Bein ist aufgestellt oder abgespreizt)
Hockstand / Hocke	Fuß-, Knie- und Hüftgelenk gebeugt, Füße/Fußballen am Boden, Fersen und Knie zusammen, aufrechter Oberkörper, auch auf einem Bein möglich
Beugestand	in allen oben genannten Standstellungen, nur leichte Beuge in den Knie- und Hüftgelenken
Lang- oder Strecksitz	im Sitz am Boden, beide Beine gestreckt und geschlossen am Boden, aufrechte Haltung; (ein Bein kann gestreckt oder gebeugt angehoben werden.
Fersensitz	aufrechtes Sitzen auf den Fersen; auch einbeinig möglich (das andere Bein ist dann vor- oder seitgespreizt)
Grätschsitz	im Sitz auf dem Boden, Beine gestreckt und gegrätscht am Boden, aufrechte Haltung
Schwebesitz	Sitz, Endposition: geschlossene Beine gestreckt über den Boden heben
Hocksitz	Aus dem Sitz am Boden beide Beine zum Körper gezogen, Knie angezogen, Fußsohle oder Fußspitze am Boden aufgestellt.
Vorhalte	ein oder zwei Arme/Beine befinden sich gestreckt vor dem Körper, Handgelenk -Ellbogen-Schulter bzw. Hüfte-Knie-Fußgelenk sind annähernd parallel zum Boden
Hochhalte	Arm/Bein vertikal, gestreckt, Handgelenk höher als Schulter
Seithalte	ein oder zwei Arme/Beine sind gestreckt in der frontalen Ebene, Handgelenk -Ellbogen-Schulter sind parallel zum Boden
Tiefhalte	Arm vertikal, gestreckt, Handgelenk tiefer als Schulter

Grundformen der Gymnastik

Grundformen der Gymnastik

↙ Körpertechnische Grundformen

↘ Gerätetechnische Grundformen

Körpertechnische Grundformen

Zu den Grundformen der Gymnastik zählen Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen und Schwingen.

Gehen

Wichtiger Bestandteil des Gehens ist eine harmonische Gleichgewichtsverlagerung, welche durch die Ganzkörperspannung und durch einen elastischen Bewegungsablauf Dynamik ausstrahlt. Dies kann durch Drehungen und Richtungswechsel erweitert und rhythmisch variiert werden.
Zudem ist darauf zu achten, dass alle Gelenke beim Gehen in Bewegung sind, und die Arme in verschiedenen Haltungen dargestellt werden können.

Zusammenfassung:

- kontrolliertes Gehen vor- rück- oder seitwärts
- Zehen setzen zuerst auf
- Fehler: Ferse setzt zuerst auf

Beispiele:

Nachstell- oder Anstellschritt	ein Schritt (vor-, seit-, rückwärts oder diagonal), das andere Bein zur Schluss- oder Grundstellung heranstellen
Wechselschritt	1 Schritt vorwärts, seitwärts, rückwärts oder diagonal, zweiten Fuß nachstellen und wieder 1 Schritt mit dem ersten Fuß
Walzerschritt	schwingendes Gehen im 3/4 Takt, vorwärts, seitwärts, rückwärts, diagonal; auch mit 1/2 Drehung. Die Betonung liegt auf dem 1. Schritt, die 2 folgenden Schritte sind Ballenschritte

Laufen

Zwei Arten des Laufens sind in der Gymnastik möglich:
Das "federnde Laufen" entsteht durch betonten Beinabdruck; dadurch bewegt sich der Schwerpunkt bogenförmig. Die Schritte sind mittelgroß, die Landung ist elastisch und leitet sofort wieder in den Abdruck über.
Das "schnelle Laufen" zeichnet sich durch hohes Bewegungstempo aus. Hier wird die bogenförmige Hoch-Tief-Bewegung des federnden Laufes zugunsten einer flacheren, vorwärtstreibenden Bewegung aufgehoben. Die Bodenberührung ist so flüchtig, dass ein Abrollen auf die Ferse nicht immer möglich ist. Der Rumpf bleibt auf ein und derselben Höhe, wodurch fast der Eindruck des "Rollens" entsteht.
Beim Rückwärtslaufen beginnt der Bewegungsansatz mit dem Spielbein (nach hinten), welches den Laufschritt einleitet.

Zusammenfassung:

- das Laufen soll natürlich aussehen;
- raumgreifende Schritte,
- Spannung im ganzen Körper,
- Zehen setzen zuerst auf.

Typische Fehler:
Anfersen, Skipping, ganzer Fuß setzt auf, Körperspannung geht verloren

Federn

Federn gehört zu den Grundlagen jedes gymnastischen Bewegens. Dieses bewusste Einsetzen der Füße bedeutet für die meisten Menschen eine neue ungewohnte Erfahrung.
Federn wird auf der Stelle oder in der Vorwärtsbewegung eingesetzt und es ist hervorragend geeignet, eine Kräftigung der Fuß- und Wadenmuskulatur zu erreichen und damit Techniken des Hüpfens und Springens vorzubereiten.
Federn entwickelt sich aus dem Gehen auf der Stelle, ohne dass die Fußspitzen den Boden verlassen. Bei weiterer Beschleunigung führt dieses Verfahren von ganz allein in die Aufwärtsbewegung, d. h. zum Hüpfen.

Typische Fehler:

- Mangelnde Hüftgelenkstreckung im höchsten Punkt der Bewegung. Es entsteht der Eindruck des "Sitzens" (Körperschwerpunkt wird nicht nach oben verlagert)
- Drehen des Beckens oder Ausweichen zur Seite
- Verlassen der „Bewegungsachse“ z.B. Einwärtsdrehung der Füße in der Streckphase
- Zu langes Verweilen am Boden, so dass der Bewegungsfluss unterbrochen wird
- Durchdrücken des Knies bei der Landung

Beispiele:

einfaches Federn	ein- oder beidbeinig möglich, Fußspitze bleibt am Boden, Fuß wird aus dem Ballenstand über die Spitze, den Ballen und die Ferse abgerollt
Doppelfederung	zweimaliges Federn nacheinander auf dem selben Fuß, dann erst Wechsel auf den anderen Fuß
Doppelfederung vorwärts oder rückwärts	Doppelfederung in der Vorwärts- bzw. Rückwärtsbewegung

Hüpfen

Beim Hüpfen ist im Gegensatz zur Federung der Bodenkontakt nur teilweise gegeben.
Man unterscheidet Hüpfer mit gebeugten oder gestreckten Beinen.

Typische Fehler:

- Drehen des Beckens oder Ausweichen zur Seite
- zu langes Verweilen am Boden, so dass der Bewegungsfluss unterbrochen wird
- Durchdrücken des Knies bei der Landung
- Körperspannung fehlt
- „harte“ unelastische Landung, d.h. Landung auf dem ganzem Fuß

Zusammenfassung:

- Fortführung vom Federn
- Vorbereitung Springen
- für kurze Zeit sind beide Füße vom Boden

Das wichtigste Merkmal von Hüpfern ist der Wechsel von Schrittansatz, Absprung und Landung in einer rhythmisierten Folge. Die Flughöhe ist im Vergleich zu Sprüngen sehr niedrig, die Flugphase sehr begrenzt. In der Regel erfolgen 2 Bodenkontakte mit demselben Bein, bevor ein Beinwechsel erfolgt.
Folgende Hüpfarten werden unterschieden - Beispiele:

- einfacher Hüpfer mit unterschiedlicher Spielbeintätigkeit (Landung auf dem Sprungbein)
- Nachstellhüpfer (Schritt vorwärts oder seitwärts, hochhüpfen, beide Beine schließen, Landung auf dem Spielbein)
- Wechselhüpfer
- sonstige kombinierte Formen (Bsp.: Mazurkaschritt)

Alle Hüpfer können beispielsweise durch Änderung der Richtung, Variation verschiedenster Armbewegungen, Variation verschiedener Beinbewegungen des Spiel- und Sprungbeines, Variation des Tempos oder Drehungen verändert und fast beliebig aneinander gereiht werden.

Springen

Die Grundform "Springen" lässt sich als höherer Laufschritt oder als Erweiterung des Federns oder des Hüpfens entwickeln. Ein Sprung erkennt man im Gegensatz zum Hüpfen an einer deutlichen Absprung- Flug- und Landephase. Man unterscheidet Sprünge aus dem Stand und aus der Fortbewegung. Neben der Trennung nach **Hoch- und Weitsprüngen lassen sich in der Gymnastik Sprünge**

1. von **zwei** auf **zwei** Beine,
2. von **einem** auf **zwei** Beine,
3. von **zwei** auf **ein** Bein,
4. von **einem** auf das **andere** Bein, und
5. von **einem** auf **dasselbe** Bein unterscheiden.

Sprünge aus dem Stand bedürfen eines besonders explosiven Abdrucks. Sie betonen die Höhe, während Sprünge aus der Vorwärtsbewegung auch in die Weite gehen. Beide streben eine möglichst lange und hohe Flugphase an. Sorgfältige Kontrolle der Fußarbeit ist die Grundlage jeder Sprungschulung. Als Vorbereitung sind kleine Sprünge aus dem Laufen über Hindernisse geeignet. Hierbei ist darauf zu achten, dass die Sprünge nicht zu flach werden und die Übenden nach dem Sprung rasch weiterlaufen, um die Leichtigkeit zu erhalten und ein „Versinken" im Boden bei der Landung zu vermeiden. Da sich die Belastung bereits beim Aufkommen aus geringer Höhe vervielfacht, kann man ungefähr ermessen, welche Auswirkungen dies für den menschlichen Körper hat. Die Armhaltung kann sprungunterstützend sein, ist in der Regel jedoch nicht vorgeschrieben. Die Arme müssen jedoch immer gespannt sein.

Typische Fehler:

- Absprungbewegung nicht schnellkräftig genug
- Verlust der Bewegungskontrolle infolge mangelnder Rumpfspannung (insbesondere bei Sprüngen mit Drehung verhängnisvoll)
- Spannungsverlust während der Abwärtsbewegung,
- unelastische Landung (Landung auf dem ganzen Fuß)
- Spannungsverlust des Oberkörpers

Zusammenfassung:

- Sprünge müssen eine deutliche Absprung- Flug- und Landephase haben.
- Sprünge müssen klar nach ihrer Art erkennbar sein.

Die Bezeichnung der Sprünge richtet sich nach der Beinhaltung während der Sprungphase!

Schlusssprung	Sprung in die Höhe mit geschlossenen Beinen, aufrechte Haltung
Strecksprung	s.o. nur mit leichter Bogenspannung
Hocksprung	Sprung in die Höhe mit geschlossenen Beinen, aufrechte Haltung, Knie vor dem Körper anhocken, gestreckte Zehen zeigen nach unten
Pferdchensprung	Sprung in die Höhe, aufrechte Haltung das gebeugte Schwung- und Sprungbein nacheinander waagerecht heben (Oberschenkel waagrecht, Unterschenkel senkrecht), Landung nacheinander (erst Schwung-, dann Sprungbein)
Schersprung	s. Pferdchensprung, jedoch mit gestreckten Beinen
Laufsprung unter 140° Schrittsprung über 140°	Sprung in die Höhe und Weite, verlangt einen kräftigen Absprung, Sprung von einem auf das andere Bein, Beine in der Flugphase gestreckt (Schwungbein wird gestreckt vorgespreizt, Sprungbein gestreckt rückgespreizt), aufrechte Körperhaltung
Spagatsprung, auch seit- oder gebeugt	kann auch aus dem Stand nur in die Höhe ausgeführt werden (Absprung von beiden Beinen).

Schwingen

In der Gymnastik gehören Schwingen und Kreisschwingen zu den grundlegenden Techniken. Schwingen kann von Armen, Beinen und Rumpf und sowohl mit als auch ohne Handgerät ausgeführt werden. Diese Bewegung kann sowohl mit dem ganzen Arm, mit dem Unterarm als auch mit der Hand ausgeführt werden.
Im Anfangsstadium streckt sich der Körper entgegen der ursprünglichen Schwungrichtung (Anschwung). Durch das Beugen im Hüft-, Knie- und Fußbereich wird der Anfang des Schwunges eingeleitet. Dies kann durch Fallenlassen der Handgeräte unter Ausnutzung der Schwerkraft verstärkt werden. Abbremsen und Wiederstreckung des Körpers stellt den zweiten Teil des Hauptschwunges dar. An dieser Stelle jedoch ist eine Gegenspannung erforderlich, um den Schwung zum Stillstand,
bzw. Wechsel zu einer weiteren Bewegung zu bringen.

Sonstige Körpertechniken

Zu den Körpertechniken gehören u.a. auch:

Stände		einbeinige und beidbeinige Sohlen und Ballenstände, - Spielbein: passé -arabesque -attitude. Standwaage vorlings/rücklings, Kniestände
Drehungen/ Pirouetten		einbeinig, beidbeinig, einfach, doppelt, usw. verschiedene Haltungen des Spielbeines.
Körperspiralen		Körperspiralen setzen sich aus der Körperwelle seitwärts und vorwärts zusammen, dabei wird mit dem Arm ein horizontaler Achterkreis ein- oder auswärts ausgeführt
Körperwellen	vorwärts	aus dem Beugestand mit rundem Oberkörper werden nacheinander die Knie, die Oberschenkel, das Becken, der Brustkorb und das Kinn vorgeschoben und gestreckt; dabei in den Ballenstand heben, leichte Rückbeuge bzw. Spannbeuge im Brustkorb und mit dem Kopf.
	rückwärts	Bewegungsablauf aus dem aufrechten Stand entgegengesetzt der Körperwelle vorwärts
	seitwärts	Ausgangsposition wie bei Körperwelle vorwärts, durch eine frontale Gewichtsverlagerung werden nacheinander Knie, Oberschenkel, Hüfte, Brustkorb und Kopf seitlich verschoben und gestreckt.
Rumpfwellen	vorwärts	Bewegungsansatz unten (runder Rücken): Brust -> Schulter -> Kopf
	rückwärts	Bewegungsansatz oben (Rumpfrückbeuge): Kopf -> Schulter -> Brust (von der Rumpfrückbeuge zur Rumpfrundbeuge)
Armwellen		Bewegungsansatz: gestreckter Arm, Ellbogen fällt – Ellbogen wird horizontal angehoben - Arm wird wellenförmig gestreckt, Hand fällt nach unten - Hand wird wellenförmig gestreckt.

Gerätetechnische Grundformen

Gerättechniken

In den Handgeräten gibt es Haupt- und Nebengruppen in den Gerättechniken, die in den Übungen enthalten sind. Eine ausgewogene Arbeit mit der rechten und linken Hand ist obligatorisch.

Handgerät	Hauptgruppe	Nebengruppe
Weiblicher Bereich		
Ball	Werfen /Fangen aktives Prellen freies Rollen am Körper freies Rollen am Boden	passives Prellen Schwünge, Achterbewegungen balancieren geführtes Rollen am Körper
Band	Schlangen Spiralen Schwünge	Werfen/Fangen werfen mit Rückziehen, Lösen der Handfassung, Achterbewegungen
Keulen	kleine Kreise Mühlhandkreisen Rotationen während der Flugphase	Werfen/Fangen asymmetrische Bewegungen Schlagen, Schwünge
Reifen	rollen am Körper rollen am Boden Rotationen Werfen/Fangen	Passagen durch den Reifen Passage über den Reifen Schwünge
Seil	Sprünge durch das Seil Hüpfer durch das Seil	Schwünge, Achterbewegungen Werfen/Fangen Einwickeln um Körperteile
Männlicher Bereich		
Springender Medizinball/Basketball	Werfen /Fangen, Stoßen, Prellen,	Führen, Halten, Rollen, Schwünge
Handhanteln: es handelt sich hier um die Handhabung der Hanteln, nicht um Gerätetechnik im eigentlichen Sinne	Halten, Führen, Veränderung der Stellung der Hanteln durch Armbewegungen	Stützen auf den Hanteln
Fahnen	Schwingen, Achterbewegungen, Mühlkreisen	Führen, Werfen /Fangen, Handkreisen
Keulen	Schwingen, Achterbewegungen, Mühlkreisen, Rotationen	Führen, Werfen/Fangen, Handkreisen, asymmetrische Bewegungen
Seil	Sprünge durch das Seil, Laufen durch das Seil, Seitgalopp durch das Seil	Schwünge, Achterbewegungen, Werfen /Fangen, Kreisen

Allgemeine Bestimmungen zu den Pflichtwettkämpfen

Als verbindlich gilt die Broschüre der P(flicht)-Übungen 2011 des TK Gymnastik/RSG und das DTB Aufgabenbuch Ausgabe 2008 mit event. Änderungen.
Aktuelle Infos siehe unter www.dtb-online.de - Sportarten – Gymnastik/Gymnastik und Tanz - Ausschreibungen

Die Wettkämpfe mit den Pflichtübungen werden vorwiegend im Wahlwettkampf geturnt.
Die Schwierigkeitsstufen P1 – P9 gelten für die weibliche Jugend und Frauen bis 39 Jahre. Die Schwierigkeitsstufen P11 – P17 gelten für die Altersklasse Frauen ab 40 Jahre.
Bei den Männerübungen gilt die Schwierigkeitsstufe P1 – P9 für die männliche Jugend und die Männer.
An Wettkämpfen werden verschiedene Schwierigkeitsstufen den Altersklassen zugeordnet. Dies ist der jeweilig gültigen Ausschreibung zu entnehmen.

Startberechtigung

Auf Bundesebene z.B. Deutschen Turnfesten, gibt es in der Regel keine Einschränkung bei der Startberechtigung. Die Bundesfinals Synchron-Wettkampf finden zurzeit nur auf Deutschen Turnfesten und im weiblichen Bereich statt. Der Pokalwettkampf Gruppengymnastik wird zuzeit nur im weiblichen Bereich angeboten. Das Mindestalter für die Startberechtigung auf Bundesebene beträgt 12 Jahre.

Startfolge

Die Startreihenfolge bei den Bundesfinals Synchron-Wettkampf bzw. Pwk. Gruppengymnastik wird durch ein Mitglied oder eine/n Beauftragte/n des Wettkampfausschusses ausgelost. Die Startlisten werden spätestens während der Einturnzeit öffentlich bekannt gegeben.

Meldungen / Auszeichnungen

Die Meldung zum Wahlwettkampf, Bundesfinale Synchronwettkampf und zum Pwk. Gruppengymnastik erfolgt ausschließlich durch die Vereine. Näheres regelt die jeweils gültige DTB-Ausschreibung.
Alle Teilnehmerinnen erhalten eine Urkunde.

Wettkampfleitung

Die Wettkampfleitung besteht je nach Größe der Veranstaltung aus einer Person oder aus einem Team.
Die Wettkampfleitung ist für die Durchführung der Wettkämpfe nach den Bestimmungen des Deutschen Turner-Bundes verantwortlich.
Die Wettkampfleitung wird eingesetzt

- bei Wettkämpfen auf Bundesebene vom Deutschen Turner-Bund
- bei Wettkämpfen auf Landesebene vom Landesturnverband
- bei Wettkämpfen auf Bezirks-, Gau- oder Kreisebene von den Beauftragten oder Fachwarten.

Kampfgericht

Das Kampfgericht muss eine optimale Sicht auf die Wettkampffläche haben (nach Möglichkeit leicht erhöht). Das Kampfgericht muss von Zuschauern und Vereinsgruppen abgeschirmt werden, damit eine konzentrierte und zuverlässige Arbeit der Kampfrichterinnen gewährleistet ist. Jegliche Kommunikation zwischen Kampfgericht und Wettkämpfer/innen/Übungsleiterinnen ist während des Wettkampfes nicht gestattet.
Die Kampfrichter können sowohl männlich als auch weiblich sein.

Das Kampfgericht besteht aus:

- 2 – 4 Kampfrichterinnen
- 1 DTB-Kampfrichterin, verantwortlich für Basisnoten
- Im Wahlwettkampf bei Deutschen Turnfesten kann eine der Kampfrichterinnen die Funktion der DTB-Kampfrichterin übernehmen.

Die Kampfrichterinnen werden bei speziellen Schulungen auf ihre Aufgaben vorbereitet, und zwar

- für Wettkämpfe auf Bundesebene vom Deutschen Turner-Bund
- für Landeswettkämpfe und Landesqualifikationen vom jeweiligen Landesturnverband.

Die Bekleidung der Kampfrichter/innen ist blaues/schwarzes Kostüm / Hosenanzug und weiße Bluse/Pullover oder offizielles T´Shirt (keine Shorts, nicht bauchfrei).

Ermittlung der Endwertung:

- Besteht ein Kampfgericht aus **4** Kampfrichterinnen, wird die höchste und niedrigste Wertung gestrichen und aus den verbleibenden Wertungen der Mittelwert gebildet. Die Differenz der Eckwerte soll bei den Übungen bis P4 und P11-A14 **0,50** Punkte, bei höheren Stufen **0,80** Punkte nicht übersteigen.
- Bei **3** Kampfrichterinnen wird der Mittelwert der 3 Kampfrichterwertungen errechnet. Die Differenz der Eckwerte soll bei allen Übungen **0,50** Punkte nicht übersteigen.
- Bei **2** Kampfrichterinnen wird der Mittelwert der beiden Kampfrichterinnen errechnet Die Differenz der Noten, die den Mittelwert bilden, sollte bei allen Übungen **0,50** Punkte nicht übersteigen.

Die DTB-Kampfrichterin prüft die vorhandenen Notenunterschiede und ruft gegebenenfalls die Kampfrichterinnen zu einer Besprechung zusammen. Sollte bei dieser Zusammenkunft keine Einigung zwischen den Kampfrichterinnen erzielt werden können, wird die Basisnote gebildet.

Basisnote = (Endwert + Wertung der OK) / 2

Die DTB-Kampfrichterin nimmt die ihr vorbehaltenen Abzüge vor.

Einsprüche sind nicht zugelassen!

Wertungen bei Wettkämpfen

Beim Wahlwettkampf im Rahmen von Turnfesten können die Wertungen nicht öffentlich bekannt gegeben werden. Die/der Wettkämpfer/in erhält die Wertung auf der Wettkampfkarte eingetragen.
Die Wertungen beim Synchronwettkampf/Pwk. Gruppengymnastik können während oder unmittelbar nach dem Wettkampf bekanntgegeben werden. Wertungen der einzelnen Kampfrichterinnen werden nicht angezeigt.
Mit Ausnahme von Turnfesten ist eine Ergebnisliste nach Beendigung des Wettkampfes auszuhängen.
Die Ergebnislisten werden zeitnah ins Internet gestellt.

Fachliche Bestimmungen

Altersklasseneinteilung WWK

Die Altersklasseneinteilung und die Zuordnung der Schwierigkeitsstufen richten sich nach den Bedingungen des DTB Wahlwettkampfes und kann im Aufgabenbuch nachgelesen werden. Beim Synchronwettkampf und dem Pokalwettkampf Gruppengymnastik gelten die jeweiligen Ausschreibungen.
Entscheidend für die Alterseinteilung ist das Kalenderjahr

Wettkampfformen

Wahlwettkampf:
Beim Wahlwettkampf werden die Pflichtübungen des weiblichen und männlichen Bereichs geturnt, die vom DTB ausgeschrieben werden.

Synchronwettkampf:
Beim Synchronwettkampf turnen zwei Turnerinnen die Pflichtübungen synchron (siehe separates Kapitel)

Pokalwettkampf Gruppengymnastik:
Die Basis des Pwk. Gruppengymnastik ist die jeweilige Pflichtübung. diese kann jedoch bei allen Richtungsänderungen bzw. Drehungen verändert werden (siehe separates Kapitel).
Die Gruppenstärke beträgt 5-8 Gymnastinnen. Es können 2 Ersatzgymnastinnen gemeldet werden und ohne Angabe von Gründen eingesetzt werden.

Wettkampffläche

Bei den Pflichtübungen ist die Größe der Wettkampffläche nicht vorgeschrieben. Es ist trotzdem darauf zu achten, dass eine genügend große Fläche (mind. 13m x 13m) vorhanden ist, in der keine Gegenstände aufgestellt sein dürfen. Auch ein Sicherheitsabstand muss gewährleistet sein.

Musik

Zu den Pflichtübungen im weiblichen Bereich gibt es, (im Gegensatz zum männl. Bereich), Pflichtmusiken, die bei der DTB Service GmbH erhältlich sind.
Bei großen Veranstaltungen (z.B.: IDTF) muss aus organisatorischen Gründen auf den Einsatz von Musik verzichtet werden.
Beim Synchronwettkampf werden die Pflichtmusiken verwendet, wohingegen beim Pwk. Gruppengymnastik Kürmusiken erwünscht sind.

Bekleidung/Schuhe

Die Bekleidung sollte so gewählt werden, dass die Bewegungen gut erkennbar sind. Der Schnitt muss jedoch intime Körperteile auch in der Bewegung voll bedecken.
Die Turnerin/ der Turner hat sportlich korrekte Kleidung zu tragen:
Die Gymnastikübungen sind mit oder ohne Gymnastikschuhen/ -kappen möglich.
Für die **Gymnastik** im weiblichen Bereich ist ein anliegender ein- oder zweiteiliger Anzug mit oder ohne Ärmel, mit oder ohne Beinbekleidung, mit oder ohne Röckchen, (Röckchen angenäht, s. GymTa-Wettkämpfe) erlaubt. Die Farbe und Gestaltung des Anzuges ist freigestellt. Anliegender Kopfschmuck und dezente Haarbänder sind gestattet.
Große Schmuckelemente sind wegen Verletzungsgefahr verboten

Handgerätenormen

Weiblicher Bereich:

Die Handgerätnormen im weiblichen Bereich sind **Empfehlungen**.
Das Handgerät muss jedoch zur jeweiligen Gymnastin (Körpergröße) passen.

Ball	Band	Keulen	Reifen	Seil
Ø18-20 cm mind. 400 g	Jugend 12-14 Jahre Länge: mind. 5 m, ab 15 Jahre und älter, Länge: mind. 6 m, Bandstab: 50 - 60 cm	40-50 cm Länge, Gewicht pro Keule mind. 150 g	Durchmesser 80 –90 cm Gewicht mind. 300 g	je 1-2 Knoten, direkt aneinander und am Ende.

Männlicher Bereich:

Bei den Gymnastik Pflichtübungen P-Stufen der Männer sind die Handgerätnormen verbindlich vorgeschrieben. Bei Nichteinhaltung erfolgt ein Abzug von 0,30 Punkten

Springender Medizinball **oder** Basketball	Jugendliche bis 15 Jahre bis 2 kg (A-Stufen unabhängig) P1 bis P4 Gewicht bis 2 kg oder Basketball P5 bis P9 Gewicht mind. 2 kg
Keulen	Gewicht pro Keule ca. 800 g, Länge ca. 40 –50cm Bei den Schwierigkeitsstufen P1 bis P3 kann das Gewicht pro Keule 400 – 600 g betragen
Fahnen	Tuchlänge ca. 140 cm, Breite ca. 40 cm, Stab incl. Griff ca. 60 cm
Hand- / Kurzhanteln	Jugendliche bis 15 Jahre pro Hantel 1,0 – 2,0 kg (A-Stufen unabhängig) P1 bis P4 Gewicht pro Hantel l,0 – 2,0 kg, P5 bis P9 Gewicht pro Hantel mind. 2,0 kg Bei den Übungen mit Liegestützverhalten (P5-P9) müssen die Hanteln so beschaffen sein, dass man mit den Händen darauf stützen kann.
Gymnastikseil	beliebig, an den Enden 1 oder 2 Knoten eng aneinander erlaubt

Beim Wahlwettkampf Gymnastik können nur Keulen **oder** Fahnen gewählt werden.

Synchron-Wettkampf (Ausschreibung)

Der Synchron-Wettkampf ist ein Angebot des Deutschen Turner-Bundes aus dem Bereich der Gymnastik-Wahlwettkampfübungen (Mindestalter **12 Jahre**). Er wird als Dreikampf durchgeführt und auf Bundesebene zurzeit nur im weiblichen Bereich und bei Turnfesten angeboten.
Der Wettkampf gilt als Angebot für zwei Gymnastinnen, die die vorgeschriebenen P-Übungen synchron turnen.
Die Zugehörigkeit zum selben Verein muss nicht gegeben sein.
Gymnastinnen wählen Übungen aus dem weiblichen Bereich.
Die Übungsbeschreibungen sind dem gültigen DTB-Aufgabenbuch zu entnehmen.
Der Schwierigkeitsgrad ist altersunabhängig zu wählen. Ausgenommen bei den Wettkämpfen IV und V.
Innerhalb des Wettkampfes kann aus den erlaubten Schwierigkeitsgraden pro Handgerät eine der beiden Schwierigkeitsstufen gewählt werden.
Der Übungsablauf (Blickrichtung und Bewegungsrichtung) ist immer identisch.
Beim Übungsbeginn kann die Aufstellung nebeneinander oder hintereinander erfolgen.
Die Bewertung erfolgt nach den Kriterien der Pflichtübungen P-Stufen. Zusätzlich wird jeweils ein Punkt für die Synchronität vergeben.
Alle Übungen werden mit der Pflichtmusik geturnt.
Die Startpassregelung und weitere Details sind der jeweils gültigen DTB-Ausschreibung zu entnehmen.

Diese Wettkämpfe können auf Landesebene sowohl mit anderen Schwierigkeitsstufen, als auch für Männer oder gemischte Teams angeboten werden.

Folgende Handgeräte werden vorgeschrieben:

2011 Ball, ~~Band~~, ~~Keulen~~, Reifen, Seil
2012 Ball, Band, ~~Keulen~~, ~~Reifen~~, Seil
2013 Ball, Band, Keulen, ~~Reifen~~, ~~Seil~~

Wettkämpfe

Wettkampf I	Wettkampf II	Wettkampf III	Wettkampf IV	Wettkampf V
P4/P5 weiblich	P6/P7 weiblich	P8/P9 weiblich	P14/ P15 für Frauen ab 40 Jahre	P16/P17 für Frauen ab 40 Jahre

Die Wettkampfnummern sind der jeweiligen Ausschreibung zu entnehmen.

Pokalwettkampf Gruppengymnastik (Ausschreibung)

Dieser Wettkampf ist ein Angebot aus dem Bereich der Gymnastik-Wahlwettkampfübungen und wurde beim IDTF in Frankfurt/M erstmals auf Bundesebene durchgeführt. Er kann der choreographische Einstieg in eine Gruppengymnastik sein.

WK-Nr. 22910	weibl. 12 Jahre und älter	**P7**	**altersunabhängig**
WK-Nr. 22920	weibl. 12 Jahre und älter	**P8**	**altersunabhängig**
WK-Nr. 22930	weibl. 12 Jahre und älter	**P9**	**altersunabhängig**
WK-Nr. 22940	männl. 12 Jahre und älter	**P3 – P5**	**altersunabhängig**
Gruppe	Eine Gruppe besteht aus 5 – 8 Gymnastinnen/Gymnasten. Es können 2 Reservegymnastinnen, -Gymnasten gemeldet und variabel eingesetzt werden.		
Wettkampfbeschreibung Handgeräte	Weiblicher Bereich: Es müssen zwei P-Übungen mit einem jeweils anderen Handgerät aus dem WWK ausgewählt werden. Männlicher Bereich: Es müssen zwei P-Übungen mit einem jeweils anderen Handgerät aus dem WWK ausgewählt werden Das Ergebnis setzt sich aus der Addition beider Übungen zusammen. Für die choreographische Gestaltung können zusätzlich max. 2 Punkte pro Übung vergeben werden. Es ist nicht erlaubt, Handgeräte in einer Übung zu mischen.		
Übung	Die Gruppengestaltung ist nach der Ausschreibung der jeweiligen P-Stufen zu turnen, d.h. die P-Übung stellt die Basis jeder Gruppengestaltung dar.		
Musiken	Gymnastinnen: Es können die Pflichtmusiken oder Kürmusiken verwendet werden. Die Musik darf rein instrumental und/oder mit Gesang sein. Hierbei können die Zählzeiten geringfügig verändert werden. Eine musikalische Einleitung von 8 Zz ist gestattet. Ein Ton oder akustisches Zeichen vor Beginn der Musik ist erlaubt. Ein Start gänzlich oder teilweise ohne musikalische Begleitung ist nicht möglich (weibl. Bereich). Für jede Übung wird eine separate Kassette/CD benötigt, die Musik muss am Anfang der Kassette/CD in guter Qualität aufgenommen sein (kein MP3-Format). Bitte Ersatzkassetten/CDs mitbringen. Die Kassetten/CDs sind mit Namen des Vereins, des Landesturnverbandes und der Disziplin zu kennzeichnen. Diese Kassetten/CDs sind spätestens eine Stunde vor Beginn des jeweiligen Wettkampfes abzugeben. Der Ein- und Ausmarsch muss auf kürzestem Wege ohne musikalische Begleitung erfolgen. Die Ausgangsposition ist zügig einzunehmen. Ein zweimaliger Beginn der Übung ist nicht gestattet, sonst erfolgt Punktabzug. In Ausnahmefällen (höhere Gewalt) entscheidet die Wettkampfleitung, ansonsten erfolgt die Disqualifikation. Die Männerübungen können mit oder ohne Musik geturnt werden.		
Startpässe/Nachweis	Zu diesem Wettkampf ist zurzeit auf Bundesebene kein Startpass erforderlich.		

Fachliche Informationen

Kampfgericht: Das Kampfgericht setzt sich wie folgt zusammen:

	Kampfgericht A-Note		**Kampfgericht B-Note**	
P-Stufen weibl.	Inhalt	Gestaltung	Ausführung	max. Gesamtpunktzahl
P7	3,1 Punkte	2,0 Punkte	3,9 Punkte	9 Punkte
P8	3,6 Punkte	2,0 Punkte	4,4 Punkte	10 Punkte
P9	4,0 Punkte	2,0 Punkte	5,0 Punkte	11 Punkte
	A-Note		**B-Note**	
P-Stufen männl.	Inhalt	Gestaltung	Ausführung	max. Gesamtpunktzahl
P3	1,4 Punkte	2,0 Punkte	1,6 Punkte	5 Punkte
P4	1,9 Punkte	2,0 Punkte	2,1 Punkte	6 Punkte
P5	2,2 Punkte	2,0 Punkte	2,8 Punkte	7 Punkte.

Kampfrichterinnen A-Note: Jede/r Kampfrichter/in bewerten den Inhalt der P-Übungen (s. o.) und zusätzlich die Gestaltung mit max. 2 Punkte	Die Gestaltungspunkte werden vergeben für: - Choreographie/Kreativität - Musikauswahl/Interpretation - Harmonie/Synchronität - Präsentation.	**Kampfrichterinnen B-Note:** Jede/r Kampfrichter/in bewerten die Ausführung: - Körpertechnik - Gerättechnik - Gerätverluste

Berechnung bei je 2 Karis: von den gewerteten Punkten wir das Mittel errechnet. Der Endwert errechnet sich aus der Addition vom Mittel der A- und B-Note.

Allgemeine Bestimmungen:

Der Inhalt der P-Übung muss laut Ausschreibung geturnt werden, jedoch kann bei allen Richtungsänderungen bzw. Drehungen die Formation der Gruppe verändert werden (Raumwege). Die Anfangsaufstellung kann beliebig gewählt werden.

Erläuterung:

Um choreographische Aspekte verwirklichen zu können und einer Gruppenübung gerecht zu werden, gelten für die Gruppengestaltungen folgende Richtlinien:

- Bei Richtungswechseln in der Ausschreibung (z.B. ½ Drehung rechts), darf die Richtung je nach Gymnastin und Position individuell gewählt werden, so dass eine gruppenspezifische Choreographie entsteht.
  (Beispiel: Gymnastin A = ½ Drehung/ Gymnastin B = ¾ Drehung…)
- Die ausgeschriebene Drehung muss in der Hauptphase der Bewegung erkennbar sein, dabei ist unerheblich, ob ein- auswärts links oder rechts gedreht wird.
- Findet laut Übungsausschreibung ein Wurf, Rollen am Boden oder z.B. Effet-Rollen des Reifens statt, also verlässt das Handgerät die Hand der Gymnastin/Gymnasten, kann ein kleiner oder großer Gerätewechsel innerhalb der Gruppe stattfinden.

Die Übungsausschreibungen sind im DTB-Aufgabenbuch Gymnastik/RSG Ausgabe 2008 nachzulesen.

Wertungskriterien der Pflichtübungen
(WWK und Synchron)

Die Punkte für die Pflichtübungen werden aufgeteilt nach Inhalt und Ausführung.

A-Note: Inhalt
Wird eine Übung entsprechend der Ausschreibung geturnt, ist der volle angegebene Punktwert für den Inhalt zu vergeben.
Abzüge vom Wert des Inhalts werden vorgenommen, wenn in einer Übung
- zusätzlich geturnte Teile gezeigt werden,
- Teile ausgelassen werden
- falscher Raumweg geturnt wird

Die Anerkennung von Pflichtteilen erfolgt immer dann, wenn die Hauptphase der technischen Bewegung erkennbar ist. Nicht geturnte Pflichtteile der P– Übungen werden im Inhalt bzw. der A-Note in doppelter Wertigkeit abgezogen.
Die Höhe des abgezogenen Punktwertes richtet sich nach der Schwierigkeit des fehlenden Teiles und dem vorgegebenen Gesamtwert des Inhalts der jeweiligen Übung. Sie muss jeweils anteilig errechnet werden. Dasselbe Prinzip gilt auch bei einem der Ausschreibung widersprechenden Raumweg (siehe Inhaltspunktetabellen w./m. im Internet).

B-Note: Ausführung
Der volle zugeordnete Punktwert für die Ausführung kann vergeben werden, wenn folgende Kriterien erfüllt sind:
- körpertechnisch einwandfreier Vortrag mit angepasster Dynamik
- technisch einwandfreie Geräthandhabung in Koordination mit der Gesamtbewegung
- Rhythmus und Bewegungsfluss
- Übereinstimmung von Musik und Bewegung

Abzüge vom Wert der Ausführung erfolgen aufgrund der Gewichtigkeit der Fehler in der Höhe, wie in der nachfolgenden Fehlertabelle angegeben.

Fehlerkatalog Körpertechnik und allgemeine Abzüge

P-Übungen weiblicher Bereich
Fehler werden eingeteilt in kleine, mittlere und große Fehler.
Ausführungsabzüge erfolgen bei jedem Fehler.

Körpertechnik P-Übungen / weiblicher Bereich			
	kleiner Fehler 0,10	mittlerer Fehler 0,20	großer Fehler 0,30
Grundtechnik	unkorrekte Haltung der Hände, Arme, Füße, Beine	deutlich unkorrekte Haltung	durchgehende und deutlich unkorrekte Haltung
	fehlerhafter Fuß-, Bein-, Rumpf-Hand-, Arm- oder Schultereinsatz	deutlich fehlerhafter Fuß-, Bein-, Rumpf-Hand-, Arm- oder Schultereinsatz	durchgehend fehlerhafter Fuß-, Bein-, Rumpf-Hand-, Arm- oder Schultereinsatz
	mangelnde Spannung /Streckung	unkoordinierte Bewegung	
	ungenügende Dehnung /Gewichtsverlagerung	fehlende Dehnung/ Gewichtsverlagerung	
	unterbrochener Bewegungsfluss		Sturz
	geringe Bewegungsdynamik	durchgehend geringe Bewegungsdymnamik	durchgehend auftretende fehlende Bewegungsdynamik
	fehlerhafte Bewegungsausführung	durchgängig fehlerhafte Bewegungsausführung	
	geringe Bewegungsweite bei Körper- und/oder Fortbewegungen	kaum erkennbare Bewegungsweite	

Gleichgewichts-Elemente		Gleichgewichtsverlust mit Abstützen auf eine Hand, beide Hände oder auf das Handgerät	totaler Verlust des Gleichgewichts mit Sturz
	zusätzliche Bewegung ohne Platzveränderung	zusätzlicher Schritt oder Hüpfer mit Platzveränderung	durchgehende zusätzliche Bewegung mit/ohne Platzveränderung
Drehungen	ungenügendes Erheben in den Ballenstand		
	vorübergehendes Aufsetzen der Ferse während der Drehung		
	unvollständige Drehung		
	Gleichgewichtsverlust am Ende der Drehung ohne Platzveränderung	Gleichgewichtsverlust am Ende der Drehung mit Platzveränderung	totaler Verlust des Gleichgewichts mit Sturz am Ende oder während der Drehung
Sprünge	mangelnde Elastizität bei der Landung		
	mangelnde Weite		
	ungenügende Höhe		
	schwerfällige Landungen		Sturz

Körpertechnik P-Übungen / männlicher Bereich			
	kleiner Fehler 0,10	mittlerer Fehler 0,20	großer Fehler 0,30
Haltung /Spannung	mangelnde Spannung in der Körpermitte, mangelnde Streckung von Rumpf, Armen, Beinen, Füßen	mangelnde Stabilisierung der Körpermitte, mangelnde Haltearbeit im Schultergürtel	keine aktive Haltearbeit, durchgehend auftretende Mängel
Elastizität	mangelnde Körperfederung, keine deutliche Fußarbeit	hartes Landen nach Sprüngen	Sturz
Bewegungsweite	geringe Weite / Höhe bei Sprüngen, geringe Weite bei Verlagerungen, bei Schrittformen	geringe Weite im Arm-Rumpfeinsatz, beim Schwingen	durchgehende geringe Weite / Höhe bei Sprüngen, geringe Weite bei Verlagerungen, bei Schrittformen, im Arm/Rumpfeinsatz, beim Schwingen
Bewegungs ebene /-achse		kein achsengerechtes Bewegen, fehlende Genauigkeit bei Ebenenwechsel	
Bewegungsfluss	kein schwungvolles Bewegen	kein angemessenes Bewegungstempo	
	kein geführtes Bewegen		
Dynamik	keine fließenden Übergänge	kein dynamischer Bewegungsansatz	durchgehende Mängel
Rhythmisierung	keine rhythmisch akzentuierter Bewegungsansatz	Veränderung der Takt- / Zählzeiten	durchgehende Mängel
Allgemeine Abzüge / weibl. und männl. Bereich			
	kleiner Fehler 0,10	mittlerer Fehler 0,20	großer Fehler 0,30
	kurzfristiger Rhythmusverlust	fehlende Übereinstimmung zwischen Bewegung und Musik während eines Teils der Übung	keine Übereinstimmung zwischen dem Ende der Musik und der Übung
	kurzfristige, geringe Unsicherheit im Bewegungsablauf	größere, durchgängige oder immer wieder auftretende Unsicherheit im Bewegungsablauf	Vergessen des Bewegungsablaufs („ Black Out“)
		unbeabsichtigter Körperkontakt des HG mit kurzfristiger Unterbrechung der Übung	unbeabsichtigter Körperkontakt des HG, mit Unterbrechung der Übung
Musik / Zählzeit	geringfügige Abweichung in der Übereinstimmung von Musik/Zz und Bewegung	teilweise Abweichung in der Übereinstimmung von Musik/Zz und Bewegung	schwerwiegende Abweichung in der Übereinstimmung von Musik/Zz und Bewegung

Fehlerkatalog Gerättechnik / weiblicher und männlich Bereich			
	kleiner Fehler 0,10	mittlerer Fehler 0,20	großer Fehler 0,30
Verlust des Handgerätes	Verlust und sofortige Wiederaufnahme ohne Platzveränderung	Verlust und sofortige Wiederaufnahme mit 1 oder 2 Schritten	Verlust und Wiederaufnahme nach großer Platzveränderung (3 Schritte und mehr)
		beenden der Übung ohne Handgerät	Verlust ohne Wiederaufnahme des Gerätes
Handgerätspezifische Abzüge / weiblicher Bereich			
Ball	**kleiner Fehler 0,10**	**mittlerer Fehler 0,20**	**großer Fehler 0,30**
	unbeabsichtigter Körperkontakt		
Werfen/ Fangen	unkorrektes Werfen / Fangen	Fangen m. Körperkontakt	
Halten	unkorrektes Halten	klammern	
Prellen	geräuschvolles Prellen	falsches Prellen	
Rollen	unkorrektes Rollen (z. B. leichtes Aufspringen)	falsches Rollen	
Band	**kleiner Fehler 0,10**	**mittlerer Fehler 0,20**	**großer Fehler 0,30**
Grundtechnik	unkorrektes Halten des Bandstockes		
	leichte Veränderung der Bandzeichnung und Knoten	deutliche Veränderung der Bandzeichnung	
	Ende des Bandes wird nicht in die Zeichnung mit einbezogen	ein großer Teil des Bandes wird nicht in die Zeichnung mit einbezogen	Band liegt am Boden
	Kontakt mit dem Körper ohne Unterbrechung der Bandzeichnung	unfreiwilliges Einwickeln des Körpers/Körperteiles mit kurzer Unterbrechung der Übung.	unfreiwilliges Einwickeln des Körpers/Körperteiles mit langer Unterbrechung der Übung.
Schlangen Spiralen	Windungen der Schlangen oder Spiralen sind zu weit auseinander		
Werfen/ Fangen	das Bandende bleibt beim Werfen am Boden	ein großer Teil des Bandes bleibt beim Werfen am Boden	
	Veränderung der Bandzeichnung beim Werfen während der Flugphase		
	Veränderung der Bandzeichnung beim Fangen		
	unkorrektes Fangen mit sofortiger Korrektur	unkorrektes Fangen mit Körperkontakt	
Keulen	**kleiner Fehler 0,10**	**mittlerer Fehler 0,20**	**großer Fehler 0,30**
Grundtechnik	verlassen der Arbeitsebene	mangelnde Synchronität der K.	keine Synchronität der Keulen
Mühlhandkreisen	Bewegungsunterbrechung		
	unkorrekte Handhabung		
	Hände nicht geschlossen		
Rotationen	keine Synchronität beider Keulen		
Werfen/ Fangen	unkorrektes Werfen unkorrektes Fangen	unkorrektes Fangen mit Körperkontakt	
	fehlende Synchronität		
Schwingen	Keulen nicht in Verlängerung der Arme		
Reifen	**kleiner Fehler 0,10**	**mittlerer Fehler 0,20**	**großer Fehler 0,30**
Grundtechnik	Veränderung der Arbeitsebene	deutliche Veränderung der Arbeitsebene	
	unbeabsichtigter Kontakt mit dem Körper ohne Unterbrechung der Reifenbewegung	unbeabsichtigter Kontakt mit dem Körper mit Unterbrechung der Reifenbewegung	
		Gleichgewichtsverlust mit Aufstützen auf den Reifen	

Werfen/ Fangen	unkorrektes Werfen unkorrektes Fangen	unkorrektes Fangen mit Körperkontakt	
	Fangen mit Kontakt auf dem Unterarm	Fangen mit Kontakt auf dem ganzen Arm/Körper	Kontakt mit dem Körper mit Unterbrechung der Übung
Rollen	unkorrektes Rollen (Vibrationen)		
	unvollständiges Rollen auf einem Körperteil		
Rotationen	ungenaue Rotationsachse des Reifens ohne Platzveränderung	ungenaue Rotationsachse des Reifen mit Platzveränderung	
Kreisen	unregelmäßiges Kreisen	unregelmäßiges Kreisen mit deutlicher Veränderung der Arbeitsebene	
Seil	**kleiner Fehler 0,10**	**mittlerer Fehler 0,20**	**großer Fehler 0,30**
Grundtechnik	unbeabsichtigte Fassung nicht am Seilende		
	Veränderung des Seilbogens	deutliche Veränderung der Seiltechnik	
	einwickeln mit kurzer Unterbrechung	einwickeln mit längerer Unterbrechung	
	unbeabsichtigter Körperkontakt		
	unbeabsichtigtes Aufschlagen auf dem Boden		
Durchschlagen	Seil bleibt an den Füßen hängen		
Werfen/ Fangen	unkorrektes Werfen unkorrektes Fangen	unkorrektes Fangen mit Körperkontakt	

Handgerätspezifische Abzüge / männlicher Bereich			
Medizinball / Basketball	**kleiner Fehler 0,10**	**mittlerer Fehler 0,20**	**großer Fehler 0,30**
	unbeabsichtigter Körperkontakt		
	unkorrektes Halten / Führen		kein Achsengerechtes Arbeiten
	geräuschvolles Prellen	falsches Prellen	
	unkorrektes Rollen (z. B. leichtes Aufspringen)		
Werfen / Fangen	unkorrektes Werfen unkorrektes Fangen	unkorrektes Fangen mit Körperkontakt	
Handhanteln	**kleiner Fehler 0,10**	**mittlerer Fehler 0,20**	**großer Fehler 0,30**
	unbeabsichtigter Körperkontakt		Veränderung der Arbeitsebene
	fehlende Synchronität		kein achsengerechtes Bewegen
	Schwingen statt Führen		
Fahnen	**kleiner Fehler 0,10**	**mittlerer Fehler 0,20**	**großer Fehler 0,30**
	unbeabsichtigter Körperkontakt		
		Veränderung der Arbeitsebene	kein Achsengerechtes Arbeiten
	unkorrekte Geräthandhabung, Fahnen nicht in Verlängerung der Arme		
	Bewegungsunterbrechung		
	Veränderung der Arbeitsebene beim Werfen / Fangen		
	fehlende Synchronität		

Keulen	kleiner Fehler 0,10	mittlerer Fehler 0,20	großer Fehler 0,30
	unbeabsichtigter Körperkontakt	Veränderung der Arbeitsebene	kein Achsengerechtes Arbeiten
	schlechte Geräthandhabung		
	Bewegungsunterbrechung		
	Veränderung der Arbeitsebene beim Werfen/Fangen		
	fehlende Synchronität		
	Keulen nicht in Verlängerung der Arme		
Seil	**kleiner Fehler 0,10**	**mittlerer Fehler 0,20**	**großer Fehler 0,30**
	unbeabsichtigter Körperkontakt		
	Veränderung des Seilbogens		Veränderung der Arbeitsebene
	Einwickeln mit kurzer Unterbrechung		kein achsengerechtes Bewegen
	Seil bleibt an den Füßen hängen		
	unkorrektes Werfen unkorrektes Fangen		

Ersatzgerät:
Ein Ersatzgerät darf neben der Wettkampffläche liegen.
Der Einsatz des Ersatzgerätes wird nicht abgezogen, wenn das defekte bzw. das verlorengegangene Gerät die Fläche verlassen hat. Ansonsten erfolgt Punktabzug.

Zerbrochenes Gerät:
Zerbricht ein Handgerät während der Übung, kann die Gymnastin ihre Übung beenden, oder mit einem Ersatzgerät zu Ende turnen.

Abzüge: Verantwortliche/DTB-Kampfrichterin

keine sportartgerechte Frisur, (lange, offene Haare, Haare verdecken das Gesicht)	0,20 Punkte
zu frühes/spätes Erscheinen / Beginnen	0,50 Punkte
Nichteinhaltung der Bekleidungsvorschriften, unkorrekter Sitz	0,20 Punkte
Tragen großer Schmuckelemente, Dekorationen	0,20 Punkte
Verlieren von Kleidung	0,20 Punkte
Verlieren von Schmuckelementen/Dekorationen	0,20 Punkte
Verlieren von Haarutensilien	0,20 Punkte
Kaugummikauen etc. während der Übung	0,20 Punkte
nachgewiesene Kommunikation mit der Gymnastin während der Wettkampfübung	0,50 Punkte
Nichteinhaltung der Handgerätnormen (Männer)	0,30 Punkte
Verwendung eines Ersatzgerätes, obwohl defektes/verloren gegangenes Handgerät noch auf der Fläche liegt	0,50 Punkte
zusätzliches Ersatzgerät an der Wettkampffläche (mehr als 1 Hg)	0,50 Punkte
Zweimaliger Beginn ohne technischen Defekt (nur in Absprache mit Wettkampfleitung gestattet)	1,00 Punkte
Berühren des Bodens außerhalb des Wettkampfbereichs (Gymnastin/Handgerät)	0,10 Punkte