

Boden, Barren, Reck und Schwebebalken:

- Es müssen alle drei Pflichtelemente der ausgewählten Übung gezeigt werden (= AW a).
- Ein Zusatzelement aus der Liste kann geturnt werden (= AW b).
- Die Elemente (Pflicht- und Zusatzelemente) können in beliebiger Reihenfolge geturnt und ggfls. zu einer kleinen Übung verbunden werden (ohne zusätzliche Elemente).
- Das Wiederholen von Elementen ist generell nicht gestattet.
- Wiederholte Elemente werden nicht anerkannt.
- Fehler in wiederholten Elementen werden abgezogen (außer bei den Aufgängen).

Sprung:

- Es darf zweimal gesprungen werden.
- Der bessere Sprung kommt in die Wertung.
- Beide Sprünge müssen am gleichen Gerät geturnt werden (z.B. Kasten: Aufknien – Ü1 und Aufhocken – Ü2).

Geräte-Anforderungen:

- Alle Geräte und Geräthöhen sind für die Gauwettkämpfe gemäß Tabelle festgelegt.
- Die **Balkenhöhe** von 100 cm gilt vom Boden aus; es dürfen Niedersprungmatten von höchstens 25 cm Höhe zur Absicherung unter den Balken gelegt werden.
- Am **Sprung** liegen - je nach Verfügbarkeit in den Hallen - Turnmatten, Niedersprungmatten oder Weichbodenmatten für die Landung aus.

Allgemeine Anforderungen:

- Es dürfen alle 5 Geräte geturnt werden; die drei besten Geräte kommen in die Wertung.
- Zum Einturnen ist ausschließlich die Einturnzeit vor dem offiziellen Wettkampfbeginn zu nutzen.
- Unmittelbar vor der Wettkampfübung gibt es keine Einturnzeit.
- An allen Geräten ist Sicherheitsstellung erlaubt.
- Anfassen (= Hilfestellung) führt zur Aberkennung des Elements.
- Ausnahme: Erfolgt eine Hilfestellung bei der Landung am Sprung (um einen Sturz zu verhindern), so wird der ansonsten gelungene Sprung bewertet und erhält zusätzlich Punktabzug für Sturz.

Zusatzelemente:

Hier findet der Ausgangswert AW b) Anwendung.
Mögliche Abzüge erfolgen laut der Fehlerliste.

Boden:

- Strecksprung mit 1/1 Drehung in den sicheren Stand
- Bogengang vw. oder rw.
- Kopfstand mindestens 2 Sekunden gehalten
- Spagat
- Flick-Flack

Reck:

- Mühlumschwung vw.
- Durchhocken ein- oder beidbeinig
- Kippen (Ausnahme: Knieab-/aufschwung)

Parallelbarren:

- Vorschwung mit Grätschen der Beine, Auffedern auf die Holme, sofortiges Einschwingen vorwärts.
- Rückschwung mit Grätschen und Schließen der Beine
- Winkelstütz mindestens 2 Sekunden

Balken:

- ½ Drehung einbeinig, Spielbein wird vorne aufgesetzt
- Hocksprung (Oberschenkel horizontal)
- Spreizsprung, Sissonnesprung, Spagatsprung (Spreizwinkel mind. 120°)
- Rolle vw oder rw (rw auch über die Schulter und auf die Knie erlaubt)
- Rad

**Die ausführliche Bewegungs- und Übungsbeschreibung erhalten
Sie auf Anfrage bei der Geschäftsstelle oder unter**

www.turngau-rhein-mosel.de