

Geräteanforderungen für alle Wettkampfklassen:

Sprung:

Sprung: Am Sprung können zwei unterschiedliche Sprünge gezeigt werden. Gleiche Sprünge müssen über das gleiche Sprunggerät geturnt werden.

P-Stufe	männlich
P1	Var. A: siehe Buch
P2	Var. A: siehe Buch
P3	Var. A: siehe Buch
P4	Var. A: Bock längs oder quer: 0,90 m bis 1,00 m
P5	Var. A: Bock längs oder quer, oder Pferd quer: 1,00 m-1,10m
P6	Var. A: Pferd, Tisch o. Kasten längs: 1,0 - 1,20 m oder Handstütz-Sprungüberschlag in die Rückenlage auf den Mattenberg (Höhe 1,10 m)
P7 A Var.	Pferd, Tisch o. Kasten längs: 1,00 bis 1,35 m
P8A	Tisch oder Pferd längs: 1,20 m bis 1,35 m
P9A	Tisch oder Pferd längs: 1,35 m

Reck (männlich):

P1a – P3a brusthoch
P4a – P6a schulterhoch
P7a – P9a 2,60 m

Barren (männlich):

P1a – P4a 1,20 m, + Hocker
P4a und P5a 1,20 m
P6a – P7a 1,70 m
P8a - P9a 1,80 m

Reck/Stufenbarren (weiblich):

Die Übungen P1a-P6a werden am Reck oder dem unteren Holm des Stufenbarrens (FIG-Maße) geturnt. Höhenausgleich erfolgt ggf. durch Mattenlage bzw. Sprungbrett. Ab P7a wird am Stufenbarren geturnt.

Schwebebalken (weiblich):

P1a Bank breit
P2a Bank schmal oder falls vorhanden auch Übungsbalken
P3a - P5a werden auf der Balkenhöhe 0,85 m ab Mattenoberkante geturnt
P6a – P9a: werden auf der Balkenhöhe 1,05 m ab Mattenoberkante geturnt.
Ein Sprungbrett steht für den Aufgang zur Verfügung, kein Doppelbrett möglich.

Boden (weiblich):

Es steht eine Bodenfläche zur Verfügung. Ab der P6 sollte mit Raumweg geturnt werden. Ab der P5 stehen Pflichtmusiken zur Verfügung. Es kann wahlweise ohne Musik, mit Pflichtmusik oder auf Musik ohne Gesang, eigener Wahl geturnt werden. Dauer der Musik: P1 - P4 max. 40 sec.; P5 – P7: 40 - 60 sec.;

Sprung: **weiblich**

Sprung: Am Sprung können zwei unterschiedliche Sprünge gezeigt werden. Gleiche Sprünge müssen über das gleiche Sprunggerät geturnt werden.

	Sprungbezeichnung	Gerätehöhen
Var. A	Dreh-Sprungaufhocken	2 große Kastenteile
Var. B	Auf und Absprung über drei Kastendeckel <u>Ausgangswert = je 1,00 Punkte</u>	je ein Kastendeckel mit ca. 1 m Abstand dazwischen
Var. A	Dreh-Sprunghocke	2 oder 3 große Kastenteile
Var. B	Anlauf - Aufsprung auf das Sprungbrett – Strecksprung <u>Ausgangswert = je 2,00 Punkte</u>	Höhe der Landematte: ca. 20 cm
Var. A	Sprungaufhocken –Strecksprung	3 bis 4 große Kastenteile
Var. B.	Anlauf - Aufsprung auf das Sprungbrett – Strecksprung <u>Ausgangswert = je 3,00 Punkte</u>	Landematte: ca. 40 cm
Var. A	Sprunggrätsche <u>Ausgangswert: 4,00 Punkte</u>	Bock oder Pferd quer Höhe: mind. 1,00 m
Alternativ Keine Sprung- rolle auf den Matten- berg möglich	Handstütz-Sprungüberschlag mit Landung in der Rückenlage auf dem Mattenberg <u>Ausgangswert = 4,50 Punkte</u>	Bank oder Sprungbrett, Trampolin mit Mattenberg: ca. 0,90 m
	Handstütz-Sprungüberschlag <u>mit Abdruck</u> und Landung in der Rückenlage auf dem Mattenberg <u>Ausgangswert = 5,50 Punkte</u>	(entspricht 2 ½ Kastenteilen plus Weichbodenmatte)
Var. A	Sprunghocke <u>Ausgangswert = 5,00 Punkte</u>	Bock od. Pferd quer od. Sprungtisch Höhe: 1,10 m
Var. A	Handstütz-Sprungüberschlag <u>Ausgangswert = 6,00 Punkte</u>	Pferd quer oder Sprungtisch Höhe: 1,10 m
Var A	Handstütz-Sprungüberschlag <u>Ausgangswert = 7,00 Punkte</u>	Pferd quer oder Sprungtisch Höhe: 1,25 m
Var. A	Handstütz-Sprungüberschlag mit Beugen und Strecken der Hüfte in der zweiten Flugphase <u>Ausgangswert = 8,00 Punkte</u>	Pferd quer oder Sprungtisch Höhe: 1,25 m

Viel Spaß und Erfolg bei der Wettkampfvorbereitung wünschen Euch

Tanja Müller-Nagelschmid
Fachwartin Gerätturnen weiblich

Markus Stengl
Fachwart Gerätturnen männlich