

# Wettkampfprogramm 2025-2028

## Kunstturnen Frauen

## Inhaltsverzeichnis

Impressum .....	4
Wettkampfstruktur.....	5
Alterzulassung.....	8
Erläuterung der Wettkampfstruktur.....	9
Kategorien.....	9
Altersklassen .....	9
Programmübergänge .....	9
Teilnahmeberechtigung .....	9
Lizenz und STV-Mitgliedschaft .....	9
Wertungsvorschriften.....	10
Bewertungsphilosophie .....	10
Allgemeine Regeln .....	10
Allgemeine Regeln EP .....	11
Allgemeine Regeln P1 – P4.....	11
Landungen: .....	12
P5 Allgemeine Regeln .....	13
P5 Amateur .....	15
P3 – P6 Allgemeine Regeln Sicherheit.....	15
EP Sprung .....	16
EP Reckstange .....	18
EP Balken.....	20
EP Boden .....	22
P1 Sprung.....	24
P1 Stufenbarren .....	26
P1 Balken .....	28

P1 Boden .....	30
P2 Sprung .....	32
P2 Stufenbarren .....	34
P2 Balken .....	36
P2 Boden .....	38
P3 Sprung .....	40
P3 Stufenbarren .....	43
P3 Balken .....	45
P3 Boden .....	47
P4 Sprung .....	49
P4 Stufenbarren .....	51
P4 Balken .....	53
P4 Boden .....	55
Spezifischer Bonus P5 .....	57
P5 Sprung .....	57
P5 Barren .....	57
P5 Balken .....	57
P5 Boden .....	57
P6A, P6J und P6E .....	58
Materialliste .....	59
Sprung Aufbau Ansicht .....	61

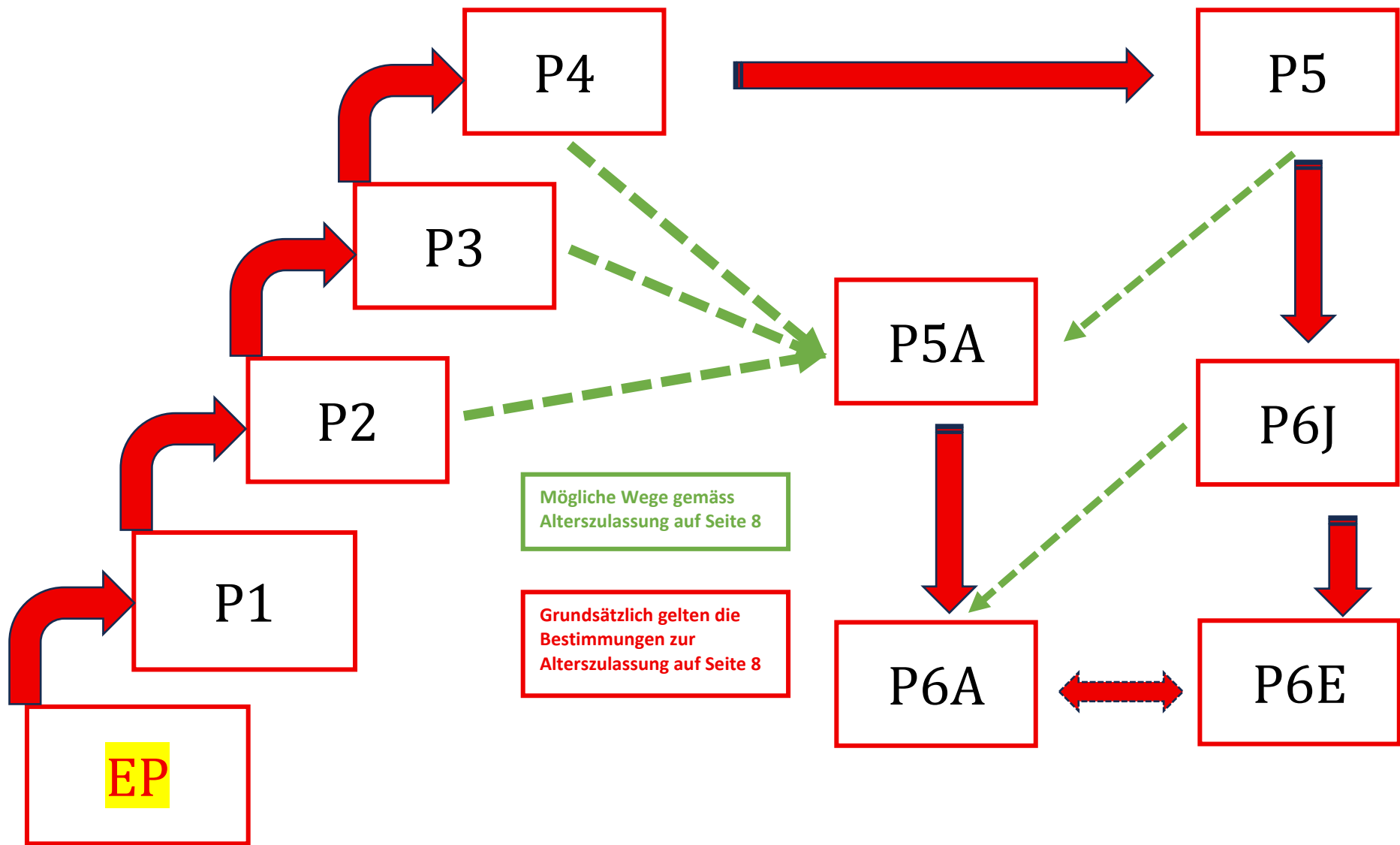
## Impressum

Gültigkeitsdatum:	01.01.2025
Letzte Änderung:	06.03.2026
Autor:	René Plüss
Projektierung:	René Plüss / Christopher Lakeman
Projektmitarbeiter:	Arbeitsgruppe WP 2025 Martina Koleva-Castelletti und FG-Kampfrichterinnen Chris Lakeman René Plüss
Text/Bild:	René Plüss/STV
Übersetzungen:	Isabelle Weber / Valérie Passera
Grundlagen:	Wertungsvorschriften FIG, Ausgabe 2025-2028 Wettkampfglemente für nationale Anlässe STV. Vorschriften für Werbung auf Tenues an Anlässen des STV.
Gültigkeit:	Im Streitfall gilt die deutsche Version vor dem anderssprachigen Text. Wo nicht definiert, gelten die aktuellen Wertungsvorschriften FIG.
© Copyright:	© Text und Bild STV 2025-2028

## Wettkampfstruktur

NATIONALE UND INTERNATIONALE PROGRAMME				
Programme	EP	P1	P2	P3
Inhalt	Pflichtübungen (Reckstange Balken, Boden)	Pflichtübungen (Stufenbarren) Pflichtelemente (Sprung, Balken, Boden)	Pflichtübungen (Stufenbarren) Pflichtelemente (Sprung, Balken, Boden)	Pflichtübungen (Stufenbarren) Pflichtelemente (Sprung, Balken, Boden)
Schwierigkeitswert (SW) – Sprung	4.00 – 5.00	3.95 - 4.45	3.95 - 4.45	3.95 - 4.45
Kompositionsanforderungen (KA)	-----	-----	-----	-----
Verbindungswert (VW)	-----	-----	-----	-----
D-Note Maximum (D)	Sprung 4.0/5.0 Reckstange 5.50 Balken 4.20 Boden 5.20	Stufenbarren, Balken, Boden 4.50 Sprung 4.45	Stufenbarren, Balken, Boden 4.50 Sprung 4.45	Stufenbarren, Balken, Boden 4.50 Sprung 4.45
Zeit für Balken- und Bodenübungen	-----	Gemäss CoP	Gemäss CoP	Gemäss CoP

NATIONALE UND INTERNATIONALE PROGRAMME				
Programme	P4	P5 Amateur	P5	P6 A/Juniorinnen und Elite
Inhalt	Pflichtübungen (Stufenbarren) Pflichtelemente (Sprung, Balken, Boden)	Kür- Übungen gemäss mod. CoP	Kür - Übungen (CoP Juniorinnen)	Kür- Übungen (CoP)
Schwierigkeitswert (SW) – Sprung	3.95 - 4.45	Gemäss CoP	Gemäss CoP und eventuelle Bonifikationen	Gemäss CoP
Kompositionsanforderungen (KA)	-----	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sprung nach CoP</b></li> <li>- <b>Stufenbarren</b></li> <li>1. Flugelement vom o.H. zum u.H.</li> <li>2. Flugelement vom u.H. zum o.H.</li> <li>3. Flug am selben Holm</li> <li>4. Zwei unterschiedliche Griffe</li> <li>5. Element mit 180° LA-Drehung im Handstand</li> <li>6. Holmnahes Element</li> <li>- <b>Balken, Boden nach CoP</b></li> <li>- <b>3 KA nach CoP</b></li> </ul>	Gemäss CoP	Gemäss CoP
Verbindungswert (VW)	-----	Gemäss CoP	Gemäss CoP	Gemäss CoP
D-Note Maximum (D)	Stufenbarren, Balken, Boden 4.50	Gemäss CoP	Gemäss CoP und eventuelle Bonifikationen	Gemäss CoP
Zeit für Balken- und Boden Übungen	Gemäss CoP	Gemäss CoP	Gemäss CoP	Gemäss CoP



## Alterzulassung

TEILNAHMEBERECHTIGUNG AN NATIONALEN WETTKÄMPFEN										
Bezeichnung	EP	P1	P2	P3	P4	P5 A	P5	P6 Jun	P6 A	P6 E
SMJ	!	- 10	- 12	- 13	- 14	13 - 15	14 - 15	- 15		
SM	!								ab 16	ab 15
SMM	!	ab 12								
Reg. und kant. Wettkämpfe	-7	offen	offen	offen	offen	offen	offen	offen	offen	
Kaderathletinnen*	-7	- 9	- 11	- 12	- 13		-14	- 15		ab 15
Bemerkungen:	Das Programm zielt darauf ab, die Turnerinnen auf das Programm 1 vorzubereiten.	Altersklassen stehen für das entsprechende Kalenderjahr. Die jeweiligen Altersklassen sind, soweit nicht anders bezeichnet, gegen unten offen. Kaderturnerinnen sind an die entsprechenden Alterskategorien gebunden. *Für die PISTE (Wettkampf-Resultate Kaderathletinnen gilt das Dokument «Der Weg zur Kaderbildung 2027»)								

## Erläuterung der Wettkampfstruktur

**Diese Wettkampfstruktur und diese Programme werden vom STV für die auf Seite 8 aufgeführten Wettkämpfe verwendet.**  
(Weitere Bestimmungen siehe „Wettkampfvorschriften Kunstturnen Schweizer Meisterschaft“).

### Kategorien

Die schweizerische Wettkampfstruktur besteht aus neun Programmen (EP-P6J/A/E) gemäss Seite 5.-7.

### Altersklassen

Die Altersklassen sind in der Tabelle, Seite 8 definiert. Das maximale Alter ist bei der SMJ einzuhalten.  
(Weitere Bestimmungen siehe „Wettkampfvorschriften Kunstturnen Schweizer Meisterschaft“).

### Programmübergänge

Für Turnerinnen, die keinem nationalen Kader angehören, gilt: **P1-P2 müssen nacheinander geturnt werden (Empfehlung STV P1-P3)**. Danach ist ein direkter Wechsel ins P5A erlaubt.

Für Turnerinnen, die einem nationalen Kader angehören, gilt: P1-P5 müssen nacheinander geturnt werden.

Für alle Turnerinnen gilt: In einem Kalenderjahr ist es einer Athletin in den Programmen EP bis und mit P5/P5A nicht gestattet 2 unterschiedliche Programme zu bestreiten.  
Abweichungen von obigen Regelungen müssen durch das Ressort Kunstturnen auf Empfehlung des Nationaltrainers U15 und Ausbildungsverantwortlichen genehmigt werden.

### Teilnahmeberechtigung

Die Berechtigung zur Teilnahme an STV-Wettkämpfen wird vom STV, FG-Wettkämpfe erteilt.  
Für kantonale/regionale Anlässe bestimmen die jeweiligen Wettkampforganisatoren das Reglement.

### Lizenz und STV-Mitgliedschaft

Für die Teilnahme an Wettkämpfen, bei denen das vorliegende Wettkampfprogramm zur Anwendung kommt, sind eine gültige Lizenz sowie die Mitgliedschaft im STV erforderlich.  
**Für Turnerinnen im EP ist keine Lizenz zu lösen.**

## Wertungsvorschriften

### Bewertungsphilosophie

Schwergewicht muss auf eine perfekte Technik gelegt werden. Die gesundheitsgefährdende Ausführung muss unbedingt vermieden werden.

### Allgemeine Regeln

Die Bestimmungen für Teilnehmer (Turnerinnen, TrainerInnen, Kampfrichterinnen) an den Wettkämpfen richten sich nach dem Code of Points (CoP)  
**Grundlage der Bewertung sind die gültigen WV FIG**

Alle Neuerungen vom Technischen Komitee Frauen (TKF) des FIG gelten für das Wettkampfprogramm STV 2025-2028.

Die neuesten Newsletter-Ausgaben sind jeweils auf der Homepage des FIG <https://www.gymnastics.sport/site/rules/#3> und STV-Newsletter im Downloadcenter abrufbar.

Turnkleidung:

- a. Allgemein gelten die Bestimmungen der FIG Wettkampfbekleidung (herkömmlicher Turnanzug oder Ganzkörperturnanzug). Verstösse werden gemäss geltenden Wettkampfvorschriften FIG bestraft.
- b. Turnerinnen dürfen anliegende kurze Hosen tragen. Diese müssen passend zum Turnanzug sein (stoff- und farbgleich).
- c. Bei Mannschaftswettkämpfen müssen die Turnerinnen in einheitlichen Turn Tenues antreten, wobei jedoch jede Turnerin wahlweise mit oder ohne kurze Hosen starten darf. Nicht als Mannschaftswettkämpfe im engeren Sinn gelten die SMJ, wo in gewissen Programmen aus den Einzelnoten der Turnerinnen einer kantonalen Kunstturnervereinigung oder eines regionalen/kantonalen Turnverbandes eine Mannschaftswertung gebildet wird.

## Allgemeine Regeln EP

Siehe Bewertung EP-Programm ab 2026 ([Bewertungsgrundlagen](#) und [Erklärvideos](#))

## Allgemeine Regeln P1 – P4

Erklärung für Anerkennung und Abzüge für **fehlende** oder **nicht anerkannte** Elemente.

Die D Note eines fehlenden oder nicht anerkannten Elementes ist 0.00 Punkt.

Für die **zusätzlich** geturnten Elemente werden Abzüge für Ausführung und Technik von der E-Note gemacht.

### *Spezifisch Stufenbarren:*

Bei vorgeschriebener Reihenfolge (nur P1 – P4 Stufenbarren) gilt folgendes:

Pro Kästchen maximaler **technischer** Abzug von 0.8 Punkten (gemäss FIG).

Nichteinhalten der Reihenfolge: Abzug 1.00 P. neutraler Abzug durch D-Kari (1 x)

<b>Neu:</b>	<b>Anerkennung</b> immer bis 45° des geforderten Winkels
<b>Winkelabzüge:</b>	11- 30° kleiner Fehler 0.1
	31- 45° mittlerer Fehler 0.3
	ab 46° grosser Fehler und keine Anerkennung

### **Sicherheit:**

#### **Verwendung einer zusätzlichen Matte**

Zusätzlich zu den im Wettkampfprogramm festgelegten Matten darf eine „Happy Landing“-Matte von 10 cm Höhe wie folgt verwendet werden:

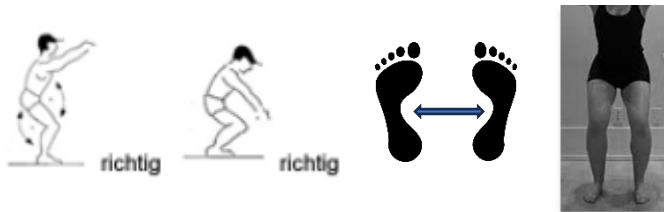
- am Sprung im P4 analog P5 bei Sprüngen mit einer Salto-Rotation;
- am Stufenbarren im P3 und P4 analog P5 bei Doppelsalto-Abgängen;
- am Boden in allen Programmen für Akro min D (die Matte darf während der Übung vom Trainer entfernt werden).

## P1- P4

### Landungen:

Landebonus: Bonifikation bei korrekter Landung (ohne Abzüge)

Füsse dürfen **hüftbreit** gesetzt werden ohne Abzug, Bein- und Hüftwinkel dürfen gemäss FIG jeweils 90° haben, Armhaltung frei, (Empfehlung Arme horizontal)



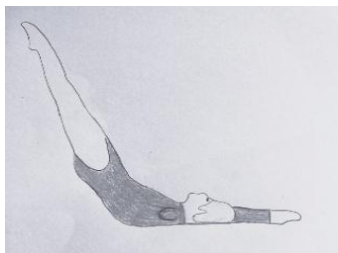
### Ausnahme Sprung P3

Hier gelten folgende Regeln für die Basissprünge, S.1 - S.3:

- 1 Hüpfen oder 1 Schritt bis 0.3 Abzug ist aufgrund der Unterlage erlaubt und wird nicht abgezogen.
- Schritt oder Hüpfen mit einem Abzug von grösser als 0.3 wird mit Abzug gemäss FIG behandelt.

**Kerzenpositionen** (Schulterblatt und oberer Rückenbereich berührt die Matte als erstes):

- Rückenlage wird als Sturz gewertet (gleichzeitiges Aufkommen der gesamten Körperrückseite),
- Überrollen kein Abzug, Arme nicht in Hochhalte = Abzug 0.5



## P5 Allgemeine Regeln

### Elemente gemäss CoP FIG Junior

- Wert für A = 0.1
- Wert für B = 0.2
- Wert für C = 0.3
- Wert für D = 0.4
- Wert für E und + = 0.5

### Allgemeiner Bonus

#### Sprung

- 0.5 Punkt Bonus für die Landung, wenn Landefehler nicht mehr als 0.1 Abzug und D-Wert höher oder gleich 3.5 Punkte

#### Barren, Balken, Boden

- 0.5 Punkt Bonus, wenn die E-Note höher oder gleich 8.00 ist

\*Um die Bonifikation von 0.5 Punkten (falls die E-Note höher oder gleich 8.00 Punkte ist) zu erhalten, muss eine Mindestnote D erreicht werden:

Stufenbarren: min. 2.6	(ohne spezifischen, allgemeinen oder Landebonus)
Balken: min. 3.7	(ohne spezifischen, allgemeinen oder Landebonus)
Boden: min. 3.7	(ohne spezifischen, allgemeinen oder Landebonus)

- 0.5 Punkt Bonus, wenn der Abgang Minimum C mit Landeabzug weniger oder gleich 0.1 ist

Anerkennung der Elemente und Abzüge siehe FIG-Code.

### **Spezifische Anerkennung für den Bonus:**

- Wenn eine Turnerin stürzt und nicht zuerst mit den Füßen auf dem Boden aufkommt, dann wird das Element nicht anerkannt und kein Bonus gegeben.
- Wenn eine Turnerin nach der Landung stürzt, dann wird das Element anerkannt, aber kein Bonus gegeben.
- Bonifikationen zugunsten der Turnerin, wie nach CoP

### **Material**

Material und Geräte nach FIG (siehe ab [Materialliste](#))

### **Sicherheit für die Turnerinnen:**

Sprung:

10 cm Matte für alle Sprünge erlaubt

Barren:

Zusätzliche 10 cm Matte, für die Flugelemente (am gleichen Holm) und Abgänge ab min B

Die Matte kann nach dem Flugelement an Ort und Stelle bleiben, wenn der Abgang min B-Wert ist

Balken:

Zusätzlich 10 cm Matte für Abgang min B erlaubt

Boden:

Zusätzliche 10 cm Matte für Akro min D

Diese Matte kann vom Trainer während der Übung entfernt (aber nicht mehrmals benutzt) werden

## P5 Amateur

Zu kurze Übung

Anzahl Elemente:

6 und mehr	Abzug 0.00
5	Abzug 2.00
4	Abzug 4.00
3	Abzug 6.00
2	Abzug 8.00
1	Abzug 10.00

Für die **zusätzlich** geturnten Elemente werden Abzüge für Ausführung und Technik von der E-Note gemacht.

## P3 – P6 Allgemeine Regeln Sicherheit

Sprung:

Für alle Sprünge mit Saltos in der 2. Phase darf zusätzlich eine Happy Landing Matte benutzt werden.

Stufenbarren:

Für alle Doppelsalto oder B-Abgänge ist eine zusätzliche Happy Landing Matte erlaubt.

Boden:

Für D-Akro Elemente ist nur eine zusätzliche Happy Landing Matte erlaubt.

EP Sprung

	Basissprünge	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
S.1	Strecksprung mit Armzug auf den Mattenstapel → Strecksprung vom Kasten Landing auf 16-20cm Matte			4.0		
S.2	Sprungrolle zur RL			4.0		
		Überschlag vw zur RL			4.5	
			Salto vw gehockt zur RL			5.0
Maximale Ausgangswerte				4.0	4.5	5.0

## 2 Sprünge

S.1 ist Pflicht, danach Wahl aus S.2 - S.4

Landebonifikation bei S.2 - S.4 von 0.3 Punkten

Bewertung = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) ÷ 2 = **Endnote Sprung**

Alle Sprünge werden auf einen Mattenstapel geturnt. Ausser der Strecksprung vom Kasten.

Die Höhe des Mattenstapel ist **60 cm**. (1x20cm und 1x40cm)

Die Härte der obersten Matte soll wie eine 40cm Matte sein.

Vor dem Mattenstapel steht ein Booster und ein Bänkli.

Vor dem Booster darf eine Sicherheitsmatte hingelegt werden.

Anlaufmarkierungen dürfen auf dem Bänkli markiert werden.

Strecksprung vom Kasten: 3 Kastenteile und Niedersprungmatte 16cm-20cm



### Spezifische Hinweise und Abzüge:

Die maximale D-Note beträgt für den 1. Sprung 4.0 P. und für den 2. Sprung 5.0 P.

Stoppt die Turnerin auf dem Booster (kein Absprung erkennbar), ist ein erneuter Versuch mit Abzug 1.0 P. möglich

Falsche Reihenfolge: kein Abzug. Durch Trainer\*In darf interveniert werden.

Berechnung Endnote Spezialfälle:

→ 2x gleicher Sprung: Endnote Sprung = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung – 2.00 P.) ÷ 2

→ S.1 wird nicht geturnt, dafür 2 Sprünge aus S.2: Endnote Sprung = Endwert 2. Sprung ÷ 2

Es gibt keinen Abzug für Dynamik.

Fällt die Turnerin auf den Booster zurück oder landet darauf, erfolgt ein Abzug von 1.00 Punkte für Sturz. Die Bonusvariante wird nur als Basis gezählt.

EP Reckstange

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
				2.5		
1.	Klimmzug im Kammgriff - Griffwechsel zur Ristgriff re/li oder li/re			0.3		
2.	Klimmzug Ristgriff und direkt			0.3		
3.	Felgaufzug in Stütz		Felgaufzug-Felge als fließende Bewegung	0.5		1.0
4.	Rückschwung wieder zurück in den Stütz		Rückschwung über horizontal	0.5		1.0
5.	Senken vw über Kerzenposition bis Beine vorne 90° 2sec. Halten und direkt in		Kerzenposition 2sec. Halten - weiter senken bis vorne 90° 2sec. Halten und direkt in	0.3		1.0
6.	Stalderposition 2sec. Halten und Senken in C+ und direkt			0.1		
7.	5x C-/C+			0.5		
8.	Niedersprung zur Landung					
Maximale Ausgangswerte					2.5 -5.5	

Die Höhe der Reckstange soll der Körpergröße der Turnerin angepasst werden. (Testhänge wegen der Höhe der Reckstange ist 1x pro Turnerin erlaubt)

Die ganze Übung wird an der Reckstange am Reck geturnt.

Die Matten unter der Reckstange sind eine 40cm Matte oder eine 20cm Matte mit einer Happy Landing Matte.

Die Reckstange kann nach jeder Übung verstellt werden, falls nötig.

Die Trainer/innen dürfen während der ganzen Übung zur Sicherheit daneben stehen, aber die Turnerin nicht berühren.

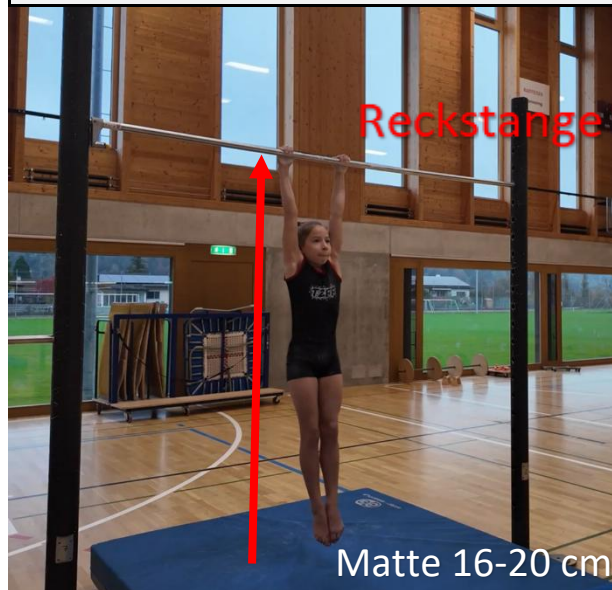
#### **Spezifische Hinweise und Abzüge:**

Die Übung besteht aus 7 Pflichtelementen mit 3 Bonusvarianten.

Die maximale D-Note beträgt 5.50 P.

Der Niedersprung zur Landung wird nicht bewertet. Ausnahme bei Sturz.

Der maximale Haltungsabzug pro Element beträgt 0.8 Punkte.



Die Höhe der Reckstange soll der Körpergröße der Turnerin angepasst werden.

EP Balken

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
	<b>Balkenhöhe gemäss FIG / mit Matten unterlegt</b>			<b>2.2</b>		
1.	Sprung in Stütz, überspreizen zum Reitsitz, Grätschwinkelstütz 2sec., zurück in Reitsitz			0.3		
2.	Stütz rücklings 2sec., zurück in Reitsitz und in Kniestand	Brücke 2sec. zurück in Reitsitz und in Kniestand	Brücke aufstehen in Kniestand	0.1	0.5	1.0
3.	Aufstehen, Strecksprung, Fusswechsel, Strecksprung Arme eingestützt			0.3		
4.	Schritt Beinhalten vw 2sec. – gleiches Bein rw Arabesque Standbein im Demi-Plié 2sec. Arme in Seithalte			0.3		
5.	Schritt Beinhalten vw 2sec. – gleiches Bein rw Arabesque Standbein im Demi-Plié 2sec. Arme in Seithalte			0.3		
6.	Schritt, Passé, <b>Ballenstand</b> , Schritt, Passé, <b>Ballenstand</b> Arme eingestützt			0.3		
7.	Schritt schliessen Füsse nebeneinander, Stand Arme oben, OK vw beugen und in C+ Position laufen, Fuss, kleiner offener Hst., zurück in den Kniestand	Anfang wie Basis bis Fuss: Hst. Position zeigt Linie von Fuss, Hüfte, Schulter, Hände Beine offen und gestreckt, zurück in den Kniestand	Anfang wie Basis bis Fuss: Handstand geschlossen, max. Abweichung 10°, zurück in den Kniestand	0.5	0.5	1.0
8.	Aufstehen, Arme bleiben in Hochhalte, Schritte vw, Abgang Strecksprung mit Armzug zur Hochhalte			0.1		
Maximale Ausgangswerte				2.2	2.7 – 4.2	

Höhe des Balkens ist ca. 65cm oder Original Balken mit 40cm Matten unter dem Balken.

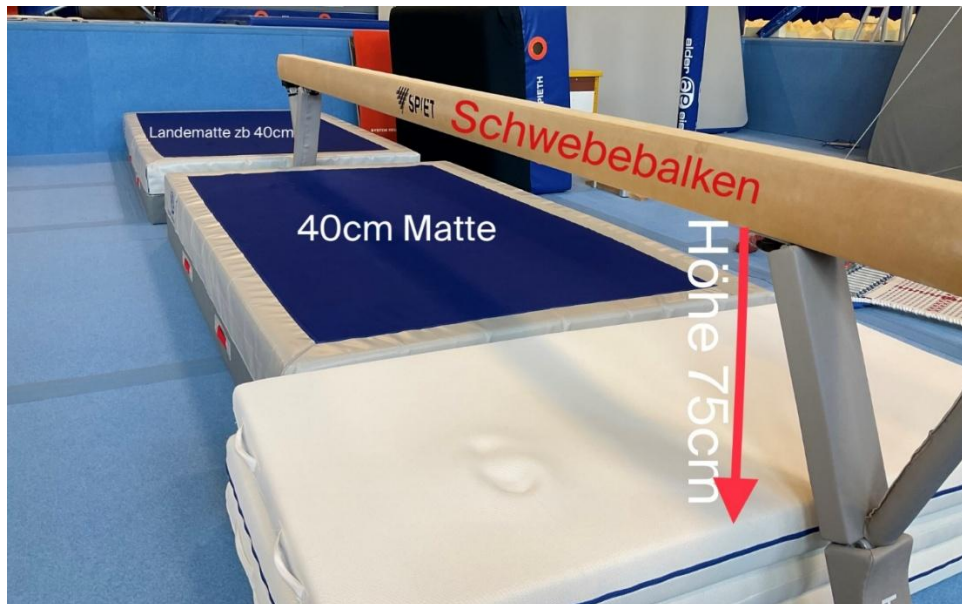
Landematte bei Balken von ca. 1.00 Meter ist eine 16-20cm Matte oder Happy Landing Matte.

Beim Originalbalken braucht es beim Abgang auch eine 40cm Matte.

**Spezifische Hinweise und Abzüge:**

Ein Basiselement wird trotz Sturz anerkannt, wenn alle Teile/Anforderungen geturnt werden.

Wird ein Halteelement nicht 2 sec. gehalten, gibt es einen einmaligen Abzug pro Element.



EP Boden

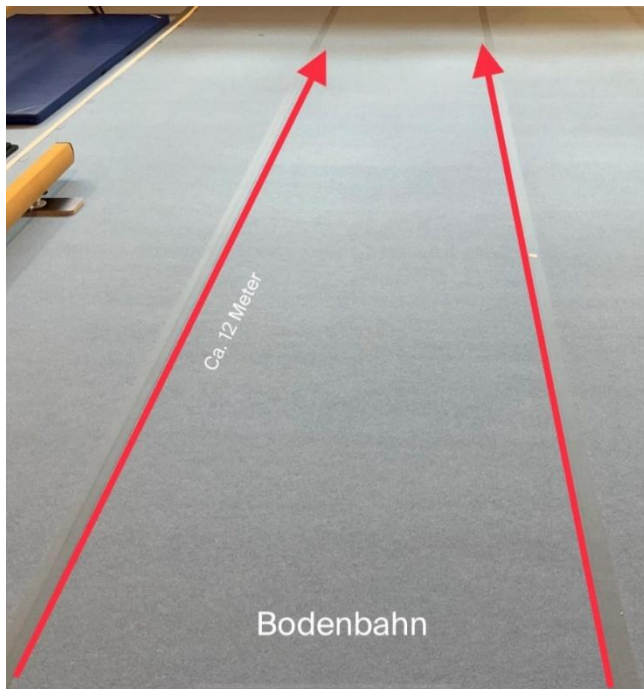
	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
				2.2		
1.	RL und Brücke 2sec. – RL – kleine Kerze gehockt und vw in die Hockstellung	RL und Brücke 2sec., heben eines Bein und über Spagathandstand in den Kniestand		0.3	0.5	
2.	Aus Fersensitz, Hände auf Boden: Päckli-Handstand und abrollen	Aus Fersensitz, Hände auf Boden: Päckli strecken zur Handstandposition und abrollen	Aus Fersensitz, Hände auf Boden: Gebückt in die Handstandposition und abrollen	0.3	0.5	1.0
3.	Rad zum Stand seitwärts			0.5		
4.	Schritt, kleiner offener Handstand, zurück zum Stand	Schritt, Handstand, zurück zum Stand	Schritt, Handstand 2 sec., zurück zum Stand	0.1	0.5	1.0
5.	Rolle rw mit gebeugten Armen und Beinen zur Hockstellung und aufstehen	Streuli in die Liegestützposition Hände laufen zu den Füßen und aufstehen		0.1	0.5	
6.	Spreizen im Stand vw/vw Arme Seithalte und rw tief /rw tief Hände auf Boden			0.3		
7.	½ Pirouette im Passé (180°)			0.3		
8.	Strecksprung mit Landung in der Arabesque im Demi-Plié			0.3		
Maximale Ausgangswerte				2.2	2.7 – 5.2	

Die Übung wird auf einem 12x12 Meter Boden oder einer 12m langen Bodenbahn (Mattenbahn oder Teppichbahn) geturnt.

**Spezifische Hinweise und Abzüge:**

Pro geturntes Element wird ein Bodyshape-Abzug vorgenommen. Dabei soll der Gesamteindruck bewertet werden. Zusätzlich kommen Abzüge für Höhe, Landung, Präzision sowie für Element-spezifische Anforderungen dazu.

Wird ein Halteelement nicht 2 sec. gehalten, gibt es einen einmaligen Abzug pro Element.



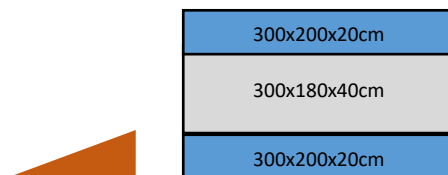
P1 Sprung

	Basissprünge	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
S.1	S.1 Überschlag vw. auf den Mattenstapel gefolgt von Strecksprung auf dem Mattenstapel			3.8		
S.2	S.2 Salto vw. gehockt auf den Mattenstapel			3.8		
S.3		S.3 Salto vw. gebückt auf den Mattenstapel			4.3	
S.4			S.4 Salto vw. gestreckt auf den Mattenstapel			4.8
S.2 -S.4	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				3.95	4.2	4.45

## 2 Sprünge

S.1 ist Pflicht, danach Wahl aus S.2 - S.4  
Landebonifikation bei S.2 - S.4 von 0.3 Punkten

Bewertung = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) ÷ 2 = **Endnote Sprung**



Booster

**Mattenstapel** Höhe: 80cm  
Länge: min 300cm

Mattenhärte: Die Härte der obersten Matte soll annähernd gleich sein wie die 20cm Landematten der FIG  
Trampolinsprungbrett "Booster" / Höhe: **25cm** beim idealen Absprungpunkt (= nach der roten Markierung auf dem Bildbeispiel)



### Spezifische Hinweise und Abzüge:

Landung gemäss STV (siehe Wertungsvorschriften allgemeine Regeln)

S.1 Nach dem Überschlag muss der Strecksprung direkt ausgeführt werden (ohne Halt), bei Halt nach dem Überschlag Abzug 0.5, ohne Strecksprung oder Schritt nach vorne oder hinten = Abzug Sturz 1.0

S.2-S.4 Sollte der Salto (Hüftwinkel, Körperposition) nicht der Beschreibung entsprechen Abzug von 0.5 Punkten

## P1 Stufenbarren

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
	Stand am unteren Holm:			2.2		
1.	Vorpendeln, Rückpendeln, Vorpendeln Abstoß und Felgaufschwung	Kippe zum Stütz	Kippe direkt zu Element 2	0.1	0.6	1.1
2.	Rückschwung zur Horizontalen, Abschwung zum Stütz vl. direkt zum Rückschwung			0.3		
3.	Durchgrätschen zum Grätschsitz im Querverhalten			0.3		
4.	Handwechsel zum Kammgriff und Mühlumschwung vw.			0.5		
5.	½ Drehung und Überspreizen zum Stütz vl.			0.1		
6.	Rückschwung zur Horizontalen	Rückschwung 135 Grad	Rückschwung Handstand geschlossen oder gegrätscht	0.3	0.8	1.3
7.	Felgumschwung			0.3		
8.	Unterschwung zum Stand			0.3		
Element 8.	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				2.5	3.0 - 4.5	

Barrenhöhe: 135 cm ab Mattenhöhe zum oberen Punkt des Holms (unterer Holm). 20 cm (FIG-Standard) + 20 cm Matte  
Mattenlänge min. 6m (3m beide Seiten), allenfalls ein Schutzmatte vorne

**Spezifische Hinweise und Abzüge:**

Element 1: Bonus 0.5 und 1.0 die Kippe wird direkt, also ohne Vor- und Rückpendeln ausgeführt.

Element 2: Erster Rückschwung nicht horizontal siehe Winkelabzüge und Anerkennung

Element 3: Durchgrätschen (das Bein darf beim Durchgrätschen gebeugt werden) Holm streifen 0.1 Abzug, Anschlagen am Holm 0.3 Abzug

Element 4: Mühlumschwung Anfang und Ende 90 Grad Spreizwinkel, sonst 0.3 Abzug, die Hände dürfen gleichzeitig oder auch nacheinander gewechselt werden

Element 6: Anerkennung bis 45° mit entsprechenden Winkelabzügen

Beispiel: Eine Turnerin turnt den Rückschwung auf 145°, wird der Handstand 1.0 Bonus anerkannt mit 0.3 Winkelabzug

**Winkelabzüge:**

- 11- 30° kleiner Fehler 0.1
- 31- 45° mittlerer Fehler 0.3
- ab 46° grosser Fehler und keine Anerkennung

Element 8: Wenn die Hüfte auf der holmhorizontalen Ebene liegt, 0,1 Abzug / unter der holmhorizontalen Ebene 0.3 Abzug

P1 Balken

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
	<b>Balkenhöhe gemäss FIG / mit Matten unterlegt</b>			<b>2.2</b>		
1.	Rad zum Ausfallschritt oder Fuss/Fuss Landung			<b>0.3</b>		
2.	Brücke zum Bögli rw.	Bögli rw.	Flick-Flack	<b>0.5</b>	<b>1.0</b>	<b>1.5</b>
3.	Aufschwingen oder Endo zum Handstand 2 Sekunden (auch mit 180 Grad Spreizwinkel)			<b>0.3</b>		
4.	90° Spagatsprung beidbeiniger Absprung 2.202			<b>0.5</b>		
5.	Scherhocksprung 2.110 (CoP)			<b>0.1</b>		
6.	Pirouette min 180°			<b>0.1</b>		
7.	Arabesque - Standwaage (1 Sek.) - Arabesque			<b>0.1</b>		
8.	Abgang Grätschistsprung zum Stand	Abgang A	Rondat oder Rad Fuss - Fuss und Salto rw. gehockt	<b>0.3</b>	<b>0.8</b>	<b>1.3</b>
Element 8.	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>
Maximale Ausgangswerte				<b>2.5</b>	<b>3.0 - 4.5</b>	

Balkenhöhe 125 cm, Matten gemäss FIG-Standard + unter dem Balken 1 Landematte (300x180x40cm) + 2 Landematten (200x160x20cm)  
Abgänge dürfen auf eine zusätzliche Landematte gemacht werden (10 cm Happy Landing)  
Mattenlänge min 3m beide Seiten ab Balkenende (200 cm breit x 300 cm)

**Spezifische Hinweise und Abzüge:**

Element 4: **Anerkennung** bis 45°, Winkelabzüge: 11-30° kleiner Fehler 0.1, 31-45° mittlerer Fehler 0.3

Element 7: Falls nicht 1 Sekunde gehalten, wird das Element nicht anerkannt, leichte Beugung des Beins gestattet

P1 Boden

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
				2.2		
1.	Rondat Strecksprung	Rondat Flick-Flack Strecksprung	Rondat - Flick-Flack - Salto gehockt	0.5	1.0	1.5
2.	Bögli vw.	Überschlag	Überschlag direkt Strecksprung	0.5	1.0	1.5
3.	Bögli rw.			0.3		
4.	Streuli zum Handstand mit gestreckten Armen			0.1		
5.	Pirouette 360°			0.1		
6.	Sissone - Sissone			0.3		
7.	Spagatsprung seit oder quer Absprung beidbeinig			0.3		
8.	Gymnastisches Element A unterschiedlich zu Kästchen 5.-7.			0.1		
Element 1.	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				2.5	3.0 - 4.5	

Bei kantonalen Anlässen dürfen anstellen des Bodenvierecks auch eine Bodenbahn verwendet werden:  
Gefederte Bodenbahn: 18m lang und 2m breiter gefederter Boden, mit jeweils 1 m Sturzraum. (Markierung bei 1m und 18m)

**Spezifische Hinweise und Abzüge:**

Element 2 + 3 Die Elemente können mit geschlossenen oder gespreizten Beinen geturnt werden

Element 4: Armhaltungsabzüge gemäss CoP

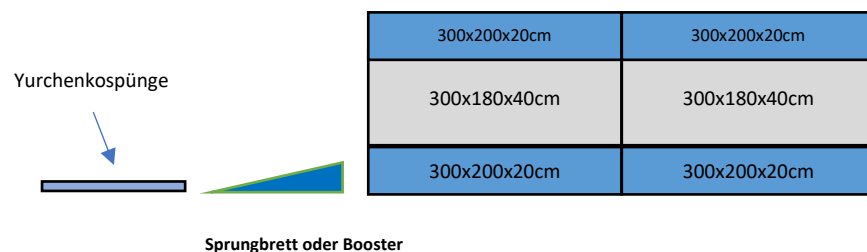
## P2 Sprung

	Basissprünge	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
S.1	S1. Rondat oder Yurchenko auf den Mattenstapel gefolgt von Flick-Flack zum Stand			3.8		
S.2	S2. Überschlag vw. auf den Mattenstapel gefolgt von einem Streck sprung auf dem Mattenstapel					
S.3	S3. Salto vw. gestreckt auf den Mattenstapel			3.8		
S.4		S4. Salto vw. gebückt mit ½ Drehung auf den Mattenstapel			4.3	
S.5			S.5 Rondat Salto rw. gestreckt (Arme in Hochhalte) auf den Mattenstapel auf 80cm)			4.8
S.3 - S.5	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				3.95	4.2	4.45

## 2 Sprünge

S.1 oder S.2 ist Pflicht, danach Wahl aus S.3 - S.5  
Landebonifikation bei S.3 - S.5 von 0.3 Punkten

Bewertung = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) ÷ 2 = **Endnote Sprung**



**Mattenstapel: Höhe: 80 cm**  
**Länge: min 600cm**

**Mattenhärte:** Die Härte der obersten Matte soll annähernd gleich sein wie die 20cm Landematten der FIG  
Sprungbrett **oder** Trampolinsprungbrett "Booster" / Höhe: **25cm** beim idealen Absprungpunkt (= nach der roten Markierung auf dem Bildbeispiel)

Bei Yurchenkosprüngen muss eine Schulmatte (bis max. 8 cm oder bis 2 Hand-Safety-Matte) gelegt werden, ebenfalls eine Sprungbrett-Schutzmatte (Rondatmatte bei Sprungbrettbenützung)



### Spezifische Hinweise und Abzüge:

Landung gemäss STV (siehe Wertungsvorschriften allgemeine Regeln)

Für alle Basissprünge gilt: bei Halt nach Überschlag, Rondat oder Yurchenko, Abzug von 0.5

S.2 Nach dem Überschlag muss der Strecksprung direkt ausgeführt werden (ohne Halt), ohne Strecksprung oder Schritt nach vorne oder hinten à Abzug Sturz 1.0

S.3 bis S.5: Sollte der Salto nicht der Beschreibung (Hüftwinkel) entsprechen, Abzug von 0.5 Punkten (keine Anerkennung bei gehockten Saltos)

S.4 Drehung muss min 90° gedreht sein für Anerkennung, 90° bis 179° Abzüge gemäss CoP

S.5 Arm-Rumpfwinkel und Bein-Rumpfwinkel (180°) offen bis zur Kopfüberposition (Anerkennung des Bonus 1.0: Arm-Rumpfwinkel und Bein-Rumpfwinkel bis 30° Winkelabzug je 0.3, über 30° Winkelabzug je 0.5 Abzug)

## P2 Stufenbarren

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
	<b>Stand am unteren Holm:</b>			<b>2.2</b>		
1.	Kippe - Rückschwung Horizontal	Rückschwung 135 Grad (45° über der Horizontalen)	Rückschwung Handstand geschlossen oder gegrätscht	<b>0.1</b>	<b>0.6</b>	<b>1.1</b>
2.	Holmnahes Element min Horizontal			<b>0.5</b>		
3.	Kippe, Aufbücken			<b>0.3</b>		
4.	Solwellumschwung rw. (Beine gestreckt bis Vertikale unten 5.108), Sprung zum o.H.			<b>0.1</b>		
5.	2 x Vorschwung und Rückschwung auf Horizontale (beim 3. Vorschwung direkt zu Element 6)			<b>0.1</b>		
6.	Felgaufschwung rw. zum Stütz vl. oder Kippe			<b>0.3</b>		
7.	Rückschwung Handstand			<b>0.5</b>		
8.	Element 7 zum Niedersprung oder Unterschwing (oder Unterschwing mit ½ Drehung) zum Stand	Riesenfelge, Riesenfelge ½ Drehung zum Niedersprung 135 Grad (45° über der Horizontalen) oder Abgang A	Riesenfelge, Salto rw. gestreckt	<b>0.3</b>	<b>0.8</b>	<b>1.3</b>
Element 8.	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>
Maximale Ausgangswerte				<b>2.5</b>	<b>3.0 - 4.5</b>	

Barrenhöhe: Die Höhe der Matten unterhalb des Stufenbarrens beträgt 20 cm + 20 cm + 10 cm. Wenn eine Turnerin aufgrund ihrer Körpergrösse die Matte berührt, darf sie eine Matte (20 cm oder 10 cm) entfernen – die Höhe der Zusatzmatten entspricht somit 20 cm + 10 cm  
Länge und Breite der Matten gemäss FIG

#### Spezifische Hinweise und Abzüge:

Element 1: Anerkennung bis 45° mit entsprechenden Winkelabzügen

Beispiel: Eine Turnerin turnt den Rückschwung auf 145°, wird der Handstand 1.0 Bonus anerkannt mit 0.3 Winkelabzug

Keine Anerkennung des Bonus bei einem Halt nach der Kippe

Winkelabzüge:

- 11- 30° kleiner Fehler 0.1
- 31- 45° mittlerer Fehler 0.3
- ab 46° grosser Fehler und keine Anerkennung

Element 4: Solwellumschwung rw. (Beine gestreckt bis Vertikale unten 5.108), Sprung zum o.H.

Element 5: Vorschwung und Rückschwung auf Horizontale:

- bis 10° Abweichung: keinen Abzug
- bis 30° Abweichung: Abzug 0.1
- bis 45° Abweichung: Abzug 0.3
- Mehr als 45° Abweichung: 0.5 Abzug

Dieser Abzug bei den Rück- und Vorschwüngen wird nur einmal abgezogen. Es zählt der «tiefste» Schwung

Element 6: Felgaufschwung rw. zum Stütz vl. **oder** Kippe, nach Element 6 darf ein kurzer Halt sein (Zwischenschwung erlaubt)

Element 8: Abgang Bonus 0.5 1/2 Drehung muss auf 135° beendet sein (45° über der Horizontalen) Anerkennung bis 45° mit entsprechenden Winkelabzügen (siehe S.11)

Element 8 Basis: Der Niedersprung oder **Unterschwing (oder Unterschwing mit ½ Drehung)** muss aus dem **Handstand** geturnt werden (aus Element 7), ansonsten keine Anerkennung

P2 Balken

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
	<b>Balkenhöhe gemäss FIG / mit Matten unterlegt (optional)</b>			<b>2.2</b>		
1.	Rad Fuss/Fuss Strecksprung			<b>0.3</b>		
2.	Bögli rw. oder Flick-Flack gespreizt oder geschlossen	Handstand oder Bögli rw. + Flick-Flack	Flick-Flack - Flick-Flack	<b>0.5</b>	<b>1.0</b>	<b>1.5</b>
3.	Bögli vw.			<b>0.3</b>		
4.	Balkennahe Bewegung			<b>0.1</b>		
5.	Pirouette min. A			<b>0.1</b>		
6.	gymnastische Serie (ein Element muss mindestens 2.101, 2.202, 2.203 oder 2.108 sein)			<b>0.5</b>		
7.	gymnastischer Sprung min. B (unterschiedlich zur Serie)			<b>0.3</b>		
8.	Abgang A	Rad Fuss Fuss und Salto rw. gehockt	Rondat Salto rw. gehockt	<b>0.1</b>	<b>0.6</b>	<b>1.1</b>
Element 8.	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>
Maximale Ausgangswerte				<b>2.5</b>	<b>3.0 - 4.5</b>	

Matten gemäss FIG

Die zusätzliche Matte unter dem Balken (300x180x40cm) darf optional hingelegt werden.

**Spezifische Hinweise und Abzüge:**

Element 2 Bonus 0.5: Handstand muss kontrolliert (1 Sekunde) gezeigt werden Beinhaltung frei

Bei Berührung der Matten gelten die CoP Abzüge (siehe Wertungsvorschriften allgemeine Regeln)

P2 Boden

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
				2.2		
1.	Rondat - Flick-Flack - Salto rw. gehockt	Rondat - Flick-Flack - Salto gestreckt	Rondat - Flick-Flack - Salto gestreckt mit ½ oder 1/1 LAD	0.5	1.0	1.5
2.	Überschlag - Flick-Flack vw. Streck sprung			0.3		
3.	Salto vw.	Salto vw. gehockt - Streck sprung Rolle vw.	Salto vw. gehockt - Salto vw. gehockt	0.3	0.8	1.3
4.	Rondat - Flick-Flack - Flick Flack - Streck sprung			0.3		
5.	Pirouette min. 360°			0.1		
6.	Spagat Passage auf Boden (Seit oder Quer)			0.1		
7.	tänzerische Passage gemäss CoP			0.3		
8.	1 gymnastischer Sprung min. B (unterschiedlich zu Element 7)			0.3		
Element 1	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				2.5	3.0 - 4.5	

Bei kantonalen Anlässen dürfen anstellen des Bodenvierecks auch eine Bodenbahn verwendet werden:  
Gefederte Bodenbahn: 18m langer und 2m breiter gefederter Boden, mit jeweils 1 m Sturzraum. (Markierung bei 1m und 18m)

**Spezifische Hinweise und Abzüge:**

Element 2 + 4: Streck sprung muss kontrolliert abgefangen werden

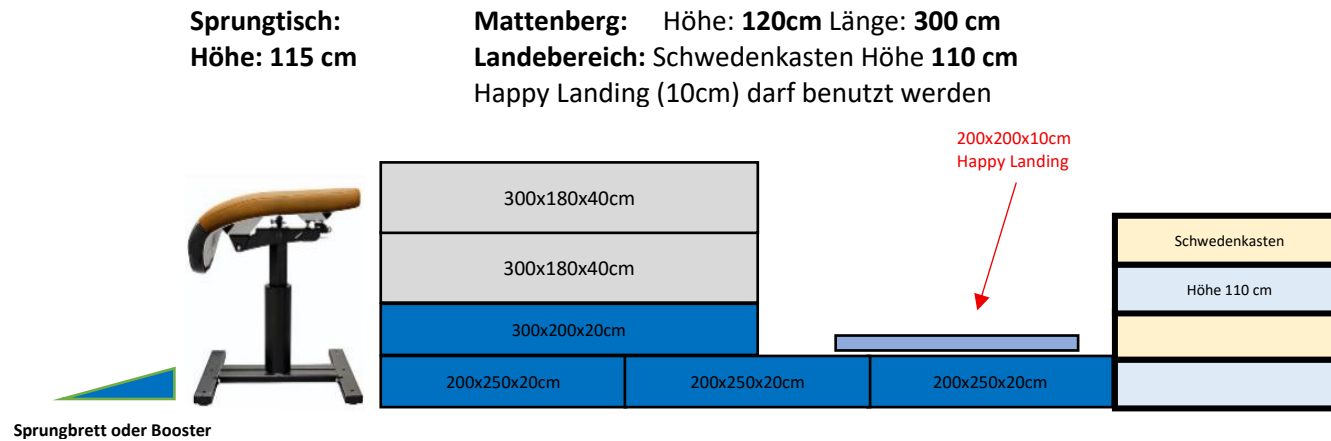
P3 Sprung

	Basissprünge	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
S.1 - S.3	S.1 Überschlag* S.2 Rondat zum Stand * S.3 Yurchenko zum Stand *			3.8		
S.4	Der Sprung muss unterschiedlich zu S.1-S.3 sein Am Ende der Matte: Salto vw. (Überschlag) oder rw. gehockt (Rondat oder Yurchenko) (Niedersprung auf Landematte)			3.8		
S.5		S.5 Rondat zur Kerzenposition Am Ende der Matte: Salto rw. gebückt (Niedersprung auf Landematte)			4.3	
S.6			S.6 Yurchenko zur Kerzenposition Am Ende der Matte: Salto rw. gestreckt (Niedersprung auf Landematte)			4.8
S.4 - S.6	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				3.95	4.2	4.45

## 2 Sprünge

S.1, S.2 oder S.3 ist Pflicht, danach Wahl aus S.4 - S.6  
Landebonifikation bei S.4 - S.6 von 0.3 Punkten

**Endnote Sprung** = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) ÷ 2



### Sprungbrett:

Sprungbrett oder Trampolinsprungbrett "Booster" / Höhe: **30cm** beim idealen Absprungpunkt (= nach der roten Markierung auf dem Bildbeispiel)



Bei Yurchenkosprüngen muss eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden, ebenfalls eine Sprungbrett-Schutzmatte (Rondatmatte bei Sprungbrettbenützung)

**Spezifische Hinweise und Abzüge:**

\*Armhaltung in S.1 = Hochhalte, S.2 + S.3 Arme mindestens Horizontal

Landungen S.1 - S.3 = aufgrund der Unterlage sind Schritte (max. 1) oder Hüpfen (max. 1) erlaubt (siehe S. 12)

S.2 Handposition 90°-180° gemäss CoP (Sprunggruppe 3)

S.4 Der Sprung muss unterschiedlich zu S.1-S.3 sein ohne Erhöhung. Bedeutet, wenn eine Turnerin einen Überschlag als ersten Sprung zeigt, dann muss sie einen Rondat oder Yurchenko Sprung absolvieren.

S.5 und S.6: Sollte der Salto nicht der Beschreibung entsprechen Abzug von 0.5 Punkten

**S.5 und S.6 Kerzenposition**

Die Kerze muss in einer C+ Position mit den Armen in der Hochhalte gelandet werden (ansonsten Abzug 0.5), leichter Hüftwinkel Abzug 0.3 und grosser Hüftwinkel Abzug 0.5

Kerzenpositionen (Schulterblatt und oberer Rückenbereich berührt die Matte als erstes): Rückenlage wird als Sturz gewertet (gleichzeitiges Aufkommen der gesamten Körperrückseite)

Landung gemäss STV (siehe Wertungsvorschriften allgemeine Regeln)

Sollte eine Turnerin nur einen Sprung absolvieren = Endnote: 2

Sollte eine Turnerin als 2. Sprung den gleichen Sprung wählen, wird eine Reduktion von 2.00 Punkte von der Endnote vorgenommen

## P3 Stufenbarren

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
	<b>Stand am unteren Holm:</b>			<b>2.2</b>		
1.	Kippe direkt zum Handstand geschlossen oder gegrätscht			<b>0.3</b>		
2.	1 holmnahes Element zum Handstand			<b>0.5</b>		
3.	Kippe Aufbücken (Beine gestreckt), Sprung zum o.H.			<b>0.1</b>		
4.	Kippe direkt zum Handstand geschlossen oder gegrätscht			<b>0.3</b>		
5.	Riesenfelge rw.			<b>0.1</b>		
6.	2 x Riesenfelge rw.	Riesenfelge rw. ½ Drehung - Riesenfelge rw. ½ Drehung	Riesenfelge rw. 1/1 Drehung	<b>0.3</b>	<b>0.8</b>	<b>1.3</b>
7.	Riesenfelge rw.			<b>0.1</b>		
8.	Riesenfelge ½ Drehung rw. zum Niedersprung oder Abgang A	Salto rw. gestreckt	Doppelsalto rw. gehockt	<b>0.5</b>	<b>1.0</b>	<b>1.5</b>
Element 8	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>
Maximale Ausgangswerte				<b>2.5</b>	<b>3.0 - 4.5</b>	

Barrenhöhe gemäss FIG: Die Höhe der Matten unterhalb des Stufenbarrens beträgt 20 cm (FIG-Standard) + 20 cm + 10 cm. Wenn eine Turnerin aufgrund ihrer Körpergrösse die Matte berührt, darf sie eine Matte (20 cm oder 10 cm) entfernen – die Höhe der Zusatzmatten entspricht somit 20 cm + 10 cm oder 20 cm + 20 cm.

Länge und Breite der Matten gemäss FIG-Standard

**Spezifische Hinweise und Abzüge:**

Element 8: Die Bonuselemente müssen aus einer Riesenfelge geturnt werden

alle 1/2 Drehungen müssen auf 135° (45° über der Horizontalen) beendet sein, Anerkennung bis 45° mit entsprechenden Winkelabzügen (siehe S.11)

P3 Balken

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
	<b>Balkenhöhe gemäss FIG / mit 40 cm Matten unterlegt (frei)</b>			<b>2.2</b>		
1.	Rad zum Seitstand			<b>0.3</b>		
2.	Handstand mit gespreizten Beinen oder Bögli rw. und Flick-Flack	Flick-Flack - Flick-Flack	3 x Flick Flack in Serie	<b>0.5</b>	<b>1.0</b>	<b>1.5</b>
3.	Überschlag vw. Landung auf einem oder beiden Beinen			<b>0.3</b>		
4.	balkennahe Bewegung			<b>0.1</b>		
5.	Pirouette min. 360 °			<b>0.1</b>		
6.	Gymnastische Serie gemäss CoP (min. 1 Element min. B)			<b>0.5</b>		
7.	gymnastischer Sprung min. C (unterschiedlich zu Serie)			<b>0.3</b>		
8.	Abgang A	Rondat Salto rw. gehockt oder Abgang B	Rondat Salto rw. gestreckt	<b>0.1</b>	<b>0.6</b>	<b>1.1</b>
Element 8	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>
Maximale Ausgangswerte				<b>2.5</b>	<b>3.0 - 4.5</b>	

Matten gemäss FIG

Die zusätzliche Matte unter dem Balken (300x180x40cm) darf optional hingelegt werden.

**Spezifische Hinweise und Abzüge:**

Element 2: Handstand (1 Sekunde) muss kontrolliert gezeigt werden

Bei Berührung der Matten gelten die CoP Abzüge

P3 Boden

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
				2.2		
1.	Rondat - Flick-Flack - Salto gestreckt	Rondat - Flick-Flack - Salto gestreckt mit ½ oder 1/1 Drehung LAD	Rondat- Flick-Flack - Salto gestreckt mit 1½ Drehung oder 2/1 Drehung LAD	0.5	1.0	1.5
2.	Rondat - 2x Flick-Flack -Salto gehockt			0.3		
3.	Überschlag - Salto vw. geh.	Salto vw. gehockt auf ein Bein Überschlag Salto vw. gehockt	Überschlag Salto vw. gehockt - Salto vw. gehockt	0.5	1.0	1.5
4.	Pirouette min. B			0.1		
5.	Grätschrit- oder Spagatsprung mit ½ Drehung (1.207)			0.1		
6.	Durchschlagsprung (1.205) – Spagatsprung (1.101) Reihenfolge frei in einer tänzerische Passage gem CoP			0.3		
7.	Bodenpassage gem. CoP			0.1		
8.	gymnastischer Sprung min. C			0.3		
Element 2	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				2.5	3.0 - 4.5	

Bodenviereck gemäss FIG

**Spezifische Hinweise und Abzüge:**

Element 6: Durchschlagsprung (1.205) – Spagatsprung (1.101) Reihenfolge frei in einer tänzerischen Passage gem CoP

P4 Sprung

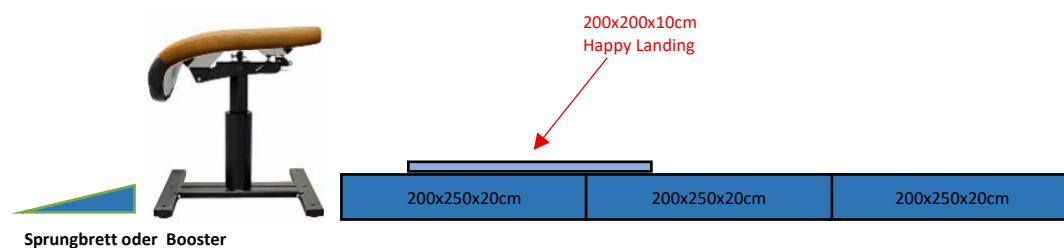
	Basissprünge	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
S1. - S.3	S.1 Überschlag/Rondat/Yurchenko S.2 Tsukahara gehockt S.3 Yurchenko gehockt			3.8		
S.4 + S.5		S.4 Tsukahara gebückt S.5 Yurchenko gebückt			4.3	
S.5 - S.8			S.6 Überschlag Salto gehockt oder gebückt S.7 Tsukahara gestreckt S.8 Yurchenko gestreckt			4.8
S.4 - S.8	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				3.95	4.2	4.45

## 2 Sprünge

S.1, S.2 oder S.3 ist Pflicht, danach Wahl aus S.4 - S.8  
Landebonifikation bei den Sprüngen S.4 - S.8 von 0.3 Punkten

**Endnote Sprung** = (Endwert 1. Sprung + Endwert 2. Sprung) ÷ 2

**Sprungtisch:** Höhe 125 cm  
**Landematten:** nach FIG Happy Landing (10cm) darf benutzt werden



### **Sprungbrett:**

Sprungbrett oder Trampolinsprungbrett "Booster" / Höhe: 30cm beim idealen Absprungpunkt (= nach der roten Markierung auf dem Bildbeispiel)



Bei Yurchenkosprüngen muss eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden, Rondatmatte bei Sprungbrettbenützung)

### **Spezifische Hinweise und Abzüge:**

Sollte eine Turnerin als 2. Sprung einen anderen Sprung aus der Pflichtgruppe wählen, wird eine Reduktion von 1.00 Punkte von der Endnote vorgenommen

Sollte eine Turnerin als 2. Sprung den gleichen Sprung der Pflichtgruppe wählen, wird eine Reduktion von 2.00 Punkte von der Endnote vorgenommen

## P4 Stufenbarren

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
	<b>Stand am unteren Holm:</b>			<b>2.2</b>		
1.	Kippe zum Handstand geschlossen oder gegrätscht			<b>0.3</b>		
2.	1 holmnahes Element zum Handstand			<b>0.5</b>		
3.	Kippe Aufbücken, Sprung zum o.H. und Kippe zum Handstand			<b>0.3</b>		
4.	1 holmnahes Element (min. 45° über Horizontale)			<b>0.3</b>		
5.	Riesenfelge rw.			<b>0.1</b>		
6.	Riesenfelge rw. ½ Drehung - Riesenfelge rw. ½ Drehung	Riesenfelge rw. 1/1 Drehung	Riesenfelge rw. ½ Drehung - Riesenfelge vw. - ½ Drehung	<b>0.5</b>	<b>1.0</b>	<b>1.5</b>
7.	Riesenfelge rw.			<b>0.1</b>		
8.	Abgang A	Doppelsalto geh. (gehalten)	Doppelsalto geh. (Hände frei) puck	<b>0.1</b>	<b>0.6</b>	<b>1.1</b>
Element 8	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>
Maximale Ausgangswerte				<b>2.5</b>	<b>3.0 - 4.5</b>	

Barrenhöhe gemäss FIG
<b>Spezifische Hinweise und Abzüge:</b> Element 4: darf das gleiche Element sein, wie Element 2

P4 Balken

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
	<b>Balkenhöhe gemäss FIG</b>			<b>2.2</b>		
1.	Freies Rad 5.408			<b>0.5</b>		
2.	Flick Flack - Flick Flack	Flick-Flack - Salto rw. (frei)	Flick-Flack - Flick-Flack -Salto rw. oder Spreizsalto	<b>0.3</b>	<b>0.8</b>	<b>1.3</b>
3.	akrobatisches Element vw. oder seitwärts mit Flugphase min. B			<b>0.3</b>		
4.	balkennahe Bewegungen gemäss FIG			<b>0.1</b>		
5.	Pirouette min. 360 °			<b>0.1</b>		
6.	Gymnastische Serie gemäss CoP (C+B oder B+C)			<b>0.5</b>		
7.	gymnastisches Element min. C (unterschiedlich zu Serie)			<b>0.3</b>		
8.	Rondat Salto rw. gehockt oder Abgang B	Rondat Salto rw. gestreckt oder Abgang C	Rondat Salto rw. gestreckt mit min.½ Drehung LAD	<b>0.1</b>	<b>0.6</b>	<b>1.1</b>
Element 8	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>
Maximale Ausgangswerte				<b>2.5</b>	<b>3.0 - 4.5</b>	

Matten und Balkenhöhe gemäss FIG

**Spezifische Hinweise und Abzüge:**

Ein wiederholtes Element kann nur einmal als Schwierigkeitswert gezählt werden

Element 2 Bonus 0.5: Salto rw kann gehockt, gebückt, getreckt oder gespreizt sein

P4 Boden

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Ausgangswert		
				2.2		
1.	Rondat - Flick-Flack - Salto 1/1 Drehung gestreckt	Rondat - Flick-Flack - Salto gestreckt mit 1 ½ Drehung	Rondat- Flick-Flack - Salto gestreckt mit 2/1 Drehung	0.3	0.8	1.3
2.	Rondat - Temposalto -Flick-Flack -Salto gehockt oder gestreckt			0.3		
3.	Überschlag - Salto vw. gestreckt	Salto vw. gehockt - Ausfallschritt Überschlag Salto vw. gestreckt	Überschlag Salto vw. gestreckt - Salto vw. gehockt	0.3	0.8	1.3
4.	Pirouette <b>min</b> C oder eine <b>540°</b> Pirouette mit 90° Spielbein gestreckt, Spreizwinkel mit 180°oder Hockstand mit Spielbein gestreckt			0.3		
5.	1.301 oder 1.302 oder Grätschrit- oder Spagatsprung (1.307) mit 1/1 Drehung			0.3		
6.	tänzerische Passage gemäss CoP mit mindestens 1B			0.3		
7.	Bodenpassage gem. CoP			0.1		
8.	gymnastisches Element min. C unterschiedlich zu Element 4+5 (darf nicht die gleiche Pirouettenform sein)			0.3		
Element 1	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	Landung 0.3 Bonifikation	0.3	0.3	0.3
Maximale Ausgangswerte				2.5	3.0 - 4.5	

Bodenviereck gemäss FIG

**Spezifische Hinweise und Abzüge:**

Element 4: 540° Pirouette darf nur für Element 4 gezählt werden

Element 5: 1.301 oder 1.302 oder Grätschrit- oder Spagatsprung (1.307) mit 1/1 Drehung

## Spezifischer Bonus P5

### P5 Sprung

1. 0.5 Punkt Bonus für Sprünge aus der Gruppe 2,3 und 4 mit Salto (D-Note 3.0 oder höher)
2. 0.5 Punkt Bonus für:
  - a. Sprünge mit Salto aus der Gruppe 2 mit 180° LAD
  - b. Sprünge mit Salto aus der Gruppe 3 & 4 mit 360° LAD  
(zusätzlich zu Bonus 1.)

### P5 Barren

1. 0.5 Punkt Bonus für 3 Komposition Anforderungen
2. 0.5 Punkt Bonus für 4 Komposition Anforderungen (zusätzlich zu Bonus 1.)

### P5 Balken

1. 0.5 Punkt Bonus für:
  - a. akrobatische Serie aus CoP mit min. +0.1 Verbindung Bonus **oder**:
  - b. B+D/D+B akrobatische Verbindungen, D + min. B Element oder min B+D Element
2. 0.5 Punkt Bonus für zwei gymnastische Elemente min. D innerhalb der Übung gezeigt

Elemente können entweder Pirouetten oder Sprünge sein

### P5 Boden

1. 0.5 Punkt Bonus für
  - a. Doppelsalto + ein zweites akrobatisches Element min. D **oder**:
  - b. Doppelsalto + eine akrobatische Serie mit Bonus ab 0.1 aus CoP  
(muss in zwei verschiedene Akrobatische Linie erfüllt werden)
2. 0.5 Punkt Bonus für
  - a. 3 gymnastische Elemente min C innerhalb der Übung **oder**:
  - b. 2 gymnastische Elemente min D innerhalb der Übung gezeigt

Elemente können entweder Pirouetten oder Sprünge sein

## P6A, P6J und P6E

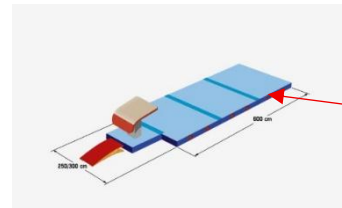
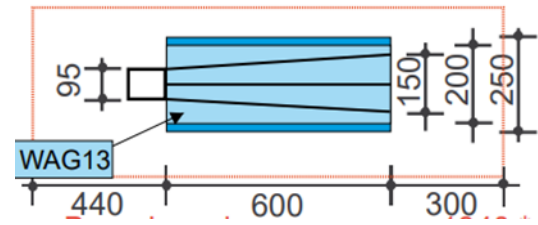
Bei allen P6 Programmen gelten die Wertungsvorschriften gemäss FIG.

## Materialliste

Geräte und Beschreibung	P1	P2	P3	P4	P5/P5A	P6 A/J/E
<b>Sprung</b>						
Landematten L250cm x B200cm x H20cm* (gem. FIG-Standard siehe Bild im Anhang Abb. 1)	3	3	3	3	3	3
Mattenstapel L300cm x B200cm x H20cm * (Landematten oben)	1	2	1			
Mattenstapel L300cm x B180cm x H40cm	1	2	2			
Original Sprungtisch Abb. 2				1	1	1
Booster	1	1	1	1		
Anlaufbahn 25m	1	1	1	1	1	1
Messband 25m	1	1	1	1	1	1
Sprungbrett weich		1	1	1	1	1
Sprungbrett hart					1	1
Rondat Matte (Umrandung) Abb. 3		1	1	1	1	1
Hand-Safety-Matte Abb. 4		1 (2)	1	1	1	1
Schulmatte bis 8cm Dicke		(1)				
Happy Landing L200cm x B200 x H10cm			1	1	1	1
Happy Landing L600cm x B200cm x H10cm (gem. FIG)				1	1	1
Schweden-Kasten L125cm x B50cm x H110cm			1			
Absprungsbohle (Holzbrettunterlage beim Absprung)			1	1	1	1
Magnesium Behälter	1	1	1	1	1	1

Anhang Sprung:

Abb.1 FIG Standard



Die Landematten werden quer hingelegt:  
L200cm x B250cm x 20cm

Abb.2



Abb.3

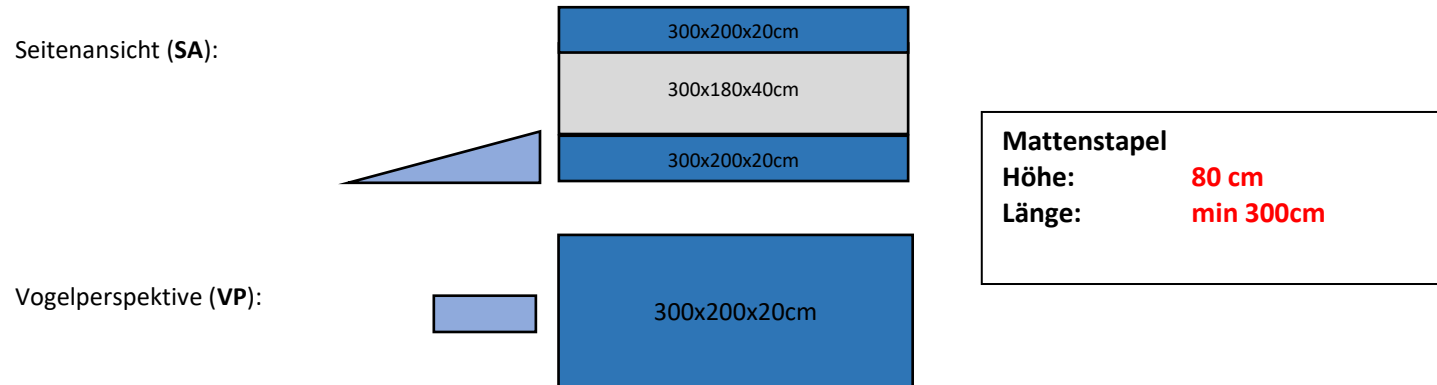


Abb.4

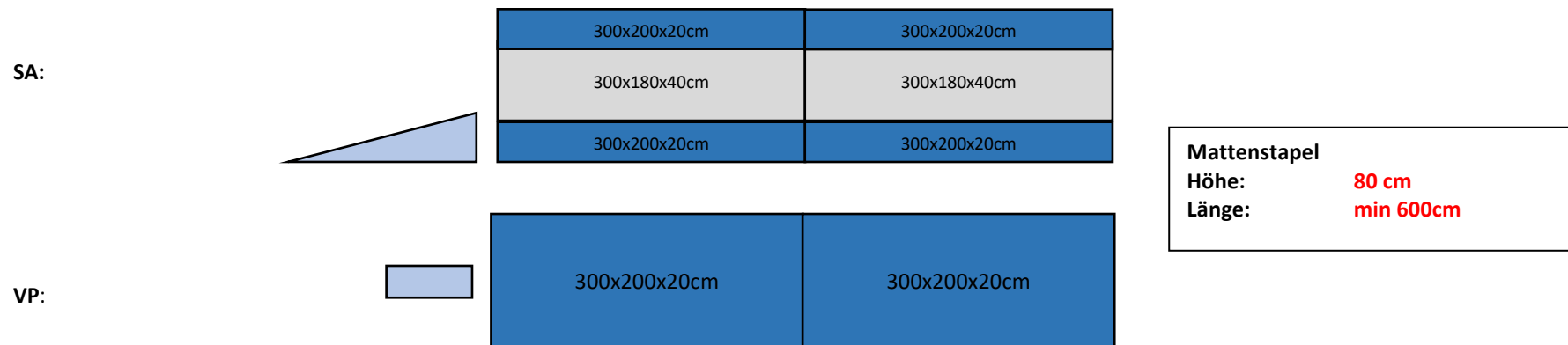


## Sprung Aufbau Ansicht

P1



P2

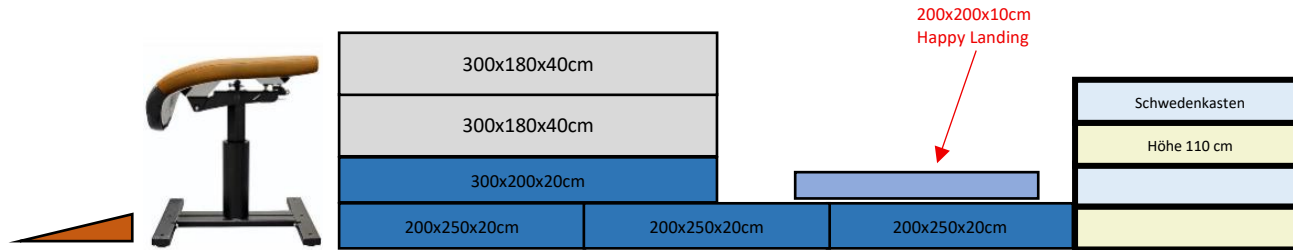


P3

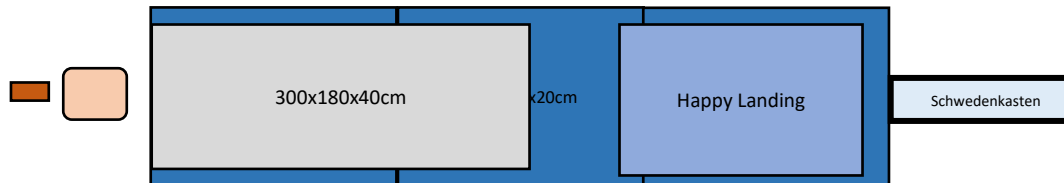
**Sprungtisch:**  
**Höhe: 115 cm**

**Mattenberg:** Höhe: **120cm** Länge: **300 cm**  
**Landebereich:** Schwedenkasten Höhe **110 cm**  
Happy Landing (10cm) darf benutzt werden

SA:



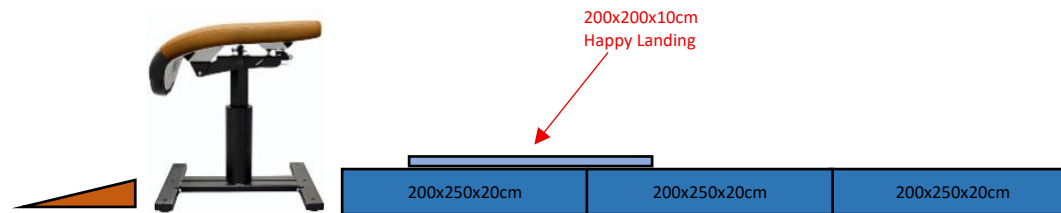
VA:



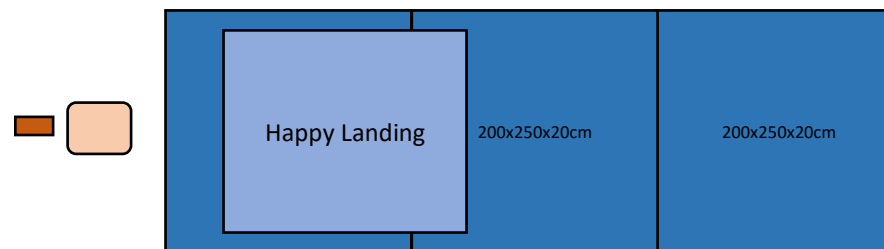
P4

**Sprungtisch:** Höhe 125 cm  
**Landematten:** nach FIG Happy Landing (10cm) darf benutzt werden

SA:



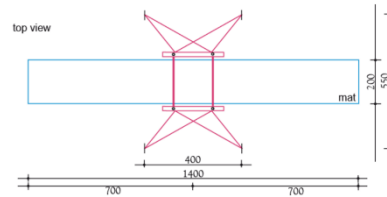
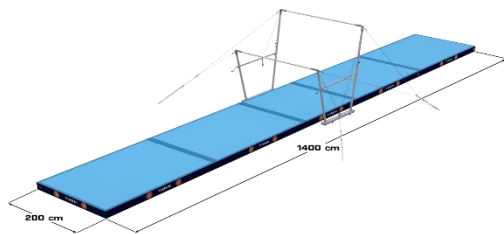
VP:



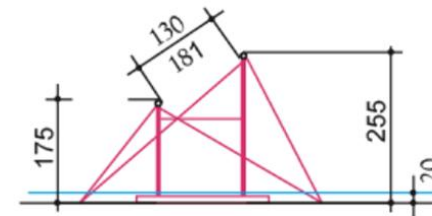
<b>Stufenbarren</b>						
Stufenbarren FIG-Standard	1	1	1	1	1	1
Matten für Stufenbarren gem. FIG-Standard	1	1	1	1	1	1
Matten für Stufenbarren L300cm x B200cm x H20cm	2	3	3			
Matte für Abgänge nach FIG-Standard L400cm x B200cm x H10cm		1	1	1	1	1
Happy Landing L200cm x B200 x H10cm	1	1	1	1	1	1
Schiebematte L200cm x B160cm x H16cm (für Einturnen)		1	1	1	1	1
Sprungbrett weich	1	1	1	1	1	1
Magnesium Behälter	1	1	1	1	1	1

Anhang Stufenbarren:

FIG-Standard



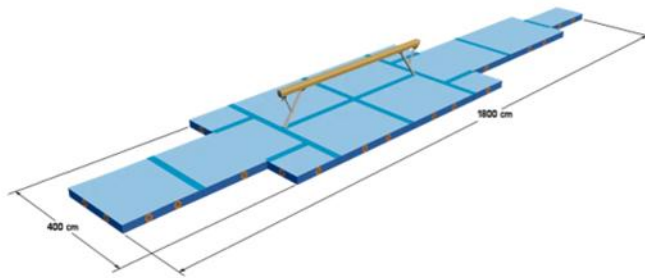
side view



<b>Balken</b>						
Balken gemäss FIG-Standard	1	1	1	1	1	1
Matten für Balken gemäss FIG-Standard	1	1	1	1	1	1
Matten L300cm x B180cm x H40cm unter dem Balken	1(2)	1	1			
Landematte L200cm x B160 cm x H16 oder H20cm unter dem Balken	2(0)					
Happy Landing L200cm x B200 x H10cm (zusätzlich)	1	1	1	1	1	1
Sprungbrett weich	1	1	1	1	1	1
Magnesium Behälter	1	1	1	1	1	1

Anhang Balken:

FIG-Standard:



<b>Boden</b>						
12 m x 12 m Bodenfläche FIG-Standard	1	1	1	1	1	1
Bodenbahn (gefedert L19m und B2m)	1	1				
Happy Landing L200cm x B200 x H10cm (für Einturnen)	1	1	1	1	1	1
Happy Landing L200cm x B200 x H10cm					1	1
Magnesium Behälter	1	1	1	1	1	1