

SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN RHYTHMISCHER GYMNASTIK

Technische Vorschriften

KATEGORIE	EMPFEHLUNGEN	ANFORDERUNGEN
Einzel P0 A + B 7 Jahre		FIG-Juniorcode 2025-2028
	1 Übung ohne Geräte	Dauer der Übung: 1'15'' - 1'30'' Schwierigkeit (DC): • Mindestens 3 isolierte Körperschwierigkeiten: (die 5 höchsten werden gewertet). • Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe • Kein langsamer Dreh • Maximal 2 Drehungen: R1, R2 oder R3, je nach CdP, die beiden höchsten zählen. Artistik (A): • Maximal 10 Punkte Technische Fehler (E): • Maximal 10 Punkte

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Einzel JUGEND P 1 A + B 8 Jahre		FIG-Juniorcode 2025-2028
	1 Übung ohne Geräte	Dauer der Übung: 1'15', - 1'30" Schwierigkeit (DC) : • Mindestens 3 Körperschwierigkeiten (die 6 höchsten werden gewertet) • Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe • Maximal 1 langsame Drehung • Maximal 2 Drehungen: R2 oder R3, je nach CdP, die beiden höchsten zählen Artistik (A): • Maximal 10 Punkte Technische Fehler (E): • Maximal 10 Punkte
	1 Übung mit Gerät	Dauer der Übung: 1'15', - 1'30" Schwierigkeit (DC): • Mindestens 3 Körperschwierigkeiten (die 6 höchsten werden gewertet). • Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe • Maximal 1 langsame Drehung • Maximal 2 Drehungen (R1 mit einer Drehung unter dem Werfen erlaubt) Schwierigkeit des Geräts (DE): • Mindestens 1, max. 6 Artistik (A): • Maximal 10 Punkte Technische Fehler (E): • Maximal 10 Punkte

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Einzel		FIG-Juniorcode 2025-2028
JUGEND		
P 2		
A + B		
9/10 Jahre		
	1 Übung ohne Geräte	Dauer der Übung: 1'15', - 1'30" Schwierigkeit (DC) : • Mindestens 3 Körperschwierigkeiten (die 6 höchsten werden gewertet). • Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe • Maximal 1 langsame Drehung • Maximal 2 Drehungen; R2 oder R3, je nach CdP, die beiden höchsten zählen. Artistik (A): • Maximal 10 Punkte Technische Fehler (E): • Maximal 10 Punkte
	2 Übungen mit Gerät	Dauer der Übung: 1'15', - 1'30" Schwierigkeit (DC): • Mindestens 3 Körperschwierigkeiten: (die 6 höchsten werden gezählt). • Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe • Maximal 1 langsame Drehung • Maximal 2 Drehungen (R1 mit einer Drehung unter dem Wurf erlaubt). Schwierigkeit des Geräts (DE): • Mindestens 1, Maximal 8 Artistik (A): • Maximal 10 Punkte Technische Fehler (E): • Maximal 10 Punkte

Kategorie A: Turnerinnen und Turner der RLZ und der Vereine (Ranglisten CH + Ausland)

Kategorie B: Turnerinnen und Turner der Vereine

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Einzel JUGEND P 3 A + B 11 und 12 Jahre		FIG-Juniorcode 2025-2028
	1 Übung ohne Geräte	Dauer der Übung: 1'15', - 1'30" Schwierigkeit (DC): • Mindestens 3 Körperschwierigkeiten (die 6 höchsten werden gewertet). • Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe • Mindestens 1 langsame Drehung • Maximal 3 Drehungen: R2 oder R3, je nach CdP, die beiden höchsten, maximal 2 Serien Artistik (A): • Maximal 10 Punkte Technische Fehler (E): • Maximal 10 Punkte
	2 Übungen mit Geräte	Dauer der Übungen: 1'15',-1'30" Schwierigkeit (DC): • Mindestens 3 Körperschwierigkeiten (die 6 höchsten DCs werden gewertet) • Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe • Maximal 1 langsame Drehung • Maximal 3 Drehungen Geräteschwierigkeit (DE): • Mindestens 1, maximal 10 Artistik (A): • Maximal 10 Punkte Technische Fehler (E) : • Maximal 10 Punkte

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Einzel		FIG-Juniorcode 2025-2028
PRE-JUNIOR	4 Übungen mit Gerät	
P4		
A + B		
13 Jahre		

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Einzel		FIG-Juniorcode 2025-2028
JUNIOR	4 Übungen mit Gerät	
P5		
A + B		
14 und 15 Jahre		

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Einzel		FIG-Juniorcode 2025-2028
SENIOR	4 Übungen mit Gerät	
P6		
A + B		
Ab 16 Jahren		

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Gruppen		FIG-Juniorcode 2025-2028
Jugend		
G1	1 Übung ohne Gerät	Dauer der Übung: 1'45', - 2'00"
10, 11 und 12 Jahre	2 Durchgänge	Schwierigkeit (DC): • Mindestens 3 isolierte Körperschwierigkeiten (die 6 höchsten werden gewertet) • Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Körpergruppe • Keine langsame Drehung • Maximal 1 Drehung: R2 oder R3, je nach CdP, die höchste zählt Schwierigkeiten mit Zusammenarbeit: • Mindestens 4, maximal 8 • Mindestens 1 CC maximal 4 CC*(eine einfache Berührung ist nicht ausreichend, Wert 0.20) • Maximal 2 CL, Wert 0.20 • Mindestens 2, maximal 4 CR mit maximal 2 Serien bei + 0.20, Wert CdP. *CC: Die Bilder werden nicht bewertet.
Maximal 2 jüngere oder ältere Turnerinnen auf der Matte, (mindestens 9, maximal 13 Jahre)		Artistik (A): • Maximal 10 Punkte Technische Fehler (E): • Maximal 10 Punkte

* Gemäss Punktecode 2022-2024:

CC: Einschliesslich Beziehungen, die mit mindestens 3 identischen Aktionen ausgeführt werden:

- 1 Gymnastin führt eine identische Aktion mindestens 3-mal (mindestens 3 Aktionen) hintereinander aus
oder
- Mehrere Gymnastinnen führen eine identische Aktion nacheinander aus, insgesamt mindestens 3 Aktionen. Gültige Aktionen: Über, unter oder durch Partner hindurchgehen, Hebe- oder Stützaktionen an den Gymnastinnen. **Keine Drehungen!**

CL: Heben/Stützen der Gymnastin, wenn alle 5 Gymnastinnen in das Heben/Stützen eingebunden sind, einschliesslich das Hochheben einer Partnerin oder das Hochgehoben-/Gestütztwerden. Der gesamte Körper wird über die Schulterhöhe der Partnerinnen im Stand gehoben. Die Gymnastin muss aktiv von den Partnerinnen gehoben werden, sie darf nicht einfach nur auf den Schultern stehen oder liegen.

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Gruppen		FIG-Juniorcode 2025-2028
Jugend		
G2	1 Übung mit Gerät	
12, 13 und 14 Jahre alt	2 Durchgänge	
+ max. 2 jüngere (min. 11 Jahre) oder ältere Turnerinnen auf der Matte		

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Gruppen JUNIOREN G3 13, 14 und 15 Jahre + max. 2 ältere oder jüngere (mind. 11 Jahre) Turner auf der Matte		FIG-Juniorcode 2025-2028
	2 identische Übungen mit einer Art Gerät (5) oder 2 verschiedene Übun- gen mit einer Art von Gerät (5)	

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Gruppen SENIOREN G4 Ab 16 Jahren + max. 2 jüngere Tur- nerinnen (min. 13 Jahre) auf der Matte		FIG-Juniorcode 2025-2028
	2 identische Übungen mit einer Art von Gerät (5)/mit zwei verschie- denen Arten von Gerä- ten (3+2). oder 2 verschiedene Übun- gen mit einer Art von Gerät (5) und mit zwei verschiedenen Arten von Geräten (3+2)	