

# SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN RHYTHMISCHER GYMNASTIK

## Technische Vorschriften

Ausgabe vom 3. Februar 2026

KATEGORIE	EMPFEHLUNGEN	ANFORDERUNGEN
Einzel EP		FIG-Juniorcode 2025-2028
A + B 7 Jahre	1 Übung ohne Handgerät	<p>Dauer der Übung: 1'15'' - 1'30''</p> <p><b>Schwierigkeit (DB):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 3 isolierte Körperschwierigkeiten: (die 5 höchsten werden gewertet).</li> <li>• Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe</li> <li>• Keine langsamen Drehungen</li> <li>• Maximal 2 R: R1, R2 oder R3, gemäss CdP, die zwei höchsten zählen.</li> </ul> <p><b>Artistik (A):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul> <p><b>Technische Fehler (E):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul>

Es handelt sich um Empfehlungen:  
Kategorien A/B nach Wahl der Regionen  
Trennung EP und P1 nach Wahl der Regionen

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
<b>Einzel</b>  <b>JUGEND</b>  <b>P 1</b>  <b>A + B</b>  <b>8 Jahre</b>		FIG-Juniorcode 2025-2028
	1 Übung ohne Handgerät	<b>Dauer der Übung: 1'15" - 1'30"</b>  <b>Schwierigkeit (DB) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 3 körperliche Schwierigkeiten (die 6 höchsten werden gewertet)</li> <li>• Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe</li> <li>• Maximal 1 langsame Drehung</li> <li>• Maximal 2 R: R2 oder R3, gemäss CdP, die zwei höchsten zählen</li> </ul> <b>Artistik (A):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul> <b>Technische Fehler (E):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul>
	1 Übung mit Handgerät	<b>Dauer der Übung: 1'15", - 1'30"</b>  <b>Schwierigkeit (DB):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 3 körperliche Schwierigkeiten (die 6 höchsten werden gewertet).</li> <li>• Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe</li> <li>• Maximal 1 langsame Drehung</li> <li>• Maximal 2 R: (R1 mit einer Drehung unter dem Wurf erlaubt)</li> </ul> <b>Geräteschwierigkeit (DA):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 1, maximal. 6</li> </ul> <b>Artistik (A):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul> <b>Technische Fehler (E):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul>

Es handelt sich um Empfehlungen:  
Kategorien A/B nach Wahl der Regionen  
Handgerät P1 nur für A, je nach Regionen  
Trennung EP und P1 nach Wahl der Regionen

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Einzel  JUGEND  P 2  9/10 Jahre		FIG-Juniorcode 2025-2028
	1 Übung ohne Handgerät	<p>Dauer der Übung: 1'15', - 1'30"</p> <p><b>Schwierigkeit (DB) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 3 körperliche Schwierigkeiten (die 6 höchsten werden gewertet).</li> <li>• Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe</li> <li>• Maximal 1 langsame Drehung</li> <li>• Maximal 2 R: R2 oder R3, gemäss CdP, die zwei höchsten zählen.</li> </ul> <p><b>Artistik (A):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul> <p><b>Technische Fehler (E):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul>
	2 Übungen mit Handgerät	<p>Dauer der Übung jeweils: 1'15', - 1'30"</p> <p><b>Schwierigkeit (DB):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 3 körperliche Schwierigkeiten: (die 6 höchsten werden gezählt).</li> <li>• Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe</li> <li>• Maximal 1 langsame Drehung</li> <li>• Maximal 2 R: (R1 mit einer Drehung unter dem Wurf erlaubt).</li> </ul> <p><b>Geräteschwierigkeit (DA):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 1, maximal 8</li> </ul> <p><b>Artistik (A):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul> <p><b>Technische Fehler (E):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul>

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Einzel  JUGEND  P 3  11 und 12 Jahre		FIG-Juniorcode 2025-2028
	1 Übung ohne Handgerät	<p><b>Dauer der Übung:</b> 1'15', - 1'30"</p> <p><b>Schwierigkeit (DB):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 3 körperliche Schwierigkeiten (die 6 höchsten werden gewertet).</li> <li>• Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe</li> <li>• Maximal 1 langsame Drehung</li> <li>• Maximal 3 R: R2, R3 oder R4 (max. 1), gemäss CdP, die drei höchsten werden gewertet, maximal 2 Serien</li> </ul> <p><b>Artistik (A):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul> <p><b>Technische Fehler (E):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul>
	3 Übungen mit Handgerät	<p><b>Dauer der Übungen:</b> 1'15',-1'30"</p> <p><b>Schwierigkeit (DB):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 3 körperliche Schwierigkeiten (die 6 höchsten DCs werden gewertet)</li> <li>• Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Gruppe</li> <li>• Maximal 1 langsame Drehung</li> <li>• Maximal 3 R</li> </ul> <p><b>Geräteschwierigkeit (DA):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 1, maximal 10</li> </ul> <p><b>Artistik (A):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul> <p><b>Technische Fehler (E) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul>

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Einzel		FIG-Juniorcode 2025-2028
PRE-JUNIOR P4 13 Jahre	4 Übungen mit Handgerät	

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

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

Kategorie A: Turnerinnen/Turner der SP und/oder der Vereine

Kategorie B: Turnerinnen/Turner nur der Vereine

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Gruppe		FIG-Juniorcode 2025-2028
JUGEND G1 10, 11 und 12 Jahre  maximal 2 Gymnas- tinnen, die jünger oder älter auf der Wettkampffläche sind (Mindestalter 9, Höchstalter 13 Jahre)	1 Übung ohne Handgerät  2 Durchgänge	<p><b>Dauer der Übung:</b> 1'45', - 2'00"</p> <p><b>Schwierigkeit (DB):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 3 isolierte körperliche Schwierigkeiten (die 6 höchsten werden gewertet)</li> <li>• Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Körpergruppe</li> <li>• Keine langsame Drehungen</li> <li>• Max. 1 R:: R2 oder R3, gemäss CdP, in chronologischer Reihenfolge</li> </ul> <p><b>Schwierigkeiten mit Zusammenarbeit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 4, maximal 8</li> <li>• Min. 1 CC max. 4 CC*(eine einfache Berührung ist nicht ausreichend, Wert 0.20)</li> <li>• Maximal 2 CL, Wert 0.20</li> <li>• Min. 2, max. 4 CR mit maximal 2 Serien bei + 0.20, Wert gemäss CdP.</li> </ul> <p>*CC: Die Bilder werden nicht bewertet. Vorakrobatik und vertikale Drehungen sind in den CC nicht erlaubt.</p> <p><b>Artistik (A):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul> <p><b>Technische Fehler (E):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 10 Punkte</li> </ul>

\* Gemäss Wertungscode 2022-2024:

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

- 1 Gymnastin führt eine identische Aktion min. 3-mal (min. 3 Aktionen) hintereinander aus oder
- Mehrere Gymnastinnen führen eine identische Aktion nacheinander aus, insgesamt min. 3 Aktionen.

**Gültige Aktionen:** Über, unter oder durch Partner hindurchgehen, Hebe- oder Stützaktionen an den Gymnastinnen. Keine Drehungen!

**CL:** Heben-/Stützaktion der Turnerin, wenn alle 5 Turnerinnen in die Hebe-/Stützaktion involviert sind, einschliesslich des Hebens einer Partnerin oder des Gehalten- bzw. Unterstütztwerdens. Der gesamte Körper wird über Schulterhöhe der Partnerinnen in stehender Position gehoben. Die Turnerin muss aktiv von den Partnerinnen gehoben werden, nicht einfach nur auf deren Schultern stehen oder liegen.

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Gruppe  JUGEND  G2  12, 13 und 14 Jahre alt  + max. 2 jüngere (min. 11 Jahre) oder ältere Gymnastinnen auf der Wettkampffläche	1 Übung mit Handgerät  2 Durchgänge	FIG-Juniorcode 2025-2028  Dauer der Übung: 2'15" - 2'30"  <b>Schwierigkeit (DB):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 isolierte körperliche Schwierigkeiten</li> <li>• Mindestens 1 Schwierigkeit aus jeder Körpergruppe</li> <li>• Keine langsamen Drehungen</li> <li>• Maximal 1 R</li> <li>• Maximal 3 Wechseln</li> </ul> <b>Schwierigkeiten mit Zusammenarbeit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 5, maximal 8</li> <li>• Mindestens 2 CC</li> <li>• Mindestens 2 CR, max. 1 Serie</li> <li>• Mindestens 1 <math>c^{\nearrow}/c\downarrow</math></li> </ul> <b>Artistik (A):</b> maximal 10 Punkte  <b>Technische Fehler (E):</b> maximal 10 Punkte

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Gruppen JUNIOR G3 13, 14 und 15 Jahre  + max. 2 ältere oder jüngere (mind. 11 Jahre) Gymnastinnen auf der Wettkampfflä- che	2 identische Übungen mit einer Art Handgerät (5)  oder  2 verschiedene Übungen mit einer Art von Handge- rät (5)	FIG-Juniorcode 2025-2028

KATEGORIE	PROGRAMM/ BEWERTUNG	ANFORDERUNGEN
Gruppen SENIOR G4 Ab 16 Jahren  + max. 2 jüngere Gym- nastinnen (min. 13 Jahre) auf der Wett- kampffläche	2 identische Übungen mit einer Art von Handge- rät (5)/mit zwei verschie- denen Arten von Handge- räten (3+2).  oder  2 verschiedene Übungen mit einer Art von Handge- rät (5) und mit zwei ver- schiedenen Arten von Handgeräten (3+2)	FIG-Code 2025-2028