



WETTKAMPFPROGRAMM 2020

PROGRAMME DE COMPÉTITION

2020

**UMSCHULER FÜR AUSBILDNER WR EGT
GETU**

***COURS DE RECONVERSION POUR
FORMATEURS DE JUGES GAI***

Main Partner

cornercard

Co-Partner

SWICA

asics



Allgemeines / Anforderungen / Wertungsbestimmungen *Généralités / Exigences / Prescriptions de taxation*

Main Partner

cornercard

Co-Partner

SWICA

asics.

ALLGEMEINES / GÉNÉRALITÉS

Zweck und Ziel

Das Wettkampfprogramm für das Einzelgeräteturnen regelt die Ausrichtung von Wettkämpfen. **Es gibt einen Ausbildungsweg vor, der eine logische Entwicklung den Turnern/innen garantiert.**

Das Geräteturnen fördert den Breitensport und vertritt die Philosophie des Geräteturnens für alle mit möglichst perfekter Ausführung.

Startberechtigung

Die Startberechtigung ist der Ausschreibung des jeweiligen Anlasses zu entnehmen (für STV Wettkämpfe gelten die aktuellen Wettkampfvorschriften STV).

Kunstturner/-innen, **ab P4**, die im gleichen Jahr Kunstturnwettkämpfe bestritten haben oder eine Lizenz für die entsprechende Saison gelöst haben, sind an Einzelgeräteturnwettkämpfen nicht zugelassen.

But

Le programme de concours pour la gymnastique aux agrès individuels règle l'organisation de concours. **Il présente un axe de formation en vue de garantir une progression logique chez les gymnastes.**

La gymnastique aux agrès favorise le sport de masse et représente la philosophie de la gymnastique aux agrès pour tous les niveaux, exécutée de manière aussi parfaite que possible.

Droit de participation

Le droit de participation est mentionné dans la publication de chaque manifestation (pour les concours FSG font foi les actuelles prescriptions de concours FSG).

Les gymnastes à l'artistique, **dès P4**, qui ont participé durant l'année à des concours à l'artistique ou qui sont en possession d'une licence n'ont pas le droit de participer à des concours en gymnastique aux agrès individuel.

Main Partner

comercard

Co-Partner

SW/CA

asics

Konzept und Anforderungen

Reihenfolge	1	2	3	4	5
Kategorie	Reck	Boden	Schaukelringe	Sprung	Barren (nur Tu)
K 1	2P/2W	2P/4W	Pflicht	1P	Pflicht
K 2	2P/3W	2P/4W	Pflicht	1P	4P/1W
K 3	2P/3W	2P/4W	Pflicht	1P	2P/3W
K 4	2P/3W	2P/4W	2P/3W	1P	2P/3W

Concept et Exigences

Suite	1	2	3	4	5
Catégorie	Barre Fixe	Sol	Anneaux Balançants	Saut	Barres Parallèles (g.m.)
C1	2I/2C	2I/4C	Exercice imposé	1I	Exercice imposé
C2	2I/3C	2I/4C	Exercice imposé	1I	4I/1C
C3	2I/3C	2I/4C	Exercice imposé	1I	2I/3C
C4	2I/3C	2I/4C	2I/3C	1I	2I/3C

Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics

ANFORDERUNGEN WETTKAMPFPROGRAMM / EXIGENCES ET PROGRAMME DE COMPÉTITION

Einleitung

keine Änderungen

Kategorien 1-4

Turnerinnen

K 1-4 : 4-Kampf

Turner K 1-4 :

5-Kampf

Kategorien 5-7 und Damen/Herren

keine Änderungen

Mindestalter Kategorie Damen/Herren

keine Änderungen

Zusammenstellung - Schwierigkeitswert

keine Änderungen

Zusammenstellung - Strukturgruppen

gelöscht

Introduction

pas de modifications

Categories 1-4

Gymnastes féminines C 1-4 : 4 engins

Gymnastes masculins C 1-4 : 5 engins

Categories 5-7 et Dames/Hommes

pas de modifications

Age minimum catégorie Dames / Hommes

pas de modifications

Composition de l'exercice - Difficulté

pas de modifications

Composition de l'exercice - Groupe de structure

supprimé

Main Partner

comercard

Co-Partner

SW/CA

asics



Zusammenstellung – Aufbau der Übungen [NEU]

Eine Übung muss verschiedene Elemente aus unterschiedlichen Strukturgruppen der Einstufungstabelle enthalten (Förderung der Bewegungsvielfalt). Die Elemente müssen die geforderte Schwierigkeitsanforderung der jeweiligen Kategorie erfüllen.
Ein Element kann nur eine Anforderung erfüllen

Composition de l'exercice – Construction des exercices par engins [NOUVEAU]

Les exercices doivent se composer de plusieurs structures de mouvement différentes contenues dans la table de classification (diversité des éléments). Les éléments comptant pour ces exigences doivent répondre aux critères de difficultés de l'exercice pour la catégorie demandée. Un élément ne peut compter que pour une seule exigence.

Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics



Gerät	Anforderungen
Boden	1 Element zum oder durch den Handstand (I Pose) 2 Elemente mit unterschiedlichen Rotationen vw./rw./sw. (mind. 2 von 3) Elemente aus den StrG 1.06 und 1.09 - 1.12
Schaukelringe	Frei
Sprung	Frei
Barren	1 Halteelement (Haltezeit 2 Sek.)
Tiefreck	2 Elemente aus Felge, Kippe oder Durchschub, 2 von 3 Gruppen müssen erfüllt sein (StrG 4.02, StrG 4.05 oder 4.06)* 1 Element: Unterschwingung oder Umschwingung (StrG 4.03 oder 4.04)
Hochreck	Mind. 1 Schwungelement durch den Hang

* = K5: nur ein Element aus Felge, Kippe oder Durchschub

Sprung - Schwierigkeitswert

keine Änderungen

Main Partner

comercard

Co-Partner

SW/CA

asics

Engine	Exigences
Sol	1 élément à ou par l'app. rev. (Pos. I) 2 éléments contenant des types de rotations différentes - en av., en arr. et de côté (min.2 sur 3) Les éléments sont définis par les structures 1.06 et 1.09 - 1.12
Anneaux balançants	Libre
Saut	Libre
Barres parallèles	1 élément tenu 2 sec.
Barre fixe basse	2 éléments tours d'appui, bascule ou passé entre-bras, 2 des 3 groupes doivent être présentés (Str. 4.02, Str. 4.05 ou Str. 4.06)* 1 élément élan par dessous ou élan circulaire (Str. 4.03 ou 4.04)
Barre fixe haute	1 élément d'élan en suspension

* = C5: uniquement 1 élément tours d'appui, bascule ou passé entre-bras

Saut - Difficulté pas de modifications

WERTUNGSBESTIMMUNGEN - ALLGEMEINES PRESCRIPTIONS DE TAXATION - GÉNÉRALITÉS

Ausgangsnote: 10.00 Pt

keine Änderungen

Übungswiederholung

Wenn die Reck-/ Ringleder reissen, kann die ganze Übung wiederholt werden (Ausgangsnote 10.00). Dies ist auch der Fall bei defekten Geräten (z.B. Barrenholmen bricht).

In allen anderen Fällen ist eine Wiederholung der Übung nicht gestattet.

Wiederholungselemente

keine Änderungen

Halteelemente

keine Änderungen

Note de base : 10.00 p.

pas de modifications

Répétition de l'exercice

En cas de déchirure de manique (barre fixe, anneaux, etc.), le gymnaste peut organiser de nouvelles maniques et répéter son exercice dès le départ à la fin de la rotation de son groupe (note de départ 10.00). C'est également le cas pour les engins défectueux (cassure d'une barre par exemple).

Pour toutes autres situations, une répétition de l'exercice n'est pas autorisée.

Répétition d'éléments

pas de modifications

Éléments tenus

pas de modifications

Main Partner

comercard

Co-Partner

SW/CA

asics



Leerschwung

Wenn beim BA, RE und den SR am Ende des Vor- oder Rückschwunges kein Element geturnt wird, ist es ein Leerschwung.

Sie werden in Technik und Haltung bewertet.

Kategorien 1-3

Leerschwünge sind erlaubt.

Kategorie 4

An den Schaukelringen ist ein Leerschwung pro Übung gestattet, bei den anderen Geräten ist die Zahl frei. An den Schaukelringen ist der Leerschwung auch im Sturzhang möglich.

Kategorien 5-7 und D/H

Am Reck und an den Schaukelringen ist ein Leerschwung erlaubt. An den Schaukelringen ist der Leerschwung auch im Sturzhang möglich.

Am Barren ist zweimal ein Leerschwung erlaubt (nicht nacheinander).

Balancés / Elancés à vide

Comptent comme balancés/élanés à vide des balancés/élanés sans élément à la fin, à l'arrière ou à l'avant, aux barres parallèles, à la barre fixe et aux anneaux balançants. Les balancés/élanés à vide seront jugés pour la technique et la tenue.

Catégories 1 à 3

Les balancés / élanés à vide sont autorisés.

Catégories 4

Aux anneaux balançants, un balancé à vide est autorisé par exercice. Le nombre est libre pour les autres engins. Un balancé à vide en suspension mi-renversée n'est pas considéré comme élément de base mais comme balancé à vide autorisé.

Catégories 5 à 7 et D/H

A la barre fixe et aux anneaux balançants, un balancé à vide est autorisé par exercice. Un balancé à vide en suspension mi-renversée n'est pas considéré comme élément de base mais comme balancé à vide autorisé.

Aux barres parallèles, deux balancés à vide sont autorisés (non consécutifs)

Main Partner

cornercard

Co-Partner

SW/CA

asics



Zwischenschwung

Wenn beim BA, RE und den SR sowohl am Ende des Vor- als auch des Rückschwungs kein Element geturnt wird, ist es ein Zwischenschwung. Sie werden in Technik und Haltung bewertet.

Kategorien 1-3

Zwischenschwünge sind erlaubt.

Kategorie 4

An den Schaukelringen sind Zwischenschwünge nicht gestattet. Bei den anderen Geräten ist die Anzahl frei.

Kategorien 5-7 und D/H

Zwischenschwünge sind nicht gestattet, werden aber in Technik und Haltung bewertet.

Halt

keine Änderungen

Balancés / Elancés intermédiaire

Comptent comme balancés/élanés intermédiaires les balancés/élanés sans élément à la fin, à l'arrière et à l'avant, aux barres parallèles, à la barre fixe et aux anneaux balançants.

Les balancés intermédiaires sont jugés en technique et en tenue

Catégories 1 à 3

Les balancés / élanés intermédiaires sont autorisés.

Catégorie 4

Aux anneaux balançants, les balancés / élanés intermédiaires ne sont pas autorisés. Le nombre est libre pour les autres engins.

Catégories 5 à 7 et D/H

Les balancés / élanés intermédiaires ne sont pas autorisés.

Arrêt

pas de modifications

Main Partner

comercard

Co-Partner

SW/CA

asics



Matten

keine Änderungen

Auswechseln der Geräte

keine Änderungen

Schwierigkeitswert unbekannt – neues

Element

Elemente, die in der Einstufungstabelle nicht enthalten sind, werden durch den Wertungsrichterchef des Anlasses eingestuft.

Die neuen Elemente werden der Fachgruppe Einzelgeräteturnen des STV durch den Verantwortlichen des Kantonalverbandes mitgeteilt. Sind sie genehmigt, werden sie definitiv in die Einstufungstabelle integriert.

Hilfestehen - Sicherheit

Zur Vermeidung von Unfällen und zur moralischen Unterstützung kann ein Hilfestehender in der Nähe bzw. am Gerät **oder auf der Landematte (ausser beim Sprung)** stehen. Die Sicht der Wertungsrichter darf dabei nicht behindert werden.

Tapis

pas de modifications

Echange d'engins

pas de modifications

Valeur de difficulté inconnue – nouvel

élément

Des éléments qui ne sont pas contenus dans la table de classification seront classés par le chef des juges de la compétition. **Les nouveaux éléments seront communiqués au groupe spécialisé agrès individuels de la FSG par le responsable de l'Association cantonale pour être définitivement, s'ils sont acceptés, incorporés dans la table de classification.**

Aide – sécurité

Pour éviter des accidents et comme soutien moral, une personne peut se tenir près de, respectivement à l'engin **ou sur le tapis de réception (à l'exception du saut)**. La vue des juges ne doit cependant pas être entravée.

Main Partner

cornercard

Co-Partner

SW/CA

asics



WERTUNGSBESTIMMUNGEN – ABZÜGE ALLGEMEIN

PRESCRIPTIONS DE TAXATION - DEDUCTIONS GÉNÉRALES

Maximal möglicher Abzug pro Element

Abzug pro gezeigtes Element max. 0.80 Pt

Alle in der Übung geturnten Elemente werden bewertet.

Technik und Haltung

keine Änderungen

Sturz

Sturz am, aufs oder vom Gerät Abzug 0.40 Pt

+ Technik und Haltung des geturnten Elementes

Eine durch Sturz unterbrochene Übung darf nicht wiederholt, jedoch an der Stelle fortgesetzt werden, wo der Sturz erfolgte. Das touchieren des Gerätes (oder Boden) wird nicht als Sturz gewertet, sofern der Bewegungsfluss des Elementes nicht sichtbar unterbrochen wird.

..... keine weiteren Änderungen

Déduction maximale possible par élément

Déduction par élément Déduction max. 0.80 p.

Tous les éléments présentés durant l'exercice sont jugés

Déductions d'exécution (tenue et technique)

pas de modifications

Chute

Chute à, sur ou de l'engin (Déduction 0.40 p)

+ Technique et tenue de l'élément présenté

Un exercice interrompu par une chute ne doit pas être répété, mais continue là où la chute s'est produite. „Toucher“ le sol ou l'engin n'est pas considéré comme chute, pour autant que le déroulement fluide du mouvement ne soit pas entravé.

.... pas d'autres modifications

Main Partner

cornercard

Co-Partner

SW/CA

asics



Landung [NEU]

Unkorrekte Landung max. 0.40 Pt
pro Fussabruck Abzug je 0.10 Pt

Ein Abzug für die Landung ist am Reck, den Schaukelringen und dem Barren möglich.
Landungsabzug am Sprung siehe unter 3.3.4.

Am Boden und Reck K2 gilt der maximale Abzug über die ganze Übung und nicht pro Element.

Der Abzug wird definiert durch die Anzahl der zusätzlichen Fussabrücke nach der Landung auf der Matte ohne Sturz.

Der Abzug für eine unkorrekte Landung ist nicht mit dem Abzug für einen Sturz kombinierbar (entweder oder).

Korrekte Landung: Beine leicht geöffnet (max. hüftbreite), Landung erfolgt auf beiden Füßen gleichzeitig.

Halt und Halteelemente

keine Änderungen

Réception [NOUVEAU]

Réception max. 0.40 p.

Incorrecte par marque de pied, déduction de 0.10 p.

La déduction de réception est possible uniquement à la barre fixe, aux anneaux balançants et aux barres parallèles. Pour la réception au saut, voir point 3.3.4.

Au sol et barre fixe C2, la déduction maximale pour les réceptions s'applique pour l'entier de l'exercice et non par élément

La marque de pied est définie par toute empreinte de pied supplémentaire après la réception.

Elle est définie par un contact des pieds en premier sur la tapis de réception sans chute. La déduction de la réception ne peut pas être cumulée à la chute.

Réception correcte: les jambes peuvent être légèrement écartées (au max. de la largeur des hanches), la réception se fait sur les deux jambes en même temps.

Arrêt et éléments tenus

pas de modifications

Main Partner

cornercard

Co-Partner

SWICA

asics



Aufbau und Schwierigkeit / Composition et difficulté

Kategorie 1-4 / Catégories 1-4

- Fehlendes Pflicht- und/oder Wahlelement Abzug je 1.20 Pt
Elément imposé ou élément à choix manquant, par élément Déduction 1.20 p.
- Mehrteiliges Pflicht- oder Wahlelement nicht vollständig geturnt Abzug 0.30 Pt
Elément imposé ou libre en plusieurs parties ou pas entièrement exécuté Déduction 0.30 p.
- Unerlaubter Leerschwingung (nur K4 Schaukelringe) Abzug je 0.20 Pt
Balancé/élané à vide non autorisé (seulement anneaux C4) Déduction chaque fois 0.20 p.
- Unerlaubter Zwischenschwingung (nur K4 Schaukelringe) Abzug je 0.40 Pt
Balancé/élané intermédiaire non autorisé (seulement anneaux C4) Déduction chaque fois 0.40 p.

Kategorie 5-7 und D/H / Catégories 5-7 et D/H

- Fehlendes Element Abzug je 1.20 Pt
Elément manquant, par élément Déduction 1.20 p.
- Schwierigkeitswert zu tief oder zu hoch, pro SW Abzug 0.30 Pt
Valeur de difficulté trop basse ou trop haute par valeur de difficulté Déduction 0.30 p.
- Zählendes Basiselement Abzug 1.20 Pt
Elément de base qui compte Déduction 1.20 p.
- Unerlaubter Leerschwingung Abzug je 0.20 Pt
Balancé/élané à vide non autorisé Déduction 0.20 p.
- Unerlaubter Zwischenschwingung Abzug je 0.40 Pt
Balancé/élané intermédiaire non autorisé Déduction 0.40 p.
- Fehlende Anforderung Abzug je 0.30 Pt
Par exigence manquante Déduction 0.30 p.

Main

Übungsausgang [NEU] / Sortie [NOUVEAU]

Kategorie 1-4 / Catégories 1-4

- Ausgang entspricht nicht der Kategorie Abzug 0.30 Pt
Sortie ne correspond pas à la catégorie Dédution 0.30 p.
- Kein Ausgang oder steht im K 1-4 nicht zur Auswahl Abzug 1.20 Pt
Pas de sortie ou sortie ne figurant pas dans le programme de compétition C 1-4 Dédution
1.20 p

Kategorie 5-7 und D/H / Catégories 5-7 et D/H

- Ausgang entspricht nicht dem geforderten SW der Kategorie pro SW Abzug 0.30 Pt
La sortie de l'exercice ne correspond pas au minimum à la difficulté
requis de la catégorie, par valeur de difficulté par valeur de difficulté 0.30 p.
- Kein Ausgang oder Basiselement als Ausgang Abzug 1.20 Pt
Pas de sortie ou élément de base comme sortie Dédution 1.20 p.

Main Partner

comercard

Co-Partner

SW/CA

asics



Präsentation

keine Änderungen

Verhaltens- und Ordnungsabzüge

keine Änderungen

Hilfeleistung

Verbale Hilfe oder Hilfe durch Zeichen

- Kategorien 1-4 Abzug je 0.20 Pt
- Kategorien 5-7 und D/H Abzug je 0.40 Pt

Aktive Hilfe

- Kategorien 1-4 Abzug je 0.40 Pt
- Kategorien 5-7 und D/H Abzug je 0.80 Pt

Présentation

pas de modifications

Déductions de comportement

pas de modifications

Aide

Aide verbale ou par signe

- catégories 1-4 Déduction, chaque fois 0.20 p.
- catégories 5-7 et D/H Déduction, chaque fois 0.40 p.

Aide active

- catégories 1-4 Déduction, chaque fois 0.40 p.
- catégories 5-7 et D/H Déduction, chaque fois 0.80 p.

Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics

GERÄTESPEZIFISCHE BESTIMMUNGEN / ABZÜGE *PRESCRIPTIONS SPECIFIQUES A L'ENGIN / DEDUCTIONS*

Reck

Höhe der Reckstange K 1-7 und K D/H mind. über den Schultern (ab Matte zu Beginn der Übung)

Reck zu tief: Abzug 0.20 Pt

Es ist erlaubt für die Eingänge ein Minitrampolin oder Reutherbrett zu benutzen (ausser K1).

Das Hochheben ans hohe Reck in den Hang ist erlaubt.

Hochreck wird folgendermassen definiert: Position im Hang mit Beine gestreckt und kein Bodenkontakt mit den Füßen.

Barre fixe

Hauteur de la barre C 1-7 et C D/H min. au-dessus des épaules (depuis le tapis en début d'exercice),

Barre fixe trop basse : Déduction 0.20 p.

Un mini-trampoline ou un tremplin est autorisé pour les entrées (sauf C1).

La suspension à la barre haute par l'entraîneur est autorisée.

La barre fixe haute est définie par la position en suspension jambes tendues sous la barre sans contact des pieds au sol.

Main Partner

cornercard

Co-Partner

SW/CA

asics



Boden

Verlassen der Bodenbahn **auf allen Seiten**
Abzug je 0.20 Pt

K5-7 und D/H: Ausnützung der Bodenbahn
Abzug max. 0.30 Pt

Elemente, die ganz ausserhalb der Bodenbahn geturnt werden, zählen nicht als Schwierigkeitswerte und **erfüllen nicht eine der gerätespezifischen Anforderung**, werden aber in Technik und Haltung bewertet.

Die Verwendung eines Gerätes ist nicht gestattet (ausser Reutherbrett bei K1 Rolle rw.). Ansonsten wird die Übung mit 0 Punkten bewertet.

Wenn nicht definiert, ist die Armhaltung frei.

Schaukelringe

Erlaubte Leerschwünge dürfen nicht an die Anfangsschwünge gehängt werden, dies gilt als Übungsbeginn zu spät.

..... keine weiteren Änderungen

Sol

Sortie de tapis **de tous les côtés**
Déduction chaque fois 0.20 p.

C 5-7, CD/H: Utilisation incomplète de l'installation
Déduction max. 0.30 p.

Les éléments exécutés entièrement en dehors du tapis ne comptent pas comme difficulté et **ne remplissent pas une exigence spécifique**, mais sont jugés pour la technique et la tenue.

L'utilisation d'un autre engin n'est pas autorisée sous peine que l'exercice soit noté 0 p. (sauf C 1: tremplin pour le roulé en arrière)

La position des bras est libre si rien n'est spécifié.

Anneaux balançants

Les balancés à vide autorisés ne peuvent pas suivre les balancés de départ, cela doit être considéré comme un début tardif.

.... pas d'autres modifications

Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics



Sprung

In den K 1-5 und D/H zählt der bessere der beiden Sprünge. In den K 6-7 zählt der Durchschnitt der beiden Sprünge (gerundet auf 2 Stellen nach dem Komma).

Es ist ein zusätzlicher Anlauf für beide Sprünge zusammen gestattet, sofern der Turner/ die Turnerin weder Minitrampolin, Kasten noch Matten berührt. Sonst wird der Sprung mit 0 Punkten bewertet. (max. 3 Anläufe für 2 Sprünge).

Mindestens ein Sprung muss der Kategorie entsprechen. Wenn beide Sprünge nicht der verlangten SW entsprechen, bei beiden Sprüngen

Abzug 3.00 Pt

Wenn ein Sprung nicht der verlangten SW entspricht

Abzug 3.00 Pt

Wenn beide Sprünge gleich sind, beim zweiten Sprung

Abzug 3.00 Pt

Der Sprung entspricht im K 1-4 nicht der Kategorie

Abzug 3.00 Pt

Abzüge Freisprünge / Stützsprünge

Landung Abzug max. 0.40 Pt

..... alle übrigen Abzüge sind unverändert

Main Partner

cornercard

Co-Partner

SW/CA

asics

Saut

Le meilleur des deux sauts compte en C 1-5 et D/H.

La moyenne des deux sauts compte en C 6 et 7 (deux unités après la virgule).

Est autorisée seulement une course d'élan supplémentaire pour les deux sauts, si le gymnaste n'a pas touché ni le mini-trampoline, ni le caisson, ni les tapis. Si un élément est touché, le saut est taxé avec 0 p. (Max. 3 courses pour 2 sauts)

Un saut appartenant à la difficulté de la catégorie doit au moins être présenté. Si les deux sauts ne correspondent pas à la difficulté imposée pour les 2 sauts

Déduction : 3.00 p.

Si un saut ne correspond pas à la valeur de difficulté imposée Déduction : 3.00 p.

Si les deux sauts sont identiques, pour le 2ème saut

Déduction : 3.00 p.

Saut ne correspondant pas à la catégorie (C1-C4)

Déduction : 3.00 p.

Déductions Sauts libres / Sauts d'appui

Réception Déduction max. 0.40 p.

..... toutes les autres déductions n'ont pas changé



Barren

Barrenhöhe K 1-7 und KH mind. brusthoch (ab Matte in der Mitte der Holmen)

Barren zu tief Abzug 0.20 Pt

Es ist erlaubt für die Eingänge ein Minitrampolin oder Reutherbrett zu benutzen. (Die Anzahl der Sprünge im Minitramp ist frei).

K 3-4: Ein Eingang ab Kasten wird als Verbindungselement bewertet.

Ab K5: Ein Eingang ab Kasten ist nicht erlaubt. Ansonsten wird die Übung mit 0 Punkten bewertet.

Barres parallèles

Hauteur des barres C 1-7 et H min. hauteur de la poitrine du gymnaste debout sur le tapis (depuis le tapis au centre des barres)

Barres parallèles trop basses Déduction 0.20 p.

Un mini-trampoline ou un tremplin est autorisé pour les entrées (le nombre de saut d'élan dans le mini-trampoline est libre)

C 3-4 : Une entrée depuis un caisson sera jugée comme un élément de liaison

Dès C 5: Une entrée depuis un caisson n'est pas autorisée sous peine que l'exercice soit noté 0 p.

Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics



Wettkampfprogramm K1-K4 (Änderungen) *Programme de compétition C1-C4 (changements)*

Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics.

BODEN / SOL

❖ Alle Kategorien / Toutes les catégories

Übungszusammensetzung: 2P + 4W

Elemente aus höheren Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

Elemente mit einem Doppelquerstrich (--) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.

Die Anfangsposition des Folgeelementes bestimmt die Endposition des vorangehenden Elementes

Composition de l'exercice: 2I + 4C

Il est possible d'intégrer des éléments d'une catégorie plus élevée, mais ils sont considérés comme des éléments de liaison et ne comptent pas comme éléments de la difficulté exigée.

Les éléments marqués d'un double trait (--) sont des éléments qui doivent être tenus min. 2 secondes en position finale

La position de départ de l'élément qui suit définit la position finale de l'élément précédent.

❖ Elemente / Élément

Kategorie K3: „Strecksprung mit ½ Dr.“

Catégories C3: «Saut extension avec 1/2 tour»

entfernt

supprimé

Kategorie K4: „Kopfstand --“
„Winkel -- oder Grätschwinkelstütz --“

Catégories C4: «Appui renversé sur la tête --»
«Equerre ou Equerre jambe écartée --»

entfernt

neu

supprimé

nouveau

Main Partner

comercard

Co-Partner

SW/CA

asics

SCHAUKELRINGE / ANNEAUX BALANÇANTS

❖ Elemente / Élément

Kategorie K1:	K1-A: Heben zum Sturzhang: ein- oder beidbeiniger Absprung ist erlaubt. Das Heben muss dynamisch und selbständig erfolgen.	präzisiert
Catégorie C1:	C1-A: s'établir à la suspension renversée: un saut sur une ou deux jambe(s) est autorisé. L'établissement est effectué de manière autonome et dynamique	précision
Kategorie K1:	„Rück- und Vorschaukeln im Hang“	zusätzlich
Catégorie C1:	«Balancé en arrière et en avant à la suspension»	plus
Kategorie K4:	„Vorschaukeln im Sturzhang geb./gegr. und Senken zum Hang Vorschaukeln im Sturzhang geb./gegr. und Senken zum Hang mit ½ Dr.»	neu definiert
Catégories C4:	«Balancer en susp. mi-renv. en av. j. serrées ou écartées et s'abaisser à la suspension Balancer en susp. mi-renv. en av. j. serrées ou écartées et s'abaisser à la suspension avec ½ tour»	redéfinie

Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics

SPRUNG / SAUT

❖ Kategorie K1 / Catégorie C1

Strecksprung (mit «Booster», Landung auf einer 16 cm Matte, tiefste Einstellung) [NEU]

Steigphase

Absprung: Auf dem «Booster» sind die Arme in Vor-Hochhalte

Arme in Hochhalte (C+Pose)

Aktionsphase

Strecken zur I Pose

Landung

Über I Pose

Durch Beugen der Beine Schwung abfedern zum Stand

Eine Landung auf dem Booster wird als Sturz gewertet

Höhe, Weite und Richtung

Füsse mindestens auf Kniehöhe (ab Absprungpunkt)

Weite darf max. 1 Körperlänge der Ti/Tu entsprechen (gemessen ab Absprungpunkt)

Beibehalten der Richtung



Saut en extension (avec «Booster», Réception sur un tapis de 16cm, la plus basse) [NOUVEAU]

Phase d'envol

Les bras sont devant le corps sur le Booster puis s'élèvent pour arriver aux oreilles (pos. C+)

Phase d'action

Maintenir la position I durant le vol

Réception

Passe par la pos. I

L'élan est absorbé par une flexion des jambes pour la station

Une réception sur le booster est notée comme une chute

Hauteur, longueur, direction

Pieds au min. à la hauteur des genoux (depuis le point d'impact)

La longueur du saut doit être au max. de la grandeur du/de la gymnaste (depuis le point d'impact)

Maintien de la direction

SPRUNG / SAUT

❖ Kategorie K2 / Catégorie C2

**Sprungrolle auf 40 cm Matte (mit «Booster»,
höchste Einstellung) [NEU]**

Steigphase

Absprung: Auf dem «Booster» sind die Arme in Vor-Hochhalte

Arme in Hochhalte (C+Pose)

Aktionsphase

Gleichbleibende C+Pose

Landung

Abrollen über die C+Pose, Hüftwinkel mind. 120°

Beugen der Arme erlaubt

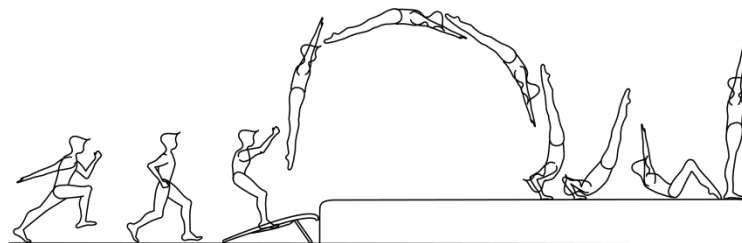
Aufstehen mit Armen in Vor-Hochhalte

Höhe und Richtung

Hüfte auf Schulterhöhe ab Absprungpunkt

Harmonische Flugkurve

Beibehalten der Richtung



Saut roulé sur un tapis de chute (40 cm)

(Avec «Booster», la plus haute) [NOUVEAU]

Phase d'envol

Les bras sont devant le corps dans le « Booster » puis s'élèvent pour arriver aux oreilles (pos. C+)

Phase d'action

La position C+ est maintenue durant toute la phase de vol

Réception

Le roulé passe par la pos. C+ et l'angle des hanches est de min. 120°

Bras fléchis autorisés

Le gymnaste se relève avec les bras devant/en haut

Hauteur et direction

Hanches au moins à la hauteur des épaules à partir du point de chute

Le saut est effectué avec une courbe de vol harmonieuse
Maintien de la direction



SPRUNG / SAUT

❖ **Kategorie K3 und K4 / Catégorie C3 et C4**

keine Änderungen / pas de modifications

Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics.

BARREN / BARRES PARALLELES

❖ Elemente / Élément

Kategorie K3: „Ab Minitramp: Wende zum Vschwg (mind. 45°)“

entfernt

Catégories C3: «Du minitr. à la stat. fac. lat.: saut avec
1/4 tour à l'appui facial (min. 45°) et élaner en av.»

supprimé

Kategorie K3: „Heben der Beine zum Rschwg: aus Grätschsitz oder
aus Winkelstütz»

neu definiert

Catégories C3: «Elever les jambes en av. pour élaner en arr.:
du siège écarté ou de l'équerre »

redéfinie

Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics

RECK / BARRE FIXE

❖ Elemente / Élément

Kategorie K2: „Unterschwung vw. zum Niedersprung“

Catégorie C2: «él. en av. par-dessous la barre
et sauter à la stat.»

nur noch aus Stand

de la station seulement

Kategorie K3: Vschwung und Rschwung, **Schultern auf 60°**

Catégorie C3: Elancé en arr. et en av., **épaules à 60°**

neu definiert (Hochreck)

redéfinie (Barre fixe haute)

Kategorie K4: Vschwung und Rschwung, **Schultern auf 80°**

Catégorie C4: Elancé en arr. et en av., **épaules à 80°**

neu definiert (Hochreck)

redéfinie (Barre fixe haute)

Kategorie K4: Tiefreck: Unterschwünge zum Nsprg.
(40306, 40308, 40309, 40311, 40314 bis 40316, 40318)

Hochreck: Unterschwünge (40303 bis 40318)

neu definiert

Catégorie C4: Barre fixe basse : De l'appui, élaner sous la barre à la station
(40306, 40308, 40309, 40311, 40314 à 40316, 40318)

Barre fixe haute : De l'appui, élaner sous la barre à la suspension
(40303 à 40318)

redéfinie

Main Partner

comercard

Co-Partner

SW/CA

asics

RECK / BARRE FIXE

❖ Elemente / Élément

Kategorie K4: **Stütz vl., Aufgrätschen zum Stand**

neu definiert

Stütz vl., Aufbücken zum Stand

Am Ende des Rückschwungs I / C-Pose

Füsse mindestens auf Stangenhöhe

Kurbet zum Stand auf Stange

Endposition auf Grund des nächsten Elementes:

Vorwärts: Körperschwerpunkt vor die Stange

Rückwärts: Körperschwerpunkt mind 45° über die Horizontal

Catégorie C4: **Appui fac., j. écartées les pieds sur la barre**

redéfinie

Appui fac., j. serrées, pieds sur la barre

Position I / C- dans la prise d'élan

Les pieds sont au min. à la hauteur de la barre

Mouvement de courbette pour ramener les pieds à la barre

La position finale dépend de l'élément suivant :

En avant : Centre de gravité du corps devant la barre

En arrière : Centre de gravité du corps au min à 45° au dessus de l'horizontal



Anforderungen K5-K7, Damen und Herren

Exigences C5-C7, Dames et Hommes

Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics.



NOTENBLÄTTER EGT - RECK / FEUILLES DE TAXATION GAI - BARRES FIXE

Reck K _____ **Anlass** _____ **Datum** _____ **WR** _____

Abzüge: SW zu tief oder zu hoch, pro SW je 0.30 Pt
 Fehlende Anforderung je 0.30 Pt
 Kein Ausgang oder Basiselement als Ausgang 1.20 Pt
 Unkorrekte Landung, pro Fussabruck je 0.10 Pt max. 0.40 Pt

Anforderungen: 2 Elemente aus Felge, Kippe oder Durschub
 1 Element Unterschung oder Umschwung
 mind. 1 Element durch den Hang (Hochreck)

FKD (K5: 1 Element)
UU
SHg



Nr. / Name	Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2	Landung	FKD	UU	SHg	Abzüge/Bemerkungen	Note	Endnote

Barres fixe C _____ **Manifestation** _____ **Date** _____ **Juge** _____

Déduction: DIF trop basse ou trop haute, par valeur de DIF chaque fois 0.30 p
 Par exigence manquante chaque fois 0.30 p
 Pas de sortie ou élément de base comme sortie 1.20 p
 Réception incorrecte, par marque de pied, déduction de 0.10 p max. 0.40 p

Exigences: 2 éléments tours d'appui, bascule ou passé entre-bras
 1 élément élan par dessous ou élan circulaire
 min. 1 élément d'élan en suspension (barre fixe haute)

TBPc (C5: 1 élément)
EdEc
ES



No. / nom	Technique 0.5 / tenue 0.3 / chute 0.4 / élément manquant 1.2	Réception	TBPc	EdEc	ES	Déductions/Remarques	Note	Note finale

Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics



NOTENBLÄTTER EGT - BODEN / FEUILLES DE TAXATION GAI - SOL

Boden K _____ **Anlass** _____ **Datum** _____ **WR** _____



Abzüge: SW zu tief oder zu hoch, pro SW je 0.30 Pt
 Fehlende Anforderung je 0.30 Pt
 Verlassen der Bodenbahn, alle Seiten je 0.20 Pt
 Unkorrekte Landung, alle Landungen Übungen max. 0.40 Pt

Anforderungen: 2 Elemente unterschiedlicher Rotationen (vw/rw/sw) Rota
 1 Element zum/durch den Handstand Hstd

Nr. / Name	Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2 / Ausnützung max. 0.3	Landung	Rota	Hstd	Abzüge/Bemerkungen	Note	Endnote

Sol C _____ **Manifestation** _____ **Date** _____ **Juge** _____



Déduction: DIF trop basse ou trop haute, par valeur de DIF chaque fois 0.30 p
 Par exigence manquante chaque fois 0.30 p
 Sortie de tapis de tous les côtés chaque fois 0.20 p
 Réception incorrecte, s'applique pour l'entier de l'exercice max. 0.40 p

Exigences: 2 éléments rotations différentes (vw/rw/sw) Rota
 1 élément à ou par l'appuis renversés AR

No. / nom	Technique 0.5 / tenue 0.3 / chute 0.4 / élément manquant 1.2 / utilisation tapis max. 0.3	Réception	Rota	AR	Déductions/Remarques	Note	Note finale

Main Partner



Co-Partner





NOTENBLÄTTER EGT - SPRUNG / FEUILLES DE TAXATION GAI - SAUT

Sprung K

Anlass

Datum

WR

Abzüge: Beide Sprünge nicht der Kategorie entsprechend je 3.00 Pt
 Beide Sprünge identisch, beim zweiten Sprung 3.00 Pt
 Wenn ein Sprung nicht der verlangten SW entspricht 3.00 Pt



Nr. / Name	SW	Steigphase 1.0	Aktionsphase 1.5	Höhe/Richtung 1.0	Landung 0.4	Haltung 0.5	Sturz 0.4	Abzüge/Bemerkungen	Note	Endnote

Sauts C

Manifestation

Date

Juge

Déduction: Les deux sauts ne correspondent pas à la valeur chaque fois 3.00 p
 Les deux sauts sont identiques, pour le 2^{ème} saut 3.00 p
 Un saut ne correspond pas à la valeur de difficulté 3.00 p



No. / nom	Diff.	Phase d'envol 1.0	Phase d'action 1.5	Hauteur/direction 1.0	Réception 0.4	Tenue 0.5	Chute 0.4	Déductions/Remarques	Note	Note finale

Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics



NOTENBLÄTTER EGT - BARREN / FEUILLES DE TAXATION GAI - BARRES PARALLÈLES

Barren K

Anlass

Datum

WR

Abzüge: SW zu tief oder zu hoch, pro SW je 0.30 Pt
 Fehlende Anforderung je 0.30 Pt
 Kein Ausgang oder Basiselement als Ausgang 1.20 Pt
 Unkorrekte Landung, pro Fussabdruck je 0.10 Pt max. 0.40 Pt

je 0.30 Pt
 je 0.30 Pt
 1.20 Pt
 max. 0.40 Pt

Anforderungen: 1 Halteelement (Haltezeit 2 Sek.) HE



Nr. / Name	Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2	Landung	HE	Abzüge/Bemerkungen	Note	Endnote

Barres parallèles C

Manifestation

Date

Juge

Déduction: DIF trop basse ou trop haute, par valeur de DIF chaque fois 0.30 p
 Par exigence manquante chaque fois 0.30 p
 Pas de sortie ou élément de base comme sortie 1.20 p
 Réception incorrecte, par marque de pied, déduction de 0.10 p max. 0.40 p

chaque fois 0.30 p
 chaque fois 0.30 p
 1.20 p
 max. 0.40 p

Exigences: 1 élément tenu 2 sec. ET



No. / nom	Technique 0.5 / tenue 0.3 / chute 0.4 / élément manquant 1.2	Réception	ET	Déductions/Remarques	Note	Note finale

Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics

AUFBAU DER ÜBUNGEN PRO GERÄT / CONSTRUCTION DES EXERCICES PAR ENGINES

Gerät	Anforderungen
Boden	1 Element zum oder durch den Handstand (I Pose) 2 Elemente mit unterschiedlichen Rotationen (mind. 2 von 3), Elemente aus den StrG 1.06 und 1.09 - 1.12
Schaukelringe	Frei
Sprung	Frei
Barren	1 Halteelement (Haltezeit 2 Sek.)
Tiefreck	2 Elemente aus Felge, Kippe oder Durchschub, 2 von 3 Gruppen müssen erfüllt sein (StrG 4.02, StrG 4.05 oder 4.06)* 1 Element: Unterschwingung oder Umschwung (StrG 4.03 oder 4.04)
Hochreck	Mind. 1 Schwungelement durch den Hang

* = K5: nur ein Element aus Felge, Kippe oder Durchschub

Engine	Exigences
Sol	1 élément à ou par l'app. rev. (Pos. I) 2 éléments contenant des types de rotations différentes (min.2 sur 3) Les éléments sont définis par les structures 1.06 et 1.09 - 1.12
Anneaux balançants	Libre
Saut	Libre
Barres parallèles	1 élément tenu 2 sec.
Barre fixe basse	2 éléments tours d'appui, bascule ou passé entre-bras, 2 des 3 groupes doivent être présentés (Str. 4.02, Str. 4.05 ou Str. 4.06)* 1 élément élan par dessous ou élan circulaire (Str. 4.03 ou 4.04)
Barre fixe haute	1 élément d'élan en suspension

* = C5: uniquement 1 élément tours d'appui, bascule ou passé entre-bras

Main Partner



Co-Partner






Gerät	Anforderungen
Boden	<p>1 Element zum oder durch den Handstand (I Pose)</p> <p>2 Elemente mit unterschiedlichen Rotationen (mind. 2 von 3), Elemente aus den StrG 1.06 und 1.09 - 1.12</p>

Engine	Exigences
Sol	<p>1 élément à ou par l'app. rev. (Pos. I)</p> <p>2 éléments contenant des types de rotations différentes (min.2 sur 3)</p> <p>Les éléments sont définis par les structures 1.06 et 1.09 - 1.12</p>

- Strukturgruppe 1.06** **Rollen**
- Strukturgruppe 1.09** **Überschläge sw. / Salti vw.**
- Strukturgruppe 1.10** **Überschläge vw. / rw.**
- Strukturgruppe 1.11** **Salti rückwärts**
- Strukturgruppe 1.12** **Salti vorwärts**

- Structur 1.06** **Les roulés**
- Structur 1.09** **Renversements latéraux /
Les saltos latéraux**
- Structur 1.10** **Les renversements en. av. /
en. arr.**
- Structur 1.11** **Les saltos en arrière**
- Structur 1.12** **Les saltos en avant**

Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics



Gerät	Anforderungen
Schaukelringe	Frei
Sprung	Frei

Engine	Exigences
Anneaux balançants	Libre
Saut	Libre

Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics



Gerät	Anforderungen
Barren	1 Halteelement (Haltezeit 2 Sek.)

Engine	Exigences
Barres parallèles	1 élément tenu 2 sec.

Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics



Gerät	Anforderungen
Tiefreck	<p>2 Elemente aus Felge, Kippe oder Durchschub, 2 von 3 Gruppen müssen erfüllt sein (StrG 4.02, StrG 4.05 oder 4.06)*</p> <p>1 Element: Unterschwingung oder Umschwung (StrG 4.03 oder 4.04)</p>

Engine	Exigences
Barre fixe basse	<p>2 éléments tours d'appui, bascule ou passé entre-bras, 2 des 3 groupes doivent être présentés (Str. 4.02, Str. 4.05 ou Str. 4.06)*</p> <p>1 élément élan par dessous ou élan circulaire (Str. 4.03 ou 4.04)</p>

* = K5: nur ein Element aus Felge, Kippe oder Durchschub

* = C5: uniquement 1 élément tours d'appui, bascule ou passé entre-bras

Strukturgruppe 4.02	Felgen	Structur 4.02	Les tours d'appui, les tours, etc.
Strukturgruppe 4.05	Durchschübe	Structur 4.05	Les passés entre-bras
Strukturgruppe 4.06	Kippen	Structur 4.06	Les bascules
<hr/>			
Strukturgruppe 4.03	Schwünge - Unterschwünge	Structur 4.03	Les élan – Les élan par-dessous
Strukturgruppe 4.04	Umschwünge	Structur 4.04	Les élan circulaires

Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics



Gerät	Anforderungen
Hochreck	Mind. 1 Schwungelement durch den Hang

Engine	Exigences
Barre fixe haute	1 élément d'élan en suspension

Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics

ARBEITSBLÄTTER - RECK

FEUILLES DE TRAVAIL- BARRES FIXE

Reck tief K7 / Barre fixe basse C7			
	STG GDS	SW VD	Element Eléments
1			Vorschweben geb. oder gegr. mit 1/2 Dr. zum Vorschweben geb. oder gegr. Elan en susp. j. serrées ou écartées en av., 1/2 tour élan en av. j. serrées ou écartées (barre fixe basse)
2			Schwebekippe aus Verbindung Bascule de fond en liaison
3			Felge vw. Tour d'appui en av.
4			Durchschub aus Vorschweben Elan en avant et passer les j. td. entre les prises à l'appui dorsal (bascule dorsale)
5			Stütz rl., aufhocken zum Stand De l'appui dorsal, venir corps groupé en fermeture carpée sur la barre
6			Bückumschwung rw. im Ristgriff De la fermeture carpée les pieds sur la barre, prises dors.: élan circulaire en arr.
7			Bückunterschwung mit 1/2 Dr. zum Nsprg. De la fermeture carpée les pieds sur la barre: élaner en av. par-dessous la barre avec 1/2 tour à la station

Resultat SW/VD

STG/GDS

Main Partner

comercard

Co-Partner

SW/CA

asics

ARBEITSBLÄTTER - RECK

FEUILLES DE TRAVAIL- BARRES FIXE

Reck tief K7 / Barre fixe basse C7			
	STG GDS	S W VD	Element Eléments
1	(Stg 3, aber kein ∩)	6	Vorschweben geb. oder gegr. mit 1/2 Dr. zum Vorschweben geb. oder gegr. Elan en susp. j. serrées ou écartées en av., 1/2 tour élan en av. j. serrées ou écartées (barre fixe basse)
2	L	7	Schwebekippe aus Verbindung Bascule de fond en liaison
3	F	6	Felge vw. Tour d'appui en av.
4	∠	7	Durchschub aus Vorschweben Elan en avant et passer les j. td. entre les prises à l'appui dorsal (bascule dorsale)
5		4	Stütz rl., aufhocken zum Stand De l'appui dorsal, venir corps groupé en fermeture carpée sur la barre
6	○	6	Bückumschwung rw. im Ristgriff De la fermeture carpée les pieds sur la barre, prises dors.: élan circulaire en arr.
7	∩	7	Bückunterschwung mit 1/2 Dr. zum Nsprg. De la fermeture carpée les pieds sur la barre: élaner en av. par-dessous la barre avec 1/2 tour à la station

Resultat SW/VD i.o. STG/GDS i.o.

Main Partner

comercard

Co-Partner

SW/CA

asics

ARBEITSBLÄTTER - BODEN

FEUILLES DE TRAVAIL- SOL

Boden K5 / Sol C5			
	STG GDS	SW VD	Element Eléments
1	!	4	Hochschwingen z. Hstand und abrollen S'établir à l'appui renversé et rouler en avant
2	vw. /! av. /!	5	Aufrollen zum Hstand Beinhaltung geh. Roulé en avant et s'élever à l'appui renversé jambes fléchies
3	sw. lat.	5	Rondat (Radwende) Rondade
4	rw. arr.	4	Rolle rw. mit gestr. Beinen Roulé en arr. avec j. tendues à la station
5		5	Standwaage vl. -- Balance fac. --
6		5	Querspogat -- Grand écart transv. --

Resultat SW/VD i.o. STG/GDS i.o.

Main Partner

comercard

Co-Partner

SW/CA

asics

ARBEITSBLÄTTER - BODEN

FEUILLES DE TRAVAIL- SOL

Boden K5 /Sol C5			
	STG GDS	SW VD	Element Eléments
1		4	Kopfstand -- Appui renv. sur la tête --
2		5	Winkelstütz -- Equerre --
3		B	Rolle vw. Roulé en av. à la station
4	vw. / ! av. / !	5	Aufrollen zum Hstand Beinhaltung geh. De la position accroupie, s'élever à l'appui renversé jambes fléchies
5	vw. av.	5	Rolle vw. mit gestr. Beinen zum Stand Roulé en av. j. td. serrées à la stat.
6	sw. lat.	5	Rondat (Radwende) Rondade

Resultat SW/VD zählendes Basiselement – 1.20 Pt.
 Elément de base qui compte

STG/GDS i.o.

Main Partner

comercard

Co-Partner

SW/CA

asics

ARBEITSBLÄTTER - BODEN

FEUILLES DE TRAVAIL- SOL

Boden K7 / Sol C7			
	STG GDS	SW VD	Element Éléments
1	vw. /rw. av. / arr.	7	Tic-Tac Tic-Tac
2	vw. /! av. / !	6	Aufrollen zum Hstand Beinhaltung geb. Roulé en avant et s'élever jambes tendues à l'appui renversé
3	rw. /! arr. / !	6	Rolle rw. mit gestr. Armen durch den Hstand (Streuli) Roulé en arrière bras tendus en passant par l'appui renversé (Streuli)
4	rw. arr.	7	Spreizüberschlag rw. Renv. en arr. écarté (flic-flac jambes écartées)
5		5	Rondat (Radwende) Rondade
6	rw. arr.	7	Flic-Flac Flic-Flac (renv. en arr.)
7	rw. arr.	7	Salto rw. gestr. Salto en arr. td.

Resultat

SW/VD

i.o.

STG/GDS

i.o.

Main Partner

comercard

Co-Partner

SW/CA

asics

ARBEITSBLÄTTER - BODEN

FEUILLES DE TRAVAIL- SOL

Boden K6 /Sol C6			
	STG GDS	SW VD	Element Eléments
1		5	Winkelstütz -- Equerre --
2	rw. arr.	6	Bögli rw. Souplesse en arr.
3	sw. lat.	5	Rondat (Radwende) Rondade
4	rw. arr.	7	Flic-Flac Flic-Flac (renv. en arr.)
5	rw. arr.	7	Salto rw. geh. Salto en arr. groupé
6		6	Spreizwaage sl. -- Balance une j. écartée de côté en haut --

Resultat

SW/VD

i.O.

STG/GDS

1x fehlende Anforderung ! -0,3 Pt.

1x exigence manquante

Main Partner

comercard

Co-Partner

SW/CA

asics

ARBEITSBLÄTTER - BARREN

FEUILLES DE TRAVAIL - BARRES PARALLÈLES

Barren K5 / Barres parallèles C5		
	SW/GSA VD/???	Element Eléments
1	5 / 12	Laufkippe Bascule courue
2	5 / 03	Rschw. zum Oberarmstand -- Elancer en arr. à l'appui renv. sur les épaules --
3	4 / 10	Oberarmstand, Rolle vw. zum Rschw. im Oberarmhang De l'appui renv. sur les épaules, rouler en av. pour élaner en susp. brach. en arr.
4	B / 12	Vschw. im Oberarmhang und heben zur Kiplage El. en av. à la susp. brach. et s'établir à la pos. mi-renv.
5	6 / 12	Oberarmkippe Bascule dorsale
6	5 / 03	Rschw. zum flüchtigen Hstand (mind. 80°) Elancer en arr. à l'appui renv. passagé (min. 80°)
7	L / V	Leerschwung vorne Balancé à vide devant
8	L / V	Leerschwung hinten Balancé à vide arriere
9	L / V	Leerschwung vorne Balancé à vide devant
10	B / 07	Wende zum Nsprg. Sortie faciale à la station transversale

Resultat

GSA erfüllt

SW/VD

Zählendes Basiselement

-1.20 Pt.

Zwischenschwung

-0.40 Pt.

Main Partner

cornercard

Co-Partner

SW/CA

asics

ARBEITSBLÄTTER - BARREN

FEUILLES DE TRAVAIL - BARRES PARALLÈLES

Barren K6 / Barres parallèles C6		
	SW/GSA VD/???	Element 15Eléments
1	5 / 12	Schwung- oder Schwebekippe zum Grätschsitz Basc. d'élan ou bascule de fond au siège écarté dev. les prises
2	5 / 01	Winkelstütz -- Equerre --
3	7 / 16	Heben des geb. Körpers mit gestr. Armen zum Hstand -- S'élever corps carpé b. td. à l'appui renv --
4	7 / 09	Hstanddr. vw. 1/2 Dr. (oder mehr) De l'appui renv. 1/2 tour en av. (ou plus) (valse av.)
5	6 / 03	Aus Hstand --, senken zum Oberarmstand -- De l'appui renv. --, s'abaisser à l'appui renversé sur les épaules --
6	6 / 10	Rolle rw. mit aufgreifen (mind. waagrecht) Roulé en arr. rattrapé (min. horizontal)
7	L / V	Leerschwing vorne Balancé à vide devant
8	7 / 15	Salto vw. geh. zum Aussenquerstand Salto en av. groupé à la stat. transv.

Resultat

GSA erfüllt

SW/VD

i.o.

Main Partner

comercard

Co-Partner

SW/CA

asics

ARBEITSBLÄTTER - RECK

FEUILLES DE TRAVAIL - BARRE FIXE

Reck hoch K5 / Barre fixe haute C5		
	SW/GSA VD/???	Element Eléments
1	5 / 03	Schwunganreissen oder Konterschwingung De la <u>susp.</u> , prise d' <u>élan</u> ou <u>contre-élan</u>
2	5 / 07	Stemme <u>rw.</u> Etablissement en arr. à l'appui
3	4 / 02	Felge <u>rw.</u> Tour d'appui en arr.
4	4 / 03	Stütz: <u>Unterschwingung</u> zum Rschwng. De l'appui: <u>élancer en av.</u> par-dessous la barre pour <u>élancer en arr.</u>
5	L / V	<u>Leerschwingung hinten</u> Balancé à vide derrière
6	5 / 01	<u>Hangkehre</u> Demi-tour en susp.
7	5 / 01	<u>Hangkehre zum Nsprg.</u> Demi-tour en susp. et sauter à la stat.

Resultat

GSA erfüllt

SW/VD

i.o.

Main Partner

cornercard

Co-Partner

SW/CA

asics

ARBEITSBLÄTTER - RECK

FEUILLES DE TRAVAIL - BARRE FIXE

Reck hoch K6 / Barre fixe haute C6		
	SW/GSA VD/???	Element Éléments
1	5 / 03	Schwunganreissen oder Konterschwingung De la <u>susp.</u> , <u>prise d'élan</u> ou <u>contre-élan</u>
2	L / V	Leerschwingung hinten Balancé à vide derrière
3	6 / 06	Schwungkippe Bascule d'élan
4	6 / 02	Freie Felge rw. Tour d'appui libre en arr.
5	5 / 02	Vschwg. und Felgaufschwung Elancer en susp. en av. et s'étab. en av. en tournant en arr. à l'appui
6	6 / 06	Fallkippe Petite bascule
7	H / A	Halt Arrêt
8	5 / 01	Stütz vl., aufgrätschen zum Stand De l'appui facial, prise d'élan et venir en fermeture carpée écartée sur la barre
9	5 / 03	Grätschunterschwingung zum Nsprg. De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre: élaner en av. par-dessous la barre à la stat.

Resultat

GSA erfüllt

SW/VD

5er als Abgang

-0.30 Pt.

Halt

-0.20 Pt.

Main Partner

comercard

Co-Partner

SW/CA

asics

ARBEITSBLÄTTER - RECK

FEUILLES DE TRAVAIL - BARRE FIXE

Reck hoch K7 / Barre fixe haute C7		
	SW/GSA VD/???	Element Eléments
1	5 / 03	Schwunganreissen oder Konterschwingung De la susp., prise d'élan ou contre-élan
2	L / V	Leerschwingung hinten Balancé à vide derrière
3	L / V	Leerschwingung vorne Balancé à vide devant
4	5 / 07	Stemme rw. Etablissement en arr. à l'appui
5	7 / 02	Freie Felge rw. zum Hstand Tour d'appui libre en arr. à l'appui renv. (Streuli)
6	7 / 02	Ristriesenfelge (Riesenfelge rw.) Grand tour en arr. prises dors.
7	7 / 02	Direkter Wechsel Grand tour en arrière avec 1/2 tour par l'appui renv. (changement direct)
8	7 / 02	Kammriesenfelge (Riesenfelge vw.) Grand tour en av. prises palm.
9	7 / 02	Riesenfelge vw. 1/2 Dr. zum Vschw. im Ristgriff Grand tour en avant avec 1/2 tour par l'appui renv.
10	7 W / 02W	Ristriesenfelge (Riesenfelge rw.) Grand tour en arr. prises dors.
11	7 / 08	Fleurier (Salto rw. gestr.) Fleurier en arr. (Elancer en susp. en av. et salto en arr. td. à la stat.)

Resultat GSA erfüllt SW/VD 1 Zwischenschwung -0.40 Pt.

Main Partner

comercard

Co-Partner

SW/CA

asics



Diverse Information – ZK 2020

Points divers – ZK 2020

Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics.

EINSATZ BOOSTER IM K1 UND K2

INTRODUCTION D'UN «BOOSTER» EN C1 ET C2

Die Höheneinstellung für die beiden Sprünge wird wie folgt definiert:

- K1 - Strecksprung: tiefste Einstellung am Booster
- K2 - Sprungrolle: höchste Einstellung am Booster

Die Einstellung der Federn richtet sich nach den Empfehlungen des Herstellers und ist für beide Kategorien als «BASIC» (Schul- und Breitensport) definiert. Das heisst, die Federn werden wie angegeben entfernt. Es ist erlaubt, den letzten Schritt auf dem Booster zu machen. Dies wird somit ähnlich gehandhabt wie zuvor beim Reuterbrett.

Präzisierungen zum Strecksprung im K1: eine Landung auf dem Booster wird als Sturz gewertet (Abzug 0,4 Pkt).

Präzisierungen zur Sprungrolle im K2: die Höhenangabe wird neu definiert. Hüfte mindestens auf Schulterhöhe ab Absprungpunkt.

Définition du réglage en hauteur pour les deux sauts:

- C1 – Saut tendu: installation la plus basse au booster
- C2 – Saut roulé: installation la plus haute au booster

L'installation des ressorts répond aux recommandations du fabricant ; elle est définie comme „BASICS“ (sport scolaire et de masse) pour les deux catégories, ce qui signifie qu'ils sont distants comme indiqué. Il est permis de faire le dernier pas de la course d'élan sur le booster, identique à ce qui se faisait jusqu'à présent avec le tremplin.

Précision apportée au saut extension en C1: une réception sur le booster est notée comme une chute (déduction de 0,4 pt).

Précision apportée au saut roulé en C2: la hauteur est redéfinie: hanches au moins à la hauteur des épaules à partir du point de chute.

Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics



Main Partner

comercard

Co-Partner

SWICA

asics