



# **Konzept Neues Wettkampfsystem**

*Version 2.6*

## Änderungshistorie

<b>Version</b>	<b>Datum</b>	<b>Änderungen</b>
1.0	5.7.2015	Initiale Version zur Veröffentlichung
1.1	24.9.2015	Änderungen Inhalte <ul style="list-style-type: none"> <li>• S. 9 Angaben mit/ohne Bindungen ergänzt</li> <li>• S. 10 Konkretisierung/Änderung der Aufbau- und Aufgabenbeschreibung</li> <li>• S. 12/13 Tabellenüberschrift geändert</li> </ul>
1.2	2.10.2015	Änderungen Beschreibungen / Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> <li>• S. 5 Tabelle angepasst</li> <li>• S. 6 Anpassung Überschrift und Text zu WK 12 Jahre</li> <li>• S. 9 Anpassung allgemeine Vorgaben Spirale</li> <li>• S. 10 Begriff Niedersprungmatte durch Begriff Weichbodenmatte ersetzt</li> <li>• S. 10 Begriff Flugrolle durch Sprungrolle ersetzt</li> </ul>
1.3	4.10.2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Radgröße ohne Vorgabe bei Spiraleabzeichen bei Abzeichen ergänzt</li> <li>• Bedingung für die Abnahme der Spirale auf dem oberen Reifen ergänzt</li> </ul>
1.4	6.10.2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erleichterte Variante erarbeitet auf Basis der Anregungen der Vereine</li> </ul>
1.5	8.10.2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Änderung der Übungen Abzeichen Sprung</li> <li>• Bezeichnung der Abzeichen angepasst von Bronze, Diamant usw. in Stufe 1, Stufe 2, ....</li> <li>• Bezeichnung der Anforderungen geändert</li> <li>• Herausnahme der Altersempfehlungen aus den Seiten mit den Übungen hinein in den allgemeinen Teil</li> <li>• Abzeichenabnahme geöffnet: Möglichkeit, die ersten Anforderungen auch im Heimtraining zu absolvieren.</li> </ul>
1.6	9.10.2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veränderungen Sprung/Spirale Abzeichen</li> </ul>
2.0	15.10.2015	Anpassung nach Tagung des DTB in Frankfurt <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anpassung Stufe 4 Abzeichen Spirale</li> <li>• Änderung Aufbau Gerade AK9/10</li> <li>• Umbenennung Anforderung A,B,C in I,II,III</li> </ul>
2.1	31.10.2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herausnahme der Informationen zum Ablegen von altersspezifischen Abzeichen</li> <li>• Hinweis auf Ankippen in Spiraleabzeichen Stufe 5 Teil III</li> <li>• Tausch Abzeichen Sprung: Stufe 4 Teil III gegen Stufe 5 Teil I</li> <li>• Aufnahme Kapitel: Auswirkungen auf die Einteilung des Kampfgerichts</li> </ul>
2.2	1.11.2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprachliche Änderungen Nachwuchsklasse zur Konkretisierung der Anforderungen</li> <li>• Anpassung der Aufbauanforderungen Spirale Bundesklasse AK B15/16, AK B17/18 und AK B19 nach Änderung der IRV Wertungsbestimmungen</li> </ul>
2.3	1.11.2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprachliche Anpassungen</li> </ul>
2.4	18.1.2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anpassung nach Änderungen in den Abzeichen</li> </ul>
2.5	24.1.2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitere Anpassung an die Powerpointversion</li> </ul>
2.6	08.02.2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine Korrekturen sprachlicher Art</li> </ul>

## Übersicht

1	Einleitung: die wichtigsten Stichpunkte vorweg .....	4
1.1	Wettkampfübersicht: Leistungsklassen .....	5
1.2	7 bis 12 Jahre: Nachwuchsklasse .....	6
1.3	Wettkampfklassen ab 12/13 Jahren .....	6
1.3.1	Wettkampfklassen 12 Jahre .....	6
1.3.2	Ab 13 Jahren: „Landesklasse“/„Landesklasse+“ .....	6
1.3.3	Ab 12 Jahren: „Bundesklasse“ .....	6
1.4	Auswirkungen auf die Einteilung des Kampfgerichts .....	8
1.5	Auswirkungen im Zusammenhang mit den IRV Wertungsbestimmungen .....	8
2	Vorgaben in den Wettkampfklassen .....	9
2.1	Altersklasse 7-11: Nachwuchsklasse .....	9
2.1.1	Spirale Abzeichen .....	11
2.1.3	Sprung Abzeichen .....	13
2.1.4	Gerade Kür .....	15
2.2	Ab AK 12: Bundesklasse .....	16
2.2.1	Gerade Kür Bundesklasse .....	16
2.2.2	Spirale Kür Bundesklasse .....	17
2.2.3	Sprung Kür Bundesklasse .....	18
2.3	Ab AK 12: Landesklasse/Landesklasse+ .....	19
2.3.1	Gerade Kür Landesklasse/Landesklasse+ .....	19
2.3.2	Spirale Kür Landesklasse/Landesklasse+ .....	19
2.3.3	Sprung Kür Landesklasse/Landesklasse+ .....	21

# 1 Einleitung: die wichtigsten Stichpunkte vorweg

Das Wettkampfsystem in Deutschland wird zukünftig neu gestaltet. Die Rahmenbedingungen des neuen Wettkampfsystems werden in diesem Dokument dargestellt.

Die wichtigsten Stichpunkte zusammenfassend vorweg:



## 1.1 Wettkampfübersicht: Leistungsklassen

In der Übersicht der Leistungsklassen ergeben sich drei Bereiche:

- Nachwuchsklasse
- Landesklasse / Landesklasse+
- Bundesklasse

Altersklasse	Wettkampfklassen mit Disziplinen		
AK 7/8	<b>Nachwuchsklasse</b>	Gerade-Kür AK 7/8 und Abzeichen Spirale/Sprung AK7 bzw. AK8	
AK 9/10		Gerade-Kür AK 9/10 und Abzeichen Spirale/Sprung AK9 bzw. AK10	
AK 11/12		Gerade-Kür AK11/12 und Abzeichen Spirale/Sprung AK11/12	
AK 13/14	<b>Landesklasse/ Landesklasse+</b>	<b>Bundesklasse</b>	Dreikampf AK <b>B12</b>
AK 15/16			Dreikampf AK <b>B13/14</b>
AK 17/18			Dreikampf AK <b>B15/16</b>
AK 19-24			Dreikampf AK <b>B17/18</b>
AK 25-29			Dreikampf AK <b>B19<sup>∞</sup></b>
AK 30-39			
AK 40 <sup>∞</sup>			
AK 13/14	Gerade oder Zwei-/Dreikampf AK <b>L13/14</b>		
AK 15/16	Gerade oder Zwei-/Dreikampf AK <b>L15/16</b>		
AK 17/18	Gerade oder Zwei-/Dreikampf AK <b>L17/18</b>		
AK 19-24	Gerade oder Zwei-/Dreikampf AK <b>L19-24</b>		
AK 25-29	Gerade oder Zwei-/Dreikampf AK <b>L25-29</b>		
AK 30-39	Gerade oder Zwei-/Dreikampf AK <b>L30-39</b>		
AK 40 <sup>∞</sup>	Gerade oder Zwei-/Dreikampf AK <b>L40<sup>∞</sup></b>		

## 1.2 7 bis 12 Jahre: Nachwuchsklasse

In der Nachwuchsklasse von 7- 12 Jahren ist der **Dreikampf** für alle Turner/innen **verpflichtend**:

Es geht **nur das Geradeturnen in die Wettkampfrangliste für Platzierungen** ein, zusätzlich werden Abzeichen im Spiraleturnen und Sprung erworben.

Wettkampfregelungen für Kinder, die sechs Jahre oder jünger sind, werden nicht fest vorgegeben. Landesverbände können entsprechende Wettkampfregelungen selbst festlegen.

## 1.3 Wettkampfklassen ab 12/13 Jahren

### 1.3.1 Wettkampfklassen 12 Jahre

Mit 12 Jahren kann ein/e Turner/in entscheiden:

- noch ein Jahr in der Nachwuchsklasse AK 11/12 zu bleiben und dann in die Landesklasse zu wechseln oder
- schon ab 12 Jahren in der Bundesklasse zu starten.

### 1.3.2 Ab 13 Jahren: „Landesklasse“/“Landesklasse+“

Altersklasse AK L13/14, AK L15/16, AK L17/18, AK L19-24, AK L25-29, AK L30-39, AK L40<sup>∞</sup>:

Die Turner/innen turnen entweder **nur Gerade** (Landesklasse) oder einen erleichterten **Zwei- oder Dreikampf mit Spirale/Sprung** (Landesklasse+) nach eigener Wahl:

- \* Gerade: Aufbauanforderung nach IRV-Vorgabe / Schwierigkeitsnote je AK
- \* Spirale: erleichterte Aufbauanforderungen / Schwierigkeitsnote je AK
- \* Sprung: freie Auswahl aus IRV Katalog mit begrenzter Schwierigkeit je AK

### 1.3.3 Ab 12 Jahren: „Bundesklasse“

Altersklasse AK B12, AK B13/14, AK B15/16:

#### **Verpflichtender Dreikampf**

- \* Gerade: Aufbauanforderungen und Schwierigkeitsnote je AK
- \* Spirale: Aufbauanforderungen und Schwierigkeitsnote je AK
- \* Sprung: freie Auswahl aus IRV Katalog mit begrenzter Schwierigkeit je AK

AK B17/18 und AK B19<sup>∞</sup>:

turnt in allen Disziplinen **nach gültigen IRV Bestimmungen**.

In AK B19 <sup>∞</sup> ist weiterhin das Turnen einzelner Disziplinen zulässig.

## 1.4 Auswirkungen auf die Einteilung des Kampfgerichts

Grundsätzlich bleiben die Einteilung des Kampfgerichtes und die Wertungsbestimmungen fürs Rhönradturnen erhalten.

Es ist ein zusätzlicher Kampfrichter nur für die Bewertung des Aufbaupunktes einzusetzen, um die Komplexität der Aufgaben des Ausführungskampfrichters zu reduzieren.

## 1.5 Auswirkungen im Zusammenhang mit den IRV Wertungsbestimmungen

Grundsätzlich bleiben die **Wertungsbestimmungen fürs Rhönradturnen erhalten**. Es gelten die **Kürbestimmungen des IRV**. Die Pflichten und Baukastenpflichten entfallen in allen Altersklassen.

**Änderungen, die von den IRV Bestimmungen abweichen**, ergeben sich im Bereich des Schwierigkeitswerts und des Aufbaupunktes sowie des Umfangs. Hier werden die Anforderungen je nach Leistungsklasse neu festgelegt. Die grundsätzlichen Mechanismen der Bewertung des Aufbaupunktes (z.B. die Höhe der Abzüge) und der Schwierigkeitsnote bleiben jedoch bestehen.

## 2 Vorgaben in den Wettkampfklassen

### 2.1 Altersklasse 7-11: Nachwuchsklasse

Neben dem Geradeturnen, das nach den regulär gültigen IRV Wertungsbestimmungen mit altersspezifischen Aufbau- und Schwierigkeitsanforderungen beurteilt wird, gibt es für die Nachwuchsklasse in den Disziplinen Sprung und Spirale eine **Sonderregelung**. Die Turner/innen können **Abzeichen** in den Disziplinen Sprung und Spirale erturnen (Erläuterung der Gründe siehe FAQ).

#### Allgemeine Bedingungen für die Abzeichen in Spirale und Sprung:

- Um ein **Abzeichen** in Spirale oder Sprung zu erhalten, müssen alle **drei Anforderungen (Übungen / Übungsfolgen Teil I, II, III)** je Abzeichenstufe absolviert werden.
- Die Anforderungen Teil I bis Teil III müssen **in der vorgegebenen Reihenfolge** absolviert werden. Ein **Überspringen** von Stufen ist **nicht** gewünscht.
- Die Übungen und Kürfolgen können von einem **Kampfrichter oder angelernten Übungsleiter** abgenommen werden: Für ein Abzeichen werden keine Punkte vergeben. Es gilt nur als „bestanden“ oder „nicht bestanden“. Jeder Turner hat **zwei Versuche**.
- Eine Abnahme der Abzeichen ist nicht nur beim Wettkampf, sondern auch bei **Abzeichentagen** im Heimatverein möglich. Ein Kampfrichter oder angelernter Übungsleiter eines anderen Vereins wird dann dazu eingeladen, die Abzeichen abzunehmen.
- Jeweils **mindestens eine Anforderung** (Teil I, Teil II oder Teil III) muss aber **auf einem Wettkampf** gezeigt werden.
- Jeder Turner hat **zwei Versuche**.
- **Stufe 1-5:** Wird beim zweiten Versuch eine neue Übung nicht erreicht (nicht bestanden), darf der Turner die bereits erworbene Stufe darunter erneut vorzeigen (2 Versuche möglich). Beispiel: Wird Teil I der Stufe 2 nicht geschafft, darf erneut Teil III der Stufe 1 gezeigt werden. Sollte diese Übung wider Erwarten nicht gelingen, gilt der 2. Versuch als Teilnahme am Wettkampf, auch wenn er nicht bestanden wurde. Eine Eintragung im Abzeichenheft wird in diesem Fall nicht vorgenommen.
- Für **die Qualifikation des Talentcups** gilt gesondert: Stufe 6: Gelingen beide Versuche des Teil I/ Stufe 6 nicht, muss Teil III der Stufe 5 erfolgreich vorgezeigt werden (2 Versuche), um sich für den Talentcup qualifizieren.
- Für jede absolvierte Übung / Übungsfolge sammelt der Turner/die Turnerin einen Nachweis (Stempel, Datum, Unterschrift) in einem „Abzeichenheft“.
- Sind alle Teile einer Abzeichenstufe absolviert, erhält der Turner/die Turnerin eine Urkunde.
- Spirale: sind alle Teile der Abzeichenstufe erfüllt, können die Übungen als Bonus-Aufgaben in die andere Rollrichtung gezeigt werden

#### Umgang mit den Altersempfehlungen für die Abzeichen in Spirale und Sprung

- Zu jeder Stufe gibt es eine **Empfehlung**, in welchem Alter die Abzeichenstufe optimalerweise absolviert werden sollte:  
Stufe 1: AK7, Stufe 2: AK8, Stufe 3: AK9, Stufe 4: AK10, Stufe 5 und 6: AK11/12
- Es handelt sich um reine Empfehlungen, auch jüngere oder ältere Kinder dürfen alle möglichen Übungen / Übungsfolgen absolvieren (allerdings immer nur in der vorgegebenen Reihenfolge!). **Jedes Kind muss bei Stufe 1 beginnen**.
- Bewusst wurde in der neuen überarbeiteten Version dieses Dokumentes darauf verzichtet, die Altersempfehlungen direkt bei den Abzeichenübungen zu vermerken, um bei jungen



Turner/innen den Spaß an Spirale und Sprung unabhängig von einer Altersvorgabe im Vordergrund stehen zu lassen.

- Wettkampfregelungen für Kinder unter sieben Jahren werden nicht fest vorgegeben. Landesverbände können entsprechende Wettkampfregelungen selbst festlegen.

Zukünftig wird bei **offiziellen Wettbewerben der Bundes-/Landesverbände** (insb. Landesmeisterschaften) die Teilnahme am Sprung- und Spirale-Abzeichen in einer beliebigen Stufe beim Wettkampf vorgeschrieben, auch wenn nur die Geradewertung zur Platzierung herangezogen wird.

Beim **bundesweiten Talentcup** wird in der AK 11/12 geturnt; die Turner müssen am Wettkampftag Stufe 5 oder 6 in Spirale und Sprung vorlegen (Nachweis im Heft). Der Modus des bundesweiten Talentcups wird separat festgelegt.

### 2.1.1 Spirale Abzeichen

Als allgemeine Vorgaben gelten folgende Regelungen:

- Ist eine Hilfestellung nicht erwähnt, muss die Übung selbständig absolviert werden.
- **Stufe 1 bis Stufe 5:**
  - zur Erfüllung der Anforderung sind 5 Radumdrehungen der vorgeschriebenen Position erforderlich, diese muss selbständig erlangt werden.
  - Rhöni oder kleines Rhönrad ohne Vorgabe der Radgröße ist erlaubt
  - großzügige Anerkennung: der Neigungswinkel ist nicht relevant
  - Der/die Turner/in kann auf jede beliebige Weise selbständig in die geforderte „kleine“ Spirale gelangen (z.B. direktes Ankippen oder aus der großen Spirale)
- **Stufe 6:** ein Rhönrad lt. RTS Bestimmungen vorgeschrieben

Abzeichenstufe	Anforderung Teil I	Anforderung Teil II	Anforderung Teil III
Stufe 1	<p>„Trudeln“ einhändig: Führen des Rades in der kleinen Spirale („Antrudeln“ mit Hilfestellung),</p> <p>d.h. der Turner steht außerhalb oder innerhalb des Rades und führt das Rad mit einer Hand am Reifen in der Bewegung der kleinen Spirale</p>	<p>„Trudeln“ beidhändig: Führen des Rades in der kleinen Spirale („Antrudeln“ mit Hilfestellung)</p> <p>d.h. der Turner steht außerhalb oder innerhalb des Rades und führt das Rad mit beiden Händen am Reifen in der Bewegung der kleinen Spirale</p>	<p>selbstständiges „Antrudeln“ und „Trudeln“ von innen: Führen des Rades in der kleinen Spirale</p> <p>d.h. der Turner steht im liegenden Rad auf dem Boden, hebt es an einer Seite an und bringt es auf beliebige Art in die Bewegung der kleinen Spirale. Dann führt er es mit der Hand am Reifen in der Bewegung der kleinen Spirale (ein- oder beidarmig).</p>
Stufe 2	Seitliegestütz ohne Bindungen mit Trainerhilfe (Füße geschlossen oder leicht gegrätscht erlaubt)	Seitliegestütz ohne Bindungen mit mehreren Radumdrehungen Starthilfe des Trainers (Füße geschlossen oder leicht gegrätscht erlaubt)	Seitliegestütz ohne Bindungen mit einer Radumdrehung Starthilfe des Trainers (Füße geschlossen oder leicht gegrätscht erlaubt)
Stufe 3	Tiefer Seitgrätschwinkelstand mit oder ohne Hilfestellung	Seitliegestütz ohne Bindungen mit leicht geöffneten/gegrätschten Beinen (Füße nicht geschlossen)	Seitliegestütz ohne Bindungen mit geschlossenen Beinen/Füßen
Stufe 4	<p>Seitliegestütz ohne Bindungen mit leicht geöffneten/gegrätschten Beinen (Füße nicht geschlossen) (5 RU);</p> <p>(Umstellen der Füße beliebig, aber in der Bewegung und ohne Bodenkontakt)</p> <p>Seitliegestütz ohne Bindungen mit geschlossenen Beinen/Füßen (5 RU)</p>	<p>Seitliegestütz mit Voraufspreizen ohne Bindungen oder mit Seitaufspreizen beider Füße ohne Bindungen (5 RU)</p>	<p>Seitliegestütz mit Voraufspreizen ohne Bindungen oder mit Seitaufspreizen beider Füße ohne Bindungen (5 RU)</p> <p>(Umsetzen der Füße, aber in der Bewegung und ohne Bodenkontakt)</p> <p>(Vorstellen des Fußes), tiefer Seitgrätschwinkelstand (5 RU)</p>

Stufe 5:	<p>Seitliegestütz ohne Bindungen, (hochsteigen), Seitliegestütz auf dem oberen Reifen ohne Bindungen*</p>	<p>Seitliegestütz ohne Bindungen, (hochsteigen), Seitliegestütz auf dem oberen Reifen mit Spreizvarianten ohne Bindungen*</p>	<p>Seitliegestütz ohne Bindungen in beide Rollrichtungen (kein Wechsel notwendig: es darf jeweils neu angekippt werden)</p> <p>oder</p> <p>beliebige Kombination von drei verschiedenen Spiraleübungen (jeweils 5 RU)</p>
Stufe 6:	<p><b><u>Kürfolge I</u></b> (mit Starthilfe des Trainers 3 RU vorweg, anschließend:)</p> <p>1 Übung Seitstellung</p> <p>1 Übung Seitstellung (alle Varianten) einarmig (auch am vorderen Reifengriff)</p> <p>oder 1 Übung mit Elementverbindung mit mind. 1 RU Seitstellung einarmig</p> <p>(Abrutschen Spirale <b>mit</b> Trainerhilfe)</p> <p>1 Seitliegestütz in Bindungen (&gt;5 RU)</p> <p>(Trainer darf In-den-Stand-Führen)</p> <p>Unterschwung aus dem Seitverhalten</p>	<p><b><u>Kürfolge II</u></b> nach dem Ankippen ist 1 Umdrehung Hilfestellung erlaubt, danach beginnt die Übung:</p> <p>1 Übung Seitstellung</p> <p>1 Übung Seitstellung (alle Varianten) einarmig (auch am vorderen Reifengriff)</p> <p>(Abrutschen <b>ohne</b> Trainerhilfe)</p> <p>1 Seitliegestütz in Bindungen (&gt;5 RU)</p> <p>(Trainer in der letzten Umdrehung des In-den-Stand-Führen helfen)</p> <p>Unterschwung aus dem Seitverhalten</p>	<p><b><u>Kürfolge III</u></b> (selbstständiges Ankippen)</p> <p>1 Übung Seitstellung</p> <p>1 Übung Seitstellung (alle Varianten) einarmig (auch am vorderen Reifengriff)</p> <p>1 Übung mit einer RU im Querverhalten oder Freiflug</p> <p>(Abrutschen <b>ohne</b> Trainerhilfe)</p> <p>1 Seitliegestütz in Bindungen (&gt; 5 RU)</p> <p>(in den Stand <b>ohne</b> Trainerhilfe)</p> <p>Unterschwung aus dem Seitverhalten</p>

\*Relevant für die Abnahme ist, dass 5 RU auf dem oberen Reifen gezeigt werden.

### 2.1.3 Sprung Abzeichen

Ist eine Hilfestellung durch den Trainer nicht erwähnt, muss die Übung selbständig gezeigt werden.

Abzeichenstufe	Geräteaufbau	Anforderung Teil I	Anforderung Teil II	Anforderung Teil III
Stufe 1	Kleiner Kasten, Matte	Stand vor dem Kasten / beidbeiniger Absprung / <b>Aufknien</b> / Vorlaufen / Schlusstand / <b>Strecksprung vorw.</b> / Schlusstand	Stand vor dem Kasten / beidbeiniger Absprung / <b>Aufhocken</b> / Vorlaufen / Drehen und Schlusstand / <b>Strecksprung rückw.</b> / Schlusstand	Anlauf / beidbeiniger Absprung / <b>Aufhocken</b> / Vorlaufen / Schlusstand / <b>Hocksprung</b> / Schlusstand
Stufe 2	Kasten längs (ca. Hüfthöhe) / Weichbodenmatte (ohne Sprungbrett) für Teil I und II  Teil III: Kleiner Kasten, Matte bzw. kl. Matte	Anlauf / beidbeiniger Absprung / <b>Aufgrätschen in den Grätschsitz</b> / Aufstützen der Arme hinter dem Körper, Spitzwinkelsitz, Aufrichten beliebig / Vorlaufen / Schlusstand / <b>Strecksprung vorw.</b> / Schlusstand	Anlauf / beidbeiniger Absprung / <b>Aufhocken</b> / Vorlaufen / ½ Drehung / Schlusstand / <b>Strecksprung rückw.</b> / Schlusstand	Anlauf / beidbeiniger Absprung / <b>Aufbücken auf kl. Kasten</b> / Vorlaufen / Schlusstand / <b>Strecksprung vorw.</b> 1/2 Drehung. / Schlusstand  und  <b>Handstand gegen die Wand – Bauch zur Wand</b> (5sec.halten), Bewegung in und aus dem Handstand beliebig (Abrollen, „1/2 Rad“, ...)
Stufe 3	Kasten längs (ca. Hüfthöhe) / Weichbodenmatte (ohne Sprungbrett) (Teil I und II)  kleine Matte (Teil III)	Anlauf / beidbeiniger Absprung / <b>Aufhocken oder Aufbücken**</b> / Vorlaufen / Schlusstand / <b>Hocksprung vw.</b> / Schlusstand	Anlauf / beidbeiniger Absprung / <b>Aufhocken oder Aufbücken**</b> / Vorlaufen / Schlusstand / <b>Strecksprung vw.</b> ½ <b>Drehung.</b> / Schlusstand	Aufschwingen in den <b>Handstand gegen die Wand</b> (5sec.halten)
Stufe 4	Teil I und II: Rhöni oder kl. Rad, ggf. Matte  Teil III: Kastenoberteil und Weichbodenmatte	Anlauf / beidbeiniger Absprung / <b>Grätschsitz</b> über das Rad <b>mit Hilfestellung</b> – Auflage der Ellenbogen / Unterarme auf dem Rad erlaubt (Landematte erlaubt)	Anlauf / beidbeiniger Absprung / <b>Grätschsitz</b> auf das Rad mit anschließender Rundschaukel (Ende freigestellt) <b>mit Hilfestellung</b> – Auflage der Ellenbogen / Unterarme auf dem Rad erlaubt	Aufschwingen in den <b>Handstand</b> ; <b>Umfallen in die Schiffchenposition*</b> (5 sec.) auf der Weichbodenmatte

<b>Stufe 5</b>	Teil I: Rhöni oder kl. Rad, ggf. Matte  Teil II und III: Kastenoberteil und Weichbodenmatte	Anlauf / beidbeiniger Absprung / <b>Grätschsitz</b> über das Rad oder mit anschließender Rundschaukel (Ende freigestellt) <b>ohne Hilfestellung</b> – Auflage der Ellenbogen / Unterarme auf dem Rad erlaubt (Landematte erlaubt)	Stand auf kleinem Kasten, <b>Sprungrolle in den Sitz</b> auf die Weichbodenmatte (Sicherheitsstellung des Trainers wird gefordert!)	Stand auf kleinem Kasten, <b>Salto vw. in die Schiffchenposition</b> auf die Weichbodenmatte (Sicherheitsstellung des Trainers wird gefordert!)
<b>Stufe 6</b>	Kasten + Rhönrad + Mattenberg (erhöhte Weichbodenmatte mind. in Höhe des Rades) (Teil I und II)  Rhönrad + Mattenberg (Teil III)	<b>Stand auf Kasten Aufhocken/ Aufbücken</b> (Trainer darf den Radlauf unterstützen), <b>Strecksprung</b> auf den Mattenberg	<b>Stand auf Kasten Aufhocken / Aufbücken</b> (Trainer darf den Radlauf unterstützen) <b>Sprungrolle in Langsitz</b> auf dem Mattenberg (oder Variante 2: mit Anlauf statt Stand auf Kasten)	<b>Anlauf Aufhocken/Aufbücken</b> (Trainer darf den Radlauf unterstützen) <b>Salto vw. gehockt</b> aber Landung in Schiffchenposition auf Mattenberg

\*Schiffchenposition: Der/die Turnerin liegt auf dem Rücken auf der Weichbodenmatte in einer leicht gekrümmten C-Halte, .dh. Arme/Kopf und Beine leicht angehoben, Mittelkörper stabilisiert in leichter Beugung, die Lendenwirbelsäule drückt auf den Untergrund. Mittelkörperspannung beachten!

\*\* Anerkennung des Aufbückens ist großzügig auszulegen: Wenn die Hüfte über Schulterniveau und die Beine annähernd gestreckt sind.

## 2.1.4 Gerade Kür

Schwierigkeitsteile, die maximal in die Wertung eingehen:

Alters-klasse	0	A	B	C	D	Max. Höchstwert Schwierigkeit	Max. Höchstwert Kürfolge gesamt
AK 7/8		8				= 1,6 Pkt	7,6 Pkt.
AK 9/10		3	4	1		= 2,8 Pkt	8,8 Pkt.
AK 11/12		1	4	3		= 3,6 Pkt	9,6 Pkt.

Anforderungen Küraufbau:

Alters-klasse	Übungen in Bindungen	Mindestanzahl dezentraler Übungen und Anforderungen bzgl. Strukturgruppen	Zentrale Übungen und Brücken ohne Bindungen
AK 7/8	<u>mind. 4 Übungen in Bindungen, davon:</u> -2 Übung in 2 Bindungen -2 Übung in 1 Bindungen - 1 Übung mit Brücke - 1 Übung mit ½ Drehung - ½ frei geturnte Übung	- mind. 2 verschiedene dezentrale Übungen (keine Anforderung Strukturgruppen)	- 1 zentrale Übung ohne Bindungen
AK 9/10	<u>mind. 4 Übungen in Bindungen, davon:</u> - 1 frei geturnte Übung in 2 Bindungen - 2 Übung in 1 Bindungen	- mind. 2 verschiedene dezentrale Übungen (keine Anforderung Strukturgruppen)	- 1 Brücke ohne Bindungen (ohne ½ Drehung) - 2 zentrale Übungen ohne Bindungen
AK 11/12	<u>mind. 3 Übungen in Bindungen, davon:</u> - 1 Übung ½ Drehung in Kopfuntenstellung - 1 frei geturnte Übung mit Bücke - 1 Übung in 2 Bindungen - 1 Übung in 1 Bindung	- mind. 4 verschiedene dezentrale Übungen - mind. 1 Übung aus folgenden Elementen der oberen Phase: Hohe Rollen vw., Hüftauf-, -um- und -abschwungbewegungen oder Knieumschwüngen	- 1 Brücke ohne Bindungen (ohne ½ Drehung) - 2 zentrale Übungen ohne Bindungen

## 2.2 Ab AK 12: Bundesklasse

### 2.2.1 Gerade Kür Bundesklasse

Schwierigkeitsteile, die maximal in die Wertung eingehen:

Alters-klasse	0	A	B	C	D	+ Bonus B-Abgang	Max. Höchstwert Schwierigkeit	Max. Höchstwert Kürfolge gesamt
AK B12			3	4	1	Nein	=4,4 Punkte	10,4 Pkt
AK B13/14			2	4	2	Ja	=5,0 Punkte	11,0 Pkt
AK B15/16				4	4	Ja	=5,8 Punkte	11,8 Pkt
AK B17/18					8	Ja	=6,6 Punkte	12,6 Pkt. analog IRV
AK B19 <sup>∞</sup>					6	Ja	=5,0 Punkte	13,0 Pkt. (mit Musik siehe IRV Bestimmungen)

Anforderungen Küraufbau:

	Anforderungen „Übungen in Bindungen“	Mindestanzahl dezentraler Übungen und Anforderungen bzgl. Strukturgruppen	Zentrale Übungen und Brücken
AK B12	<u>mind. 3 Übungen in Bindungen, davon:</u> - 1 frei geturnte Übung mit Bücke - 1 Übung in 2 Bindungen - 1 Übung in 1 Bindung - 1 Übung mit Doppeldrehung	- mind. 1 Übung aus StG „Hüftumschwung“ (nicht ein einfacher Hüftumschwung rw. aus der Bauchlage rückwärts) - mind. 1 Übung aus StG „hohe Rolle“ - 1 andere Übung aus frei wählbarer StG	- 1 Brücke ohne Bindungen (ohne ½ Drehung) - 2 zentrale Übungen ohne Bindungen
AK B13/14	<u>mind. 2 Übungen in Bindungen, davon:</u> - 1 frei geturnte Übung mit Bücke - 1 Übung in 2 Bindungen - 1 Übung in 1 Bindung - 1 Übung mit Doppeldrehung	- mind. 4 unterschiedliche StG	- 1 Brücke ohne Bindungen (ohne ½ Drehung) - 2 zentrale Übungen ohne Bindungen
AK B15/16 Analog IRV	<u>mind. 2 Übungen in Bindungen, davon:</u> - 1 frei geturnte Übung mit Bücke - 1 Übung in 2 Bindungen - 1 Übung in 1 Bindung	- 1 dezentrale Übung aus den StG der Auf-, Ab- und Umschwungbewegungen oder der hohen Rollbewegungen	- 1 Brücke ohne Bindungen (ohne ½ Drehung) - 2 zentrale Übungen ohne Bindungen
AK B17/18 Analog IRV	<u>mind. 2 Übungen in Bindungen, davon:</u> - 1 frei geturnte Übung mit Bücke - 1 Übung in 2 Bindungen - 1 Übung in 1 Bindung	- 1 dezentrale Übung aus den StG der Auf-, Ab- und Umschwungbewegungen oder der hohen Rollbewegungen	- 1 Brücke ohne Bindungen (ohne ½ Drehung) - 2 zentrale Übungen ohne Bindungen
AK B19 <sup>∞</sup> Analog IRV	<u>mind. 2 Übungen in Bindungen, davon:</u> frei wählbar	- 1 dezentrale Übung aus den StG der Auf-, Ab- und Umschwungbewegungen oder der hohen Rollbewegungen	- 1 Brücke ohne Bindungen (ohne ½ Drehung) - 2 zentrale Übungen ohne Bindungen

## 2.2.2 Spirale Kür Bundesklasse

Schwierigkeitsteile, die maximal in die Wertung eingehen, bzw. Übungsumfang:

Alters-klasse	0	A	B	C	D	+ Risikoteil	Max. Höchstwert Schwierigkeit	Anzahl Übungen	Max. Höchstwert Kürfolge gesamt
AK B12		4	2			Nein	=1,6 Punkte	6-8	7,6 Pkt
AK B13/14		2	3	1		Nein	=2,2 Punkte	6-10	8,2 Pkt
AK B15/16				4	4	Nein	=5,6 Punkte	8-12	11,6 Pkt
AK B17/18					8	Ja	=6,6 Punkte	8-12	12,6 Pkt. analog IRV
AK B19 <sup>∞</sup>					8	Ja	=6,6 Punkte	8-12	12,6 Pkt. analog IRV

Anforderungen Küraufbau:

	In Bindungen / ohne Bindungen	Kleine Spirale	frei	Querverhalten/ Brücke	Übungen mit ½ Drehung	rückgeneigt	Wechsel
AK B12	Mind. 3 Übungen in Bindungen	Mind. 1, max. 2 Übungen in der kl. Spirale (davon 1 zentral)	mind. 1 RU frei	Mind. 1 RU im Querverhalten			
AK B13/14	Mind. 3 Übungen in Bindungen, mind. 1 Übung ohne Bindungen	Mind. 1, max. 2 Übungen in der kl. Spirale (davon 1 zentral)	mind. 1 RU frei	Mind. 1 RU im Querverhalten	1 Übung mit ½ Drehung oder 1 rückgeneigt geturnte Übung oder 1 Übung mit Wechsel		
AK B15/16	Mind. 3 Übungen in Bindungen, Mind. 1 Übung ohne Bindungen	Mind. 1 Übungen in der kl. Spirale, max. 5 Übungen (davon 1 zentral)	mind. 1 Übung frei	Mind. 1 RU Brücke	1 Übung mit ½ Drehung (1/2 Drehung frühestens in 1. RU in der Kopfuntenstellung /spätestens in der Kopfuntenstellung. der 2. RU <b>oder</b> 1 rückgeneigt geturnte Übung		Mind. 1 Übung mit Wechsel
AK B17/18 IRV	Mind. 3 Übungen in Bindungen, Mind. 1 Übung ohne Bindungen	Mind. 2 Übungen in der kl. Spirale, max. 5 Übungen (davon 1 zentral)	mind. 1 Übung frei	Mind. 2 RU Brücke (auch als Übung mit Elementverbindungen, bei der jede der beiden Drehungen als Elementverbindung geturnt werden muss)	1 Übung mit ½ Drehung (1/2 Drehung frühestens in 1. RU in der Kopfuntenstellung / spätestens in der Kopfuntenstellung der 2. RU	Mind. 1 rückgeneigt geturnte Übung	Mind. 1 Übung mit Wechsel
AK B19 <sup>∞</sup> IRV	Mind. 3 Übungen in Bindungen, Mind. 1 Übung ohne Bindungen	Mind. 2 Übungen in der kl. Spirale, max. 5 Übungen (davon 1 zentral)	mind. 1 Übung frei	Mind. 2 RU Brücke (auch als Übung mit Elementverbindungen, bei der jede der beiden Drehungen als Elementverbindung geturnt werden muss)	1 Übung mit ½ Drehung (1/2 Drehung frühestens in 1. RU in der Kopfuntenstellung / spätestens in der Kopfuntenstellung der 2. RU	Mind. 1 rückgeneigt geturnte Übung	Mind. 1 Übung mit Wechsel



### 2.2.3 Sprung Kür Bundesklasse

Alle Sprünge werden nach den Wertungsbestimmungen des IRV bewertet

	Wahlmöglichkeiten Sprünge
AK B12	<u>Wahlpflicht Sprung:</u> Sprünge aus dem offenen Katalog bis max. Wertigkeit von 2,0 Pkt können gewählt werden.
AK B13/14	<u>Wahlpflicht Sprung:</u> Sprünge aus dem offenen Katalog bis max. Wertigkeit von 2,3 Pkt. können gewählt werden.
AK B15/16	offener Katalog
AK B17/18	offener Katalog
AK B19 <sup>∞</sup>	offener Katalog

## 2.3 Ab AK 12: Landesklasse/Landesklasse+

### 2.3.1 Gerade Kür Landesklasse/Landesklasse+

Schwierigkeitsteile, die maximal in die Wertung eingehen:

Alters-klasse	0	A	B	C	D	+ Bonus B-Abgang	Max. Höchstwert Schwierigkeit	Max. Höchstwert Kürfolge gesamt
AK L13/14		1	4	3	0	Nein	=3,6 Punkte	9,6 Pkt
AK L15/16		1	3	3	1	Ja, oder zusätzliches D-Teil	=4,2 Punkte	10,2 Pkt
AK L17/18		1	3	3	1	Ja, oder zusätzliches D-Teil	=4,2 Punkte	10,2 Pkt
AK L19-24		0	3	3	2	Ja, oder zusätzliches D-Teil	=4,8 Punkte	10,8 Pkt
AK 25-29		0	3	3	2	Ja, oder zusätzliches D-Teil	=4,8 Punkte	10,8 Pkt
AK L30-39		1	3	3	1	Nein	=4,0 Punkte	10,0 Pkt.
AK L40 <sup>∞</sup>		3	4	1		Nein	=2,8 Punkte	8,8 Pkt

Anforderungen Küraufbau:

AK L13/14	IRV Bestimmungen, d.h.:
AK L15/16	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Übung in beiden Bindungen</li> <li>1 Übung in einer Bindung</li> </ul>
AK L17/18	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 zentrale Übungen ohne Bindungen</li> <li>1 ganz frei geturnte Übung mit Bücke (auch als Elementverbindung möglich)</li> </ul>
AK L19-24	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Brücke ohne Bindungen (ohne ½ Drehung in Kopfuntenstellung)</li> <li>1 dezentrale Übung, bei der die obere Phase aus den Strukturgruppen Hohe Rollen (siehe RTS, C IV 2, S.26) oder Auf- Ab- Umschwungbewegungen (siehe RTS, C IV 2, S.27) ausgewählt werden muss (auch in Kombinationen der oberen Phase möglich)</li> </ul>
AK 25-29	
AK L30-39	
AK L40 <sup>∞</sup>	

### 2.3.2 Spirale Kür Landesklasse/Landesklasse+

Schwierigkeitsteile, die maximal in die Wertung eingehen bzw. Übungsumfang:

Alters-klasse	0	A	B	C	D	Anzahl der Übungen	Max. Höchstwert	Max. Höchstwert Kürfolge gesamt
AK L13/14		5	1			6-8	=1,4 Punkte	7,4 Pkt
AK L15/16		4	2			6-8	=1,6 Punkte	7,6 Pkt
AK L17/18		3	3			6-8	=1,8 Punkte	7,8 Pkt
AK L19-24		4	3	1		8-12	=2,6 Punkte	8,6 Pkt
AK L25-29		4	3	1		8-12	=2,6 Punkte	8,6 Pkt
AK L30-39		3	3			6-8	=1,8 Punkte	1,8 Pkt
AK L40 <sup>∞</sup>		3	3			6-8	=1,8 Punkte	1,8 Pkt

Anforderungen Küraufbau:

AK L13/14	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es werden keine Abzüge für fehlende Anforderungen im Küraufbau abgezogen (d.h. keine Anforderungen)</li> </ul>
AK L15/16	
AK L17/18	
AK L19-24	
AK 25-29	
AK L30-39	
AK L40 <sup>∞</sup>	

### 2.3.3 Sprung Kür Landeskategorie/Landesklasse+

Alle Sprünge werden nach den Wertungsbestimmungen des IRV bewertet

	<b>Wahlmöglichkeiten</b>
AK L13/14	<u>Wahlpflicht Sprung:</u> Sprünge aus dem offenen Katalog bis max. Wertigkeit von 2,0 Pkt. können gewählt werden.
AK L15/16	<u>Wahlpflicht Sprung:</u> Sprünge aus dem offenen Katalog bis max. Wertigkeit von 2,5 Pkt. können gewählt werden.
AK L17/18	Offener Katalog
AK L19-24	Offener Katalog
AK L25-29	Offener Katalog
AK L30-39	<u>Wahlpflicht Sprung:</u> Sprünge aus dem offenen Katalog bis max. Wertigkeit von 2,0 Pkt. können gewählt werden.
AK L40 <sup>∞</sup>	<u>Wahlpflicht Sprung:</u> Sprünge aus dem offenen Katalog bis max. Wertigkeit von 2,0 Pkt. können gewählt werden.