

- Alter bis 7 Jahre (Ideal bis 7 Jahre, danach 2 Jahre P1)
- 8 Elemente, wovon 2 einen höheren Schwierigkeitswert haben. Ausgenommen beim Sprung.
- Keine ganzen Übungen nur Elemente, die aber in der vorgeschriebenen Reihenfolge geturnt werden müssen
- Als Grundlagen habe ich die Anforderungen des NWK Testprogrammes für 8 jährige genommen. Mit dem vorliegenden Vorschlag, sollte eine optimale Vorbereitung für Turnerinnen aus Vereinen und für die Kader möglich sein.
- Boden ist aufgeteilt in Akrobatik und Gymnastik. Diese Grundlagen sind eine wichtige Voraussetzung.

Werte der Übungen

Allgemein

Die Werte der Übungen an den 4 Geräten sind am Programm STV 2013 angepasst.

| | | | |
|---------------|---|--------------|--------------------|
| Sprung | wird der geforderte Sprung ausgeführt inkl. Streck sprung | | 4.00 Punkte |
| Barren | die Barrenübung besteht aus 8 Elementen Davon sind 2 Elemente mit einem erhöhten Schwierigkeitswert, 1 x 1.50 Punkte (Element 1b) und 1 x 1.00 Punkte (Element 8b). | Wert 8x 0.50 | 4.00 Punkte |
| | Somit haben wir eine max. D-Note von | | 5.50 Punkte |
| Balken | die Balkenübung besteht aus 8 Elementen Davon sind 2 Elemente mit einem erhöhten Schwierigkeitswert, 1 x 1.50 Punkte (Element 4) und 1 x 1.00 Punkte (Element 1b). | Wert 8x 0.50 | 4.00 Punkte |
| | Somit haben wir eine max. D-Note von | | 5.50 Punkte |
| Boden | die Bodenübung besteht aus 8 Elementen Davon sind 2 Elemente mit einem erhöhten Schwierigkeitswert, 1 x 1.50 Punkte (Element 5b) und 1 x 1.00 Punkte (Element 3b). | Wert 8x 0.50 | 4.00 Punkte |
| | Somit haben wir eine max. D-Note von | | 5.50 Punkte |

Bewertung der Übung

Allgemein

- Alle Elemente die geturnt werden, werden auch anerkannt, wenn sie die entsprechenden Kriterien erfüllen.
- Halteelemente (2sec); werden diese nicht 2 sec gehalten, erfolgt ein Abzug von 0.30 Punkten, das Element wird aber anerkannt. (Ausnahme El. 8b Barren)
- Für die Wertung gelten die Vorschriften entsprechend dem neuen Wettkampfprogramm 2017 des STV, sowie dem CdP FIG 2017-2020
- Für zu kurze Übung, wird das gleiche Reglement angewendet wie P1 - P4. Das heisst; für jedes Element das fehlt wird in der E-Note 1.00 Punkt abgezogen.
- Der Maximalabzug für **Haltungsfehler** beträgt 0.30 Punkte
- **Balken und Boden; wird die Reihenfolge der Elemente nicht eingehalten, oder gibt die Trainerin die Reihenfolge fortlaufend vor, erfolgt ein Abzug von 1x 0.50 Punkte**

2 Kastenelemente (40cm)– Minitramp – Mattenberg 80 cm
 Kastenelemente 80cm - Landematten

- 1 – 2 Schritte Anlauf – Absprung Minitramp – Einsprung – mit Armzug -zum Handstand in die Rückenlage
- Strecksprung zur Landung

Bewertung: wie P1 Sprung

nur Einsprung zum Handstand, gestreckte Körperhaltung zur Rückenlage, und Strecksprung.

Neu wird der Abdruck beim Handstand auch gewertet, jedoch keine Höhe und Weite. Zusätzlich werden Körperhaltung, Spannung bewertet (wie anhin).

(es wird besonderen Wert gelgt auf; Armzug / Handstandposition / Abdruck und Körperspannung)

Der Strecksprung wird gewertet.

Ein Zweiter Sprung ist möglich, wenn eine Turnerin z.B. nur einen Strecksprung turnt, oder wenn sie ins Minitramp stürzt.









Die Endnote des Zweiten (gültigen) Sprunges wird durch 2 geteilt. = Endnote

| | Phase/Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte | Abzug 1.00 Punkte |
|--|--|----------------------|----------------------|----------------------|
| <i>Einsprung</i> | Kein Armzug | | X | |
| <i>Handstand</i> | Wenig Abdruck | X | | |
| | Kein Abdruck | | X | |
| <i>Landung in der Rückenlage</i> | Nicht ganz offener Rumpf-Winkel | X | X | |
| | Landung im Sitz | | | X |
| | Entspannte /falsche Haltung Füsse/Beine | X | X | |
| <i>Streck- sprung</i> | Entspannte /falsche Haltung Füsse/Beine | X | X | |
| | Ungenügende Streckung | X | X | |
| | Präzision | X | | |
| | Höhe und Weite je | X | X | |
| | Sturz von der Matte, vor dem Strecksprung | | | X |

Programm EP 2010

Stufenbarren

Original Barren nach FIG - 40cm Matte unter oberem Holm
Landematte unter unterem Holm

| | Wert / Valeur | Symbol |
|--|---------------|---|
| Start im Hang am unterem Holm. Leichtes Anschwingen durch den Trainer! | | |
| 1.a Min. 5x Schwingen mit gehockten Beinen (ohne Anschwung) | 0.50 |  |
| oder / ou | | |
| 1.b Hohes schwingen, Hüfte über 45°, runde Position | 1.50 |  |
| 2. Rückschwung zum Niedersprung | 0.50 |  |
| Start im Hang am oberen Holm, Trainerhilfe. | | |
| 3. Winkelhang 2 sec. | 0.50 |  |
| 4. Beinheben bis Holm (Fussspitzen gegen oberen Holm) 2 sec., langsames Rücksenken in den Hang | 0.50 |  |
| 5. 5x dynamisches C+ / C- Schwünge | 0.50 |  |
| 6. 2x Klimmzug über Barrenholm | 0.50 | |
| 7. Felgaufschwung nach 2. Klimzug, mit gestreckten Beinen in den Stütz | 0.50 |  |
| 8.a Langsames Senken vw in den Hang, Niedersprung. | 0.50 | |
| oder / ou | | |
| 8.b Langsames Senken vw in den Sturzhang, 2 sec. gehalten, Niedersprung | 1.00 |  |

Programm EP 2010

Stufenbarren

Element 1a Schwingen am unteren Holm.
Abzüge nur für die ersten 5 Schwünge (ohne Anschwung)

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|---------------------------------------|-------------------|-------------------|
| Höhe unter 45° Abzug vorne und hinten | X | |
| Hüftwinkel / Beinwinkel je Schwung | X | X |

Element 1b wird erreicht wenn 3 Schwünge (der ersten 5 Schwünge) hinten und vorne über 45° mit guter Technik, das heisst mit runder Position, gezeigt werden. Abzüge wie 1a.

Element 2 Rückschwung zum Niedersprung

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|----------------------------|----------------------|----------------------|
| Höhe unter 45° | X | |
| Hüftwinkel / Beinwinkel je | X | X |

Element 3 Winkelhang 2 Sec.

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|---|-----------------------|----------------------|
| Beine nicht 2sec gehalten | | X |
| Höhe der Beine 90° - 100° | X | |
| Höhe der Beine 100° - 135° | | X |
| Unter 135° = keine Anerkennung des Elements | kein Abzug für Winkel | |

Element 4 Beinheben zum Holm, Rücksinken zum Hang

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|-----------------------------------|-------------------------|----------------------|
| Beine nicht 2sec gehalten | | X |
| Füsse (Fussspitzen) nicht am Holm | Element nicht anerkannt | |
| Schnelles Rücksinken (Fallen) | X | X |

Element 5 Haltungsabzüge (Körper) werden nur 1x gemacht für alle 5
werden nur 4 C+/C- Schwünge gezeigt oder mehr als 5, **wird das Element trotzdem anerkannt.**

Element 6 Klimmzüge
Kinn muss auf, bzw. über Holmhöhe sein.

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|---|-----------------------|----------------------|
| Holm Augenhöhe | X | |
| Holm Augenhöhe - Armwinkel bis 135° | | X |
| Körperposition, Hüftwinkel | X | X |
| Armwinkel grösser 135° = keine Anerkennung des Elements | kein Abzug für Winkel | |

Element 7 Felgaufzug aus dem Klimmzug (angewinkelte Arme)

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|---|----------------------|----------------------|
| Felgaufzug nicht aus dem Klimzug | | X |
| Felgaufzug nicht mit gestreckten Beinen | | X |
| Trainerhilfe = Element gilt nicht | | 1.00 |

Element 8a Rücksinken aus dem Stütz mit gestreckten Armen (nach Felge), Landung wird nicht bewertet

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|-------------------------------|----------------------|----------------------|
| Gebeugte Arme | X | X |
| Schnelles Rücksinken (Fallen) | X | X |

Element 8b wird erreicht wenn das langsame Absinken in den Sturzhang geturnt und
2sec. gehalten wird.
Wird nur anerkannt, wenn 2sec. Gehalten in C+ Position, ohne
Holmberührung

Programm EP 2010

Balken

Original Balken nach FIG - 40cm Matte unter Balken oder Balkenhöhe um 40cm senken!
Landematte

Reihenfolge muss eingehalten werden. Keine Zeitangabe, dynamisches Turnen wird verlangt.

| | | Wert / Valeur | Symbol |
|-----------|---|---------------|--------|
| 1.a | Aufgang Sprung in den Stütz (Brett erlaubt). Überspreizen mit einem Bein und 1/4 Drehung zur Bauchlage. Heben des Oberkörpers - direkt aufstehen auf beide Füße. Arme seitwärts. | 0.50 | |
| oder / ou | | | |
| 1.b | Aufgang Sprung in den Stütz (Brett erlaubt). Überspreizen mit einem Bein und 1/4 Drehung zur Bauchlage. Heben des Oberkörpers - aufstehen in die Hockstellung - Arme in Hochhalte - Päckli Handstand - zurück in die Hockstellung - Arme in Hochhalte und aufstehen. Arme seitwärts. | 1.00 | |
| 2. | Schritt und Beinhalten 2 sec. vw 90° - Schritt Beinhalten 2sec. vw 90° (re,li oder li, re). Arme seitwärts. | 0.50 | |
| 3. | Schritt Beinhalten 2sec. rw im Demiplié - Schritt Beinhalten 2sec. rw im Demiplié (re, li oder li, re). Arme seitwärts. | 0.50 | |
| 4. | Schritt - 1/2 Drehung (Arme in Hochhaltung) - Schritt vw und 1/4 Drehung (Arme in Hochhaltung). <i>Alles muss im Hohen Ballenstand geturnt werden.</i> | 1.50 | |
| 5. | Arme einstützen, 4 Schritte seitwärts im Ballenstand - 1/4 Drehung (Arme eingestützt)- abstehen | 0.50 | |
| 6. | Strecksprung (Arme frei) | 0.50 | |
| 7. | <i>Schritt mit dem 1. Bein und direktes Hochziehen des 2. Beines zum Passé (Fussspitze an Knie, anderes Knie schaut nach vorne) re, li oder li, re. Arme seitwärts. (Storchengang, Vorübung für die Drehung auf einem Bein.)</i> | 0.50 | |
| 8. | Abgang Strecksprung (Arme frei) | 0.50 | |

Programm EP 2010

Balken

Element 1a Aufgang

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|-------------------------------------|-------------------|-------------------|
| Aufstehen auf die Füße nacheinander | | X |

Element 1b wird nur anerkannt, wenn die Handstandposition zu 100% erreicht ist - keine Abweichung möglich. **Haltungsabzüge müssen gemacht werden.**

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|---------------------------------------|----------------------|----------------------|
| Keine korrekte Päcklposition | X | |
| Handstandposition wird nicht erreicht | | X |

Element 2 Schritt mit Beinhalten 2sec. vw 90°

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|----------------------------|----------------------|----------------------|
| Höhe 90° | keine Abzug | |
| Höhe zwischen 90 und 45° | X | |
| Höhe unter 45° | | X |
| Armhaltung nicht seitwärts | X | |
| Bein nicht 2sec. gehalten | | X |

Element 3 Schritt mit Beinhalten 2sec. rw 45°, im Demiplié

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|----------------------------|------------------------------|----------------------|
| Höhe 45° | keine Abzug | |
| Höhe unter 45° | X | |
| Armhaltung nicht seitwärts | X | |
| Bein nicht 2sec. gehalten | | X |
| Kein Demiplié | Element wird nicht anerkannt | |

Element 4 Schritte mit Drehungen im Hohen Ballenstand. **Die Ferse ist massgebend, sie muss oben bleiben während des ganzen Elements.**

| Bezeichnung | Wert | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|--|------|----------------------|----------------------|
| Schritte mit Drehungen im Hohen Ballenstand | 1.50 | | |
| Schritte mit Drehungen nicht im Ballenstand | 0.50 | | |
| Armhaltung nicht in Hochhaltung | | X | |

Element 5 4 Schritte seitwärts im Ballenstand

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|------------------------------|------------------------------|----------------------|
| Armhaltung nicht eingestützt | X | |
| Element nicht im Ballenstand | Element wird nicht anerkannt | |

Element 6 Strecksprung Ausführung nach CoP

Element 7 Schritte mit Passé

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|---|------------------------------|----------------------|
| Fussspitze nicht beim Knie | | X |
| Zusätzliches Abstellen des 2. Beines vor dem Anheben zum Passé | | X |
| kein Passé | Element wird nicht anerkannt | |

Element 8 Abgang Strecksprung
Ausführung nach CoP, jedoch max. je 0.30 Punkte Abzug für Höhe und Weite

Bodenbahn, muss keine Originalanlage sein.

Reihenfolge muss eingehalten werden. Keine Zeitangabe, dynamisches Turnen wird verlangt.

Akrobatischer und Gymnastischer Teil müssen unmittelbar hintereinander geturnt werden.

Übung ohne Musik

| | | Wert / Valeur | Symbol |
|------------------|---|---------------|--------|
| Akrobatik | | | |
| 1. | Aus dem Stand mit gestreckten Beinen: Rolle vw mit gestreckten Beinen zum Grätschstütz. Heben in den Grätschwinkelstütz 2sec. halten - senken und Durchschwimmen zur Bauchlage. | 0.50 | |
| 2. | 1/2 Drehung zur Rückenlage - Brücke mit gestreckten Beinen 2sec. gehalten - zurück in die Rückenlage - 1/2 Drehung in die Bauchlage - aufstehen über den Kniestand | 0.50 | |
| 3.a | Aus dem Stand: 1/2 Rolle rw in die Kerzenposition mit gestreckten Armen und zurück zum Stand (Vorübung Streuli) | 0.50 | |
| oder / ou | | | |
| 3.b | Aus dem Stand Streuli mit gestreckten Armen in die Liegestützstellung (muss nicht über die Handstandposition geturnt werden) - zurück laufen mit den Händen bis zu den Füßen - aufrichten | 1.00 | |
| | wird dieses Element nicht mit gestreckten Armen geturnt erhält es trotzdem einen Wert (Abzug in der E-Note für arme gebeugt 0.10 - 0.30) | 0.50 | |
| 4. | 1/4 Drehung frei: Spreizen sw - Spreizen sw li, re oder re, li) Arme oben - Rad sw zum Grätschstand sw - Beine schliessen | 0.50 | |
| 5.a | Schritt und Handstand mit geschlossenen Beinen | 0.50 | ! |
| oder / ou | | | |
| 5.b | Schritt und Handstand mit geschlossenen Beinen - 2 sec gehalten | 1.50 | ! |
| Gymnastik | | | |
| 6. | Dynamisches Beinspreizen vorwärts im Gehen, Arme seit – Beinspreizen rw mit Oberkörper nach unten, Hände stützen auf Boden (alles re,li oder li,re) | 0.50 | |
| 7. | 1/2 Drehung auf einem Bein im Passé | 0.50 | U |
| 8. | Aus dem Stand: Strecksprung 1/2 Drehung (Arme frei) | 0.50 | U |

Element 1 Rolle vw zum Grätschsitz usw.

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|---|----------------------|----------------------|
| Grätschwinkelstütz nicht 2sec. gehalten | | X |
| Stütz auf Fingerspitzen | | X |

Element 2 Brücke

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|---|----------------------|----------------------|
| Brücke nicht 2sec. gehalten | | X |
| Aufstehen nicht über den Kniestand (Knie müssen den Boden Berühren) | | X |

Element 3a 1/2 Rolle rw in die Kerzenposition

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|-------------------------------|----------------------|----------------------|
| Kerzenposition | X | X |
| Nicht direkt zurück zum Stand | | X |

Element 3b Element wird nur anerkannt, wenn die Arme gestreckt bleiben und die Streuli-Bewegung mit gespannter Körperhaltung ersichtlich ist.

Wird das Element mit gebeugten Armen geturnt, erhält es trotzdem einen Wert. Der Abzug für gebeugte Arme 0.1 - 0.3 . (+zus. Handlungsfehler)

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|--|----------------------|----------------------|
| Gebeugte Arme | X | X |
| Andere Handlungsfehler (nach CoP 2017-2020) | X | X |
| Rolle Rückwärts | | X |

Element 4 Spreizen sw und Rad

Andere

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|---|----------------------|----------------------|
| Spreizwinkel sw + Rad | X | X |
| Arme nicht in der Hochhaltung beim Spreizen | X | |

Element 5a Schwingen in den Handstand

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|--------------------------------------|-----------------------|----------------------|
| Handstandposition zwischen 45° - 10° | | X |
| Handstandposition +-10° | Abzug nur für Haltung | |
| Abrollen nach dem Handstand | | X |

Element 5b Schwingen in den Handstand 2sec. gehalten

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|---|-----------------------|----------------------|
| Handstandposition +-10° | Abzug nur für Haltung | |
| Handstandposition nicht 2sec. gehalten = Element 5a | | |
| Abrollen nach dem Handstand | | X |

Element 6 Dynamisches Beinspreizen **vw und rw**

Abzüge (z.B. Spreizwinkel) gemäss CoP 2017-2020

die **Haltungs-Abzüge** werden nur **1x pro Spreizen** vorgenommen, bis zu max. **0.30**. Das **schlechtere Bein** ist massgebend für die Höhe bzw. Spreizung.

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|---|-------------------------|----------------------|
| Spreizwinkel 170° - 180° (Abweichung 10°) | kein Abzug | Element erfüllt |
| Spreizwinkel 170° - 135° | X | |
| Spreizwinkel 135° - 90° | | X |
| Spreizwinkel unter 90° | Element nicht anerkannt | |

Element 7 1/2 Drehung auf einem Bein

| Bezeichnung | Abzug 0.10 Punkte | Abzug 0.30 Punkte |
|---|------------------------------|----------------------|
| Kein Passé | X | |
| Kein hoher Ballenstand | X | |
| Nicht im Ballenstand = Element wird nicht anerkannt | Element wird nicht anerkannt | |

Element 8 Strecksprung 1/2 Drehung

Abzüge gemäss CoP 2017-2020