

Bewertungsrichtlinien Vorstufenprogramme:

Die Vorstufenprogramme 1 und 2 sollen den Trainern die Heranführung der Turner zu den Leistungsklassen des ÖFT ermöglichen.

Die Vorstufe 1 stellt die Basis dar, die in der Vorstufe 2 erweitert, sowie um Bonusmöglichkeiten (analog den LK-Stufen) ergänzt wird. Mit Ausnahme des Bodens sind die Übungen alle so gezeichnet, dass die erste Bildzeile die Vorstufe 1 darstellt, die Vorstufe 2 umfasst dann beide Bildzeilen.

Die Vorstufe 1 hat einen Ausgangswert von 5,0 Punkten.

Die Vorstufe 2 hat einen Ausgangswert von 5,0 Punkten. In jeder Übung können zwei Bonuselemente geturnt werden, die jeweils 0,5 Punkte wert sind. Ausgang mit allen Bonifikationen ist dann 6,0 Punkte.

Ausnahme Sprung Vst 2: Hier ist der Ausgang des ersten Sprungs 5,0. Wird der Bonusprung als zweiter Sprung korrekt gezeigt, werden zur Endwertung des 1. Sprungs 0,5 Bonuspunkte addiert!

Die Abzüge (B-Note: 10,0 P.!) orientieren sich am Code de Pointage:

0,1 = leichter Fehler 0,3 = mittlerer Fehler 0,5 = schwerer Fehler
1,0 = Sturz

Schwungregel (für alle Schwünge an Ringen, Reck und Barren, sowie Seitspreizen und Einspreizen am Seitpferd):

Jeder halbe Schwung (= Vorschwung / Rückschwung / Seitspreizen li oder re / Einspreizen li oder re) hat einen Wert von 0,3 Punkten. Jeder fehlende halbe Schwung wird mit 0,3 abgezogen, zwei fehlende halbe Schwünge = 0,3 + 0,3! Schwünge, die zuviel gemacht werden, werden entsprechend der Zwischenschwungregel des C.d.P. abgezogen: Halber Zwischenschwung = 0,3 / Ganzer Zwischenschwung = 0,5!

Fehlende Elemente = 0,5 (soferne sie nicht mit eigenen Wertangaben versehen sind!)

Bonuselemente werden nur anerkannt, wenn sie in ihrer Ausführung ohne schweren Fehler gezeigt werden!

(Die Stellen innerhalb der Vst 2-Übungen, bei denen Bonuselemente geturnt werden können, sind im Text ***fettgedruckt, kursiv und unterstrichen*** hervorgehoben; Die Bonusausführung ist im Anschluss an den Übungstext angegeben!!)

Spezielle Gerrichtlinien:

Boden:

Die geforderte Armhaltung ist bei Verbindungselementen (Strecksprünge, Stnde, Rumpfbeugen etc...) prinzipiell die Hochhalte.

Seitpferd:

- Zu Beginn der Übung muss der Turner in den kurz gehaltenen Stütz vlg springen. Kein direktes Vorhocken aus dem Anspringen!
- Bei allen Spreizschwngen ist darauf zu achten, dass der Turner die Spreizposition der Beine während des gesamten Bewegungsablaufes aufrecht erhält. Kein Schließen der Beine beim Passieren der Senkrechte!

Ringe:

Hang mit gebundener Körperposition bedeutet, dass der Turner eindeutig demonstriert, dass er mit gekipptem Becken und gespannter Rumpfmuskulatur hängt UND den Klimmzug ausführt!

Sprung:

Besondere Aufmerksamkeit ist in Vst 1 +2 darauf zu richten, dass der Turner durch seinen Abdruck eine eindeutige Gegenrotation in der 2. Flugphase erreicht. (Arme gehen vom Abdruck sofort in Vorhalte, Oberkörper wird aufgerichtet!)

Barren:

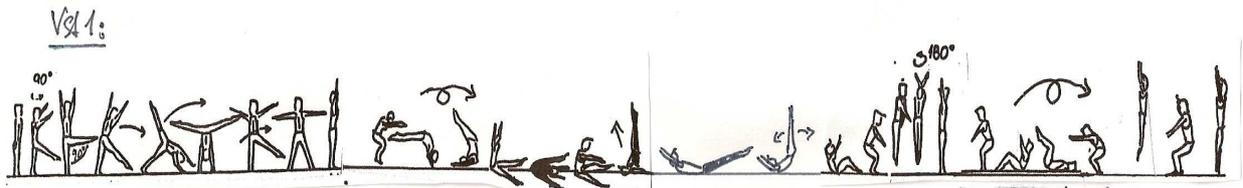
- Gebundene Körperposition aber keine Hüftbeugung bei den Vorschwngen!
- Die Höhe des Einspringens am Beginn ist nicht zu bewerten!

Reck:

Die Körperhaltung bei den Klimmzügen ist analog zu den Ringen!

BODEN - VORSTUFE 1:

Schlussstand – Ballenstand mit ¼ Drehung – Rad in Grätschstand (0,8) – ¼ Drehung in Bewegungsrichtung – Schlussstand – Rolle vw zum Grätschsitz (0,8) – Rumpfbeuge vw 3sec. (0,8) – rückrollen zur Kerze 3 sec. (0,8) – absenken zur Rückenlage mit gebundener Körperposition 3-5 sec. (Lendenwirbelsäule am Boden/Hüftwinkel max. 160°) (0,8) – rückschaukeln und vorrollen zum Aufrichten – Strecksprung mit ½ Drehung – Rolle rw (0,8) – Strecksprung – Schlussstand.

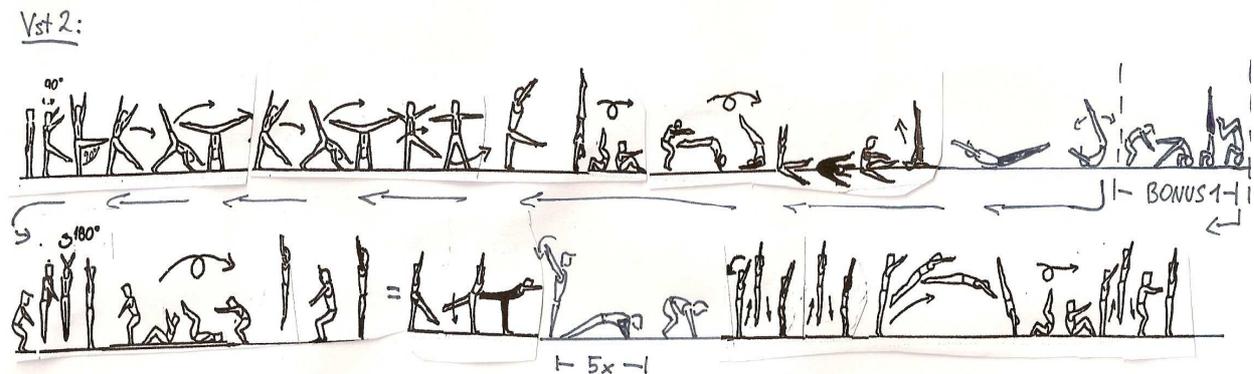


BODEN – VORSTUFE 2

Schlussstand – Ballenstand mit ¼ Drehung – zwei flüssig geturnte Räder (0,8) – ¼ Drehung in Bewegungsrichtung – Handstand abrollen zum Hockstand (0,8) – Rolle vw mit gestr. Beinen zum Grätschsitz (0,8) – Rumpfbeuge vw 3sec. (0,8) – rückrollen zur Kerze 3 sec. (0,8) – absenken zur Rückenlage mit gebundener Körperposition 3-5 sec. (Lendenwirbelsäule am Boden/Hüftwinkel max. 160°) (0,8) – rückschaukeln und vorrollen zum Hockstand – **Bonus: Kopfstand mit gegrätschten Beinen 3 sec. und Absenken zum Hockstand** – Strecksprung mit ½ Drehung – Rolle rw (0,8) / **Bonus: Rolle rw. mit gestr. Armen (Felgansatz)** – Strecksprung – Schlussstand – Schritt zur Standwaage 3 sec. (0,8) – Schließen zum Schlussstand – Armkreis rw und vorfallen zum Liegestütz – 5 Liegestütze in gebundener Körperhaltung (Brust berührt den Boden!) (jeder fehlende oder falsch ausgeführte Liegestütz = 0,3 Abzug!) – Springen zum Hockstand – 2-3 Strecksprünge und Sprungrolle vw (0,8) – Strecksprung zum Schlussstand.

Bonus 1: Rolle rw. mit gestr. Armen (Felgansatz)

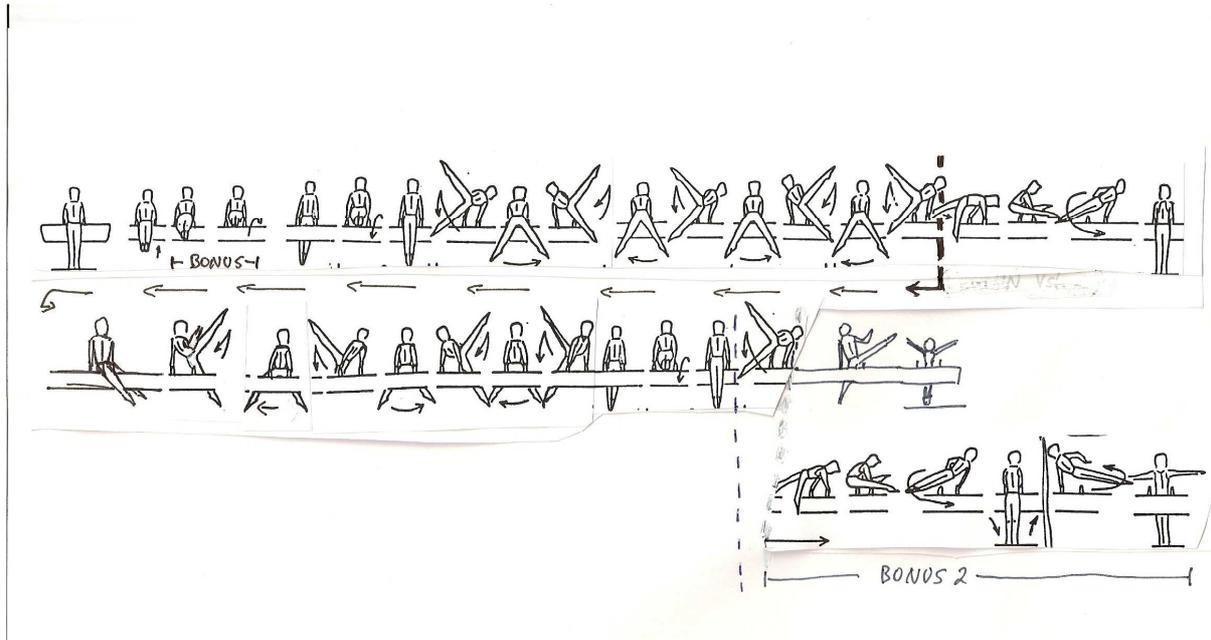
Bonus 2: Kopfstand



SEITPFERD – VORSTUFE 1

Seitstand vlgs mit Griff auf den Pauschen – Sprung in den Stütz – vorhocken zum Stütz rlgS und rückhocken zum Stütz vlgs (0,8)– Seitspreizen nach li, re, li, re – vorspreizen li, rückspreizen li und Niedersprung zum Stand ohne Griff auf den Pauschen (0,8)

Bei jedem Seitspreizen sollte die Hüftunterkante auf Höhe der Pauschenoberkante sein!!



SEITPFERD – VORSTUFE 2

Seitstand vlgs mit Griff auf den Pauschen – Sprung in den Stütz – vorhocken zum Stütz rlgS und rückhocken zum Stütz vlgs (0,8) / **Bonus: Vorbücken** – Seitspreizen nach li, re, li, re – einspreizen li und einspreizen re – Seitspreizen im Stütz rlgS li, re, li – Stütz rlgS und Rückhocken zum Stütz vlgs (0,8) – einspreizen li – einspreizen re mit Niedersprung (0,8) / **Bonus: vorspreizen li, rückspreizen li - Niedersprung zum Stand mit Zwischenhüpfer und Flanke re.**

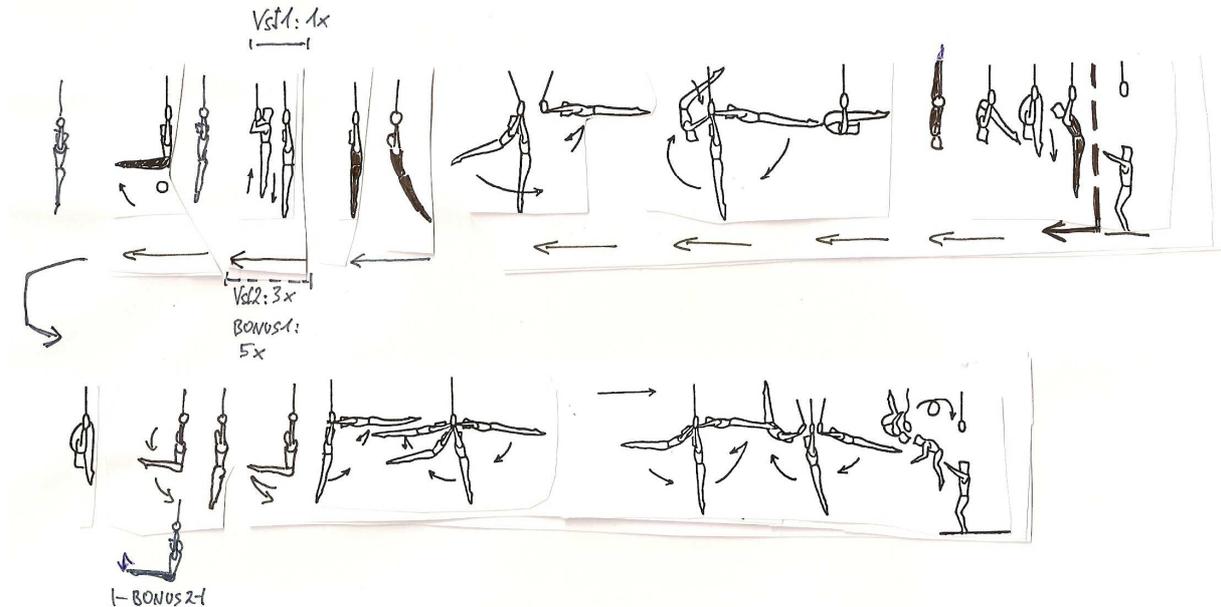
BONUS 1: Vorbücken statt vorhocken

Bonus 2: Abgang Flanke statt Einspreizen und Niedersprung

Bei jedem Seitspreizen sollte die Hüftunterkante auf Höhe der Pauschenoberkante sein!!

RINGE – VORSTUFE 1

Heben zur Beinwaage 3sec. (0,8) – absenken zum Hang – Klimmzug (0,8) – Hang mit gebundener Körperposition 3 sec (0,8) – Hang mit überstreckter Körperposition 3 sec. (0,8) – Schwungholen – Rückschwung – Vorschwung gebückt zum Sturzhang – Heben zum Strecksturzhang 3 sec (0,8) – absenken zum Hang rlg 3 sec. und Niedersprung (0,8).



RINGE - VORSTUFE 2

Heben zur Beinwaage 3sec. (0,8) – absenken zum Hang – 3 Klimmzüge (0,9/ jeder fehlende wird mit 0,3 abgezogen) / **Bonus: 5 Klimmzüge** - Hang mit gebundener Körperposition 3 sec (0,8) – Hang mit überstreckter Körperposition 3 sec. (0,8) – Schwungholen – Rückschwung – Vorschwung gebückt zum Sturzhang – Heben zum Strecksturzhang 3 sec (0,8) – absenken zum Hang rlg 3 sec. (0,8).

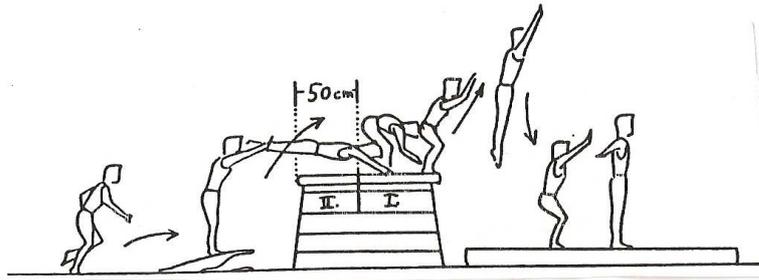
– heben zum Sturzhang und absenken über Beinwaage zum Hang / **Bonus: Beinwaage 3sec. halten und Schwungholen mit minimalem Anheben der Beine aus der Beinwaage** – Schwungholen – Rückschwung – Vorschwung – Rückschwung – Vorschwung mit Salto rw gehockt (0,8).

Bonus: 1) 5 statt 3 Klimmzüge (Anerkennung nur bei korrekter Körperhaltung = gebundene Position, kein „Reißen“)

Bonus 2: Absenken zur Beinwaage 3 sec. halten und leichtes Beinheben zum Schwungholen

Schwünge: mit 180° Schulterwinkel vw und rw und mind. bis auf 15° unter der Waagrechten (ausgehend von Ringhöhe)

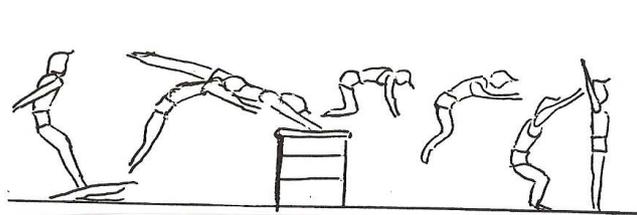
SPRUNG – VORSTUFE 1 (Zwei Sprünge; der bessere wird gewertet)



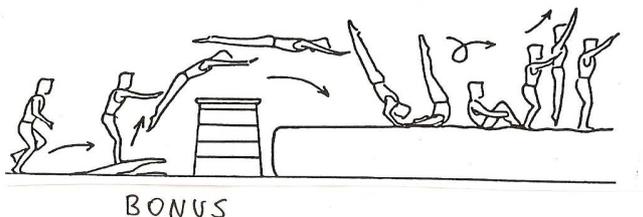
Kasten: 5-teilig, längs: Anlauf – Absprung (Flugphase mind. waagrecht) – Stütz über der Kastenmitte

Aufhocken zum Hockstand – Streck sprung zum Stand.

SPRUNG – VORSTUFE 2



1. Pflichtsprung: Kasten: 5-teilig, quer Hocke über den Kasten



2. Bonusprung: Sprungrolle über den Kasten (Hüfte gestreckt) = 0,5 (Abrollen über den flüchtigen Handstand)

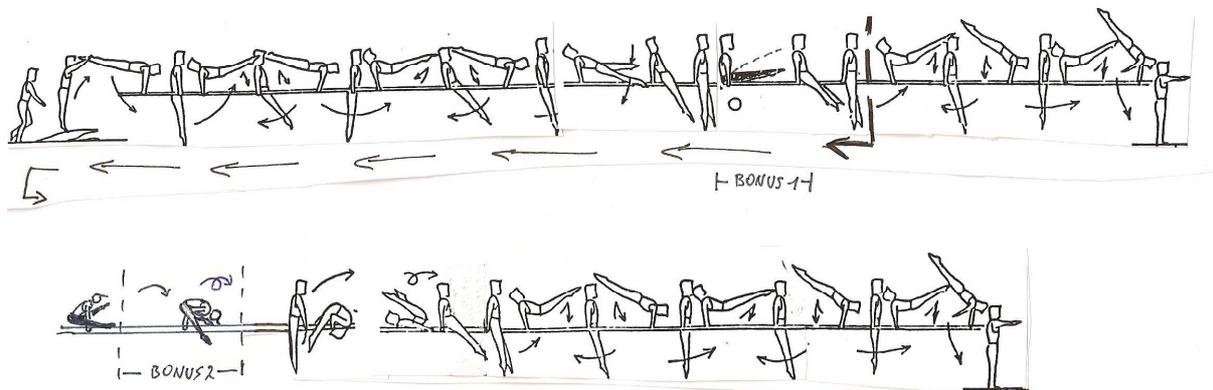
(Flugphase mind. waagrecht und max. 45°)

Der erste Sprung muss gesprungen werden (nur ein Versuch!) Der Bonusprung kann wahlweise gesprungen werden, um eine Erhöhung des Ausgangswertes des ersten Sprunges um 0,5 zu erreichen.

BARREN – VORSTUFE 1

Anlauf – Sprung in den Stütz – Vorschwing – Rückschwung – Vorschwing – Rückschwung – Vorschwing zum Grätschsitz – Beinwaage 3 sec. (0,8) – Grätschsitz – einschwingen – Rückschwung – Vorschwing – Rückschwung mit Wende (0,8).

Jeder Vorschwing in die Waagrechte; jeder Rückschwung in die Waagrechte, Wende ebenfalls mind. waagrecht



BARREN – VORSTUFE 2:

Anlauf – Sprung in den Stütz – Vorschwing – Rückschwung – Vorschwing – Rückschwung – Vorschwing zum Grätschsitz – Beinwaage 3 sec. (0,8) / Bonus: **Heben der Beine aus der Beinwaage mind. 30°** – Grätschsitz – Heben zum Grätschwinkelstütz 3 sec. (0,8) Grätschsitz – Oberarmrolle zum Grätschsitz (0,8) / **Bonus: Oberarmrolle direkt aus dem Grätschwinkelstütz** – einschwingen – Rückschwung waagrecht – Vorschwing – Rückschwung mit Wende (0,8).

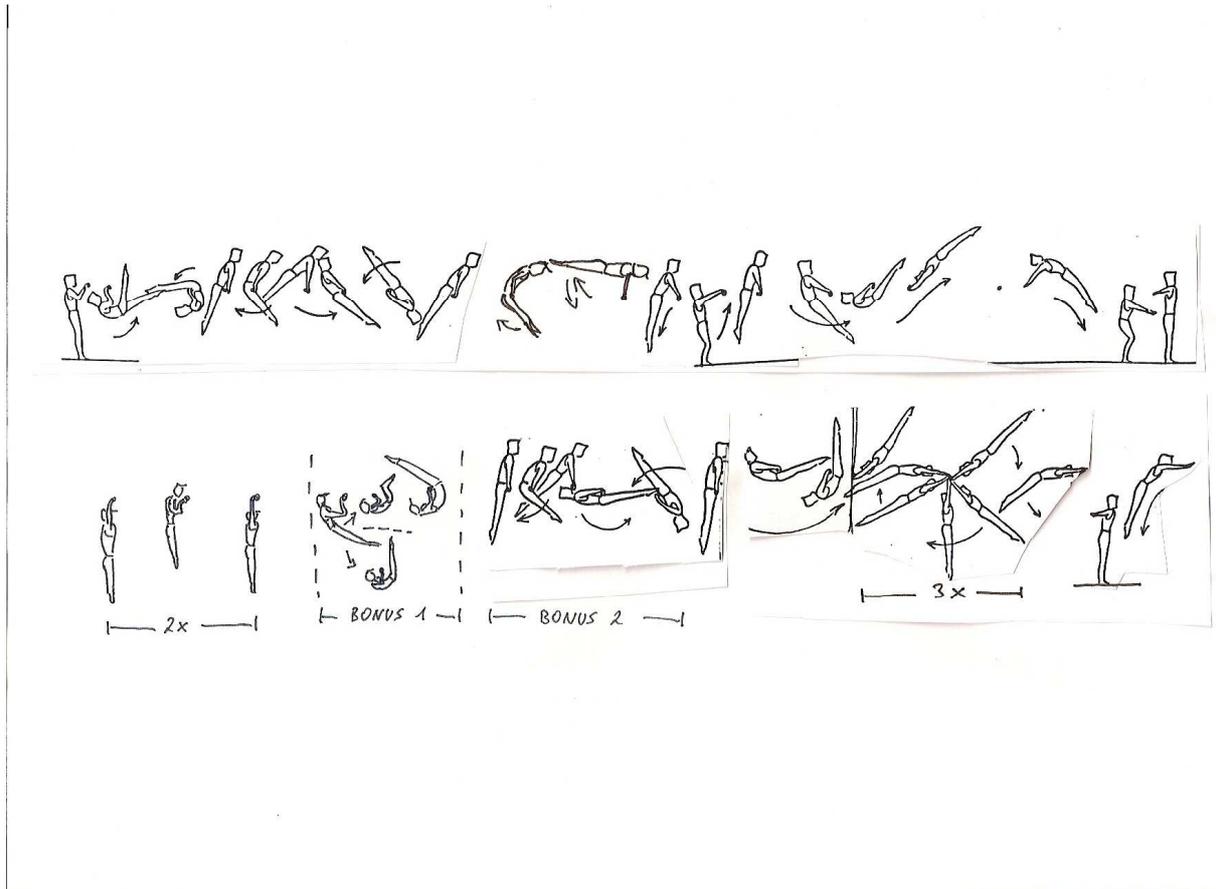
BONUS 1: Heben der Beine aus der Beinwaage mind. 30°

Bonus 2: Oberarmrolle direkt aus dem Grätschwinkelstütz

Jeder Vorschwing in die Waagrechte; jeder Rückschwung 30° über die Waagrechte, Wende ebenfalls 30° über waagrecht

VORSTUFE 1 – (TIEFRECK):

Hüftaufschwung (0,8) – Schwungholen (30° unter waagrecht) – Hüftumschwung zum Stütz (0,8) – Rückschwung waagrecht und Niedersprung (0,8) – Felgunterschwingung zum Stand (0,8).



VORSTUFE 2 – (HOCHRECK):

Hang mit gebundener Position 2 Klimmzüge (Abzug pro fehlendem Klimmzug = 0,3) – 3. Klimmzug mit Hüftaufschwung gehockt (0,8) **Bonus: Aufschwung mit gestr. Beinen** Schwungholen (30° unter waagrecht) – Hüftumschwung zum ruhigen Stütz (0,8) / **Bonus: Umschwung gestreckt ausgeführt** – Felgunterschwingung zum Rückschwung (0,8) – Vorschwing – Rückschwung (3x) – Niedersprung zum Stand.

Bonus 1: Hüftaufschwung mit gestreckten Beinen

Bonus 2: Hüftumschwung gestreckt zum ruhigen Stütz (Vor-rückpendeln der Beine vor ruhigem Stütz nicht erlaubt!)

Mindestschwunghöhe bei Langhangschwüngen: Vorne und hinten mindestens bis 15° unter der Waagrechten.

