

Übungsinhalte der Altersklassen 8 und 9 für die STB-Nachwuchsmeisterschaften 2009

Vorbemerkungen

Die Bewertung der P-Übungen wurde ab 2008 vom DTB umgestellt auf A- und B-Note.
Die A-Note entspricht der P-Stufe, z. B. hat die P6 eine A-Note von 6,00 Punkten.
Die B-Note beträgt wie im CdP 10,00 Punkte.

Für den STB wird die Altersklasse 8 mit einer A-Note von 7,00 Punkten (pro Gerät) bewertet,
die Altersklasse 9 mit einer A-Note von 8,00 Punkten.

In Ausnahmefällen (im Inhalt vermerkt) kann die A-Note durch einen Bonus auf eine höhere A-Note
gesteigert werden oder durch ein einfacheres Element auf eine niedrigere A-Note zurückfallen.

Es gibt nur geringfügige Klarstellungen gegenüber der Ausschreibung von 2008.
Diese sind blau markiert.

Übersicht über die Anforderungen in der Altersklasse 8

(A-Note: 4*7 = 28 Punkte)	P-Übung weiblich (Bewertung B-Note: 10 Punkte)
Sprung (0,90m – Mattenberg)	Handstützüberschlag mit Abdruck und Landung in der Rückenlage („Schiffchenhaltung“)
Reckübung in Schlaufen (mit Röllchen oder Handschuhen)	bisherige Reckübung (altes DTB-AK-Programm bis 2006) mit folgenden Erweiterungen: 3 Konterschwünge zu Beginn und 3 Grundschwünge gegen Ende (falls eine Turnerin zur Riesenfelge hochschwingt, gibt es keinen Abzug)
Balken (1,20m mit Weichbodenmatte)	Elemente in festgelegter Abfolge (siehe unten)
Boden (ohne Musik)	Elemente in festgelegter Abfolge (siehe unten)

Elementewettkampf am Balken und Boden

Zwischenschritte/ Drehungen sowie gymnastische Posen sind individuell erlaubt

Balken AK8

Nr	Elemente-Wertigkeit	Beschreibung – (fast gleiche Elemente wie bei der P7b)
1	0,5	Original Angang der P7b bis Ballenstand (Sprung in den Stütz im letzten Drittel des Balkens. Vorspreizen eines Beines mit ¼ LAD in den Reitsitz, Vorschwung und Rückschwung der Beine in den Liegestütz auf dem Balken, Senken in die Kniewaage, Abdruck von den Armen mit Aufrichten des Oberkörpers und Voraufsetzen eines Beines, Aufrichten über Voraufziehen in den Ballenstand)
2	1,0	Standwaage (2 Sekunden)
3	0,5	½ Drehung auf beiden Beinen im Ballenstand (Arme in Hochhalte)
4	0,5	(direkt im Anschluss): 4 Schritte Relevé – 4 Schritte Passé (im Ballenstand) Arme in Hochhalte
5	1,0	Vorschwung (Arme in Hochhalte) + Anspreizen - Rad
6	1,0	Querhandstand (Endposition muss erreicht werden)
7	1,5 (0,5/1,0)	Gymnastische Serie: Strecksprung (Arme: beim Absprung in Seithalte – beim Sprung in Hochhalte - bei der Landung in Seithalte) + Quergrätschsprung aus dem Stand (135°) mit Arme in Seithalte
8	1,0	Seithandstand (Endposition) zum Absprung
7,0		

Boden AK8 (ohne Musik)

Nr	Elemente-Wertigkeit	Beschreibung
1	0,5	Anmelden und Schreiten an die markierte Linie (4-6 Schritte)
2		Ausgangsposition (Arme in Hochhalte)
3	1,0 / 1,5	Rad mit schnellem Einstellen des 2. Beines und Schiffchenposition – Bückrolle oder Rad mit schnellem Einstellen des 2. Beines und Schiffchenposition – Flick-Flack (gespreizt oder geschlossen) => Bonus
4	0,5	aus kleinem Ausfallschritt ½ LAD auf einem Bein (Bein angewinkelt) im Ballenstand
5	0,5	4 Schritte Relevé – 4 Schritte Passé (im Ballenstand) Arme in Hochhalte
6	1,0	Nachstellhüpfer Spagatsprung (135°) – Schritt heransetzen
7		Marschieren mit ½ Drehung (wie in der P8b)
8	0,5	Handstand abrollen in den Bückstand
9	1,0	Rolle vorwärts – Anhüpfer – Schrittüberschlag vorwärts
10	2,0 (1,0/1,0)	Bogengang rückwärts – Felgrolle in den Handstand
11		Abmelden beim Kampfgericht und herausschreiten
7,0 / 7,5		

Übersicht über die Anforderungen in der Altersklasse 9

(A-Note: 4*8 = 32 Punkte)	P-Übung weiblich (Bewertung B-Note: 10 Punkte)
Sprung (~1,05 m; Doppelbrett ist erlaubt)	<ul style="list-style-type: none"> • Handstützüberschlag in den Stand • Alternative: Sprung der AK8 mit einer A-Note von 6,0 Punkten
Barren	modifizierte P8b (siehe unten)
Balken (1,20m mit Weichbodenmatte) Erlaubte Zeit: 1:40 Min., sonst Abzug lt. CdP	P8b mit folgenden Änderungen: (Wertigkeit für Angang beachten) <ul style="list-style-type: none"> • mit Flick-Flack (Bogengang: A-Note: 7,5) • Querhandstand (2 sek gehalten <u>ohne</u> Drehung) • Abgang: Rad mit Strecksprung (vom Balkenende) auf die Weichbodenmatte; vorherige Zwischenschritte zum Abgang sind erlaubt
Boden - 2 Alternativen a) P8b mit beliebigem Salto b) P9b mit vereinfachten Elementen (Vorbereitung für die AK10)	Änderungen zur Variante a) P8b mit folgender Ergänzung für Element 6: Rondat-Flick-Flack-Salto (sonst: A-Note: 7,0) und wg. der knappen Musik Weglassen der Felgrolle möglich!!! Endposition: Spagat Variante b) Inhalt siehe Folgeseite

Modifizierte P8b am Barren für die AK9

Nr	Elemente-Wertigkeit	Beschreibung	Abzüge vom AW
1	0,5	Hüftaufzug	
2	1,5	Rückschwung in Handstandnähe (160°)	Rückschwung <160°: -0,5 Rückschwung <135°: -1,5
3	-	Hüftumschwung rückwärts und direkt	
4	0,5	Rückschwung mit Aufhocken auf den unteren Holm	
5	0,5	Sprung zum oberen Holm mit Vor- und Rückschwung (kann bei entsprechendem Können weggelassen werden)	
6	1,5	Langhangkippe und direkt	Aufschwung: - 1,5
7	1,5	Rückschwung (135°)	Rückschwung <135°: -0,5 Rückschwung < 90°: -1,5
8	-	Hüftumschwung rückwärts (Bonuselement: siehe unten)	
9	1,5	Felgunterschwung und anschließend 2-3 Grundschwünge	
10	0,5	Niedersprung in den Stand (perfekte Landung)	

8,00

Hinweis:

Wer nach dem Element 7 (Rückschwung) eine **oder zwei** Riesenfelge(n) turnt, erhält einen Bonus von 0,5 Punkten und kann die Elemente 8 / 9 weglassen sowie einen beliebigen Abgang (nicht zwingend im CdP) turnen.

Boden AK9 (Alternative Übung): vereinfachte Elemente für die P9b (AK10)

AK9	Rondat – FI-FI – Hocksalto rw.	Spagatsprung – Hüpfer	Scherspr. – Hüpfer	Handstützüberschlag vw. – Strecksprung – Sprungrolle (optional: Salto vw. gehockt)	1/1 Drehung	Bogengang rw. – Felgrolle rw. in den Handstand	Spagat	Rad – FI-FI – FI-FI
------------	--------------------------------------	--------------------------	-----------------------	--	-------------	--	--------	---------------------------

AK10 - Original	Rondat – FI-FI – Strecksalto rw. – Spagatsprung	Durchschlagspr. – Hüpfer	Scherspr. – Fouetté	Handstützüberschlag vw. – Salto vw. gestreckt	1/1 Drehung (Coupé)	Bogengang rw. – Felgrolle rw. in den Handstand mit ½ LAD	Spagat	Freies Rad – FI-FI – Spreizsalto
----------------------------	--	-----------------------------	------------------------	--	------------------------	--	--------	--