Sprung P4

Sprungrolle auf Mattenstapel

Gerät: Orientierung auf ca. 10 m Anlauf, Sprungbrett und Mattenstapel 0,60 m
D-Note: 4,0 Punkte

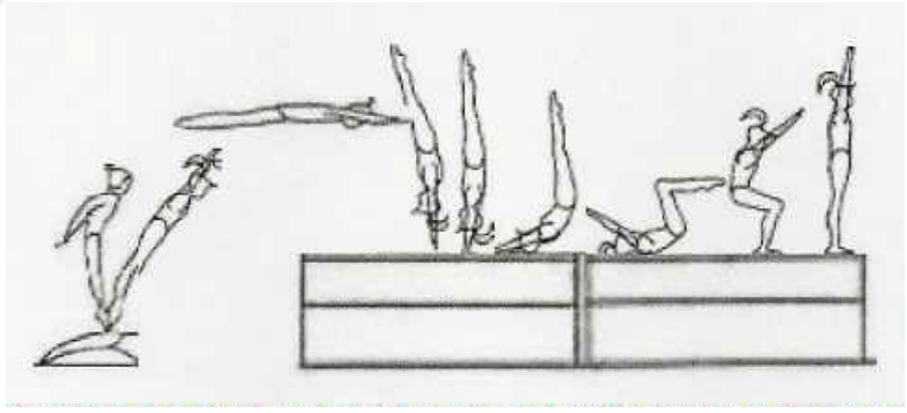
Flugphase (Körper muss nicht überstreckt sein, 170° okay)	
keine Fixierung ARW (Ziel 170 °)	
unter 160°	0,1
unter 135°	0,3
unter 100°	0,5
BRW (Keine gestreckte Körperposition)	
unter 170°	0,3
unter 135°	0,5
unter 100°	1,0

"Stützphase" (Körper muss nicht überstreckt sein, 170° okay)	
ungenügender ARW * im Moment der Stützaufnahme	0,1 / 0,3 / 0,5
keine Hüftstreckung* im Moment der Stützaufnahme	0,1 / 0,3 / 0,5
nur „Streifen“ der Matte mit Händen	2,0
kein Stütz der Hände	ungültiger Sprung

Abrollen (Abrollen nach der Handstandsenkrechten)	
keine runde Abrollbewegung	0,1 / 0,3 / 0,5
Abrollen über „Kopfstand“	2,0
Nachstützen der Hände zum Aufstehen	0,3 / 0,5

Allgem. Landeabzüge	
geöffnete Beine bei Landung	0,1
zusätzliche Armbewegung	0,1
Gleichgewichtsverlust	0,1 / 0,3
Abweichen von gerader Richtung	0,1 / 0,3 / 0,5
Sturz	1,0

Anlauf/Einsprung	
Falsche Armführung (Armkreis vorwärts oder Einsprung mit Arme in Hochhalte)	0,3
Unkoordinierter Anlauf / Absprung	0,1 / 0,3 / 0,5
Körper in Vorlage im Absprung	0,3



Allgemeine Abzüge	
ungenügende Dynamik	0,1 / 0,3 / 0,5
Nicht gestreckte Füße	0,1
Präzision	0,1
Körperausrichtung	0,1
Hohlkreuz	0,1 / 0,3 / 0,5
Gebeugte Beine	0,1 / 0,3 / 0,5
Geöffnete Beine	0,1 / 0,3 / 0,5
Gebeugte Arme	0,1 / 0,3 / 0,5

Klarstellung
*ARW: Orientierung 170 ° (sehr gut 170 - 160°, kleiner Fehler 159° - 135 °, mittlerer Fehler 134° - 100°, großer Fehler <100°)
*BRW: Orientierung 180 ° (sehr gut 180 - 170°, kleiner Fehler 169° - 135 °, mittlerer Fehler 134° - 100°, großer Fehler <100°)

Änderungen zu bisherigem Programm in rot

29.06.2026 TTV

Sprung P5

Handstütz- Sprungüberschlag in die Rückenlage auf den Mattenstapel (gerade Position)

Gerät: Orientierung auf ca. 15 m Anlauf , Sprungbrett – Mattenstapel 1,00 m
D-Note: 5,0 Punkte

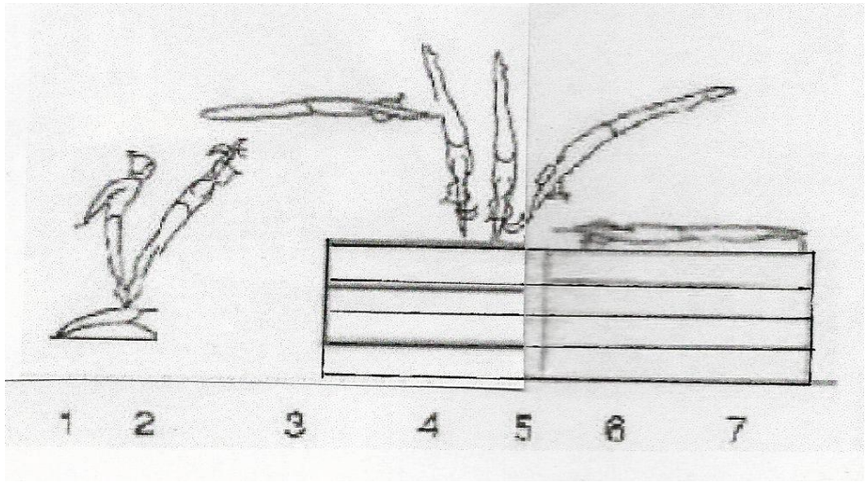
Flugphase (Körper muss nicht überstreckt sein, 170° okay)	
keine Fixierung ARW (Ziel 170 °)	
unter 160°	0,1
unter 135°	0,3
unter 100°	0,5
BRW (Keine gestreckte Körperposition)	
unter 170°	0,3
unter 135°	0,5
unter 100°	1,0

Stützphase (ARW und BRW 170° geöffnet und fixiert)	
ungenügender ARW* im Moment der Stützaufnahme	0,1 / 0,3 / 0,5
keine Hüftstreckung* im Moment der Stützaufnahme	0,1 / 0,3 / 0,5
zu langer Stütz	0,1 / 0,3
Kopfstand	5,0

gestrecktes Fallen	
fehlende Körperstreckung **	0,1 / 0,3 / 0,5
ungenügender ARW	0,1 / 0,3 / 0,5
Kopfposition überstreckt oder rund	0,1 / 0,3 / 0,5
Abrollen	3,0

Allgem. Landeabzüge	
geöffnete Beine bei Landung	0,1
zusätzliche Armbewegung	0,1
Deutliches C+/C- in Rückenlage	0,3
Abweichen von gerader Richtung	0,1 / 0,3 / 0,5

Anlauf/Einsprung	
Falsche Armführung (Armkreis vorwärts oder Einsprung mit Arme in Hochhalte)	0,3
Unkoordinierter Anlauf/Absprung	0,1 / 0,3 / 0,5
fehlender kraftvoller Absprung	0,1 / 0,3 / 0,5



Allgemeine Abzüge	
ungenügende Dynamik	0,1 / 0,3 / 0,5
Nicht gestreckte Füße	0,1
Präzision	0,1
Körperausrichtung	0,1
Hohlkreuz	0,1 / 0,3 / 0,5
Gebeugte Beine	0,1 / 0,3 / 0,5
Geöffnete Beine	0,1 / 0,3 / 0,5
Gebeugte Arme	0,1 / 0,3 / 0,5

Änderungen zu bisherigem Programm in rot

Klarstellung
*ARW: Orientierung 170 ° (sehr gut 170 - 160°, kleiner Fehler 159° - 135 °, mittlerer Fehler 134° - 100°, großer Fehler <100°)
*BRW: Orientierung 180 ° (sehr gut 180 - 170°, kleiner Fehler 169° - 135 °, mittlerer Fehler 134° - 100°, großer Fehler <100°)
** gestreckte Körperhaltung: gestreckt und leichtes C+ ist möglich

29.06.2026 TTV

Sprung P6

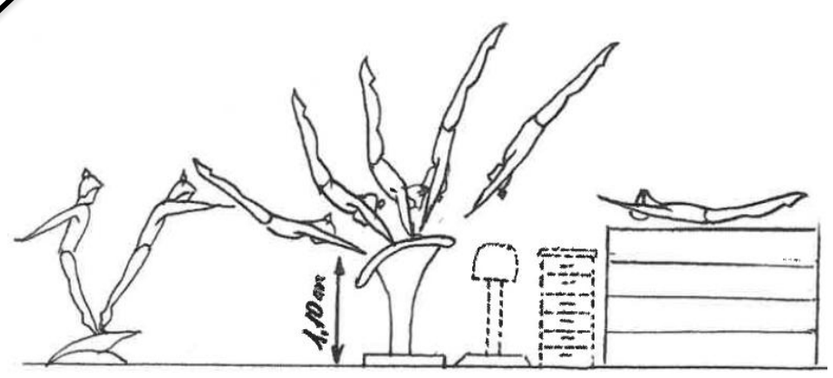
Handstütz- Sprungüberschlag auf Kasten/Sprungtisch in die Rückenlage (deutlicher Abdruck) **auf erhöhten Mattenstapel (gerade Position)**

Gerät: Orientierung auf ca. 15 m Anlauf , Sprungbrett, Sprungtisch 1,10 m oder Kasten 1,00 m – Mattenstapel 20 cm höher (1,30 m bzw. 1,20 m) - **Festlegung erfolgt durch Ausschreibung**
D-Note: 6,0 Punkte

Flugphase (Körper muss nicht überstreckt sein, 170° okay)	
keine Fixierung ARW (Ziel 170 °)	
unter 160°	0,1
unter 135°	0,3
unter 100°	0,5
BRW (Keine gestreckte Körperposition)	
unter 170°	0,3
unter 135°	0,5
unter 100°	1,0

Stützphase (ARW und BRW 170° geöffnet und fixiert)	
ungenügender ARW * im Moment der Stützaufnahme	0,1 / 0,3 / 0,5
keine Hüftstreckung* im Moment der Stützaufnahme	0,1 / 0,3 / 0,5
zu langer Stütz	0,1 / 0,3
Zusätzlicher Stütz	1,0
Kopfstand	5,0

gestrecktes Fallen/ Abdruck	
fehlende Körperstreckung **	0,1 / 0,3 / 0,5
ungenügender ARW	0,1 / 0,3 / 0,5
fehlender Abdruck (entspricht Höhe u. Weite)	0,1 / 0,3 / 0,5 / 1,0
Kopfposition überstreckt oder rund	0,1 / 0,3 / 0,5
Abrollen	3,0



Allgem. Landeabzüge	
geöffnete Beine bei Landung	0,1
zusätzliche Armbewegung	0,1
Deutliches C+/C- in Rückenlage	0,3
Abweichen von gerader Richtung	0,1 / 0,3 / 0,5

Anlauf/Einsprung	
Falsche Armführung (Armkreis vorwärts oder Einsprung mit Arme in Hochhalte)	0,3
Unkoordinierter Anlauf/Absprung	0,1 / 0,3 / 0,5
fehlender kraftvoller Absprung	0,1 / 0,3 / 0,5

Allgemeine Abzüge	
ungenügende Dynamik	0,1 / 0,3 / 0,5
Nicht gestreckte Füße	0,1
Präzision	0,1
Körperausrichtung	0,1
Hohlkreuz	0,1 / 0,3 / 0,5
Gebeugte Beine	0,1 / 0,3 / 0,5
Geöffnete Beine	0,1 / 0,3 / 0,5
Gebeugte Arme	0,1 / 0,3 / 0,5

Klarstellung
* Fixierung ARW: Orientierung 170 ° (sehr gut 170 - 160°, kleiner Fehler 159° - 135 °, mittlerer Fehler 134° - 100°, großer Fehler <100°)
* BRW: Orientierung 180 ° (sehr gut 180 - 170°, kleiner Fehler 169° - 135 °, mittlerer Fehler 134° - 100°, großer Fehler <100°)
** gestreckte Körperhaltung: gestreckt und leichtes C+ ist möglich

Änderungen zu bisherigem Programm in rot

29.06.2026 TTV