

Fragen und Antworten zum Wettkampfprogramm weiblich

Diese FAQ dienen als Ergänzungen, Hinweise und Klarstellung zur einheitlichen Bewertung der Übungen im LK- und P-Programm in Sachsen-Anhalt. Sie orientieren sich an den gültigen Wettkampf- und Wertungsvorschriften des DTB. Eigene und vom DTB abweichende Regelungen werden möglichst vermieden.

Sofern eine Wettkampfsituation nicht Gegenstand der gültigen Wertungsbestimmungen oder dieser FAQ ist, ist diese in Absprache mit der Hauptkampfrichterin des jeweiligen Wettkampfes zugunsten der Turnerin zu bewerten.

Die FAQ sind keine Garantie für Vollständigkeit. Turnerinnen, Trainer und Kampfrichter haben gemäß Code de Pointage (CdP) die Pflicht die Wertungsvorschriften zu kennen und sich über Änderungen zu informieren. Alle bisherigen Fragen und Antworten zum Wettkampfprogramm verlieren ihre Gültigkeit.

Grundlagen für die Wettkampf- und Wertungsvorschriften

- Code de Pointage 2022 – 2024 (einschließlich Änderungen und Ergänzungen sowie Klarstellungen im laufenden Jahr)
- Aufgabenbuch P-Stufen des DTB 2015, einschließlich Änderungen, Ergänzungen und Klarstellungen 01.09.2019 (Die Klarstellungen von 2019 sind nicht in die aktuelle PDF vom Aufgabenbuch auf www.kari-turnen.de eingearbeitet. Die PDF entspricht dem Stand des gedruckten Aufgabenbuches von 2015, sodass die Klarstellungen selbst nachzutragen sind.)
- Arbeitshilfen Kür modifiziert (1. Auflage 2024)
- Nationale Elementeliste (2024)
- Help Desk (2023)
- Bewegungshinweise (2009)
- DTB Leitfaden Breitensport (2024)
- DTB Klarstellungen
- Ergänzungen zum Wettkampfprogramm weiblich Sachsen-Anhalt

Die oben genannten Wertungsvorschriften gelten immer in ihrer aktuellen Fassung, auch wenn Neuerscheinungen hier nicht aufgeführt sind.

Informationen hierzu:

www.kari-turnen.de

www.dtb.de

www.landesturnverband-sachsen-anhalt.de

Altersklassen und Wettkampfgeräte

Die Altersklasseneinteilung erfolgt jahrgangsweise, d.h. es gilt immer das Kalenderjahr (AK 13 sind Turnerinnen, die im Laufe des Jahres 13 sind oder werden).

Es ist grundsätzlich möglich, entsprechend individueller Leistungsfähigkeit in einer höheren Alters- bzw. Leistungsklasse zu starten. Eine zusätzliche Alterseinstufung gibt es nicht. Sie starten dann gegen Ältere. Beispiel:

Eine Turnerin, die im WK-Jahr 12 Jahre alt wird und die P 7 nicht schafft, kann aufgrund ihres Leistungsvermögens in der Jugend LK 4 starten.

Eine Turnerin, die 9 Jahre alt ist kann aufgrund ihres Leistungsvermögens in der P 7 starten.

Sonderregelung Landesmannschaftspokal:

1. Beim Landesmannschaftspokal können die (gleichen) Turnerinnen ggf. auch das Pflichtprogramm ihrer AK turnen, um für ihren Verein in der Kindermannschaft zu starten. Die Entscheidung darüber liegt bei den Turnerinnen bzw. bei den Vereinen.
2. Turnerinnen, die im folgenden Jahr in eine höhere P-Stufe/LK-Klasse wechseln müssen, können zum Landesmannschaftspokal bereits in der höheren P-Stufe/LK-Klasse turnen.

WK-Klasse	Alter	Sprungtisch	Stufenbarren	Balken ab Boden gemessen
P 3	7 Jahre	Mattenstapel 0,60 m	Einzelholm etwa schulterhoch	0,80 m
P 4	8/9 Jahre	Mattenstapel 0,90 m	Einzelholm etwa schulterhoch	0,80 m
P 5/6	10/11 Jahre	1,10 m Doppelbrett erlaubt	Einzelholm etwa schulterhoch	1,10 m
P 7	12/13 Jahre	1,15 m Doppelbrett erlaubt mit -1,0 Pkt. (NA)	lt. CdP 1,75 m/2,55 m	1,10 m
LK 4	Jugend/Erwachsen	1,15 m	lt. CdP 1,75 m/2,55 m (kein Holmwechsel erforderlich)	1,25 m
LK 3-1	Jugend/Erwachsen	1,25 m	lt. CdP 1,75 m/2,55 m	1,25 m

Gibt es die Wettkampfhalle nicht her, dass der Balken verstellt werden kann, dann ist eine zusätzliche Matte unter dem Sprungbrett, dem Balken und der Landematte erlaubt (P 3/4 ab Mattenlage 0,60 m, P 6/7 ab Mattenlage 0,90 m, LK 1,05 m ab Mattenlage).

Am Stufenbarren ist die Verwendung einer zusätzlichen Schiebematte für Flugelemente (außer Abgang) erlaubt (Leitfaden Breitensport).

Am Boden ist eine zusätzliche Landematte (5 cm oder 10 cm) erlaubt. Die Matte muss zu Beginn der Übung liegen, darf nicht verschoben werden und kann danach unauffällig weggezogen werden (Leitfaden Breitensport).

Allgemein

Auf Regional- und Landesebene gibt es keinen Abzug für farbige Bandagen.

Die Bewertung der LK-Übungen erfolgt anhand der aktuellen Arbeitshilfe Kür modifiziert – LK 1 bis LK 4 und dem Code de Pointage. Weitere Abzüge kommen nicht zur Anwendung.

Die Bewertung des P-Programmes erfolgt anhand des Aufgabenbuches des DTB 2015 und der Änderungen, Ergänzungen und Klarstellungen 2019.

P alle

Die Übungen müssen dem Ausschreibungstext nach geturnt werden, auch mit dünn gedruckten Angaben, wobei der Wert den fett gedruckten Elementen entspricht.

Dabei ist die im Programm vorgegebene Reihenfolge in Sachsen-Anhalt am Balken und Boden nicht zwingend erforderlich und kann frei gewählt werden. Die kompositorische Aneinanderreihung der Pflichtelemente am Balken und Boden kann durch zusätzliche Schritte und Posen frei gewählt werden. Zusätzliche Elemente sind nicht erlaubt.

Am Stufenbarren muss nach der vorgeschriebenen Reihenfolge geturnt werden. Vertauscht die Turnerin die Reihenfolge erfolgt ein Abzug von 0,30 Pkt. von der D-Note (Aufgabenbuch, S. 30).

Weitere Abzüge von der D-Note (keine Neutralen Abzüge), die nur im Pflichtprogramm angewendet werden:

- | | |
|---|-------------------|
| - Auslassen eines Pflicht-Elementes: | W.d.E + 0,50 Pkt. |
| - Ersatz eines Pflicht-Elementes durch ein anderes Element: | W.d.E + 0,50 Pkt. |
| - Wiederholen eines Pflicht-Elementes: | 0,50 Pkt. |
| - Unterbrechung einer Verbindung: | 0,50 Pkt. |

Elemente, die nicht anerkannt werden, erhalten trotzdem die allgemeinen Fehlerabzüge.

LK-Programm

Wenn für das E-Kampfgericht deutlich erkennbar ist, dass ein Element keinen SW erhält und die Turnerin stürzt, dann erfolgt nur der Abzug für Sturz, wie z. B.

- Flugelement ohne Griff des Holmes
- Landung nicht zuerst auf den Füßen oder nicht auf dem Balken mit mind. einem Bein
- Flick-Flack mit Mattenberührung des Kopfes (keine Anerkennung als Element aus CdP)

- Schwung in den Handstand, der eindeutig nicht die 10° von der Vertikalen erreicht.

In allen anderen Fällen, unabhängig davon ob, das Element einen SW erhält, sind die Ausführungsfehler durch E-Abzüge zu berücksichtigen (Help Desk, S. 23).

SPRUNG

P alle

- Es müssen im P-Programm immer 2 gleiche Sprünge gezeigt werden.
- Abzug für unkoordinierten Anlauf/Einsprung: 0,10 | 0,30 | 0,50 Pkt. (Aufgabenbuch, S. 39)
- Abzug für fehlerhaften Armzug (Klarstellungen 2019, S. 6):
 - Armzug über die Seite 0,30 Pkt.
 - Armzug über oben 0,50 Pkt.

P 3/4

- Die Sprunganforderungen sind der Anlage zu entnehmen.

P 5/6

- Es ist nur der Sprung P 5 *Überschlag in die Rückenlage* erlaubt, keine Sprunghocke.
D-Note: 5,00 Pkt.

P 7

- Das Doppelbrett ist in dieser Wettkampfkategorie mit einem Neutralen Abzug von 1,00 Pkt. erlaubt.

LK alle

- Hier gibt es keine Abzugsgrößen für unkoordinierten Anlauf/Einsprung sowie fehlenden Armeinsatz/fehlerhaften Armzug.

STUFENBARREN

Sturz

- Stürzt die Turnerin während eines Elementes, darf diese ohne Abzug erneut einen Aufzug, Kippaufschwung oder Aufhocken zeigen, um in ihre Ausgangsposition zurückzukommen.

Der Trainer darf die Turnerin an das Gerät heben und in die Ausgangsposition helfen (ohne Abzug Trainerhilfe).

Erst ab der Ausgangsposition wird die Übung weiter bewertet.

Stürzt die Turnerin erneut, bevor sie ihre Ausgangsposition erreicht hat, erfolgt ein erneuter Abzug von 1,00 Pkt. (Sturz).

Hilfeleistung

- Leichtes Berühren bzw. Streifen der Turnerin im Rahmen der Sicherheitsstellung ist keine Hilfeleistung und wird nicht abgezogen. Sobald der Trainer die Turnerin unterstützt, erfolgt der Abzug von 1,00 Pkt. für Hilfeleistung. Bei Kippen führt die auch bloße Berührung der Turnerin zu einem Abzug für Hilfeleistung.

P alle

- Rückschwung – Umschwung: Die Turnerin stürzt nach dem Rückschwung – Umschwung und turnt dann noch einmal Rückschwung – Umschwung ohne Sturz (Aufgabenbuch, S. 35):

D-Note: - Abzug W.d.E. (wird bei Wiederholung trotzdem nicht anerkannt)
- Abzug für Wiederholung eines Elementes -0,50 Pkt.

E-Note: - Ausführungsfehler

- Abgang Felgunterschwing: Im Aufgabenbuch gibt es keine Nichtanerkennung des Werts des Elementes. Ist sichtbar ein Versuch eines Unterschwinges zu sehen, wird das Element anerkannt. Wichtig ist hierbei sämtliche Abzugsgrößen laut Aufgabenbuch anzuwenden und genau zu differenzieren.

Beispiel P 4: - keine deutliche Streckphase 0,10 | 0,30 | 0,50 Pkt.
- ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) 0,10 | 0,30 | 0,50 Pkt.
- ungenügender Felgansatz bis 0,5 Pkt. 0,10 | 0,30 | 0,50 Pkt.
- Landungsfehler aus der allgemeinen Abzugstabelle (Aufgabenbuch, S. 29)

P 3

- Hüft-Abzug: Landet die Turnerin nicht auf den Füßen (z. B.: auf den Knien) erfolgt der Abzug für Sturz 1,00 Pkt.

Ansonsten analog Aufgabenbuch – unkontrolliertes Senken 0,10 | 0,30 | 0,50 Pkt.

P 6

- Winkelhang ist auch aus dem Anspringen erlaubt (Klarstellungen 2019, S. 7).

LK alle

- Riesenfelgaufschwung aus dem Stütz ist eine Aufschwungsbewegung, keine Umschwungsbewegung. Der Absprung darf ein- oder beidbeinig erfolgen.
- Aufhocken, Aufbücken, Aufgrätschen: Zeigt die Turnerin vor dem Felgunterschwing zusätzlich ein Aufbücken, Aufhocken oder Aufgrätschen zählen diese nur als Element, wenn eines der Elemente im Vorfeld nicht schon geturnt wurde.
- Aufhocken: Ein Bein zwischen den Händen, das andere Bein daneben, wird nicht als Aufhocken anerkannt.

- Laufkippe: In der LK 4 kann die Laufkippe als Turnerisches Element ohne Abzug für Aufschlagen auf die Matte gezeigt werden.
 - LK 4: D-Note: Schwierigkeitswert TE
 - E-Note: Ausführungsfehler
 - LK 1 – LK 3: D-Note: kein Schwierigkeitswert
 - E-Note: Aufschlagen auf die Matte (Sturz) -1,00 Pkt.
- Vorschwingen (Vorschweben – Rückschweben): Das Vorschwingen ist ein turnerisches Element. Wird es am unteren Holm zurück in den Stand geturnt, wird damit die begonnene Übung (mit Absprung vom Boden) unterbrochen und die Turnerin bekommt dies als Sturz 1,00 Pkt. abgezogen.
- Hüftumschwung vorlings vorwärts: Während des Umschwungs ist das Lösen der Hände zum Umgreifen erlaubt. Der Bewegungsfluss wird dadurch nicht unterbrochen.

Der Abzug für deutliches Lösen der Hände kommt hier nicht zur Anwendung, da keine deutliche Unterbrechung der Übung bzw. Pause vorliegt (Arbeitshilfen, S. 41).

Wenn der Umschwung ohne Hände begonnen wird, weil diese zum „Schwung holen“ über den Kopf geführt werden, erhält das Element keinen Schwierigkeitswert (TE in der LK 4).

LK 4

- Überspreizen ½ Drehung muss nicht direkt verbunden werden damit die KA # 4 Element mit mind. 180° LAD anerkannt wird. Ein Mühlumschwung unterbricht die LAD nicht.

Beispiel: Überspreizen (TE) – Mühlumschwung (TE, ab AK 40 NE) – Überspreizen mit ½ Drehung (TE) → erfüllt KA # 4

SCHWEBEBALKEN

P alle

- Kunst: Im P-Programm gibt es keine Abzüge laut CdP für künstlerische Darstellung und Komposition für fehlende balkennahe Bewegungen und Seitwärtsbewegungen! Das heißt, es sind keine balkennahen Bewegungen oder Seitwärtsbewegungen gefordert. Im Rahmen der Choreographie sind zusätzliche Schritte oder Posen erlaubt (balkennah oder seitwärts), aber keine zusätzlichen Elemente!
- Vorspreizen: Das Spielbein muss beim Vorspreizen über der Waagerechten sein.

Ungenügende Amplitude:	- Spielbein in der Waagerechten	0,10 Pkt.
	- Spielbein unter der Waagerechten	0,30 Pkt.
	- kein Vorspreizen	0,50 Pkt.
- Standwaage: Ein Vorspreizen als Einleitung zu einem Element ist erlaubt und ist kein zusätzliches Element. Es werden hier nur allgemeine Ausführungsfehler berücksichtigt.
- Handstand: Armführung freigestellt, wichtig ist der geöffnete ARW in der Handstandposition

- Handstand – Abrollen: (anstelle eines flüchtigen Handstandes mit Senken in den Stand)
 - D-Note: - Abzug W.d.E.
- Abzug für Ersatz eines Pflicht-Elementes -0,50 Pkt.
 - E-Note: - Ausführungsfehler, ggf. Sturz
- Drehungen und Sprünge sind im Querverhalten zu zeigen.
- Zusätzliche Matten unter dem Sprungbrett sind nicht erlaubt (Aufgabenbuch, S. 70).
Ausnahme: Gibt es die Wettkampfhalle nicht her, dass der Balken verstellt werden kann, dann ist eine zusätzliche Matte unter dem Sprungbrett, dem Balken und der Landematte erlaubt.
- Beidbeinige Drehung: Die Drehung ist im beidbeinigen Ballenstand ausgeschrieben. Das kann auch in der Hocke oder mit leicht gebeugten Knien gezeigt werden. Maßgebend ist der hohe Ballenstand während der gesamten Drehung! Sicherlich in der Hocke nicht so optimal zu zeigen.
- Zusätzliche halbe Drehung: Eine zusätzliche halbe Drehung damit der Abgang funktioniert ist nicht erlaubt.
 - Abzug je zusätzliches Element: 0,50 Pkt.

P 3

- Heben in den einbeinigen Ballenstand: Zur Anerkennung des Elementes müssen folgende Bedingungen erfüllt sein:
 - Heben von der aufgesetzten Ferse in den Ballenstand (kein „Durchlaufen“ im Ballengang)
 - kurze Fixierung der Position (keine 2 Sek. erforderlich)

P 6

- Vorspreizen, Rückspreizen, Vorspreizen mit ½ Drehung – ½ Drehung darf auch rückwärts gedreht werden

LK alle

- Elemente mit Winkelstütz: Alle Elemente mit Winkelstütz werden nur anerkannt, wenn die Beine geschlossen sind, sich die Füße in der Höhe des Kopfes befinden und ggf. die erforderliche Haltezeit gegeben ist. Andernfalls wird kein SW vergeben und es erfolgt ggf. der Abzug für geöffnete Beine.

LK 4

- Gleichgewichts- oder Halteelement: Alle Elemente ohne zusätzlichen Stütz der Hände (z. B. freier Schwebesitz, Standwaage) erfüllen die KA # 4, sofern die Haltezeit mindestens 2 Sekunden beträgt. Es zählen z. B. auch einbeinige Stände aus dem P-Programm oder auf dem „Plattfuß“.

Als Halteelemente mit Stütz der Hände sind z. B. Handstand oder freier Grätschwinkelstütz erlaubt, da dort kein anderes Körperteil den Balken berührt.

Halteelemente können zur Erfüllung der KA #4 weiterhin in gegrätschter Ausführung geturnt werden. Sie zählen dann als Turnerisches Element.

BODEN

P alle

- Musik: Turnerinnen der P 3 und P 4 dürfen ohne Musik turnen. In der P 6 und P 7 darf eine eigene Musik abweichend von der Pflicht-Musik gewählt werden.
- Zusätzliche Elemente sind Elemente laut CdP, Nationale Elemente, Elemente der Pflicht-Elemente und andere turnerische Elemente. Sie sind nicht erlaubt (Aufgabenbuch, S. 23/93).
Spagat, Nachstellsprünge, Schwimmer und Kerze sind turnerische Elemente (Flüchtige Kerze sogar Element der Pflicht-Elemente in der P 3).
- Nachstellsprung-Chassé vor dem Rad oder Rondat zählen nicht als zusätzliches Element.
„Anlauf“ vor dem Abgang (Balken) oder einem Pflicht-Element bedeutet mindestens zwei Laufschrirte oder einen Laufschrirrt + einen Anhüpferr (Aufgabenbuch, S. 24).
Der Anlauf bei den gymnastischen Sprüngen soll nicht mehr als drei Schrittte betragen. Bei nachfolgenden akrobatischen Elementen kann jedoch noch zusätzlich ein Anhüpferr an die Laufschrirrtte angeschlossen werden (Aufgabenbuch, S. 93).
- Verbindungen: Wird in vorgegebenen Verbindungen (z. B. Rolle vw – Strecksprung, Rondat – Strecksprung, Strecksprung – Hocksprung) eines der beiden Elemente nicht anerkannt, erfolgt der Abzug W.d.E. für das jeweilige Element + 0,50 Pkt. Unterbrechung der Verbindung.

P 3

- Handstand – Abrollen: Wird anstelle des flüchtigen Handstandes ein Handstand – Abrollen gezeigt, erfolgt die Bewertung analog zum Balken.
- Flüchtige Kerze: Die Armhaltung in der Kerze ist gestreckt unterhalb des Körpers am Boden oder über dem Kopf am Boden erlaubt.
Es gibt im Aufgabenbuch keinen Abzug für Aufsetzen der Hände beim Senken (im Gegensatz zum AK-Programm). Für das Nachstützen der Hände beim Aufrichten erhält die Turnerin einen Abzug von 0,30 Pkt. (Aufgabenbuch, S. 101).

P 3 / P 4

- Rad wird nicht in die vorgeschriebene Endposition geturnt.
D-Note: - W.d.E. wird anerkannt
E-Note: - Ausführungsfehler (Aufgabenbuch, S. 29, 101, 103)
- Abweichen von der geraden Richtung 0,10 Pkt.
- Abweichen aus der Bewegungsrichtung 0,10 | 0,30 | 0,50 Pkt.

Erklärung:

In die Bewegungsrichtung: Blick nach vorn

Entgegen der Bewegungsrichtung: Blick zurück in die Richtung aus der die Turnerin kam

P 4 / P 6 / P 7

- Rolle rw: Wenn die Turnerin beim Zurückrollen neben den Beinen auf den Boden fasst, um sich vor der Rolle dort kurz abzustützen (Abbremsen der Rückwärtsbewegung) entspricht das nicht der Bewegungsführung und es ist wie ein Sturz mit Abzug von 1,00 Pkt. zu werten.

P 4 / P 6

- Rolle rw über den hohen Hockstütz: Anstelle der Rolle rw über den hohen Hockstütz in den Hockstand kann auch die Rolle rw aus dem AK-Programm (mit gestreckten Armen) oder eine Felgrolle gezeigt werden.

Ausschlaggebend ist der hohe und sichere Stütz (Abzüge 0,10 | 0,30 | 0,50 Pkt. bei fehlerhafter Ausführung).

Egal wie die Rolle geturnt wird, muss diese gemäß Ausschreibung immer in der Hockposition enden (Anhocken der Beine im Handstand bzw. vor der Landung). Wenn die Rolle aus dem AK-Programm mit Abbücken geturnt wird, erfolgt ein Abzug von 0,50 Pkt. für fehlerhafte Landung.

P 6

- Sprungrolle darf nicht durch eine Hechtrolle ersetzt werden, da die Hechtrolle ein anderes Element ist. Der W.d.E wird nicht anerkannt und es erfolgt ein Abzug von 0,50 Pkt. für Ersatz eines Pflicht-Elementes durch ein anderes Element.

P 7

- Hockbücksprung: Es gibt keine Aberkennung ab einer bestimmten Höhe wie im CdP, lediglich laut Aufgabenbuch die Abzüge gestrecktes Bein in der Horizontalen 0,30 Pkt., gestrecktes Bein unter der Horizontalen 0,50 Pkt.

LK alle

- Abgang: Alle Handstandvariationen (z. B. Felgrolle, Handstand) zählen nicht als letztes akrobatisches Element und können die KA #5 nicht erfüllen.

LK 4

- Tänzerische Passage: Für die Erfüllung der KA #1 kann der Nachstellsprung als Turnerisches Element gezeigt werden. Er gehört zum allgemeinen Übungsgut des Gerätturnens und dementsprechend zu den Turnerischen Elementen. Die KA #1 ist z. B. mit *Nachstellsprung* – *Galoppsprung* erfüllt.
- Verbindung: Für die Erfüllung KA #2 akrobatische oder gemischte (Mix) Verbindung kann z. B. *Rondat* – *Strecksprung* oder *Rondat* – *Strecksprung* $\frac{1}{2}$ *Drehung* – *Rad* gezeigt werden.
- Abgang: Die KA #5 Abgang ist nicht erfüllt, wenn als letztes akrobatisches Element ein turnerisches Element gezeigt wird. Der Abgang muss mindestens ein Nationales Element sein.

Wenn zwei akrobatische Elemente in einer Bahn geturnt werden, ist das letzte Element der Abgang. Eine weitere Bahn bzw. ein weiteres Element ist nicht erforderlich.

Wir werten zugunsten der Turnerin!

SPRUNGANFORDERUNGEN IM BEREICH P3 UND P4

P3: Anlauf, **Sprungrolle** auf den Mattenstapel in den Stand

D-Note: 3,00 Punkte

Gerät: Mattenstapel, Sprungbrett (kein Doppelbrett)

Geräthöhe: 60 cm

Fehlerhinweise	Abzüge			
	0,1 P.	0,3 P.	0,5 P.	
<i>Anlauf/Einsprung</i>				
- keine Fixierung des ARW	x	x	x	
- ungenügender ARW	x	x	x	
<i>Erste Flugphase</i>				
- keine gestreckte Körperhaltung	x	x	x	
<i>Stütz</i>				
- ungenügender ARW	x	x	x	
- keine Hüftstreckung	x	x	x	
- zu langer Stütz	x	x	x	
- Kopfstand				5,0
- kein Aufsetzen der Hände				5,0
- Hechtrolle				5,0
- Sprung in den Handstand (gestreckt, keine gebundene Position, danach abrollen)				5,0
<i>Abrollen</i>				
- verzögertes Aufstehen	x	x	x	
- Nachstützen beim Aufstehen				1,0
- nicht in den Stand				1,0

Landungsfehler und weitere Fehler siehe „allgemeine Fehlerabzugstabelle“ (S. 29) und „gerätespezifische Abzüge“ (S. 39) im Aufgabenbuch P-Stufe

P4: Anlauf, **Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts** auf den Mattenstapel mit Abdruck und Landung in der Rückenlage

D-Note: 4,00 Punkte

Gerät: Mattenstapel, Sprungbrett (kein Doppelbrett)

Geräthöhe: 90 cm

Es gelten die Fehlerhinweise und Abzüge des Sprungs P5 – Alternative aus dem Aufgabenbuch P-Stufe (S. 45).