

Ausschreibung TSVE-Pokal 2026



Ausrichter	TSVE 1890 Bielefeld e.V. Siegfriedplatz 1, 33615 Bielefeld, 0521 886000
Wettkampfleitung	Daniela Peste (dani@rhoenrad.events), Sebastian Endreß
Termin	Samstag, 31.10.2026
Veranstaltungsort	Almhalle Bielefeld, Stapenhorststraße 102, Bielefeld
Einturnen	08:00 bis 10:15 Uhr: AK 11/12 und älter sowie Bundesklasse in der großen Halle Einturnen Sprung nach Einturnplan (s.u.) 08:00 bis 12:00 Uhr: Anfänger und AK 7/8 und 9/10 in Halle 4 (Spirale + Räder ab 2,00 m in der großen Halle) Das Einturnen der Anfänger, AK 7/8 und 9/10 findet in der kleinen Halle 4 statt, damit der Wettkampf morgens etwas eher starten kann, diese Wettkampfgruppen starten erst ab 12 Uhr.
Einmarsch	10:25 Uhr
Wettkampfbeginn	10:30 Uhr

Wettkampfklassen:

Anfänger	Kids	Jahrgang 2016 und jünger (4 Übungen + Abgang) (ohne Strukturgruppen und ohne Schwierigkeit)
	Newcomer	alle Jahrgänge, je nach Meldungen ggf. in zwei Gruppen (6 Übungen + Abgang, ohne Strukturgruppen, max. 6 A-Teile + Abgang = 1,4 Punkte Schwierigkeit)
	Sprung	Jahrgang 2015 und älter, ausschließlich Sprung A1 = Grätschsitz
	Spirale	alle Jahrgänge (4 Übungen ohne Strukturgruppen und Schwierigkeit, Reinführen mit einer zusätzlichen Radumdrehung zu Beginn der Kür ohne Abzüge)
Nachwuchsklasse	AK 7/8	Jahrgang 2018 und jünger (Strukturgruppen gemäß WTB-Übersicht)
	AK 9/10	Jahrgang 2016 und jünger (Strukturgruppen gemäß WTB-Übersicht)
	AK 11/12	Jahrgang 2014 und jünger

Landesklasse Zweikampf	NEU! Zweikampf aus Gerade und Spirale oder Sprung es gibt keine getrennte Wertung zwischen Gerade/Sprung und Gerade/Spirale.
	AK L11/12 NEU! Gerade mit Sprung oder Spirale (Jahrgänge 2014 und jünger) Sprung und Spirale gemäß AK 13/14
	AK L13/14 Gerade mit Sprung oder Spirale (Jahrgänge 2012-2014)
	AK L15/16 Gerade mit Sprung oder Spirale (Jahrgänge 2010-2012)
	AK L17/18 Gerade mit Sprung oder Spirale (Jahrgänge 2008-2010)
	AK L19+ Gerade mit Sprung oder Spirale (Jahrgang 2007 und älter)

Ausschreibung TSVE-Pokal 2026



Landesklasse Einkampf	AK 30+	Jahrgang 1996 und älter (Strukturgruppen gemäß WTB-Übersicht)	
Bundesklasse	AK B12	Jahrgang 2014 und jünger	
	AK B13/14	Jahrgänge 2012-2014	
	AK B15/16	Jahrgänge 2010-2012	
	AK B 17/18	Jahrgänge 2008-2010	
	AK 19+	Jahrgang 2007 und älter	
Zusatzwettkämpfe	Gerade Elite	alle Jahrgänge gemäß AK B17/18 (Schwierigkeit 8,00 + 2,00 (Strukturgruppen) = 10,00 Punkte)	
	Sprung Kids	Jahrgang 2016 und jünger (Schwierigkeit 0-4,60 Punkte)	
	Sprung Erwachsene	Jahrgang 1996 und älter (Schwierigkeit max. 4,60 Punkte)	
	Spirale Erwachsene	Jahrgang 1996 und älter (Wertung gemäß AK 25+)	
Paarturnen	gemäß neuen Wertungsbestimmungen 2026+ (siehe Anhang)		
	Kids	Jahrgang 2016 und jünger	- mit Musik
	Jugend	Jahrgänge 2012 bis 2015	- mit Musik
	Junioren	Jahrgang 2011 und älter	- mit Musik
Synchronturnen	gemäß neuen Wertungsbestimmungen 2026+ (siehe Anhang)		
	Kids	Jahrgang 2016 und jünger	- mit Musik
	Jugend	Jahrgänge 2012 bis 2015	- mit Musik
	Junioren	Jahrgang 2011 und älter	- mit Musik
Allgemeine Infos:	Es gelten die Wertungsbestimmungen 2026+ des DTB, dazu die beiliegenden Strukturgruppen des WTB für AK 7/8, 9/10 und 30+ sowie die Wertungsbestimmungen für Paar- und Synchronturnen des TSVE.		
	Die Altersklassen sind nach oben hin geöffnet, sodass für den nächstjüngeren Jahrgang die Möglichkeit besteht, auch in einer höheren Altersklasse zu starten; es erfolgt keine Aufteilung in männlich und weiblich.		
	Wir behalten uns vor, Wettkampfklassen mit geringen Teilnehmerzahlen zusammenzufassen.		
Wettkampfkleidung	Bei den Wettkämpfen ist Turnkleidung zu tragen; Verkleidung ist bei den Paar- und Synchronturnwettkämpfen erlaubt und gerne gesehen.		
Räder	Folgende Räder stehen zur Verfügung: 1,30m, 1,40 – 2,40m		
	Alle anderen Rädergrößen müssen bei Bedarf bitte selbst mitgebracht werden.		
Musik	Sämtliche Musik (für Paar- und Synchronturnen sowie Musikkür) ist bis zum 29.10.2026 im Meldeportal hochzuladen.		

Ausschreibung TSVE-Pokal 2026



Meldegeld	Pauschal je Starter/Starterin für alle regulären Wettkämpfe:	15,00 Euro
	Ausnahme: 30+ (nur Gerade), Anfänger (nur Gerade)	10,00 Euro
	Teilnahme am Paar- oder Synchronturnen je Meldung:	10,00 Euro

Das Meldegeld ist bis zum 20.10.2026 zu überweisen:
Daniela Peste – IBAN DE72 4805 0161 0337 4000 06

Kampfrichter	Jeder Verein muss je 5 Wettkämpfer einen Kari stellen. Werden Turner für Spirale, Sprung oder Bundesklasse angemeldet, müssen auch hier Karis mit entsprechender Lizenz gestellt werden. Für das erste gemeldete Paar sind zwei Karis zu stellen, ab dem 3. Paar sind weitere zwei Karis zu stellen. Die Karis können auch tagsüber bereits gewertet haben. Bitte gebt die beigegefügtten Wertungsbestimmungen an eure Paar-/ und Synchronturn-Karis weiter. Von den gemeldeten Karis darf maximal die Hälfte selbst am Wettkampf (als Trainer/Trainerin und/oder Turner/Turnerin) teilnehmen.
Kari-Kleidung	schwarze Hose, weißes Oberteil, schwarze Jacke
Meldungen	sind ab dem 15.08.2026 bitte ausschließlich über das Portal https://www.rhoenrad.events zu übermitteln. Sofern noch kein Zugang vorhanden ist, kann im Portal einfach ein Vereinszugang von euch selbst angelegt werden.
Meldeschluss	15.10.2026
Tribüne	Da die Tribüne immer sehr voll ist, haben wir die Umkleiden für die Vereine aufgeteilt. Alle Sporttaschen sollen in den Umkleiden bleiben, bringt bitte eine kleine Tasche/Beutel für eure Wertsachen mit, die ihr dann mit auf die Tribüne nehmen könnt. Die Umkleiden sind von außen verschlossen, man kann nur durch die große Halle in die Umkleiden kommen. Der Sportlereingang unten wird zusätzlich ab Wettkampfbeginn nur noch von innen zu öffnen sein.
Dokumente	Der Zeitplan, die Einturnzeiten und der Kampfrichterplan werden spätestens eine Woche vorm Wettkampf auf https://www.rhoenrad.events veröffentlicht. Die Startlisten werden am Wettkampftag gegen 9 Uhr auf https://www.rhoenrad.events online gestellt und nicht in der Halle ausgehängt (über den ausgehängten QR-Code in der Halle könnt ihr die Listen direkt aufrufen).
Datenschutz	Wir weisen darauf hin, dass es sich bei dem Wettkampf um eine öffentliche Veranstaltung handelt. Wir behalten uns vor, Bild- und Tonaufnahmen von Beteiligten und Gästen, sowie Ergebnislisten zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit und für Schulungen zu erstellen, zu verarbeiten und zu verbreiten, soweit diese nicht im Einzelfall widersprechen. Rechtsgrundlage ist dabei Art 6 Abs. 1 Lit. F DSGVO. Der meldende Verein hat seine Teilnehmer/innen bzw. deren Erziehungsberechtigte darüber zu informieren.

Wir hoffen auf eine rege Teilnahme und wünschen eine gute Anfahrt.

Paarturnen – Wertungsbestimmungen 2026

Allgemeines

- Die Wertungsbestimmungen orientieren sich an dem Wertungsbestimmungen 2026+ für die Ausführung von Küren zu Musik.
- Genau wie in den Wertungsbestimmungen 2026+ soll die kreative und musikalische Umsetzung der Paarturnkür im Vordergrund stehen.
- Hierfür sind beliebig viele Bodenkontakte erlaubt.
- Ein kreativer Anfang außerhalb des Rades oder mit nur einem Turner im Rad ist erlaubt. Dies gilt auch für einen Beginn mit Anlauf (Loslassen nach „Anschieben“ erlaubt).
- Jeder Turner darf **zusätzlich** zum Anschieben einmal innerhalb der Kür den Kontakt zum Rad verlieren, in der Zeit kann der Partner etwas allein turnen (ohne SK/SG-Bewertung) oder das Rad ebenfalls verlassen.
- Es gibt keine Begrenzung der Bahnen oder Übungen, die Kür darf einen Umfang von 1:30 Minuten nicht unterschreiten und maximal 3:00 Minuten andauern. Hierzu zählen auch die Anfangsposen und der Abgang.
- Es ist möglich, dass die beiden TurnerInnen unterschiedlichen Altersklassen angehören, der/die Ältere gibt die Eingruppierung vor.
- Es ist erlaubt, in einem kleineren oder größeren Rad zu turnen.
- Kostüme und Requisiten sind ausdrücklich erlaubt und erwünscht.
- Die Musiken dürfen mit Gesang sein.

Altersklassen

Kids – AK 7-10

Jugend – AK 11-14

Junioren – 15+

Kampfgericht

1 Oberkampfrichter	(allgemeine Aufgaben und nimmt die neutralen Abzüge vor)
3 Schwierigkeitskampfrichter	(2x Schwierigkeiten, 1x Strukturgruppen)
4 Ausführungskampfrichter	(2 je Turner, Mittelwert aus allen 4 Wertungen)
2 Musikkampfrichter	(beide kommen in die Wertung, kein Streichwert)

Umfang

Mindestens 1:30, maximal 3:00 min

Nach drei Stürzen des Paares erfolgt ein Abbruch der Übung – die Kampfrichter nehmen keine Abzüge/Boni mehr vor, das Paar darf aber noch zu Ende turnen

Neutrale Abzüge (nimmt der OK vor)

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| • Musik nur als Hintergrundmusik | 2,00 Punkte |
| • fehlender Abgang | je 0,5 Punkte |
| • fehlende Schlusspose | je 0,3 Punkte |
| • Musik zu kurz oder zu lang | 0,5 Punkte |

Schwierigkeit (insgesamt 2,60 bzw. 4,00 bzw. 4,60 Punkte)

- Die Bewertung beginnt, wenn beide Turner erstmals im Rad sind
- Die besten 8 Teile pro Turner kommen in die Wertung.
- Damit ein Teil für die Schwierigkeit gezählt werden kann, müssen beide Turner im Rad sein (kein Halten von außen).
- Der Schwierigkeitswert wird für jeden Turner einzeln berechnet, aus beiden Werten wird der Mittelwert für die gemeinsame Schwierigkeit berechnet und der Strukturgruppen-Bonus addiert.
- Höchstwerte Schwierigkeit (je Turner):

Kids – AK 7-10

4xA, 3xB, 1xC = 2,6

Jugend – AK 11-14

1xA, 3xB, 3xC, 1xD = 4,0

Junioren – 15+

3xB, 3xC, 2xD = 4,6

Strukturgruppen (maximal 2,00 Punkte)

- Für jede Strukturgruppe, die von mindestens einem Turner gezeigt wurde, gibt es 0,2 Punkte.
- Damit ein Teil für die Strukturgruppe gezählt werden kann, müssen beide Turner im Rad sein (kein Halten von außen)
- Jede Strukturgruppe (ab B-Teil; 0-/A-Teile werden nicht mitgezählt) darf von jedem Turner maximal 3x gezeigt werden, ab dem 4. Mal keine Anrechnung der Schwierigkeit
- Die Strukturgruppen „2 Übungen in Bindungen (mindestens A-Teile)“ und „2 dezentrale Übungen“ müssen von beiden Turnerinnen erfüllt werden

Kids – AK 7-10

5 Strukturgruppen gemäß IRV
(I-X, mindestens B-Teile)

Jugend – AK 11-14

10 Strukturgruppen gemäß IRV
(I-X, mindestens B-Teile)

Junioren – 15+

10 Strukturgruppen gemäß IRV
(I-X, mindestens B-Teile)

5 Strukturgruppen gemäß IRV
(I-X, mindestens A-Teile)

Strukturgruppen der A-Teile gemäß anliegender Übersicht

Ausführung (AK, insgesamt 10,00 Punkte)

Die Bewertung beginnt, wenn beide TurnerInnen im/auf dem Rad sind, freier Beginn ohne Radkontakt möglich, keine Abzüge.

- | | |
|--|-----------------------|
| • Summierung Kleinabzüge (wie im Geradeturnen) | bis 1,0 Punkte |
| • räumliches Überturnen | je 0,3 Punkte |
| • Radstillstand bei Wertteilen | je 0,3 Punkte |
| • zusätzlicher Verlust des Radkontaktes (Anlauf + 1x pro Turner erlaubt!) | je 1,0 Punkte |
| • gegenseitige Behinderung/“anrempeIn” | je 0,3 Punkte |
| • Sicherheitsstellung des Trainers ab der 3. Einheit | je 0,5 Punkte |
| • Zurückrollen (offensichtliches „stehenbleiben und neuen Schwung holen“) | je 0,5 Punkte |
| • Sturz „klassisch wie im Geradeturnen“ | je 1,0 Punkte |
| • Hilfestellung (beim Abgang auch vom Partner) | je 1,0 Punkte |
| • Abgang erfolgt nicht aus der gleichen Bahn oder bei einem Richtungswechsel nicht innerhalb einer Radumdrehung/nur „Rad verlassen“ | je 1,0 Punkte |

Artistische Impression (AIK, insgesamt 10,00 Punkte)

Die Bewertung beginnt mit dem ersten Ton der Musik, freier Beginn ohne Radkontakt möglich, keine Abzüge.
Auch nur ein Turner kann im Rad beginnen.

- I Technische Qualität der Musik, Schnitte, Lautstärke (Abzüge!) bis 1,00 Punkte
- II Gesamtkonzept, Thema, Interpretation, Gefühle, Emotionen, Kostüme, Requisiten, (Bonus!) bis 2,00 Punkte
- III Kreative Umsetzung – Höhepunkte, Übergänge, Elemente, Posen, neue paarspezifische Übungen, kreativer Anfang/Ende (Bonus!) bis 2,00 Punkte
- IV harmonische Abstimmung, Musikinterpretation, Dynamik, Mimik, Gestik, Abstimmung der Musik, Reaktion auf Musikwechsel (Bonus!) bis 2,00 Punkte
- V Übergänge und Bewegungsfluss, Leichtigkeit (Bonus!) bis 1,00 Punkte
- VI Variationen/Nutzung des Raums, verschiedene Ebenen, Variation in Übergänge, kreative Elemente und Posen (Bonus!) bis 1,00 Punkte
- VII Körperlicher Ausdruck, Vollendung der Bewegungen, Ausdruck passend zur Intention, Emotionen passend zu Musik (Bonus!) bis 1,00 Punkte

Gesamtpunkte: 14,60 bzw. 16,00 bzw. 16,60 Punkte

- Schwierigkeit: 2,60 (Kids) bzw. 4,00 (Jugend) bzw. 4,60 Punkte (Junioren)
- Strukturgruppen: bis zu 2,00 Punkte
- 10,00 Punkte insgesamt für Ausführung und Artistische Impression

Berechnung des Endwertes:

$$\text{Endwert} = \frac{\text{Endwert AK} + \text{Endwert AIK}}{2} + \frac{\text{SK 1} + \text{SK 2}}{2} + \text{Strukturgruppenbonus} - \text{neutrale Abzüge}$$

Synchronturnen – Wertungsbestimmungen 2024

Allgemeines

- Die Wertungsbestimmungen orientieren sich an dem Wertungsbestimmungen 2024+ für die Ausführung von Küren zu Musik.
- Genau wie in den Wertungsbestimmungen 2024+ soll die kreative und musikalische Umsetzung der Synchronturnkür im Vordergrund stehen.
- Hierfür sind beliebig viele Bodenkontakte erlaubt.
- Ein kreativer Anfang außerhalb des Rades ist erlaubt.
- Beide Turner dürfen zusätzlich einmal innerhalb der Kür **gleichzeitig** den Kontakt zum Rad verlieren.
- **Mindestens 8 Übungen in maximal 6 Bahnen, dabei sind beliebig viele Schaukelschwünge/Zurückroller erlaubt, wenn diese synchron ausgeführt werden).**
- Es ist möglich, dass die beiden TurnerInnen unterschiedlichen Altersklassen angehören, der/die Ältere gibt die Eingruppierung vor.
- Kostüme und Requisiten sind ausdrücklich erlaubt und erwünscht.
- Die Musiken dürfen mit Gesang sein.

Altersklassen

Kids – AK 7-10

Jugend – AK 11-14

Junioren – 15+

Kampfgericht

1 Oberkampfrichter

2 Schwierigkeitskampfrichter

4 Ausführungskampfrichter (2 je Turner)

2 Musikkampfrichter (beide kommen in die Wertung, kein Streichwert)

Umfang

Mindestens 8 Übungen in maximal 6 Bahnen

Der Turner, der mehr Bahnen turnt, bestimmt die Zählung der Bahnen (z.B. Turner A turnt 5 Bahnen, Turner B durch einen Zurückroller im dezentralen Bereich 7 Bahnen, dann endet die Bewertung für beide Turner dort, wo Turner B die siebte Bahn beginnt).

Nach drei Stürzen des Pairs erfolgt ein Abbruch der Übung – die Kampfrichter nehmen keine Abzüge/Boni mehr vor, das Synchronturn-Paar darf aber noch zu Ende turnen

Neutrale Abzüge

- | | |
|--|---------------|
| • Musik nur als Hintergrundmusik | 2,00 Punkte |
| • pro zu wenig geturnter Einheit (fehlende Übung) | je 1,0 Punkte |
| • pro zu viel geturnter Bahn (keine Schwierigkeitsberechnung mehr) | je 0,3 Punkte |
| • fehlender Abgang | je 0,5 Punkte |
| • fehlende Schlusspose | je 0,3 Punkte |
| • Musik zu kurz oder zu lang | 0,5 Punkte |

Schwierigkeit (2,60 (Kids)/3,40 (Jugend) bzw. 4,00 (Junioren) Punkte)

- Die besten 8 Teile kommen in die Wertung, beide Turner müssen in der gleichen Einheit das gleiche Schwierigkeitsteil zeigen, damit dieses gewertet wird
- Jede Strukturgruppe (ab B-Teil, 0-/A-Teile werden nicht mitgezählt) darf von jedem Turner maximal 3x gezeigt, ab dem 4. Mal keine Anrechnung der Schwierigkeit
- Höchstwerte Schwierigkeit:

Kids – AK 7-10

4xA, 3xB, 1xC = 2,6

Jugend – AK 11-14

2xA, 3xB, 3xC = 3,4

Junioren – 15+

1xA, 3xB, 3xC, 1xD = 4,0

Strukturgruppen (maximal 2,00 Punkte)

- Für jede von beiden Turnern gleichzeitig gezeigte Strukturgruppe gibt es 0,2 Punkte.
- Damit ein Teil für die Strukturgruppe gezählt werden kann, darf keiner der beiden Turner in dieser Einheit einen Sturz oder eine Hilfestellung haben.
- Die für die Strukturgruppen gezeigten Teile können nur einmal für die Strukturgruppe gezählt werden (Es müssen z.B. in der AK 7-12 drei B-Teile in drei Strukturgruppen und drei weitere A-Teile in ANDEREN Strukturgruppen gezeigt werden).
- Jede Strukturgruppe (ab B-Teil, 0-/A-Teile werden nicht mitgezählt) darf von jedem Turner maximal 3x gezeigt, ab dem 4. Mal keine Anrechnung der Schwierigkeit

Kids – AK 7-10

2 Übungen in Bindungen
2 dezentrale Übungen

Jugend – AK 11-14

2 Übungen in Bindungen

Junioren – 15+

6 Strukturgruppen gemäß IRV

(II-X, 3x mindestens B-Teile)

(II-X, 3x mindestens A-Teile)

8 Strukturgruppen gemäß IRV

(II-X, 4x mindestens B-Teile)

(II-X, 4x mindestens A-Teile)

10 Strukturgruppen gemäß IRV

(I-X, 6x mindestens B-Teile)

(I-X, 4x mindestens A-Teile)

Strukturgruppen der A-Teile gemäß anliegender Übersicht

Ausführung (AK, insgesamt 10,00 Punkte)

- Summierung Kleinabzüge (wie im Geradeturnen)** **bis 1,0 Punkte**
- räumliches Überturnen je 0,3 Punkte
- Radstillstand je 0,3 Punkte
- zusätzlicher Verlust des Radkontaktes (1x pro Turner erlaubt!)** **je 1,0 Punkte**
- Sicherheitsstellung des Trainers ab der 2. Einheit je Turner je 0,5 Punkte
- Zurückrollen (von einem der beiden Turner) je 0,5 Punkte
- Sturz „klassisch wie im Geradeturnen“ oder Hilfestellung** **je 1,0 Punkte**
- Synchronität: kleine Abweichung des Radlaufs (weniger als ¼ Radumdrehung) je 0,3 Punkte
- Synchronität: mittlere Abweichung des Radlaufs (¼ bis ½ Radumdrehung) je 0,5 Punkte
- Synchronität: große Abweichung des Radlaufs (mehr als ½ Radumdrehung)** **je 1,0 Punkte**
- unterschiedliche Übungen der Partner (auch vw und rw)** **je 1,0 Punkte**
- kleine Abweichung in der Ausführung je 0,3 Punkte
(z.B. Kniependelhang in den Sitz am Reifen und einmal am Griff gefasst, Kammgriff/Ristgriff im Liegestütz, Hüftabschwung mit ½ Drehung: Beine einmal gerade und einmal gebeugt)
- große Abweichung in der Ausführung der Übung je 0,5 Punkte
(z.B. Riesenbrücke mit „Reintreten“ und ohne, Kniependelhang in die Brücke zweibeinig/einbeinig gestützt, Hüftabschwung einmal aus der Bauchlage, einmal aus dem Absprung vom Boden)

Artistische Impression (AIK, insgesamt 10,00 Punkte)

Die Bewertung beginnt mit dem 1. Ton der Musik.

- | | | |
|-------|---|-----------------|
| • I | Technische Qualität der Musik, Schnitte, Lautstärke (Abzüge!) | bis 1,00 Punkte |
| • II | Gesamtkonzept, Thema, Interpretation, Gefühle, Emotionen, Kostüme, Requisiten, (Bonus!) | bis 2,00 Punkte |
| • III | Kreative Umsetzung – Höhepunkte, Übergänge, Elemente, Posen, kreativer Anfang/Ende (Bonus!) | bis 2,00 Punkte |
| • IV | harmonische Abstimmung, Musikinterpretation, Dynamik, Mimik, Gestik, Abstimmung der Musik, Reaktion auf Musikwechsel (Bonus!) | bis 2,00 Punkte |
| • V | Übergänge und Bewegungsfluss, Leichtigkeit (Bonus!) | bis 1,00 Punkte |
| • VI | Variationen/Nutzung des Raums, verschiedene Ebenen, Variation in Übergänge, kreative Elemente und Posen (Bonus!) | bis 1,00 Punkte |
| • VII | Körperlicher Ausdruck, Vollendung der Bewegungen, Ausdruck passend zur Intention, Emotionen passend zu Musik (Bonus!) | bis 1,00 Punkte |

Gesamtpunkte: 14,60 bzw. 15,40 bzw. 16,00 Punkte

- Schwierigkeit: 2,60 (Kids) bzw. 3,40 Punkte (Jugend) bzw. 4,00 Punkte (Junioren)
- Strukturgruppen: bis zu 2,00 Punkte
- 10,00 Punkte insgesamt für Ausführung und Artistische Impression

Berechnung des Endwertes:

$$\text{Endwert} = \frac{\text{Endwert AK} + \text{Endwert AIK}}{2} + \text{Schwierigkeit} + \text{Strukturgruppenbonus} - \text{neutrale Abzüge}$$

**Übersicht über die Strukturgruppen der A-Teile
für die Anfängerklassen, AK 7/8 und 9/10 sowie 30+ und Paar- und Synchronturnen**

Zentrale Übungen	Übungen in einer Bindung		
	A1	I	Liegestütz rücklings (vw/rw)
	A2	I	Hoher Liegestütz (vw/rw)
	Übungen ohne Bindungen		
	A3		Alle Grundelemente ohne Bindungen
	Beispiel	II	Seitstellung (Standflächen variabel)
	Brücken		
	A4		Alle Brücken in einer Bindung
	Beispiele	I	Spindelbrücke; Kleine Brücke; große Brücke
	A5		Alle Brücken ohne Bindungen
	Beispiele	II	Schrittbrücke (mit Stand auf den Sprossengriffen o auf Sprossengriff und Brett o etc.); Spagatbrücke
	Freiflüge		
	A6		Alle Freiflüge
	Beispiele	I	Seitfreiflug; Freiflug rw/vw) mit oder ohne Bücke; Freiflüge in einer Bindung mit Aufspreizen
Elementverbindungen	Elementverbindungen in beiden Bindungen		
	A7		Alle EV mit 2 Brücken-Varianten
	Beispiele	I	Von Spindelbrücke vw in kleine Brücke vw, Von großer Brücke vw in kleine Brücke vw
	A8		Alle EV mit 1/2 Drehung frei
	Beispiele	I	Vom Freiflug vw über freie 1/2 Drehung in Freiflug rw; Vom Freiflug vw über freie 1/2 Drehung in Liegestütz rw
		I	Vom Liegestütz vw über freie 1/2 Drehung in Liegestütz rw; Vom Liegestütz vw über freie 1/2 Drehung in große Brücke
	A9		Alle EV mit Doppeldrehung
	Beispiele	I	Liegestütz rw mit gekreuzten Zweigriff über 1/2 Drehung in kleine Brücke vw über 1/2 Drehung in kleine Brücke rw
	Elementverbindungen in einer Bindung		
	A10	I	Vom freie Kniehangstand rw in Liegestütz rw in einer Bindung
	A11		Alle EV, bei denen je einzelne Element bereits ein A-Teil ist
	Beispiele	I	Vom Freiflug mit Voraufspreizen in kleine Brücke vw; Vom Freiflug mit Voraufspreizen in Spindelbrücke vw
		I	Vom Freiflug rw mit Rückaufspreizen mit Bücke in Spindelbrücke rw
	A12		Alle EV mit mind. 1/2 Drehung
	Beispiele	I	Vom Liegestütz über 1/2 Drehung in Liegestütz; Vom Liegestütz über 1/2 Drehung in große Brücke
		I	Über 1/2 Drehung in kleine Brücke vw über 1/2 Drehung in Kopfuntstellung in kleine Brücke rw.
	Elementverbindungen ohne Bindungen		
	A13		Alle Elementverbindungen ohne Bindungen
	Beispiele	II	Handstand gegangen (vw/rw)
		II, VI	Kniehang (vw/rw); Zehenhang (vw/rw)
Dezentrale Übungen	Übungen, ihre Schwierigkeiten in der oberen Phase haben		
	A14		
	Beispiele	IV	Hüftumschwung rw nach vorhergehen Bauchlage; Hüftabschwung nach Bauchlage vorwärts; Hüftaufschwung
		V	Sitzaufschwung; Sitzabschwung; Rückenaufschwung in den hohen Grätschsitz; Knieabschwung
		IV	Hüftaufschwung über 1/2 Drehung in den Sitz
		VIII	Hochspagat mit freiem Stand (ohne anfassen), Stand auf dem Rad (Standzonen variabel)
		ohne SG	Winkelsitz (vw/rw) (=Rundschaukel); Durchschub (=Raussitzen); Hohes Aufgrätschen; In den Sitz ziehen, Rolle gehockt durch die Arme
	Übungen, ihre Schwierigkeit in der unteren Phase haben		
	Stand		
	A15		Alle Varianten im Seitverhalten
	Beispiel	IX	Seitgrätschwinkelstand; Grätschstand zwischen Sprossengriff und Brett mit Rückenlage auf Spreizsprosse
	A16		Alle Varianten im Schlusstand
	Beispiel	IX	Hockstand
	Sitz		
	A17		Alle Varianten des Sitzes mit Aufstellen Füße
	Beispiele	IX	Winkelsitz mit Aufstellen Füße (vw/rw) (auf Griff, Brett o Sprosse)
		IX	Winkelsitz über Abstoßen vom Boden mit 1/2 Drehung in Bauchlage mit Griff an unterschiedlichen Positionen (bspw. Reifen und Griff)
	A18		Alle Varianten von Lage
	Beispiele	IX	Rückenlage mit Aufstellen Füße (vw/rw); Bauchlage (vw/rw); Bauchlage vw mit Abstoßen vom Boden
	A19		Alle Varianten von Stütz
	Beispiele	IX	Hockstütz (=ganze und halbe Hockrolle) (auch mit Abstoß); in den Stütz springen; Grätschhockstand
Abgänge	A20		Alle Abgänge
	Beispiele	X	Unterschwung; Strecksprung; Strecksprung mit 1/2 Drehung; Abschwung