



## Handstütz-Sprungüberschlag in RL

### Neutrale Abzüge

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| weniger als 20m Anlauf:       | je 0,50 |
| mehr als 25m Anlauf:          | je 0,50 |
| Anlauf ohne Sprungausführung: | 1,00    |

### Mattenblock:

|          |        |
|----------|--------|
| Stütz:   | 90 cm  |
| Landung: | 110 cm |

### Einturnen/ Anforderung:

2 Sprünge/ 2 gleiche Sprünge

### Endwert:

Bestwert

### Stütz/Abdruck

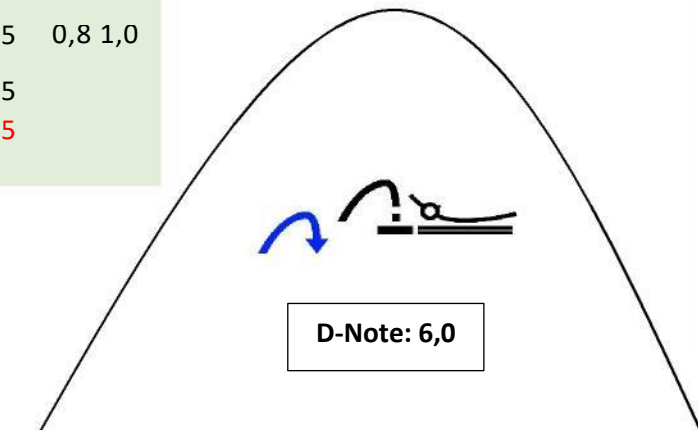
|   |     |     |     |        |
|---|-----|-----|-----|--------|
| ungenügend offener ARW                    | 0,1 | 0,3 | 0,5 |        |
| ungenügende Hüftstreckung                 | 0,1 | 0,3 |     |        |
| zu langer Stütz                           | 0,1 | 0,3 | 0,5 | 0,8    |
| versetztes-alternatives Stützen der Hände | 0,1 | 0,3 |     |        |
| gebeugte Arme                             | 0,1 | 0,3 | 0,5 |        |
| zusätzlicher Stütz (Nachstützen,Laufen)   |     |     |     | je 1,0 |
| Kopfstand                                 |     |     |     | 5,0    |

### Flugphase

|  |     |     |     |         |
|--|-----|-----|-----|---------|
| ungenügendes Öffnen ARW                        | 0,1 | 0,3 | 0,5 |         |
| ungenügend gestr. Körperhaltung (= Hüftwinkel) | 0,1 | 0,3 | 0,5 | 0,8 1,0 |
| HONIKREUZ                                      | 0,1 | 0,3 | 0,5 |         |
| gebeugte Beine                                 | 0,1 | 0,3 | 0,5 |         |
| geöffnete Beine/Knie                           | 0,1 | 0,3 |     |         |

### Abdruck / Fallen in Schiffchenposition

|                                |     |     |     |     |
|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| ungenügende Körperstreckung    |     | 0,3 | 0,5 |     |
| ungenügend offener ARW         | 0,1 | 0,3 | 0,5 |     |
| ungenügender Abdruck (= Höhe)  | 0,1 | 0,3 | 0,5 | 0,8 |
| ungenügende Weite              | 0,1 | 0,3 | 0,5 |     |
| Abrollen                       |     |     |     | 3,0 |
| Landung im Sitz (= Sturz)      |     |     |     | 1,0 |
| gebeugte Beine                 | 0,1 | 0,3 | 0,5 |     |
| geöffnete Beine/Knie           | 0,1 | 0,3 |     |     |
| Abweichen von gerader Richtung | 0,1 |     |     |     |



### Anlauf/Einsprung

|                                       |     |     |     |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|
| unkoordinierter Anlauf/Einsprung      | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
| ungenügendes Tempo                    | 0,1 | 0,3 |     |
| fehlerhafter Armzug (über Seite/oben) |     | 0,3 | 0,5 |
| ungenügende Fixierung Armzug          | 0,1 | 0,3 | 0,5 |

### Allgemein

|                  |     |     |     |
|------------------|-----|-----|-----|
| ungenüg. Dynamik | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
|------------------|-----|-----|-----|

### Landung

Landeabzüge (CdP Abschnitt 8)

Hinweis: Neutrale Abzüge für Linie lt. CdP kommen nicht zur Anwendung.

Ungültige Sprünge (insofern auf Sprung anwendbar), Gerätewidrigkeiten und Verhaltensabzüge lt. CdP.



# AK 8 - Alternative

## Handstütz-Sprungüberschlag (mit Überrotation)

### Neutrale Abzüge

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| weniger als 20m Anlauf:       | je 0,50 |
| mehr als 25m Anlauf:          | je 0,50 |
| Anlauf ohne Sprungausführung: | 1,00    |
| Stütz nur mit einer Hand:     | 2,00    |

### Stütz:

Mattenberg:

Einturnen/ Anforderung:

Endwert:

Auf Mattenberg (90 cm)

3 Weichböden (90 cm)

2 Sprünge/ 2 gleiche Sprünge

Bestwert

### Abdruck

|   |     |        |
|---|-----|--------|
| Abdruck nach der Vertikalen                             | 0,3 | 0,5    |
| fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blick zur Matte)          |     | 0,5    |
| zusätzlicher Stütz (Nachstützen, Laufen)                |     | je 1,0 |
| versetztes-alternatives Stützen der Hände gebeugte Arme | 0,1 | 0,3    |
| Schulterwinkel  | 0,1 | 0,3    |

### 1. Flugphase

|   |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|
| Kein aktiver Ferseneinsatz und Streckung vor der Vertikalen | 0,3 | 0,5 |     |
| Zu starkes Hohlkreuz  | 0,1 | 0,3 |     |
| Hüftwinkel  | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
| Geöffnete Beine   | 0,1 | 0,3 |     |
| Gebeugte Beine  | 0,1 | 0,3 | 0,5 |

### 2. Flugphase

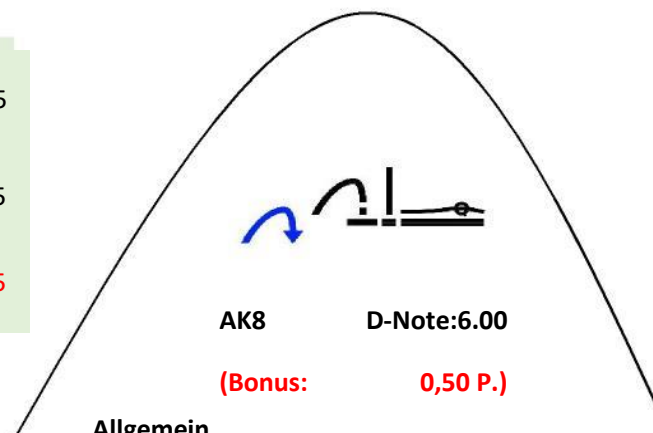
|  |     |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|-----|
| geöffnete Beine                                | 0,1 | 0,3 |     |     |
| gebeugte Beine                                 | 0,1 | 0,3 | 0,5 |     |
| ungenügende Höhe                               | 0,1 | 0,3 | 0,5 | 0,8 |
| ungenügende Weite                              | 0,1 | 0,3 | 0,5 |     |
| gebeugte Arme                                  | 0,1 | 0,3 | 0,5 |     |
| Nicht Beibehalten der gestr. Körperpos.        | 0,1 | 0,3 |     |     |
| fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blick zur Decke) |     | 0,5 |     |     |
| kurz vor der Landung                           |     |     |     |     |
| Abweichen von der geraden Richtung             | 0,1 |     |     |     |

### Anlauf/Einsprung

|  |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|
| Unkoordinierter Anlauf/Einsprung             | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
| Ungenügendes Tempo                           | 0,1 | 0,3 |     |
| Fehlerhafter Armzug (über Seite/oben)        | 0,3 | 0,5 |     |
| Arme beim Kontakt auf dem Brett in Hochhalte | 0,3 | 0,5 |     |

### Allgemein

|                  |     |     |     |
|------------------|-----|-----|-----|
| ungenüg. Dynamik | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
|------------------|-----|-----|-----|



### Landung

|                                      |     |     |     |
|--------------------------------------|-----|-----|-----|
| ungenügende Rotation                 | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
| keine gestr. Körperhaltung (Hüfte)   | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
| fehlender dynam. Übergang in Endpos. | 0,3 | 0,5 |     |
| kein Fußkontakt beim Übergang in BL  |     |     |     |

### Landeabzüge (CdP Abschnitt 8)

Landung: Kriterium ist die Position bei Landekontakt sowie der dadurch optimale Übergang der Überrotation in das Fallen.

Hinweis: Neutrale Abzüge für Linie lt. CdP kommen nicht zur Anwendung.

Ungültige Sprünge (insofern auf Sprung anwendbar), Gerätewidrigkeiten und Verhaltensabzüge lt. CdP.