



R H Ö N R A D

S W I S S

B2 Geradeturnen ohne Musik

(Nur in der Schweiz gültig)

Ersetzt Ausgabe	Aktuelle Ausgabe
2017.1	2023.1

Inhaltsverzeichnis

1	Beschreibung	1
2	Generelles zum Geradeturnen	1
2.1	Wettkampffläche	1
2.2	Aufstellung des Kampfgerichts	1
2.3	Zusammensetzung der Note	1
3	Anfang, Unterbruch, Abbruch und Ende einer Übungsfolge	2
3.1	Anfang und Ende einer Übungsfolge	2
3.2	Anfang der Bewertung	2
3.3	Vorschriften zur Wiederaufnahme nach einem Unterbruch	2
3.4	Abbruch einer Übungsfolge	4
3.5	Ende der Bewertung	4
4	Bewertung einer Übungsfolge im Geradeturnen	4
4.1	Aufgaben der Oberkampfrichter:innen	4
4.1.1	Umfang einer Übungsfolge	4
4.1.2	Abzüge für Nichteinhalten des Umfangs einer Übungsfolge	5
4.1.3	Neutrale Abzüge	5
4.2	Aufgaben der Schwierigkeitskampfrichter: innen	6
4.2.1	Definitionen	6
4.2.1.1	Definitionen Übungs- bzw. Elementwiederholungen	10
4.2.1.2	Übungs- bzw. Elementwiederholungen bei zentralen Übungen	10
4.2.1.3	Übungs- bzw. Elementwiederholungen bei dezentralen Übungen	12
4.2.1.4	Keine Übungs- oder Elementwiederholung	13
4.2.1.5	Sonderfall bei Schwierigkeitsteilen, die den Wert der nachfolgenden Übung beeinflussen	14
4.2.1.6	Bewertung durch das Kampfgericht	15
4.2.1.7	Zurückrollen/Zwischenschwung	16
4.3	Aufgaben der Ausführungskampfrichter: innen	17
4.3.1	Ausführungsabzüge	17

1 Beschreibung

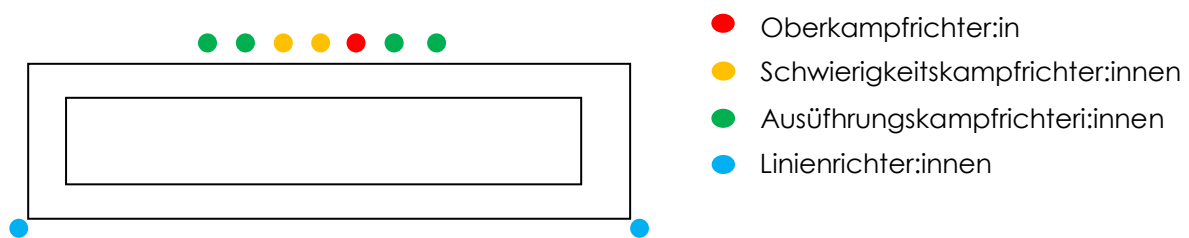
2 Generelles zum Geradeturnen

2.1 Wettkampffläche

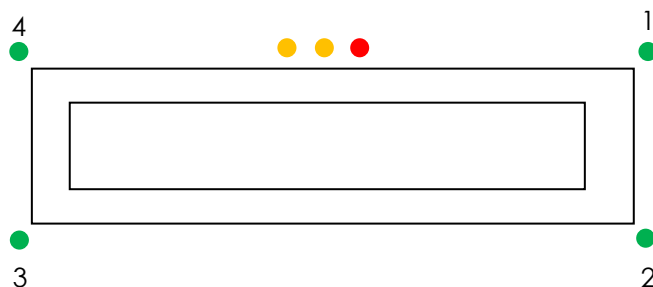
Die Übungsfolgen müssen innerhalb der markierten Wettkampffläche (Masse siehe Wettkampfbeglement) und innerhalb der erlaubten Radlaufzone geturnt werden. Ist dies nicht der Fall, so werden Abzüge vom Punktekontingent für die Ausführung vorgenommen. Beim Abgang darf ausserhalb der Wettkampffläche gelandet werden.

2.2 Aufstellung des Kampfgerichts

Das Kampfgericht sitzt normalerweise in einer Reihe. In diesem Fall dürfen Linienrichter eingesetzt werden, die dem Kampfgericht signalisieren, wenn die Wettkampffläche oder die Sicherheitszone verlassen wurde. Dazu kann ein Handzeichen gegeben werden oder dies mit einer Fahne oder ähnliches angezeigt werden



Es ist auch möglich, dass die Ausführungskampfrichter:innen bei den Ecken möglichst ausserhalb der Sicherheitszone sitzen. Sie werden im Uhrzeigersinn, vom/von der Oberkampfrichter:in links beginnend, von 1 bis 4 durchgezählt.



2.3 Zusammensetzung der Note

Ausführung	10.00 Punkte
Schwierigkeit	8.00 Punkte
Geforderte Strukturgruppen	2.00 Punkte
<hr/>	
Höchstnote	10.00 Punkte

3 Anfang, Unterbruch, Abbruch und Ende einer Übungsfolge

3.1 Anfang und Ende einer Übungsfolge

Beginn einer Übungsfolge mit einem zentralen Element in Bindungen

Beim Schwungholen zu Beginn einer Übungsfolge, wird das Körpergewicht gegen die Rollrichtung verlagert. Das Bein in die (neue) Rollrichtung wird gebeugt, während das andere gestreckt bleibt. Wenn das Bein in die (neue) Rollrichtung wieder gestreckt wird, wird das Rad in Bewegung gesetzt.

Wenn eine Übungsfolge im Querstand begonnen wird, müssen die Arme in Seithalte gebracht werden, wenn das Rad in Bewegung gesetzt wird. Danach können die Arme in Position für die Übung gebracht werden. Wenn die Übungsfolge in einer Seitposition begonnen wird, hält die Hand in Rollrichtung das Rad mit der korrekten Griffart (wie beim nachfolgenden Element gefordert), während die Hand gegen die Rollrichtung frei nach hinten schwingt und der Oberkörper 1/8 - 1/4 Drehung vollführt.

Wird nach dem Schwungholen ein Freiflug oder ein einarmiges Element mit Griff gegen die Rollrichtung geturnt, so wird das Schwungholen ohne Griff ausgeführt. In diesem Fall werden die Hände im Hüftbereich abgestützt. Beim Geradeturnen mit Musik ist es auch möglich in Bindungen zu beginnen, ohne ein Schwungholen.

Wenn die Übungsfolge in einer Bindung begonnen wird, darf der andere Fuß den Boden nicht berühren.

Alle Ausführungsabzüge für das Schwungholen gehören zur ersten Bewertungseinheit.

Beginn einer Übungsfolge mit einem zentralen Element ohne Bindungen oder einer dezentralen Übung

Die Startposition ist aufrecht stehend mit den Armen in Seithalte. Der Boden darf nicht berührt werden. Mit einem einfachen oder SDoppelten Schaukelschwung wird das Rad in Bewegung gesetzt. Alle Ausführungsabzüge werden zur ersten Bewertungseinheit gerechnet, aber es werden keine Abzüge für einen Schaukelschwung, ausser es wird mehr als ein doppelter Schaukelschwung ausgeführt.

Der Anfang für eine Übungsfolge zu Musik ist nicht definiert, es ist durchaus erlaubt direkt mit einem Element in der oberen Phase zu beginnen. Es werden aber die generellen Regeln angewendet, z.B. dass die Anfangsposition für eine bestimmte Zeit gehalten werden muss.

3.2 Anfang der Bewertung

Nach dem Signal des/der Oberkampfrichter:in muss die Übungsfolge innerhalb von 15 Sekunden begonnen werden. Die Bewertung beginnt, wenn das Rad willentlich in Bewegung gesetzt wird, nachdem das Zeichen des/der Oberkampfrichter:in erfolgt ist.

3.3 Vorschriften zur Wiederaufnahme nach einem Unterbruch

Wenn eine Übungsfolge unterbrochen wurde, kommt es darauf an, in welcher Position die Übungsfolge wieder aufgenommen wird:

- In einer oder beiden Bindungen

- Mit einer zentralen Übung ohne Bindungen
- Mit einer dezentralen Übung

Folgende Punkte sind zu beachten, wenn die Übungsfolge in Bindungen oder mit einem zentralen Element aufgenommen wird

- Das Rad darf neu ausgerichtet werden
- An ein oder Beide Füße dürfen Bindungen gelegt werden
- Wiederaufnahme ohne Hilfe: Das Rad wird selbständig in Bewegung gesetzt; z.B. Seitgrätschstand, Ein- oder zweifach Schwung
- Wiederaufnahme mit Hilfe: Die Startposition wird mit Hilfe erreicht. Das Rad darf dabei von der helfenden Person mehrmals neu angefasst werden, oder die Hände am Rad nachgezogen werden, bevor der Griff gelöst wird und die Übungsfolge selbständig fortgesetzt wird → Für die Hilfe bei der Wiederaufnahme werden keine Abzüge gemacht. Die Bewertung beginnt mit der nächsten selbständig geturnten Übung oder Übergang.

Folgende Punkte sind zu beachten, wenn die Übungsfolge mit einer dezentralen Übung ohne Bindungen aufgenommen wird:

- Option 1: selbständige Wiederaufnahme: Turnende greift die Reifen/Griffe/Sprossen von einer Standposition auf dem Boden/Reifen oder Sprossen/Griffen. Bei grossen Rädern ist ein Sprung erlaubt um das Rad greifen zu können
 - o Die Übungsfolge wird direkt in einer oberen Phase wieder aufgenommen (z.B. Rolle durch die Arme rw, Hockstand auf dem oberen Brett) gefolgt von einer unteren Phase → Das Kampfgericht beginnt sofort wieder mit der Bewertung
 - o Um in die gewünschte Standposition zu gelangen wird ein Übergang geturnt (gestiegen, gehockt...). Mit einem Einfachen oder Doppelten Schaukelschwung, wird die obere Phase ausgeführt um mit der Übungsfolge fortzufahren → Ausführungsabzüge werden keine gemacht, Ausnahme Sturz (-1.0 P) Falls mehr als ein doppelter Schaukelschwung gemacht wird (-0.5P). Die Schwierigkeit wird sofort wieder gewertet.
- Option 2: Wiederaufnahme mit Hilfe
 - o Die betreuende Person hält das Rad, damit in eine obere Phase gelangt werden kann
 - o Die betreuende Person hilft um in eine obere Phase zu gelangen. Dabei macht das Rad etwa eine halbe RU. Die betreuende Person darf beim Hochziehen mit dem Fuss auf die Sprossen stehen. Es ist auch erlaubt mit den Händen umzugreifen oder dem Reifen nachzuziehen → Keine Abzüge für die Hilfe, die Bewertung beginnt wieder mit der Nächsten selbständig geturnten Übung oder Übergang.

Position des Rades bei der Wiederaufnahme / Richtungswechsel / neue Bahn:

Die Rollrichtung des Rades bei der Wiederaufnahme kann folgendermassen sein:

- Nach der Unterbrechung (und ggf der Neupositionierung des Rades) wird in die gleiche Richtung weitergeturnt. Dies gilt auch, wenn die Unterbrechung in der oberen Phase am

Bahnende passiert ist. In diesem Fall, wird keine neue Bahn gezählt.

- Nach der Unterbrechung (und ggf der Neupositionierung des Rades) wird in die entgegengesetzte Richtung wie vor der Unterbrechung geturnt oder das Rad wird mehr als eine Radumdrehung zurückgerollt. In diesem Fall wird eine neue Bahn gezählt

Bevor die Übungsfolge wieder aufgenommen wird, darf beim Kampfgericht nachgefragt werden, ob die Übung vor der Unterbrechung anerkannt worden ist.

3.4 Abbruch einer Übungsfolge

Die Übungsfolge wird abgebrochen:

- Beim dritten zurückrollen innerhalb der gleichen zentralen Einheit
- Nach dem dritten Schaukelschwung
- Wenn einer oder eine Kombination aus
 - o Sturz
 - o Hilfeleistung
 - o Verlassen der Sicherheitszonevorgekommen ist.
- Wenn nach dem Start der Übungsfolge das Rad gewechselt wird

3.5 Ende der Bewertung

Die Bewertung endet

- mit dem Schlusstand (geschlossene Beine) nach der Landung (bis hüftbreite Standposition erlaubt)
- wenn nach einer Unterbrechung innerhalb von 30 Sekunden nicht weitergeturnt wird.
- Wenn die Übungsfolge durch den/die Oberkampfrichter:in Abgebrochen wurde und, wie verlangt, ein Schlusstand geturnt wurde

4 Bewertung einer Übungsfolge im Geradeturnen

4.1 Aufgaben der Oberkampfrichter:innen

Zusätzliche Aufgaben beim Geradeturnen ohne Musik:

4.1.1 Umfang einer Übungsfolge

Eine Übungsfolge umfasst mind. 8 Übungen, und höchstens 6 Bahnen und den Abgang. Der Abgang muss spätestens aus der sechsten Bahn heraus erfolgen (ohne weiteren Richtungswechsel des Rades).

Der geforderte Mindestumfang von Übungsfolgen muss ohne Übungswiederholungen erreicht

RHÖNRADswiss

Geradeturnen ohne Musik

werden. Ist dies nicht der Fall, d.h. muss der Turner Übungen wiederholen, um den Mindestumfang von 8 Übungen plus Abgang zu turnen, so werden diese Übungswiederholungen – zusätzlich zu den Abzügen für die Ausführung – als fehlende Übungen betrachtet (Neutraler Abzug: 0.5 Punkte).

4.1.2 Abzüge für Nichteinhalten des Umfangs einer Übungsfolge

Falls zu wenig Übungen geturnt werden, oder der Abgang fehlt, werden die entsprechenden Abzüge durch den/die Oberkampfrichter:in gemacht

Wenn eine Übung wiederholt wird, so wird diese nicht als Übung zum Mindestumfang einer Übungsfolge gezählt

	-0.1	-0.3	-0.5	-1.0
Pro fehlende Übung (weniger als 8 Übungen)				X (pro Übung)
Fehlender Abgang				X
Beginn der Übungsfolge mehr als 15 Sekunden nach dem das Zeichen zum Start gegeben wurde				X
Betreuende Person begleitet das Rad innerhalb der Sicherheitszone		x (pro Bahn)		

Übungen bzw. Elemente, die über den erlaubten Übungsumfang hinaus geturnt werden gehen nicht in die Schwierigkeitsbewertung ein. D. h. ab der 7. Bahn werden die Schwierigkeitsteile nicht mehr gezählt.

Die Ausführung aller Übungen wird bewertet, auch wenn sie in oder nach der 7. Bahn geturnt werden

Wenn kein Abgang geturnt wird, weil die Übungsfolge abgebrochen wurde (z.B. nach 3 Stürzen), wird der Abzug für fehlenden Abgang nicht gemacht.

Wenn der Abgang in oder nach der 7. Bahn geturnt wird, wird der Abzug für fehlenden Abgang nicht gemacht.

Die Schwierigkeitskampfrichter:innen informieren die Oberkampfrichter:innen wie viele Übungen gefehlt haben

4.1.3 Neutrale Abzüge

	-0.1	-0.3	-0.5	-1.0
Beginn der Übungsfolge mehr als 15 Sekunden nach dem das Zeichen zum Start gegeben wurde				X
Betreuende Person begleitet das Rad innerhalb der Sicherheitszone		x (pro Bahn)		

4.2 Aufgaben der Schwierigkeitskampfrichter: innen

4.2.1 Definitionen

Definition von Element

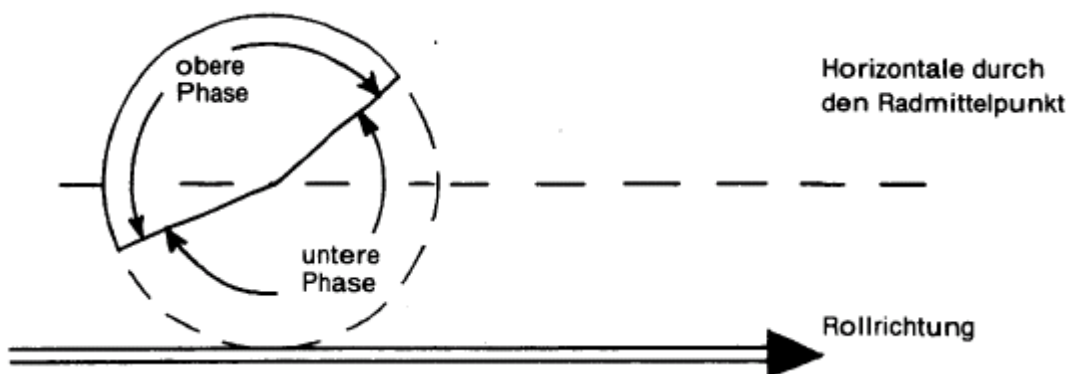
Elemente sind die kleinste Beschreibbare Einheit von Bewegungen im Rhönradturnen, mit denen Turnpositionen, Bewegungen und Serien von Bewegungen beschrieben und benannt werden können. Zum Beispiel können Elemente eine einzelne Position, Bewegungen der Arme und Beine oder des gesamten Körpers sein. Elemente können in folgende Kategorien unterteilt werden:

Zentrale Elemente

Der Körperschwerpunkt bleibt vorwiegend im Zentrum des Rades und/oder die Angriffspunkte am Rad liegen weit voneinander entfernt. Zentrale Elemente können Teile von zentralen Übungen oder Übergängen, z.B. Schwungholen, oder als Verbindung zwischen 2 dezentralen Elementen.

Dezentrale Elemente

Der Körper bewegt sich während des gesamten Elements vorwiegend am Rand des Rades und/oder die Angriffspunkte am Rad liegen eng beieinander. Dezentrale Elemente werden in der oberen und unteren Phase geturnt. In der oberen Phase befinden sich der Grösste Teil der Körpermasse oberhalb der -Horizontalen durch den Radmittelpunkt in der unteren Phase unterhalb dieser Horizontalen. Der Anfang und das Ende einer oberen/unteren Phase hängt von der Rollrichtung des Rades ab. Zum Beispiel: die obere Phase in Rollrichtung kann beginnen, bevor die horizontale erreicht ist. Die untere Phase beginnt klar bevor die horizontale in Rollrichtung erreicht ist. Die Unterteilung in oberer und unterer Phase kann folgendermassen illustriert werden:



Definition von Übung

Eine Übung ist eine zählbare Einheit durch welche eine bestimmte räumliche und/oder zeitliche Abfolge (zum Beispiel der Anfang und das Ende einer Rhönradspezifischen Bewegung) bestimmt wird, in welcher ein oder mehrere Elemente verbunden werden. In einigen Fällen ist der Anfang und das Ende einer Übung klar durch räumliche Faktoren begrenzt (z.B. zentrale Elemente). In anderen Fällen z.B. dezentrale Elemente, wird der Anfang und das Ende anhand mehrerer Kriterien definiert. Die fixe Definition von Übungen wird gebraucht um präzise Beschreibungen abgeben zu können von Übungsfolgen und Pflichten. Übergänge verbinden Übungen.

Zentrale Übungen

Bei Zentralen Übungen besteht aus einem oder mehreren Zentralen Elementen, die innerhalb einer Radumdrehung geturnt werden. Während einer zentralen Übung wird eine Radumdrehung von Kopfbogenstellung durch die Kompguntenstellung in die Kopfbogenstellung geturnt. Es wird zwischen Übungen, bei denen ein Element für eine ganze RU geturnt wird und Übungen bei denen mehrere Elemente mittels Positionswechsel verbunden werden, unterschieden.

Dezentrale Übung

Eine Dezentrale Übung besteht aus einer oberen Phase die direkt in eine untere Phase führt. Die obere Phase kann ein dezentrales Element enthalten, oder sie kann aus mehreren aufeinanderfolgenden dezentralen Elementen bestehen. Das Rad muss mindestens $\frac{1}{2}$ RU inkl. Der unteren Phase ausführen.

Für die Bewertung wird eine Übungsfolge in so genannte Einheiten unterteilt.

Definition von Einheit

Einheiten werden benötigt für das Bewerten von Übungen und Elementen im Rhönradturnen. Die Ausführung wird innerhalb der Einheiten abgezogen

Eine Einheit setzt sich immer zusammen aus dem Übergang mit der nachfolgenden Übung.

Im zentralen Bereich ist eine Einheit eine Übung (einschliesslich des vorausgehenden Übergangs).

Im Bereich der dezentralen Elemente besteht eine Einheit aus einer Übung (vorausgehender Übergang, obere Phase mit nachfolgender unterer Phase).

Folgende oberen Phasen sind alleine schon eine Einheit:

- unmittelbar vor einem zentralen Element oder Richtungswechsel (auch wenn der zentrale Teil keine ganze RU umfasst)
 - vor einem Sprossenlauf
 - wenn daraus der Abgang geturnt wird
- Der Abgang ist eine Einheit.

Zählweise von Wertteilen

Wertteile können grundsätzlich nur Übungen oder Abgänge sein. Eine Ausnahme zu dieser Regel bilden obere Phasen (siehe oben).

Für die Schwierigkeit gilt folgende Zählweise:

- Im zentralen Bereich umfasst ein Wertteil eine Radumdrehung.
- Im dezentralen Bereich umfasst ein Wertteil eine obere und die dazugehörige untere Phase. Wird eine obere Phase als Richtungswechsel geturnt (d.h. die dazugehörige untere Phase erfolgt in die neue Rollrichtung), so zählt die Übung zur neuen Bahn. Über den Wert der dezentralen Übung entscheidet die höherwertige der beiden Phasen.
- Wird nach einer oberen Phase direkt eine zentrale Übung geturnt, so wird das Element in der oberen Phase als eigenes Wertteil gerechnet und die nachfolgende zentrale Übung zählt ebenfalls als eigenes Wertteil. Es ist möglich, dass das Element in der oberen Phase die zentrale Übung aufwertet.

- Wird nach einer oberen Phase ein zentraler Richtungswechsel oder ein Sprossenlauf ausgeführt, so zählt die obere Phase allein schon als Wertteil.
- erfolgt der Abgang direkt aus einer oberen Phase heraus, so werden die obere Phase und der nachfolgende Abgang als zwei Wertteile gerechnet, wobei das Element in der oberen Phase den Wert des Abgangs u.U. sogar erhöhen kann.

Anerkennung von Wertteilen

- Ein Wertteil wird nur anerkannt, wenn es mind. zu $\frac{3}{4}$ geturnt worden ist bzw. wenn die Kernphase der Bewegung mit der geforderten technischen Struktur gezeigt worden ist. Misslingt ein Wertteil (Sturz, Hilfestellung, Verlassen der Sicherheitszone) bevor $\frac{3}{4}$ der Übung gezeigt wurden oder waren die technischen Merkmale nicht im geforderten Umfang zu erkennen, so wird es nicht als Wertteil anerkannt, bzw. entsprechend der gezeigten technischen Ausführung als niedrigere Schwierigkeit eingestuft.
- Wird der misslungenen Teil wiederholt, so wird es bei Gelingen zur Berechnung des Schwierigkeitswertes herangezogen.
- Wird ein Element aus den vorgegebenen Strukturgruppen ein viertes Mal geturnt, so wird die Schwierigkeit der Übung nicht anerkannt.

Zählweise von Bahnen

Nach jedem Richtungswechsel (ausser beim In-Bewegung-Setzen des Rades) beginnt eine neue Bahn. Eine Bahn besteht in der Regel aus zwei Radumdrehungen in gleicher Richtung (ausgehend von Brettuntenstellung bis Brettuntenstellung). Zusätzlich darf nach beiden Seiten eine halbe Radumdrehung zusätzlich geturnt werden (bis die Reifengriffe bodennah sind). Es sind auch Bahnen mit weniger als zwei Radumdrehungen möglich. Um zwischen einer Bahn und einem Zurückrollen zu unterscheiden gilt folgendes:

Zwischen zwei Richtungswechseln muss bei **zentralen Übungen** mindestens eine Radumdrehung, bei dezentralen Übungen mehr als $\frac{1}{2}$ Radumdrehung liegen, beginnend in Kopfbodenstellung bis Kopfbodenstellung.

Bei dezentralen Übungen: wenn eine untere Phase in die neue Rollrichtung geturnt wird, so handelt es sich in jedem Fall um eine neue Bahn. Dies gilt unabhängig davon welchen Umfang die untere Phase hat, d. h. auch wenn die untere Phase nur $\frac{1}{2}$ Radumdrehung oder weniger umfasst beginnt eine neue Bahn, die gezeigte Schwierigkeit wird anerkannt.

Ein dezentraler Abgang (Strecksprung/Salto) darf auch direkt nach dem Richtungswechsel aus dem Gegenschwung erfolgen. Der Gegenschwung zählt als neue Bahn.

Zählweise:

Da die untere Phase in diesem Fall immer in die neue Bewegungsrichtung erfolgt und es in den meisten Fällen nicht klar erkennbar ist, wann genau der Richtungswechsel in der Oberen Phase erfolgt, wird die Übung insgesamt, also Obere und Untere Phase, der neuen Bahn zugerechnet.

Es ist auch erlaubt, nach einem Richtungswechsel in der Oberen Phase mit anschliessender Unterer Phase im (Spreiz-)Stand auf den Brettern bzw. anderen Radquerverbindungen und/oder dem Reifen einen Durchschub im Stand und einen nachfolgenden Abgang (z.B. Strecksprung) zu turnen, sofern dieser unter Beibehaltung der Rollrichtung der Unteren Phase erfolgt.

Nicht erlaubt ist es an eine Untere Phase im (Spreiz-)Stand auf den Brettern bzw. anderen

Radquerverbindungen und/ oder dem Reifen unmittelbar einen Richtungswechsel und Schaukelschwung anzuschliessen um den Abgang (z.B. Strecksprung) auszuführen. Dies wird als Zurückrollen gewertet .

Voraussetzungen:

Bei dezentralen Übungen: Die obere und die nachfolgend untere Phase müssen in die gleiche Rollrichtung geturnt werden.

Für zentrale Übungen: Ein doppelter Schaukelschwung um Schwung zu holen für einen Duchs Schub oder für einen Strecksprung muss in die gleiche Rollrichtung wie das vorhergehende zentrale Übung stattfinden

Zu viel geturnte Übungen (ab der 7. Bahn) werden nicht zur Berechnung des Schwierigkeitswerts herangezogen.

Sonderfälle

Mehrfache Doppelte Schaukelschwünge im Stand

Werden beim Zurückrollen nicht nur ein sondern zwei doppelte Schaukelschwünge im Stand ausgeführt, so werden **maximal** 0.5 P. abgezogen.

Grossabzug beim Zurückrollen bei dezentralen Übungen

Kommt es während eines Zurückrollens bei dezentralen Übungen (beim Doppelten Schaukelschwung im Stand) zusätzlich zu einem Abzug für Sturz, Hilfestellung oder Zuruf durch die helfende Person, so wird nur 1.0 P abgezogen.

Eine neue Bahn wird nur dann gezählt, wenn die unterbrochene Übungsfolge in entgegengesetzter Richtung zur ursprünglichen Rollrichtung fortgesetzt wird. Wird in der ursprünglichen Rollrichtung weitergeturnt, so wird auch keine neue Bahn gewertet.

Geforderte Strukturgruppen

Strukturgruppen werden nur Elementen mit mindestens B Schwierigkeit zugeordnet. A-Teile haben keine Strukturgruppe

I	Übungen oder Elementverbindungen in Bindungen	
II	Zentrale Übungen ohne Bindungen	
III	Hohe Rollen	
IV	Hüftumschwünge	
V	Andere Umschwünge (Z.B. Knieumschwünge, Rückenumschwünge, Ellbogenumschwünge, Sitzumschwünge)	

VI	Übungen und Elementverbindungen mit einem freien Hangelement und/oder Kniependel	1
VII	Übungen und Elementverbindungen mit einem Überhocken	N
VIII	Statische Übungen	S
IX	Übungen, die ihre Schwierigkeit in der unteren Phase haben	L
X	Spezielle Abgänge	d

4.2.1.1 Definitionen Übungs- bzw. Elementwiederholungen

Übungsfolgen sollten so gestaltet sein, dass keine Elemente oder Übungen wiederholt werden müssen. Eine Übung kann als wiederholt gewertet werden, auch wenn es Abweichungen in der Körperhaltung oder Ausführung gibt.

Eine Wiederholung liegt vor, wenn eine Übung oder ein Element in einer Übungsfolge zwei- oder mehrmals geturnt wird.

Wertteile können nur einmal zur Berechnung des Schwierigkeitswertes herangezogen werden. Wiederholt ein Turner ein Wertteil, so wird die Schwierigkeit nicht gezählt.

4.2.1.2 Übungs- bzw. Elementwiederholungen bei zentralen Übungen

- a) Elementverbindungen unterscheiden sich nur durch Übergangsvarianten, ohne dass sich durch die Art des Übergangs die Wertigkeit der Elementverbindung ändert.

Beispiele:

Elementverbindungen in Bindungen:

Es werden die gleichen Elemente verbunden, wobei einmal der Übergang mit Umgreifen, beim zweiten Mal mit Unterdrehen geturnt wird.

Handstand:

Einmal gehockt gesprungen, beim zweiten Mal gegrätscht gesprungen.

Vom freien Kniependelhang vorwärts in die Brücke vorwärts:

Einmal gestiegene Variante, beim zweiten Mal beidbeinige Variante.

- b) Übungen ohne Bindungen unterscheiden sich nur durch Standzone oder die Griffart (Kammgriff/Ristgriff) und/oder nur dadurch, dass die gleiche Übung einmal mit Griff an

Sprosse/Griff oder am Reifen geturnt wird.

Beispiele:

Riesenbrücken ohne Bindungen:

Riesenreifenbrücke rückwärts einmal auf dem hinteren Brett, beim zweiten Mal mit Stand auf der Spreizsprosse	Riesenbrücke auf dem hinteren Brett und Riesenreifenbrücke auf dem hinteren Brett
--	---

Handstand:

Handstandvarianten mit unterschiedlichen Stand- und Griffstellen des Rades
--

Vom Hüftthang mit Abstoss vom Boden rückwärts in den Hohen Liegestütz rückwärts

Einmal mit Stand auf dem Sprossengriff, das zweite Mal mit Stand auf der Spreizsprosse.

- c) Eine Übung oder Elementverbindung unterscheidet sich nur darin, dass beim einen Mal an einer Radquerverbindung und das zweite mal an den Reifen gegriffen wird

Riesenbrücke ohne Bindungen

Riesenbrücke mit Stand auf dem hinteren Brett und Riesenreifenbrücke mit Stand auf dem hinteren Brett

- d) Turnen der gleichen Übung oder Elementverbindung mit unterschiedlicher Griffart

Liegestütz vorwärts:

Einmal mit Kammgriff und einmal mit Ristgriff

- e) Übungen unterscheiden sich nur dadurch, dass sie einmal am Bahnende und einmal in der Bahnmitte geturnt werden.

Beispiele:

Vom freien Kniependelhang vorwärts in die Brücke vorwärts:

Einmal am Richtungswechsel, das zweite Mal in der Bahnmitte.
--

- f) Brücken ohne Bindungen und Handstand einmal mit beidbeiniger, einmal mit einbeiniger Ausführung

Beispiele:

Riesenbrücken ohne Bindungen:

Riesen(reifen)brücke rw und Riesen(reifen)brücke mit Vorbeugespreizen rw
--

Handstand

Handstandvarianten einmal mit beidbeinigem Absprung und beidbeiniger Landung bei zweitem Mal mit einbeinigem Absprung und einbeiniger Landung

Elementverbindungen ohne Bindungen mit dezentralem Element:

- g) Eine Übungswiederholung liegt dann vor, wenn der zentrale Teil der Elementverbindung durch die Variation des dezentralen Elements zu keiner Werterhöhung führt.

Beispiele:

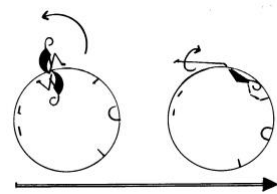
Vom Hüfthang mit Abstoss vom Boden rückwärts in den Hohen Liegestütz rw

Der hohe Liegestütz kann nur einmal als C-Teil und einmal als D-Teil gewertet werden, unabhängig davon welche Variante in der oberen Phase geturnt wird.

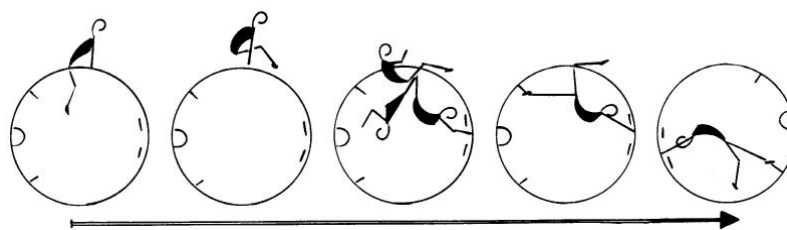
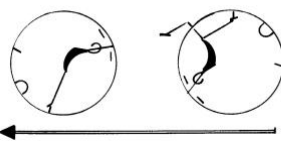
Vom freien Kniependelhang vorwärts in die Brücke vorwärts:

Die Brücke kann nur einmal als C-Teil und einmal als D-Teil gewertet werden, unabhängig davon welche Variante in der oberen Phase geturnt wird.

Wenn 2 Varianten des Gleichen zentralen Elements geturnt worden, wird die Schwierigkeit wie folgt gezählt: :



dezentrales B Element + D Schwierigkeit (Kniependel wird durch vorhergehendes B-Element aufgewertet)



dezentrales B Element + keine zusätzliche Schwierigkeit

4.2.1.3 Übungs- bzw. Elementwiederholungen bei dezentralen Übungen

- a) Wiederholung eines Elements in der oberen oder unteren Phase ohne Änderung der Schwierigkeit

Da eine Phase alleine bereits über den Schwierigkeitswert einer dezentralen Übung entscheiden kann, zählt die Wiederholung einer oberen oder einer unteren Phase bereits als Elementwiederholung. Dabei ist entscheidend, dass die Kernphase der gezeigten oberen bzw. unteren Phase identisch ist. Bei einer blossen Variation der Ausgangs- und Endposition kann man nicht von einer neuen Variante sprechen. Gleiches gilt für die Variationen der Beinhaltung (gehockt, gebückt, gewinkelt), sofern die jeweiligen Variation keinen Einfluss auf die Wertigkeit hat.

Beispiele:

Hohe Rolle

Hohe Rolle vw – einmal in der Mitte der Bahn mit Sitz als Endposition und beim zweiten Mal am Bahnende als Richtungswechsel mit Stand auf den Brettern als Endposition.	Hohe Rolle rw gegen die Rollrichtung – einmal in den Grätschsitz und beim zweiten Mal in den Ellhang.
---	---

Hüftumschwung

Hüftumschwung doppelt rw – einmal in der Mitte der Bahn mit Hüfthang als Endposition und beim zweiten Mal am Bahnende als Richtungswechsel mit Stand auf den Brettern als Endposition.
--

- b) Eine Übungswiederholung liegt ebenfalls vor, wenn ein dezentrales Element einmal in und einmal gegen die Rollrichtung geturnt wird, ohne dass sich dadurch die Wertigkeit des Elements ändert.

Beispiele:

Hüftumschwung

Hüftumschwung, Hüftabschwung mit $\frac{1}{2}$ Drehung – einmal in Rollrichtung und das zweite Mal gegen die Rollrichtung.
--

Knieumschwung

Knieumschwung beidbeinig – einmal in Rollrichtung, das zweite Mal gegen die Rollrichtung.

4.2.1.4 Keine Übungs- oder Elementwiederholung

Zentrale Übungen

- vorwärts- und rückwärts turnen der gleichen Übung
- turnen einer Übung mit und ohne Bindungen
- Alle Varianten von Übungen, bei denen sich durch die Variation eine Änderung des Schwierigkeitswertes ergibt. Dabei kann jedoch jede Variante nur einmal mit dem jeweiligen unterschiedlichen Schwierigkeitswert anerkannt werden.
- turnen der gleichen Übung mit Vor-, Seit-, Rück- oder Kreuzaufspreizen eines Beines.
- turnen der gleichen Übung einarmig

Dezentrale Übungen

Beispiele:

Elementverbindungen

Elementverbindungen in einer Bindung mit Doppeldrehung: Gleiche Elementverbindung einmal als A-Teil-Variante und einmal als B-Teil-Variante (= mit einer freien Drehung, siehe B-Teil Katalog)	Handstand einmal mit gestiegenem Übergang, beim zweiten Mal gesprungen.
---	---

Riesenbrücken ohne Bindungen

Riesen(reifen)brücke vorwärts (B-Teil) und Riesenbrücke vorwärts mit Griff am Sprossengriff (C-Teil)	Riesenbrücke vorwärts mit Griff am Sprossengriff (c-Teil und als D-Teil mit vorausgehendem besonderem Übergang (D-Teil))
--	--

- a) Wiederholen von Elementen in der Oberen Phase einmal in und beim zweiten Mal gegen die Rollrichtung, aber nur dann, wenn sich dadurch die Wertigkeit des Elements ändert. Hier ist ausserdem zu unterscheiden zwischen Elementen, die wirklich gegen die Rollrichtung geturnt werden und Elementen, die am/als Richtungswechsel geturnt werden und ohnehin mit den Elementen in Rollrichtung gleichzusetzen sind.

Beispiele:

Hohe Rollen

Hohe Rolle vw - einmal in Rollrichtung (B-Teil) und einmal gegen Rollrichtung (C-Teil)
--

- b) Wiederholen von Elementen in unterschiedlichen Elementverbindungen in der Oberen Phase. Dabei können auch Elemente doppelt oder dreifach in der Oberen Phase geturnt werden oder mit anderen, aber jeweils unterschiedlichen Elementen kombiniert werden. Die einzelnen Elemente der Verbindungen müssen dabei den unterschiedlichen Strukturgruppen zugeordnet werden können, d.h. es darf sich nicht lediglich um unterschiedliche Ausgangs- bzw. Endpositionen handeln.

Beispiele:

Oben: Hohes Überhocken vw, freier Kniependelhand rw in den Hohen Sitz rw (D-Teil)	Oben: Knieumschwung rw, freier Kniependelhang rw in den hohen Sitz rw (D-Teil)
---	--

- c) Keine Übungswiederholung liegt vor beim Knieumschwung, wenn einmal eine beidbeinige Variante und einmal eine einbeinige Variante gezeigt wird.

Beispiele:

Oben: Knieumschwung rw (C-Teil)	Oben: Knieumschwung einbeinig rw (C-Teil)
---------------------------------	---

4.2.1.5 Sonderfall bei Schwierigkeitsteilen, die den Wert der nachfolgenden

Übung beeinflussen

Der Schwierigkeitskatalog im Geradeturnen sieht Fälle vor, bei denen ein vorausgehendes Element den Wert der nachfolgenden Übung bzw. des Abganges erhöht, wobei dieses vorausgehende Element eine eigene Wertigkeit hat. Wird dieses vorausgehende Element wiederholt, so wird es bei der Wiederholung als nicht vorhandenes (oder ggf. fehlendes) Teil gewertet, erhöht aber trotzdem den Wert der nachfolgenden Übung bzw. des Abganges.

Beispiele:

- Innerhalb einer Übungsfolgefølge wird eine Hohe Rolle rückwärts gegen die Rollrichtung (C-Teil) geturnt. Dieses Schwierigkeitsteil wird am Ende der Übungsfolgefølge wiederholt und aus dieser oberen Phase heraus wird ein Überschlag vorwärts als Abgang geturnt. Das wiederholte Schwierigkeitsteil (Hohe Rolle rückwärts gegen die Rollrichtung (C-Teil)) wird beim zweiten Turnen als nicht vorhandenes Teil gewertet, erhöht aber trotzdem den Wert des Abganges, der in diesem Fall als B-Teil gerechnet werden muss (siehe B-Teil Katalog).
- Innerhalb einer Übungsfolgefølge wird ein Winkelsitz mit 1/1 Drehung und Abstoss vom Boden mit beliebigem nachfolgendem Element (C-Teil) geturnt. Dieses Schwierigkeitsteil wird während der Übungsfolgefølge wiederholt und turnt aus der oberen Phase heraus einen Kniependelhang rückwärts in den Sitz ohne Aufstellen der Füße rückwärts. Das wiederholte Schwierigkeitsteil (Winkelsitz mit 1/1 Drehung und Abstoss vom Boden (C-Teil)) wird beim zweiten Turnen als nicht vorhandenes Teil gewertet, erhöht aber trotzdem den Wert des Kniependelhang rückwärts in den Sitz ohne Aufstellen der Füße rückwärts, der in diesem Fall als D-Teil gerechnet werden muss (siehe D-Teil Katalog).

4.2.1.6 Bewertung durch das Kampfgericht

Es gibt keine fixen Abzüge für eine Wiederholung, aber Wiederholungen können die Anerkennung der Schwierigkeit und die Länge der Übungsfolgefølge beeinflussen. Ausführungsabzüge werden auch bei einer Übungswiederholung gemacht.

Bewertung durch die Oberkampfrichter:innen

Es werden die relevanten neutralen Abzüge für das Nichteinhalten des Übungsfolgefølgeumfangs gemacht.

Bewertung durch die Schwierigkeitskampfrichter:innen

- Wenn eine Übung wiederholt wird, zählt die Schwierigkeit nur das erste Mal. Übungswiederholungen müssen auf der Aufzeichnungen deutlich gekennzeichnet werden.
- Wenn die Übungsfolgefølge mit den Übungswiederholungen zu lang ist (mehr als 6 Bahnen) wird die Übung als zu lang bewertet. Die Schwierigkeitskampfrichter:innen informieren die Oberkampfrichter:innen über die Übungen, die zu viel geturnt wurden“
- Übungswiederholungen werden nicht zum minimalen Umfang von Übungsfolgefolgen gezählt, d.h. sie werden als fehlend angesehen. Die Schwierigkeitskampfrichter:innen informieren die Oberkampfrichter:innen, wie viele Übungen fehlen.

Bewertung durch die Ausführungskampfrichter:innen

Die Ausführungskampfrichter:innen bewerten alle geturnten Übungen

4.2.1.7 Zurückrollen/Zwischenschwung

Zurückrollen bei zentralen Übungen

Ein Zurückrollen gibt es nur bei zentralen Übungen. Das ist der Fall wenn ein Richtungswechsel stattfindet bevor eine komplette RU gemacht wurde

Schwierigkeit:

Die Übung wird in diesem Fall nicht als Schwierigkeitsteil gewertet, insbesondere wenn die Kernphase der Übung fehlt (z.B. Riesenbrücke vw).

Das Zurückrollen bei zentralen Übungen wird grundsätzlich nicht als neue Bahn gewertet.

Ausführung:

Das Zurückrollen bei zentralen Übungen wird mit einem Festabzug von 0,5 P. bestraft. Alle Haltungsabzüge, die während der Einheit, bei der es zum Zurückrollen kam, vorgenommen wurden, werden gestrichen und durch den Halbpunkt abzug ersetzt. Die Bewertung beginnt erneut mit der nächsten Übung.

Kommt es erneut zum Zurückrollen, werden nochmals 0.5 Punkte abgezogen. Beim dritten Zurückrollen wird die Übungsfolge abgebrochen

Sonderfälle

Grossabzug beim Zurückrollen

Kommt es beim Zurückrollen zusätzlich zu einem Punktabzug (z.B. durch Hilfestellung, Sturz oder Zuruf durch die betreuende Person) so wird ein Abzug von 1.0 P. vorgenommen. Alle Haltungsabzüge, die während der Einheit, bei der es zum Punktabzug kam, vorgenommen wurden, werden gestrichen und durch den Punktabzug ersetzt.

Doppeltes Schwungholen/ Zwischenschwung in Bindungen

Ein Doppeltes Schwungholen in Bindungen liegt in folgenden Fällen vor

- wenn zu Beginn der Übungsfolge nicht nur einmal entgegen der Rollrichtung Schwung geholt wird, sondern mehrfach.
- wenn nach dem Richtungswechsel am Bahnende ein zusätzliches Schwungholen erfolgt
- wenn nach Beendigung der ersten zentralen Übung einer Bahn ein erneutes Schwungholen in Bindungen (= Schwung gegen und in die Rollrichtung) durchgeführt wird.

Für das Doppelte Schwungholen bzw. einen Zwischenschwung in Bindungen wird ein Festabzug von 0,5 P. vorgenommen.

Die Bewertung beginnt erneut mit der nächsten Übung.

Anmerkung 1:

Die 0.5 P. für Doppeltes Schwungholen in Bindungen bzw. den Zwischenschwung sind unabhängig von den Abzügen für die nachfolgende Übung. In diesen Fällen wird keine neue Bahn gezählt.

Anmerkung 2:

Aufgrund der geringen Radlaufzone beim Schwungholen in Bindungen handelt es sich beim Doppelten oder mehrfach ausgeführten Schwungholen bzw. Zwischenschwung in Bindungen um einen Pauschalabzug von 0,5 P., d.h. auch wenn mehrfach Schwung geholt wird bzw. beim Zwischenschwung mehrfach "geschaukelt" wird, kommt es nur einmal zum Abzug von

0.5 P. Unterscheide hiervon die Vorschrift beim Zurückrollen im Dezentralen Bereich.

Zurückrollen bei dezentralen Übungen

Zwischen zwei Richtungswechseln liegt weniger als $\frac{1}{2}$ Radumdrehung (**Ausnahme:** Gegenschwung vor einem dezentralen Abgang) und/oder der Turner muss erneut Schwung holen bzw. einen Schaukelschwung ausführen, um die Übungsfolge fortzusetzen.

Das Rad wird im Anschluss an eine Untere Phase abgebremst, ohne dass der/die Turnende wieder in eine Obere Phase gelangt und ein einfacher oder doppelter Schaukelschwung [meist im (Spreiz-)Stand auf den Brettern bzw. auf einer anderen Radquerverbindung und dem Reifen] wird ausgeführt.

Schwierigkeit:

Es wird keine neue Bahn gezählt.

Ausführung:

Das Zurückrollen bei dezentralen Übungen (= meist: Doppelter Schaukelschwung im Stand) oder vor dem Abgang (= meist: zusätzlicher einfacher Schaukelschwung) wird mit einem Festabzug von 0,5 P. bestraft. Dieser Abzug wird unabhängig von der vorausgehenden bzw. nachfolgenden Übung vorgenommen. Die Bewertung beginnt erneut mit der nächsten Übung bzw. dem Abgang.

4.3 Aufgaben der Ausführungskampfrichter: innen

4.3.1 Ausführungsabzüge

Die folgenden Abzüge können im Geradeturnen gemacht werden:

	-0.1	-0.3	-0.5	-1.0
Fehler in der Kopfhaltung	X	X		
Fehler in der Handhaltung	X	X		
Fehler in der Armhaltung	X	X		
Fehler in der Fusshaltung	X	X		
Fehler in der Beinhaltung	X	X		
Fehler in der Hüfthaltung	X	X		
Abweichung von der idealen Bückposition (sofern die Schwierigkeit anerkannt wurde)		X ($>15^\circ$)	X ($>30^\circ$)	
Abweichung von der idealen Spagatposition (180°) bei Übungen mit Spagat (sofern die Schwierigkeit anerkannt wird. Wenn die Schwierigkeit nicht anerkannt wird, und die Nichtanerkennung zu einer niedrigen Schwierigkeit führt, werden keine Ausführungsabzüge gemacht)			X ($>30^\circ$)	
Hand oder Fuss streift den Boden		X		

RHÖNRADswiss

Geradeturnen ohne Musik

Abstützen mit Hand oder Fuss auf dem Boden um einen Sturz zu vermeiden			X	
Sturz				X
Betreuende Person betritt die Wettkampffläche			X (pro Übung)	
Hilfestellung durch die betreuende Person (auch verbal oder durch Gesten)				X
Rad rollt aus der Wettkampffläche, bleibt aber noch innerhalb der Sicherheitszone (Abzug wird nur einmal für die ganze Übungsfolge vorgenommen)		X		
Rad rollt aus der Sicherheitszone			X	
Fehlende Endpose		X		
Nachziehen der Bindungen mit den Händen nach dem Beginn der Übungsfolge (nicht für Geradeturnen mit Musik)			X	
Überturnen der Radlaufzone (Rad rollt über die Reifengriffe)		X		
Positionswechsel erfolgt nicht in der vorgeschriebenen Zone	X (Kleine Abweichung)	X (grosse Abweichung)		
Radstillstand (Unterbruch der Bewegung)	X (kurzer Radstillstand)		X (erheblicher Radstillstand)	
Zurückrollen bei Zentalen Übungen			X	
Turnen von Zwischenschwüngen (nicht für Geradeturnen mit Musik)			X (pro Einheit)	
Abweichungen von der Idealposition beim Oberarmstand oder Handstand (sofern die Übung anerkannt wurde)		X (>15°)	X (>30°)	
Die Landematte wird hinter dem rollenden Rad hergetragen oder gezogen, oder wird erheblich innerhalb der Sicherheitszone bewegt, oder wird von mehr als 4 Personen getragen			X	
Das Rad berührt die Landematte vor dem Abgang.			X	
Das Rad berührt die Landematte während der Übungsfolge bevor der Abgang geturnt wird				X

RHÖNRADswiss

Geradeturnen ohne Musik

Betreuende Person berührt das Rad oder turnende Person vor der Landung beim Abgang				X
Unkontrollierte Körperbewegungen nach der Landung («Zittern» des Körpers um die Balance zu behalten)	X (geringe Abweichung)	X (grosse Abweichung)		
Unkontrollierte Armbewegungen nach der Landung beim Abgang um die Balance zu halten	X (kleine Korrektur)	X (grosse Korrektur)		
Schritte bei der Landung (siehe unten)	X	X	X	
Sturz nach der Landung				X
Streifen der Hände auf dem Boden bei der Landung		X		
Hüfte unter Knieniveau bei der Landung			X	

Schritte bei der Landung

1 Schritt	-0.1
2 Schritte oder 1 Hüpfen	0.3
>2 Schritte	-0.5