

Barren

Aufgang	Einspringen mit Reutherbrett in den Stütz	2 BE
	Oberarmstemmaufschwung (Schwungstemme) vw (oder rw)	5 BE
	Oberarmkippaufschwung	6 BE
	Ellhangkippaufschwung	7 BE
Elemente	Außenquersitz beidseitig	2 BE
	Schwingen im Stütz (mehrmals hoch!)	3 BE
	Rolle vorwärts	4 BE
	Schulterstand (aus Grätschsitz)	5 BE
	Schulterstand (aus Schwingen)	6 BE
	Schulterstand (aus L-Sitz)	7 BE
	Oberarmkippe	6 BE
	Handstand mit Abgang seitwärts	8 BE
	Schulterstand mit anschließender Schwungstemme rw/vw	9 BE
	Handstand aus dem L-Stütz plus Übergang (z. B. ins Schwingen)	10 BE
Abgang	Kehre (= nach vorne herausschwingen)	2 BE
	Wende (= nach hinten herausschwingen)	3 BE
	Wendekehre	4 BE
	Kreishocke	6 BE
Verbindung d. Teile		3 BE
Körperspannung		4 BE

Kriterien Barren:

1. **Sauberer Aufgang mit Reutherbrett** (Stangenhöhe mind. Stufe 10!)
2. **Spannung:** Körperspannung muss immer vorhanden sein, dazu gehören auch die Füße und der Kopf
3. **Verbindung der Teile** muss flüssig, ohne lange Pausen geturnt werden!
4. **Sauberer Stand zum Abschluss**

Punkteverteilung:

- max. erreichbare Punkte siehe Tabelle (davon 7 BE Verbindung & Körperspannung);
- ein Aufgang, bis vier Elemente und ein Abgang werden gewertet!
- Außerdem kann unter Umständen durch saubere Ausführung eines zusätzlichen Elements ein anderes, misslungenes ausgeglichen werden.

Punkte	Kurs I				Kurs II			
	Obergrenze	bis	Untergrenze	Differenz	Obergrenze	bis	Untergrenze	Differenz
0	5	-	0	5	6,5	-	0	6,5
1	7	-	5,5	1,5	8,5	-	7	1,5
2	8,5	-	7,5	1	11	-	9	2
3	10	-	9	1	13	-	11,5	1,5
4	11	-	10,5	0,5	14,5	-	13,5	1
5	12,5	-	11,5	1	16,5	-	15	1,5
6	14	-	13	1	18	-	17	1
7	15	-	14,5	0,5	19,5	-	18,5	1
8	16,5	-	15,5	1	21	-	20	1
9	18	-	17	1	23	-	21,5	1,5
10	19	-	18,5	0,5	24,5	-	23,5	1
11	20,5	-	19,5	1	26	-	25	1
12	22	-	21	1	28	-	26,5	1,5
13	23	-	22,5	0,5	29,5	-	28,5	1
14	24,5	-	23,5	1	31	-	30	1
15	26	-	25	1	33	-	31,5	1,5