

Bodenturnen

Sprünge	Strecksprung	1 BE
	Pferdchensprung	1,5 BE
	Strecksprung mit halber Drehung	2 BE
	Weiter Schrittsprung	2,5 BE
	Spagatsprung (Spreizsprung mit 180° geöffneten Beinen)	4 BE
	Schlussprung mit ganzer Drehung	4 BE
Akrobatische Elemente	Rolle vw	1 BE
	Rolle rw	2 BE
	Kopfstand	2,5 BE
	Kopfstand aus dem Grätschstand	3 BE
	Flugrolle	3 BE
	Handstützüberschlag seitwärts (Rad)	3 BE
	Handstand	3 BE
	Handstand mit Abrollen	4 BE
	Handstützüberschlag seitwärts mit Schließen der Beine und ¼ Drehung (Radwende)	4 BE
	Handstützüberschlag vw (mit Reutherbrett)	5 BE
	Bodengang	5 BE
	Handstützüberschlag seitwärts zum Handstand mit Abrollen	5 BE
	Rolle vw zum / rw durch den Handstand	6 BE
	Kombination I: Rolle rw in den Grätschstand, aus dem Grätschstand gestreckte Beine zum Kopfstand	6 BE
	Kombination II: Radwende, Strecksprung ½ Drehung, Flugrolle oder Rad (wenn Übergänge flüssig)	11 BE
	Salto vw / rw (mit Reutherbrett)	7 BE
Verbindungselemente	Ganze Drehung auf der Fußspitze	4 BE
	Ausfallschritt	1 BE
	Standwaage	2,5 BE
	Spagat	3 BE
	Schulterrolle ohne Arme in die Bauchlage	3 BE
	1/1 Drehung in Schiffchenposition	3 BE
	Beinkreisel	3 BE
	Aus dem Stand in den Liegestütz vorlings fallen lassen, ganze Drehung in gestreckter Liegestützposition	4 BE
	...	
Schlusspose	Schlusspose aus dem Grätschsitz	2 BE
	...	
Originalität		3 BE
Körperspannung		3 BE

Weitere Elemente nach Absprache möglich!

Kriterien Boden-Kür

1. **klarer Anfang**
2. **Variation** der **Raumwege** beachten
3. es müssen verschiedene **Schritte** oder **Verbindungselemente** zwischen den anderen Elementen gezeigt werden; dies wird der Originalität angerechnet.
4. **Körperspannung** muss immer vorhanden sein, dazu gehören auch die Arme und der Kopf
5. **Originalität**: die Kür sollte kreativ gestaltet sein, auch die Arme können dafür zusätzlich verwendet werden
6. **Abschlusspose**

Punkteverteilung:

- max. erreichbare Punkte siehe Tabelle (davon 6 BE Originalität & Spannung);
- aus jeder Kategorie muss jeweils mindestens ein Element gezeigt werden; aus dem Bereich akrobatische Elemente werden in Kurs I zwei Elemente und in Kurs II drei Elemente gewertet; werden mehrere wertbare Elemente gezeigt, wird das Beste mit der höchsten Punktzahl 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