

Reck und Stufenbarren (nur Spannstufenbarren)

Aufgang	Hüftaufschwung	3 BE
	Hüftaufzug aus dem Stand	4 BE
	Hüftaufzug aus dem Hang (nur am Hochreck)	5 BE
	Kippaufschwung rücklings vw aus dem Ellgriff	6 BE
	Laufkippe	6 BE
	Schwebekippe bzw. Langhangkippe (nur am Hochreck)	7 BE
	Aufhocken mit Reutherbrett auf den unteren Holm und sofortiger Sprung	6 BE
Elemente	Hoher Rückschwung mit Niedersprung	1 BE
	Durchhocken eines Beines	4 BE
	Überspreizen, Übergreifen mit Handwechsel (= ½ Drehung)	3 BE
	Knieumschwung rw	4 BE
	Spreizumschwung vw	5 BE
	Hüftumschwung vorlings rw oder vw	5 BE
	Hüftumschwung vorlings vw	6 BE
	Halber Riesenfelgumschwung aus dem Stütz (nur am Hochreck)	8 BE
	Schwungstemme rückwärts aus dem Stütz (nur am Hochreck)	9 BE
Abgang	Absenken in den Kniehang, Handstandabgang	2 BE
	Felgunterschwung aus dem Stand	3 BE
	Felgunterschwung aus dem Stütz	5 BE
	Felgunterschwung gegrätscht aus dem Stütz	6 BE
	Hockabgang vw über die Stange	6 BE
	Salto rw (nur am Hochreck)	7 BE
Verbindung d. Teile		3 BE
Körperspannung		5 BE

Kriterien Reck:

1. **Sicherer Aufgang** (wichtige Wahl: Hochreck oder stirnhohes Reck)
2. **Körperspannung** muss immer vorhanden sein, dazu gehören auch die Füße und der Kopf
3. **Verbindung der Teile:** Es muss flüssig, ohne lange Pausen geturnt werden!
4. **Sauberer Stand zum Abschluss**

Punkteverteilung:

- max. erreichbare Punkte siehe Tabelle (davon 8 BE Verbindung & Körperspannung);
- ein Aufgang, ein oder mehrere 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