

Zusätzliche Erleichterungen (A-Liga)

Seitpferd:

- Schere vorwärts links oder rechts (auch rückwärts) werden als verschiedene A-Teile (EG I) gezählt. Ein Turnen der Schere in direkter Reihenfolge ist nicht notwendig

Ringe:

- Es dürfen maximal 3 Elemente aus Gruppe II (Kraft- und Krafthalten) oder III (Schwung zu Krafthalten) in direkter Folge geturnt werden, danach muss ein Schwung-Element aus Gruppe I folgen (siehe CdP). Hierbei genügt ein **A-Teil aus EG I** (anstatt eines B-Teils) zur Kraftunterbrechung
- Zugstemme in den Stütz = A-Teil EG II

Reck:

- Die Verbindung „Kippe/Stemme zur Freien Felge/Stalder“ führt zu keinem Abzug wegen Schwungumkehr
- Unterschwingung **als Übungsbeginn** (Hüfte 45° über Stangenhöhe) = A-Teil EG I
 - Winkelabweichung < 15° = kleiner Fehler, 15-30° = mittlerer Fehler, > 30° = Großer Fehler und NA

DTB DEUTSCHER TURNER-BUND		Kür modifiziert (KM) LK 1 - 4 Gerätturnen männlich		Gültig ab 01.01.2023
EG	Nationale Elemente - Boden			
EG I	Winkel- oder Grätschwinkelstütz (2s) 	Ellenbogenstützwaage (2s) 		
	flüchtiger Handstand (auch mit Abrollen) 	Rolle rückwärts durch den Handstand 	Healy 	Handstützüberschlag seitwärts (Rad)
	Menichelli/ Bogengang rückwärts 			
EG II	Sprung-/ Flugrolle 			
EG III	Rondat 			

Nationale Elemente - Boden

Hinweise an: matthias.haenel@dtb.de

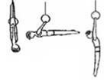
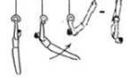



Seite 1 von 1

DTB DEUTSCHER TURNER-BUND		Kür modifiziert (KM) LK 1 - 4 Gerätturnen männlich		Gültig ab 01.04.2022
EG	Nationale Elemente - Pauschenpferd			
EG I			Unterspreizen oder -kreisen rückwärts (360°) 	Unterspreizen oder -kreisen vorwärts (360°) (auch als Angang)
		Seitspreizen mit Wanderhüften 1/3 (ohne Schere) 		
EG II	zweite Kreisflanke in direkter Folge 	Kreisflanke im Wechselstütz 	Tschechenkehre als Angang 	Tschechenkehre in den Stütz rücklings
	Kehre in den Stütz rücklings 	Vor- oder Rückflanken (nur LK 4) 		
EG III		Wandern seitwärts 1/3 (in den Stütz rücklings) 		
EG IV	Kehre mit 90° aus der Kreisflanke 	Rückflanken mit 1/4 Drehung in den Querstand 	90°-Wende aus der Flanke oder einem anderen Element 	

Nationale Elemente - Pauschenpferd

Hinweise an: matthias.haenel@dtb.de

Seite 1 von 1

DTB DEUTSCHER TURNER-BUND		Kür modifiziert (KM) LK 1 - 4 Gerätturnen männlich		Gültig ab 01.04.2022	
EG		Nationale Elemente - Ringe			
EG I					
EG II	Langsames gestrecktes Senken über die Hangwaage rücklings in den Hang rücklings 	gestrecktes Heben in den Strecksturz-hang (durch die Hangwaage vorlings) Beugen der Arme erlaubt 			
EG III	Rückschwung in die Hangwaage rücklings (2s) 				
EG IV	Salto vorwärts gehockt (auch mit 1/2 oder 1/1 Drehung) 	Salto rückwärts gehockt (auch mit 1/2 oder 1/1 Drehung) 			

Nationale Elemente - Ringe

Hinweise an: matthias.haenel@dtb.de

Seite 1 von 1

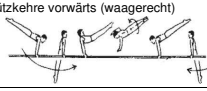












DTB DEUTSCHER TURNER-BUND		Kür modifiziert (KM) LK 1 - 4 Gerätturnen männlich		Gültig ab 01.01.2023	
Sprungtabelle					
Nr.	Bezeichnung	D-Wert	Bonifikation	Summe D-Wert	
-	Sprunggrätsche	0,5		0,5	
-	Sprunghocke	0,5		0,5	
-	Sprungbücke	1,1		1,1	
-	Hecht	1,6		1,6	
201	Überschlag vorwärts	1,6		1,6	
202	Überschlag vorwärts mit 1/2 Drehung	1,8	0,2	2,0	
203	Überschlag vorwärts mit 1/1 Drehung	2,0	0,4	2,4	
204	Überschlag vorwärts mit 3/2 Drehung	2,2	0,4	2,6	
207	Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gehockt	2,4	0,4	2,8	
208	Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gehockt mit 1/2 Drehung	2,8	0,6	3,4	
213	Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gebückt	2,8	0,4	3,2	
214	Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gebückt mit 1/2 Drehung	3,2	0,6	3,8	
219	Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gestreckt	3,6	0,4	4,0	
220	Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gestreckt mit 1/2 Drehung	4,0	0,6	4,6	
307	Tsukahara gehockt	2,2	0,4	2,6	
308	Tsukahara gebückt	2,4	0,4	2,8	
310	Tsukahara gehockt mit 1/1 Drehung (Kasamatsu)	2,8	0,8	3,6	
311	Tsukahara gestreckt	3,2	0,4	3,6	
313	Tsukahara gestreckt mit 1/1 Drehung	4,0	0,8	4,8	



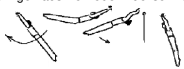










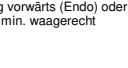


Die Bonifikation gilt ebenso für alle weiteren im Code de Pointage aufgeführten Sprünge!

Nationale Elemente - Sprung

Hinweise an: matthias.haenel@dtb.de

Seite 1 von 1

DTB DEUTSCHER TURNER-BUND		Kür modifiziert (KM) LK 1 - 4 Gerätturnen männlich		Gültig ab 01.01.2023
EG		Nationale Elemente - Barren		
EG I	Stützkehre vorwärts (waagrecht) 			Ellenbogenstützwaage (2s) 
EG II	Oberarmstand (2s) oder Schulterstand (2s) (in LK 4 zwei Elemente) 	Oberarmkippe (auch in den Grätschsitz oder Außenquersitz in der LK 4) 	Rolle rückwärts in den Hang oder Stütz 	Stemme rückwärts in den Stütz 
EG III	Moystemme in den Oberarmstütz 	Falkippe in den Stütz 	Felgumschwung in den Oberarmstütz 	
EG IV	Salto vorwärts gehockt (auch mit 1/2 oder 1/1 Drehung) 	Salto rückwärts gehockt (auch mit 1/2 oder 1/1 Drehung) 		
	Drehkehre/-wende gehockt, gebückt, gestreckt 		Wende mit 1/2 Drehung (Wendekehre) 	

DTB DEUTSCHER TURNER-BUND		Kür modifiziert (KM) LK 1 - 4 Gerätturnen männlich		Gültig ab 01.01.2023
EG		Nationale Elemente - Reck		
EG I	Stemme rückwärts in den Stütz 	gesprungene Pendeldrehung (min. 45°) 	Umspringen aus Vor- oder Rückschwung 	
EG II	Kippaufschwung, Überkehren in den Hang 			
EG III	Langhangkippe in den Stütz (auch Laufkippe oder gespreizt in der LK 4) 	Falkippe in den Stütz 	Hüftumschwung rückwärts mit geschlossenen oder gespreizten Beinen (in LK 4 zwei verschiedene Elemente) 	Hüftumschwung vorwärts mit geschlossenen oder gespreizten Beinen (in LK 4 zwei verschiedene Elemente) 
	Felgumschwung (freie Felge) min. waagrecht 	Felgabschwung (frei, aufgegrätscht oder aufgebückt) mit 1/2 Drehung in den Vorschwung 	Kippaufschwung rücklings vorwärts/ rückwärts (auch gespreizt) (in LK 4 zwei verschiedene Elemente) 	
	Aufschwung (Hüftaufzug) oder Riesenfelg-aufschwung in den Stütz 	Vorschwung im Hang rücklings, 1/2 Drehung in den Hang oder Stütz 		Grätschumschwung vorwärts (Endo) oder rückwärts (Stalder) min. waagrecht 
EG IV		Salto rückwärts gehockt (auch mit 1/2 Drehung) 	Felgabschwung (frei, aufgegrätscht oder aufgebückt, auch mit 1/2 Drehung oder Salto vorwärts) 	Salto vorwärts gehockt (auch mit 1/2 Drehung) 