

# TeamGym

Boden – Tumbling – Tramp

## Arbeitsmappe

für Trainer\*innen und Kampfrichter\*innen

- Arbeitshilfe zum Einstieg TeamGym – „*easy Start*“ (Pflichtprogramm)
- Arbeitshilfe Kürprogramm TeamGym des DTB

**TK TeamGym** im Deutschen Turnerbund

**2. Auflage | November 2025**

**Gültig ab Dezember 2025**

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort.....</b>	<b>4</b>
<b>1. Allgemeines .....</b>	<b>5</b>
1.1 Wettkampfklassen und Alterseinteilung .....	5
1.1.1 D-Richtwerte .....	6
1.2 Teamzusammensetzung.....	7
1.3 Wettkampfkleidung .....	7
1.4 Einturnen und Wettkampfablauf .....	8
1.5 Wiederholung einer Übung .....	8
1.6 Wertungszettel.....	9
1.7 Kampfgerichte.....	9
<b>2. TeamGym – „easy start“ .....</b>	<b>10</b>
2.1 Modifikationen .....	10
2.1.1 Kampfgericht bei TeamGym - „easy start“ .....	10
2.2 Boden.....	11
2.2.1 Beschreibung und Durchführung.....	11
2.2.2 Leistungsstufen .....	12
2.2.3 Fehlerabzüge .....	13
2.3 Tumbling .....	14
2.3.1 Beschreibung und Durchführung .....	14
2.3.2 Leistungsstufen .....	15
2.3.3 Wertung / Berechnung.....	16
2.3.4 Fehlerabzüge .....	16
2.4 Tramp .....	18
2.4.1 Beschreibung und Durchführung .....	18
2.4.2 Leistungsstufen .....	19
2.4.3 Wertung / Berechnung.....	20
2.4.4 Fehlerabzüge .....	20
2.4.5 Hinweise / Empfehlung .....	21
<b>3. Nationales Kürprogramm.....</b>	<b>22</b>
3.1 Modifikationen .....	22
3.1.1 Wettkampfnummern .....	22
3.1.2 Kampfgericht im Kürprogramm des DTB.....	22
3.2 Boden.....	24
C-Wert .....	24
D-Wert .....	25
E-Wert.....	25

3.3	Tumbling .....	26
	C-Wert .....	26
	D-Wert .....	26
	E-Wert.....	27
3.4	Tramp .....	28
	C-Wert .....	28
	D-Wert .....	28
	E-Wert.....	28
<b>Anhang A</b> .....		<b>29</b>
	TeamGym „easy start“ – Choreographie Beschreibung Boden A1 (Seite 1/2) .....	29
	TeamGym „easy start“ – Choreographie Beschreibung Boden A1 (Seite 2/2) .....	30
	TeamGym „easy start“ – Choreographie Beschreibung Boden A2 (Seite 1/2) .....	31
	TeamGym „easy start“ – Choreographie Beschreibung Boden A2 (Seite 2/2) .....	32
	TeamGym „easy start“ – Choreographie Beschreibung Boden A3 (Seite 1/3) .....	33
	TeamGym „easy start“ – Choreographie Beschreibung Boden A3 (Seite 2/3) .....	34
	TeamGym „easy start“ – Choreographie Beschreibung Boden A3 (Seite 3/3) .....	35

## Vorwort

TeamGym ist ein turnerischer Mannschaftswettbewerb. In den drei Disziplinen Boden, Tumbling und Tramp (auch (Mini-)Trampolin) tritt stets das gesamte Team an. Alle drei Geräte werden mit Musik unterlegt. Pro Gerät erhält die Mannschaft eine Teambewertung. Es gibt keine Einzelwertungen.

### TeamGym wird international definiert:

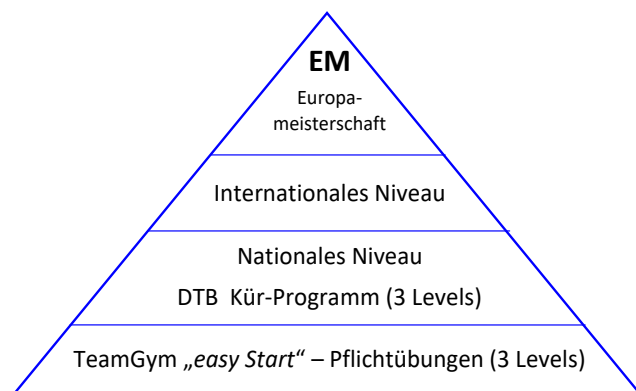
- 1** Team
- 3** Geräte - Boden, Tumbling, Tramp
- 6** SpringerInnen pro Runde an Tumbling und Tramp



TeamGym ist eine turnerische Sportart, die sich von Skandinavien aus in ganz Europa entwickelt hat. Sie besteht aus den drei oben genannten Geräten und wird ausschließlich als Team absolviert. Der Wettkampfhöhepunkt ist derzeit die Europameisterschaft, bei der alle zwei Jahre die Nationalmannschaften der Länder zum Vergleich antreten. Hier turnen die Teams ein Kürprogramm nach den Wertungsvorschriften der EUROPEAN GYMNASTICS. Auf nationaler Ebene gibt es erleichterte Kriterien in Form des Kürprogrammes und für den Einstieg das TeamGym-Programm „easy Start“. Dieses ist ein Pflichtprogramm, für das die Grundlagen der P4 im Gerätturnen ausreichen.

TeamGym „easy Start“ ermöglicht ein einfaches Hineinschnuppern in den Team-Wettbewerb. Dabei stehen drei **Leistungsstufen A1, A2 und A3** zur Auswahl, ähnlich den Pflichtübungen im Gerätturnen. Je nach turnerischem Vermögen der Turner\*innen (Kurzform: Tu/Ti) kann man in wenigen Trainingseinheiten die Wettkampfreife der A1 erlangen. TeamGym ist auch eine willkommene Abwechslung im (Gerät-)Turntraining. Die [Demo-Videos](#) zeigen, wie einfach die Übungen bei „easy Start“ sind.

### TeamGym Entwicklungsstufen



Wenn der Einstieg ins TeamGym mit „easy Start“ Spaß und Freude bereitet hat, steht das erleichterte Kürprogramm des DTB zur Verfügung und weiter der internationale Code mit einer möglichen Teilnahme an internationalen Wettkämpfen wie der TeamGym-EM. Das modifizierte Kürprogramm des DTB basiert auf dem internationalen Reglement, stellt aber geringere Anforderungen bei den jeweiligen Geräten an das Team.



Ein Team besteht in Deutschland aus 4 - 10 Tu/Ti. Die Zusammensetzung weiblich/männlich ist zunächst beliebig. Bei einer guten Entwicklung und Ausweitung des Pflicht- und Kürprogramms kann bei Wettkampf-Ausschreibungen auch in weiblich, männlich und gemixte Teams unterschieden werden. Auch die Altersklassen können je nach Veranstaltung differieren.

## 1. Allgemeines

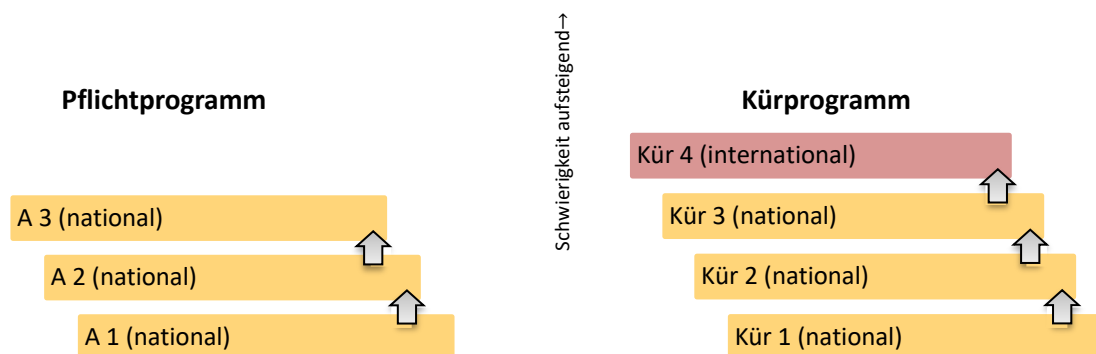
Die Tu/Ti, Trainer\*innen und Kampfrichter\*innen müssen die Wertungsvorschriften kennen und sich den Regeln entsprechend verhalten.

Als Grundlage zur Bewertung dient der sogenannte „Code of Points“ (kurz CoP) – auch internationale Wertungsvorschriften – in seiner aktuell gültigen Fassung. Für den nationalen Wettkampfbetrieb werden diese Regelungen durch die deutschen Wertungsvorschriften zum Teil vereinfacht oder geändert. Sollten trotz größter Sorgfalt bei deutschen Wettkämpfen Probleme oder Unklarheiten auftreten gelten die Vorschriften in folgender absteigender Reihenfolge:

1. Nationale Wertungsvorschriften (Pflicht- und Kürprogramm)
2. Internationale Wertungsvorschriften (CoP)
3. Entscheidung des TK TeamGym / des Hauptkampfrichtenden des Wettkampfes

### 1.1 Wettkampfklassen und Alterseinteilung

National gibt es zwei Wettkampfsysteme: das Pflichtprogramm „easy start“ (für Einsteiger geeignet) und das Kürprogramm. Beide Wettkampfsysteme enthalten jeweils drei Niveaustufen (Wettkampfklassen), die man dem Anforderungsniveau nach jeweils mit „leicht“, „mittel“ und „schwer“ übersetzen könnte. Die Kür 4 entspricht dem internationalen Regelwerk. Kür 1 bis Kür 3 sind vereinfachte Versionen der Kür 4.



Teams werden zunächst nach der Wettkampfkategorie und anschließend nach der Altersklasse eingeteilt. Je nach Schwierigkeitsklasse gibt es unterschiedliche Alterseinteilungen, die in der nachfolgenden Tabelle dargestellt sind. Maßgeblich für das Alter ist das Kalenderjahr, in dem der entsprechende Geburtstag erreicht wird.

## Alterseinteilung der Schwierigkeitsklassen:

Klasse	Alter	<7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18+
Kür 1		Bis 8 Jahre* (Minis)			8 bis 11 Jahre* (Kinder)									
										Ab 11 Jahren* (Jugend/Erwachsene)				
A1, A2, A3, Kür 2, Kür 3		bis 12 Jahre* (Kinder)								Ab 11 Jahren* (Jugend/Erwachsene)				
										Ab 11 Jahren* (Jugend/Erwachsene)				
Kür 4 (international)										Junioren – 14 bis 17 Jahre*				
													Senioren – ab 17 Jahren*	

\* Das Kalenderjahr, in dem der entsprechende Geburtstag erreicht wird.

**Kür 1:** Es gibt die „Minis“ bis 8 Jahre, die „Kinder“ von 8 bis 11 Jahren und die Altersklasse „Jugend/Erwachsene“ ab 11 Jahren.

**A1, A2, A3, Kür 2, Kür 3:** Es gibt die „Kinder“ bis 12 Jahre und die „Jugend/Erwachsene“ ab 11 Jahren.

**Kür 4:** Die Einteilung orientiert sich an der internationalen Einteilung in Junioren - 14 bis 17 Jahre - und Senioren – ab 17 Jahren.

Eine Trennung nach Geschlecht in einer Wettkampf- und Altersklasse erfolgt grundsätzlich nur noch dann, wenn durch die Trennung immer mindestens 3 Mannschaften gemeinsam gewertet werden. Damit soll vermieden werden, dass in Wettkämpfen Teams aufgrund der geschlechtlichen Zuordnung einzeln, also ohne Konkurrenz, gewertet werden. Demnach müssen in einer Wettkampf- und Altersklasse mindestens 6 Teams teilnehmen, damit eine Trennung möglich ist.

Es wird bei einer Trennung wie folgt vorgegangen:

Anzahl gemeldeter Teams			Gemeinsame/Getrennte Wertung im Wettkampf		
Frauen	Mix	Männer	Frauen	Mix	Männer
≥ 3	≥ 3	≥ 3	x	x	x
≥ 3	≥ 3	< 3	x	x	
≥ 3	< 3	≥ 3	x		x
< 3	≥ 3	≥ 3	x		x
≥ 3	< 3	< 3	x	x (mind. 3 Mannschaften)	
< 3	≥ 3	< 3	x (mind 3...	x	x ...Mannschaften)
< 3	< 3	≥ 3	x (mind. 3 Mannschaften)		x
< 3	< 3	< 3	x		

### Beispiel 1:

- 7 Mannschaften melden in Kür 2 ab 11 Jahren, davon 3x Frauen, 1x Mix und 3x Männer → die Frauen- und Mixteams werden gemeinsam gewertet (zusammen 4 Mannschaften) und die Männer werden separat gewertet (3 Mannschaften)

### Beispiel 2

- 6 Mannschaften melden in Kür 1 im Alter 8 bis 11 Jahren, davon 4x Frauen, 1x Mix und 1x Männer → Alle werden gemeinsam gewertet (zusammen 6 Mannschaften), da Mix und Männer zusammen keine 3 Mannschaften sind.

### 1.1.1 D-Richtwerte

Für die Meldung im Kürprogramm gibt es für die Teams eine Startempfehlung anhand des D-Wertes der einzelnen Geräte. Werden an mindestens 2 von 3 Geräten die entsprechenden D-Richtwerte erreicht, sollte das Team aus Fairnessgründen in dieser Kategorie antreten.

(Vermeidung von „hochklassigen“ Starts in niedrigen Wettkampfklassen). Die D-Richtwerte sind der nachfolgenden Tabelle zu entnehmen.

Richtwerte für die Zuordnung anhand des D-Wertes	Boden	bis 3,9	$\geq 4,0$	$\geq 4,8$	$\geq 5,6$
	Tumbling	bis 1,3	$\geq 1,4$	$\geq 2,2$	$\geq 3,0$
	Tramp	bis 0,9	$\geq 1,0$	$\geq 1,9$	$\geq 2,8$

Zum besseren Verständnis folgen 2 Beispiele.

### Beispiel 1:

Team A hat folgende D-Werte:

Boden	4,2	$\rightarrow 4,2 > 4,0$ , aber $< 4,8$	$\rightarrow$ Kür 2	} Kür 2
Tumbling	1,6	$\rightarrow 1,6 > 1,4$ , aber $< 2,2$	$\rightarrow$ Kür 2	
Tramp	0,8	$\rightarrow 0,8$ ist bis 0,9	$\rightarrow$ Kür 1	

Somit überschreiten 2 von 3 Geräte den D-Richtwert für die Kür 2  $\rightarrow$  Start in Kür 2.

### Beispiel 1:

Team B hat folgende D-Werte:

Boden	5,8	$\rightarrow 5,8 > 5,6$	$\rightarrow$ Kür 4	} Kür 3
Tumbling	2,4	$\rightarrow 2,4 > 2,2$ aber $< 3,0$	$\rightarrow$ Kür 3	
Tramp	1,5	$\rightarrow 1,5 > 1,0$ , aber $< 1,9$	$\rightarrow$ Kür 2	

Somit überschreiten 2 von 3 Geräte den D-Richtwert für die Kür 3  $\rightarrow$  Start in Kür 3.

## 1.2 Teamzusammensetzung

Die Teamgröße beträgt ab sofort in allen nationalen Klassen 4 bis 10 Turner\*innen. Es dürfen bis zu zwei Ersatzleute pro Team zusätzlich gemeldet werden.

Aktive dürfen pro Wettkampftag nur in einem Team starten.

- Ein Team ist ein Frauenteam, sofern alle Teilnehmenden weiblich sind.
- Ein Team ist ein Mixteam, sofern beide Geschlechter vertreten sind. Die Zusammensetzung muss nicht 50:50 sein.
- Ein Team ist ein Männerteam, sofern alle Teilnehmenden männlich sind.

## 1.3 Wettkampfkleidung

Jedes Teammitglied muss ein sportlich korrektes, undurchsichtiges Trikot, einen Turn- oder einen Gymnastikanzug tragen. Ganzkörperanzüge sind erlaubt. Über oder unter dem Turnanzug kann eine enganliegende Hose jedweder Länge und Farbe getragen werden. Kommerzielle Logos (Hersteller, Sponsoren u.a.) dürfen eine Maximalgröße von 60 cm<sup>2</sup> nicht überschreiten.

Reine Frauen- oder Männerteams tragen einheitliche Turnkleidung.

Besteht ein Team aus Mädchen und Jungen, so muss die Turnkleidung nur einheitlich für jedes Geschlecht sein.

Details zur Turnkleidung sind im internationalen Regelwerk (CoP 2025-2028) Artikel 3.2 beschrieben. Alle aktuellen Regelwerke zum Download, wo auch andere Details geregelt werden, finden sich unter <https://www.dtb.de/teamgym/downloads/dokumente>.

Handschützer, Körperbandagen und Handgelenksbandagen sind erlaubt. Sie müssen zuverlässig befestigt und in einem guten Zustand sein. Der ästhetische Gesamteindruck der Vorführung darf nicht beeinträchtigt werden. Bandagen sollten beige- oder hautfarben sein – wenn diese vom Hersteller erhältlich sind oder in der Farbe der zu bedeckenden Körperstelle (z.B. schwarze Bandage über schwarzer Hose). Hüft- oder andere Polster sind nicht erlaubt.

Trainer und Trainerinnen sollten in der Kleidung die Zugehörigkeit zu einem Team präsentieren. Jedoch müssen sie, abweichend von den internationalen Wertungsvorschriften (CoP 2025-2028 Nummer 7.2), nur optisch gleich aussehen, d.h. gleichfarbige Shirts und Hosen sind ausreichend.

## 1.4 Einturnen und Wettkampfablauf

Ein Wettkampfablauf ist zweigeteilt. Nach einer allgemeinen Erwärmung ohne die Nutzung der Turngeräte erfolgt ein geordnetes Einturnen aller Teams eines Durchgangs. Die Einturnzeit beträgt in der Regel zwischen 5 und 10 Minuten pro Team und Gerät. Höheren Wettkampfklassen (Kür 3 und 4) sollte eine Einturnzeit von wenigstens 8 Minuten eingeräumt werden, sofern dem keine organisatorischen Gründe entgegenstehen. Während der Einturnzeit, die von der Wettkampfleitung organisiert und moderiert wird, erfolgt das Einturnen gleichzeitig an allen 3 Geräten. Am Boden darf dieses Einturnen mit Musik absolviert werden, an Tumbling und Tramp ohne. Der eigentliche Wettkampf erfolgt nach einer kurzen Pause im Anschluss. Während des Wettkampfes gibt es keine Einturnzeit.

Beim Wettkampf werden die Übungen abwechselnd an den Geräten präsentiert, wobei immer nur ein Team turnt. In der Regel startet der Wettkampf mit dem Gerät Boden, anschließend Tumbling und Tramp. Für die Zuschauer ist es somit eine fortlaufende „Show“ der unterschiedlichen Geräte.

An jedem Gerät sitzt ein Kampfgericht und berechnet seine Wertung, während an den anderen Geräten geturnt wird.

## 1.5 Wiederholung einer Übung

Eine Wiederholung der Übung ist nur gestattet, wenn technische Probleme durch die Musik, am Turngerät oder durch äußere Einwirkungen vorliegen. Das jeweilige Kampfgericht entscheidet, ob eine Übung wiederholt werden darf.

## 1.6 Wertungszettel

Die Bewertung der Übungen erfolgt anhand eines Wertungsblattes. Für jedes Gerät und Kategorie sind diese Wertungsblätter der Homepage des DTB zu entnehmen (Link: <https://www.dtb.de/teamgym/downloads/dokumente> ).

Bei TeamGym - „easy Start“ entfällt ein vorheriges Einreichen von Wertungsbögen, außer das Team wählt am Boden in der A3 die Kürvariante.

Beim Kürprogramm müssen die Wertungsblätter vom Team ausgefüllt und rechtzeitig (gemäß Zeitplan) vor dem Wettkampf bei der Wettkampfleitung eingereicht werden.

## 1.7 Kampfgerichte

Alle Mitglieder der Kampfgerichte (D- und E-Kampfrichterinnen, Assistentinnen) müssen exakte und gründliche Kenntnisse über die aktuellen Wertungsvorschriften besitzen. Diese Arbeitsmappe wird regelmäßig aktualisiert.

Weiterhin müssen die Kampfgerichte

- sich gewissenhaft auf den Wettkampf und das Wettkampfgerät vorbereiten
- die für den konkreten Wettkampf notwendige Schulung (Lizenzen sind in Vorbereitung) erfahren haben
- die vorschriftsmäßige Kampfrichter\*innenkleidung (dunkelblaues/schwarzes Kostüm Hose/Rock, weißes Oberteil) tragen
- an der Kampfrichterbesprechung für den jeweiligen Wettkampf teilnehmen
- während des Wettkampfes müssen die Kampfrichterinnen sich jederzeit professionell und unparteiisch verhalten
- jede Übung präzise, konsequent, schnell, objektiv sowie gerecht bewerten und im Zweifelsfall zu Gunsten des Teams entscheiden.

## 2. TeamGym – „easy start“

Nachfolgend werden weitere spezifische Regelungen des „easy start“-Programmes erläutert. Es werden die drei Level erläutert mit ihren Anforderungen an den drei Geräten beschrieben. Jede Präsentation am Gerät wird Musik unterlegt. Für alle drei Geräte und Wettkampfkategorie stehen Musiken zum Herunterladen zur Verfügung. Musiken können auch frei gewählt werden, der Inhalt des zu zeigenden Programms darf dabei jedoch nicht verändert werden.

### 2.1 Modifikationen

Folgende Modifikationen ergeben sich im „easy start“-Programm

#### 2.1.1 Kampfgericht bei TeamGym - „easy start“

Bei TeamGym - „easy Start“ werden Pflichtübungen geturnt. Der D-Wert ist daher vorgegeben. In der Regel sollte dieses Kampfgericht aus einem D-Kampfrichter – zur Kontrolle der gezeigten Turnelemente -und zwei E-Kampfrichtern – für Abzüge der Ausführungsfehler - bestehen. Stehen nur 2 Kampfrichter pro Gerät zur Verfügung, übernimmt der Kari E1 zusätzlich die Funktion vom D-Kari.

Die Toleranzgrenze zwischen den E-Endnoten der Kampfrichter liegt bei Abzügen

- ✓ Abzug von 0,0 bis 3,0 Punkten → Toleranz bei 0,6 Punkten.
- ✓ Abzug von über 3,0 Punkten → Toleranz bei 1,0 Punkten.

Im Grenzbereich ist die Punktzahl vom geringsten Abzug maßgeblich.

##### Beispiel 1:

Abzug E1 = 2,3 Punkte

Abzug E2 = 2,8 Punkte

➔ Toleranz = 0,5 Pkt., somit zulässige Toleranz

##### Beispiel 2:

Abzug E1 = 3,9 Punkte

Abzug E2 = 4,7 Punkte

➔ Toleranz = 0,8 Pkt., somit zulässige Toleranz

#### Zusammensetzung und Berechnung der Endnote

Aufteilung der Punkte bei TeamGym – „easy Start“:

Schwierigkeit (D)	1,0	bei A1
	2,0	bei A2
	3,0	bei A3
Ausführung (E)	immer 10,0	

Der E-Wert beträgt bei optimaler und fehlerfreier Darbietung max. 10,0 Punkte. Abzüge für Fehler werden von diesem Wert vorgenommen und auf eine Dezimalstelle gerundet.

## 2.2 Boden

### 2.2.1 Beschreibung und Durchführung

Die Bodenübung ist eine Team-Choreographie, die alle Teammitglieder absolvieren müssen. Die Darbietung soll synchron, mit guter Körperhaltung und Technik präsentiert werden. Den Schwierigkeitsgrad der jeweiligen Bodenübung bilden die Wertelemente, die zeitgleich, identisch und in möglichst guter Qualität vom Team gezeigt werden. Als Bodenfläche dienen drei Bodenläufer (jeweils ca. 14 x 2 m). Für Trainingszwecke können in der A1 und A2 auch einfache Turnmatten aushelfen. Die Formation kann beliebig gewählt werden.



Nach dem Aufrufen des Teams, stellen sich die Tu/Ti hinter der Bodenmatte auf. Eine Begleitung des Teams durch Trainer\*innen ist am Boden nicht erlaubt.

Nach der Freigabe durch das Kampfgericht meldet ein/e Tu/Ti das Team an. Danach joggen alle auf die Bodenmatte zu ihrer Startposition. Befindet sich das Team in einer ruhigen Ausgangspose startet die Musik. Die Musiken sind vorgegeben.

Die freigewählte Startformation ist während der gesamten Übung mit den gewählten Abständen beizubehalten.

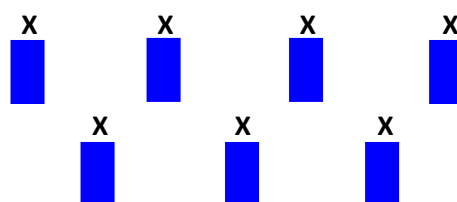
Die Choreographien sind vorgegeben. Die Seitenwahl - links / rechts - ist beliebig. Die Arm- und Beinführungen können für jedes Team frei gestaltet werden, müssen aber einheitlich sein.

Nachfolgend ein Beispielmuster für 7 Kinder auf den drei Bodenturnläufern bzw. vor einfachen Bodenturnmatten.

Beispiel: Musterformation von 7 Turner\*innen

X	X	X	X
X	X	X	

Alternative in der A1 ohne Bodenturnläufer, dafür mit einfachen Turnmatten:



### 2.2.2 Leistungsstufen

Die Musik und die Choreographie für die Präsentationen sind grundsätzlich vorgegeben, Musiken können jedoch auch frei gewählt werden. Arm- und Beinhaltungen sind frei wählbar, wenn sie nicht ausdrücklich vorgeschrieben sind. Die Bodenchoreographien können einen eigenen Stil im Ausdruck aufweisen.

Die Wertelemente müssen von den Tu/Ti identisch präsentiert werden. Wenn 2 oder mehr Tu/Ti diese Wertelemente nicht korrekt ausführen, erhält das Team keine Punkte für dieses Element. Hinzu kommen Ausführungsfehler.

Eine Beschreibung der Choreographie befindet sich im **Anhang A**. Die Musiken und Wertungsbögen sowie Beispielvideos stehen über die Homepage des DTB zum Anschauen und Download bereit.

#### **A 1 - Boden Wertelemente**

Ausgangswert 11,0 Punkte

- 0,2 Chassé (Nachstellhüpfer) beidseitig
- 0,1 Einbeiniger Balancestand mit Rückspreizen eines Beines, 2 sec. (Spreizwinkel beliebig)
- 0,1 ½ Pirouette vorw. (180°)
- 0,2 Strecksitz mit Vorbeugen (mind. 45° Oberkörper)
- 0,2 Rolle vorw.
- 0,2 Kerze (Armhaltung beliebig)

#### **A 2 - Boden Wertelemente**

Ausgangswert 12,0 Punkte

- 0,2 Verbindung: Chassé - Pferdchensprung
- 0,4 Standwaage, 2 sec. gehalten (Oberkörper + Beine horizontal oder höher)
- 0,2 1/1 Pirouette vorw. (360°)
- 0,4 Strecksitz mit Vorbeugen (Finger umfassen Sohle)
- 0,4 Flüchtiger (Scher-) Handstand
- 0,4 Strecksprung (180°)

#### **A 3 - Boden Wertelemente**

Ausgangswert 13,0 Punkte

- 0,2 Verbindung: Chassé / Anlauf – Spagatsprung (Spreizwinkel mindestens 90°)
- 0,2 Balance Stand SB 201, 202 oder 203 gemäß internationalem CoP 2025 - 2028
- 0,2 1/1 Pirouette vorwärts oder rückwärts (360°) = DB 201 oder DB 202
- 0,8 ein beliebiges Beweglichkeitselement gemäß CoP 2025-2028, Toleranz bei Frauenspagat: Beinspreizwinkel mind. 135°
- 0,6 Flüchtiger Handstand (großer Arm-Rumpf-Winkel, geschlossene Beine)
- 0,2 Rad
- 0,4 Brücke (ohne besondere Anforderungen)



Die Übung am Boden darf bei der **A3** wahlweise aus einer eigenen Choreographie und/oder Musik bestehen. Das Zeitlimit der Übung beträgt dabei 1:15 – 2:45 min. Alle oben angegebenen Wertelemente müssen enthalten sein, die Reihenfolge ist beliebig. Formationsänderungen sind zulässig, jedoch nicht verpflichtend. Bei dieser Variante der A3 muss im Vorfeld ein Wertungsboden gemäß Anhang abgegeben werden.

#### Bewertungskriterien am Boden:

- Synchronizität
- Identische oder gegengleiche Ausführung
- Dynamik der Ausführung
- Amplitude und Bewegungsweite
- Sturz
- Balance und kontrollierte Ausführung
- Bewegungen passend zur Musik
- Beibehaltung der Formation / Abstände
- korrekte Präsentation der Schwierigkeits Elemente

Tabelle der Abzüge für Ausführungsfehler				
Anzahl der Fehler ↓	Größe des Fehlers →	Geringe Fehler	Mäßige Fehler	Schwere Fehler
Ein Turner macht den Fehler.		Sehr klein 0,1	Klein 0,2	Mittel 0,4
Weniger als das halbe Team macht den Fehler.		Klein 0,2	Mittel 0,4	Groß 0,7
Das halbe Team oder mehr als das halbe Team macht den Fehler.		Mittel 0,4	Groß 0,7	Sehr groß 1,0

### 2.2.3 Fehlerabzüge

#### Allgemeine Fehlerabzüge am Boden

- 0,3 uneinheitliche Kleidung → einmalig
- 0,3 Trainer gibt verbale oder optische Anweisungen → jedes Mal
- 0,3 Tragen von Schmuck → einmalig
- 0,5 leichter Sturz (nur Handberührung auf der Matte) → jeweils
- 1,0 Sturz (mehr als Handberührung) → jeweils
- 1,0 fehlende Anzahl an Tu/Ti (weniger als 4) → jeweils

#### Spezielle Fehlerabzüge am Boden

- 0 (null) Punkte für das Team, wenn eine Person die Übung vorzeigt (auch aus Publikum)
- 0,3 fehlendes Joggen auf die Bodenfläche
- 0,1 bis 1,0 Veränderung der Startformation (Abstände, Linien, etc.) → einmalig

#### keine Fehlerabzüge am Boden

Ungleiche Frisuren

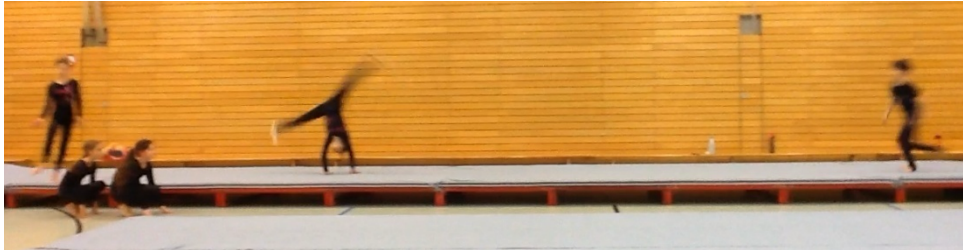
Verlassen der Bodenmatten / Bodenfläche

Kleine Ohrsticker (kleiner als die Ohr läppchen) *Red. Anmerkung: Ist im Gerätturnen erlaubt*

## 2.3 Tumbling

### 2.3.1 Beschreibung und Durchführung

Die Turnsportart Tumbling bedeutet übersetzt „*sich überschlagen*“. Somit sind Überschläge, Flick-Flack und Salti gemeint. Rollen sind die Vorstufe zum Salto. Bei TeamGym „*easy Start*“ können diese Übungen auf einfachen Bodenmatten (Bodenläufer, gerne auch doppelt), einem Airtrack oder einer gefederten Bodenbahn (Tumblingbahn) absolviert. Bei Wettkämpfen ist vom Ausrichter die Art und Länge des Turngeräts im Vorfeld bekanntzugeben.



Sollte eine Landezone vorhanden sein, ist sie in der Ausschreibung mit seiner Größe anzugeben. Das internationale Reglement sieht eine gekennzeichnete Größe von 1,5 x 3,0 m vor. Bei einem Turnen außerhalb dieser Landezone gibt es Abzüge.

Das Team absolviert drei verschiedene Runden mit jeweils 4 bis max. 6 Tu/Ti pro Runde. Die Elemente und deren Reihenfolge sind vorgegeben. Von Runde zu Runde dürfen Tu/Ti ausgewechselt werden. Turnen zu wenige oder zu viele Tu/Ti erfolgen Abzüge.

Die Übung soll vom Team eigenständig präsentiert werden. Es soll erkennbar sein, dass das Team den kompletten Ablauf geübt hat. Jegliche Anweisungen oder Zeichen durch den Trainer / außenstehende Personen führen zu einem Punktabzug. Auch jegliche Zettel sind nicht erlaubt.

Nach dem Aufrufen des Teams stellen sich die Tu/Ti am Startpunkt zur Tumblingbahn an. Eine Begleitung des Teams ist nicht erlaubt. Nur ein Trainer muss sich neben der Tumblingbahn zur Absicherung positionieren.

Nach der Freigabe durch das Kampfgericht meldet die erste Tu/Ti das Team an. Danach startet die Musik. Die Musik kann vom Team freigewählt werden. Es muss sich um eine rein instrumentale Musik handeln und diese darf keinen Gesang enthalten.

Das Team beginnt mit der ersten Runde der Übung. Über alle drei Runden darf die Übung nicht länger als 2:45 Minuten dauern. Die Ausführung und Technik der einzelnen Turnelemente entsprechen den allgemeinen turnerischen Regeln. Im Streitfall denen des Gerätturnens.

Die Präsentation der Übung darf an jeder Stelle der Tumblingbahn erfolgen. Die Verwendung einer vorhandenen Landematte ist erwünscht, jedoch bei TeamGym – „*easy start*“ nicht verpflichtend (anders als im Kürprogramm). Jegliches Verlassen / Überturnen der Landematte führt zu Abzügen.

Nach jeder Runde hockt sich das Team neben der Tumblingbahn hin und joggt nach der letzten Tu/Ti gemeinsam, gut formiert, zurück zur Startposition. Es erfolgt eine geordnete Aufstellung für die nächste Runde. Einzelne Tu/Ti dürfen ausgetauscht werden. Dieses muss jedoch in einer geordneten Aktion erfolgen.

## 2.3.2 Leistungsstufen

### A 1 - Tumbling

Ausgangswert 11,0 Punkte

**Runde 1:** Handstand abrollen, Strecksprung 180°, Rolle rückwärts

**Runde 2:** Schritt(e)\*, Anhupf **Rad** (mit Blick gegen die Bewegungsrichtung  
→ entspricht Boden P3 im Gerätturnen)

**Runde 2:** Schritt(e)\*, Anhupf **Rad** (mit Blick in Bewegungsrichtung  
→ entspricht Boden P4 im Gerätturnen)

\* Die Anzahl und das Tempo der Schritte sind beliebig.

#### Anmerkungen zur Ausführung der A1:

Zu Runde 1: Handstand mit großem Arm-Rumpf-Winkel, Abweichung von der Senkrechten <10°, kontrolliertes Abrollen – Rolle rückwärts mit deutlichem und sicheren Handstütz

Zu Runde 2/3: Räder mit einem deutlichen und dynamischen Hüpfen sowie Armzug. – Auf die unterschiedliche Blickrichtung nach dem Rad ist besonders zu achten.

### A 2 - Tumbling

Ausgangswert 12,0 Punkte

**Runde 1:** Aus dem Stand eine Serie von 2 Rädern hintereinander  
→ das zweite Rad endet mit Blick gegen die Bewegungsrichtung

**Runde 2:** Anlauf\*, Anhupf, **Rad** (dynamische Ausführung - mit Blick in die Bewegungsrichtung)

**Runde 3:** Anlauf\*, Anhupf, **Rondat** (dynamische Ausführung)

\* Die Länge des Anlaufes ist beliebig.

#### Anmerkungen zur Ausführung der A2:

Zu Runde 1: gleichmäßiger Fluss beider Räder, ohne Pause und doppeltes Ansetzen.

Zu Runde 2: Räder und Rondat mit einem deutlichen und dynamischen Hüpfen sowie Armzug.

Zu Runde 3: Beim Rondat muss eine Flugphase erkennbar sein.

### A 3 - Tumbling

Ausgangswert 13,0 Punkte

**Runde 1:** Rad-Bogengang rückwärts in Kombination, 1 Zwischenschritt rückwärts ist erlaubt.

**Runde 2:** Anlauf\*, Anhupf, **Rondat**

**Runde 3:** Anlauf\*, Anhupf, **Handstandüberschlag vorw.** (auch in Schrittstellung)

\* Die Länge des Anlaufes ist beliebig.

#### Anmerkungen zur Ausführung der A3:

Zu Runde 1: gleichmäßiger Fluss beider Elemente, ohne Pause.

Zu Runde 2: Rondat mit Flugphase.

Zu Runde 3: Handstandüberschlag mit Handabdruck und Streckung des Körpers vor der Landung.

### 2.3.3 Wertung / Berechnung

Auf dem Wertungszettel erhält jede Tu/Ti für ihre Präsentation eine Bewertung. Der Abzug für Technik- und Haltungsfehler beträgt maximal 1,0 Punkte. Zur Berechnung der Teamwertung werden die 4 geringsten Abzüge addiert. Hier eine Erläuterung der Berechnung pro Runde:

**6 Tu/Ti** turnen: Die beiden höchsten Abzüge werden gestrichen

**5 Tu/Ti** turnen: Der höchste Abzug wird gestrichen

**4 Tu/Ti** turnen: Alle Abzüge werden addiert

**nur 3 oder weniger Tu/Ti** turnen: zu den Abzügen wird pro fehlender Tu/Ti jeweils 1,0 Punkte hinzuaddiert

**wenn 7 oder mehr Tu/Ti** turnen: wird vom Endwert der Runde 1,0 Punkte abgezogen

#### Beispielbewertung einer beliebigen Runde beim Tumbling oder Tramp:

Runde 1	mit Sprunggerät:	Aufhocken, Strecksprung
Turner*in 1	0,3	
Turner*in 2	<del>0,5</del>	
Turner*in 3	0,1	
Turner*in 4	<del>1,0</del>	
Turner*in 5	0,5	
Turner*in 6	0,3	

1,2	+	0	+	0,6	=	1,8
Summe der Abzüge		Kein Zurückjoggen		ungleichm. Fluss		Abzug pro Runde

Die Abzüge der 3 Runden werden addiert und für die Gerätewertung gedrittelt. Die resultierende Zahl wird auf eine Nachkommastelle reduziert.

Hinzu kommen gegebenenfalls die neutralen Abzüge, die von der oben genannten „resultierenden Zahl“ abgezogen werden. Das ist die Gerätestnote des Kampfrichters.

Die Teamwertung für das jeweilige Gerät errechnet sich aus dem Mittelwert der beiden E-Kampfrichter.

Die Wertungsblätter stehen zum Download auf der DTB-Homepage im Bereich TeamGym unter Dokumente zur Verfügung.

### 2.3.4 Fehlerabzüge

#### Allgemeine Fehlerabzüge an Tumbling

→ einmalige Abzüge (erfolgen zum Schluss)

- 0,3 uneinheitliche Kleidung
- 0,3 Tragen von Schmuck
- 0,3 lose Bandagen/Verlieren von Haargummis/etc.
- 0,3 fehlende, falsche (= Musik mit Gesang) oder/und zu lange Musik
- 0,3 Anweisungen durch Zettel / Zeichen am Startplatz (auch von außenstehenden Personen)
- 1,0 mehr als 6 Tu/Ti pro Runde

→ *Abzug erfolgt jedes Mal*

0,1 bis 1,0	ungleichmäßiger Fluss bei den Sprungreihen pro Runde
0,3	Trainer gibt verbale oder optische Anweisungen
0,3	Anweisungen durch Zettel am Startplatz oder Zeichen von außenstehenden Personen
0,4	fehlendes gemeinsames Zurückjoggen pro Runde
0,4	ungeordnetes Auswechseln von Tu/Ti beim Wechsel zur nächsten Runde
0,5	leichter Sturz (nur Handberührung auf der Matte)
1,0	Sturz (mehr als Handberührung)
1,0	mehr als 6 Tu/Ti pro Runde
1,0	Hilfeleistung des Trainers
1,5	Nicht-Einschreiten / Sichern durch einen Trainer bei gefährlichen Situationen

→ *Sonstige Abzüge*

1,0	fehlende Anzahl Tu/Ti → Abzug pro Tu/Ti pro Runde
-----	---

**Spezielle Fehlerabzüge an Tumbling**

1,0	Turnen außerhalb einer – wenn vorhanden - Landematte	→ jedes Mal pro Tu/Ti
-----	--	-----------------------

**keine Fehlerabzüge am Tumbling**

- Diskussion / Unterhaltung der Tu/TI untereinander (z.B. wer wann springt, etc.)
- Landungen nicht auf der Landematte
- Ungleiche Frisuren
- Kleine Ohrsticker (kleiner als die Ohrläppchen)
- Unauffällige Bandagen

## 2.4 Tramp

### 2.4.1 Beschreibung und Durchführung

Das Gerät Tramp (Kurzform von Trampolin oder Minitrampolin) besteht aus einer Runde mit Sprungtisch und zwei Runden ohne Sprungtisch. Im Idealfall sind beide Sprunganlagen nebeneinander aufgebaut. Sollte dies nicht möglich sein, ist der Sprungtisch nach der ersten Runde wegzuräumen.

Der „Sprungtisch“ kann auch aus alternativen Turngeräten (z.B. Methodik-Tisch, etc.) bestehen, es ist jedoch in der Ausschreibung bekannt zu geben. Als Minitrampoline sind alle handelsüblichen Modelle zugelassen. Bei Wettkämpfen müssen die zur Verfügung stehen Modelle bekanntgegeben werden.



Tramp → 1x mit Sprungtisch + 2x nur Trampolin

Das Team absolviert 3 verschiedene Runden mit jeweils 4 bis max. 6 Tu/Ti pro Runde. Die Elemente und deren Reihenfolge sind vorgegeben. Von Runde zu Runde dürfen Tu/Ti ausgewechselt werden. Turnen zu wenige oder zu viele Tu/Ti erfolgen Abzüge.

Die Übung soll vom Team eigenständig präsentiert werden. Es soll erkennbar sein, dass das Team den kompletten Ablauf geübt hat. Jegliche Anweisungen oder Zeichen durch den Trainer /außenstehende Personen führen zu einem Punktabzug. Auch jegliche Zettel sind nicht erlaubt.

Nach dem Aufrufen des Teams, stellen sich die Tu/Ti am Startpunkt zum Tramp an. Eine Begleitung des Teams ist nicht erlaubt. 1 Trainer muss als Sicherheitsstellung auf der Landematte vom Trampolin stehen. Ein zweiter Trainer darf mit auf der Landematte stehen. Stehen zwei Trainer auf der Landematte, müssen sie farblich identische Kleidung (Oberteil und Hosen) tragen. Diese Sicherheitsstellung ist verpflichtend und muss vor Beginn der Präsentation auf der Landematte stehen. Nur dann erfolgt die Freigabe durch das Kampfgericht.

Nach der Freigabe durch das Kampfgericht meldet die erste Tu/Ti das Team an. Danach startet die Musik. Die Musik kann vom Team freigewählt werden. Es muss sich um eine rein instrumentale Musik handeln und darf keinen Gesang enthalten.

Das Team beginnt mit der ersten Runde der Übung. Über alle 3 Runden darf die Übung nicht länger als 2:45 Minuten dauern. Die Ausführung und Technik der einzelnen Turnelemente entsprechen den allgemeinen turnerischen Regeln.

Nach jeder Runde hockt sich das Team neben der Matte hin und joggt nach der letzten Tu/Ti gemeinsam, gut formiert, zurück zur Startposition. Es erfolgt eine geordnete Aufstellung für die nächste Runde. Einzelne Tu/Ti dürfen ausgetauscht werden. Dieses muss jedoch in einer geordneten Aktion erfolgen.

Die erste Runde wird über den Sprungtisch geturnt, die Runden 2 und 3 erfolgen ohne Sprungtisch.

## 2.4.2 Leistungsstufen

<b>A 1 - Tramp</b>	Ausgangswert 11,0 Punkte
<b><u>Runde 1 mit Sprungtisch:</u></b>	<b>Aufhocken, sofortiger Strecksprung</b>
<b><u>Runde 2 (ohne Sprungtisch):</u></b>	<b>Strecksprung</b>
<b><u>Runde 3 (ohne Sprungtisch):</u></b>	<b>Hocksprung</b>

### Für alle Leistungsstufen:

Die **Höhe des Sprungtisches** beträgt mindestens **1,10 m**. Jedes Team kann die Höhe für das gesamte Team erhöhen, jedoch nicht für einzelne Tu/Ti.

### Anmerkungen zur Ausführung der A1:

Zu Runde 1: weite Handfassung auf dem Sprungtisch, keine Schritte zwischen Landung und Absprung

Alle Landungen mit kontrollierter Körperhaltung und paralleler Fußhaltung (keine einbeinige Landung)

Zu Runde 2: Strecksprung ohne Hohlkreuz

Zu Runde 3: Hocksprung mit kurzer Handfassung an den Unterschenkeln, Hockphase am Hochpunkt des Sprunges

<b>A 2 - Tramp</b>	Ausgangswert 12,0 Punkte
<b><u>Runde 1 mit Sprungtisch:</u></b>	<b>Sprunghocke</b>
<b><u>Runde 2 (ohne Sprungtisch):</u></b>	<b>Hocksprung</b>
<b><u>Runde 3 (ohne Sprungtisch):</u></b>	<b>Grätschwinkelsprung</b>

### Anmerkungen zur Ausführung der A2:

Zu Runde 1: kurze Stützphase, kein Durchschieben oder seitliches Vorbeiführen der Beine

Zu Runde 2: Hocksprung mit kurzer Handfassung an den Unterschenkeln → Hockphase am Hochpunkt des Sprunges

Zu Runde 3: Grätschwinkelsprung: Heben der gestreckten Beine und Vorlage des Oberkörpers am Hochpunkt des Sprunges, Handführung zu den Füßen, Bein-Rumpf-Winkel > 45°

<b>A 3 - Tramp</b>	Ausgangswert 13,0 Punkte
<b><u>Runde 1 mit Sprungtisch:</u></b>	<b>Handstütz-Sprungüberschlag</b>
<b><u>Runde 2 (ohne Sprungtisch):</u></b>	<b>Grätschwinkelsprung</b>
<b><u>Runde 3 (ohne Sprungtisch):</u></b>	<b>2x Hocksprung + 2x Salto vorwärts gehockt</b>

### Anmerkungen zur Ausführung der A3:

Zu Runde 1: kurze Stützphase, Handabdruck, großer Arm-Rumpf-Winkel, Körperstreckung vor der Landung

Zu Runde 2: Grätschwinkelsprung: wie bei der A2

Zu Runde 3: Das Team darf max. 6 Elemente präsentieren, von denen mindestens 2 Salti vorwärts gehockt sein müssen. Gewertet werden die 2 besten Hocksprünge und die 2 besten Saltos. Salto: enge Hockphase, genügende Sprunghöhe, kontrollierte Landung

### 2.4.3 Wertung / Berechnung

Die Bewertung in punkto Anzahl der Tu/Ti etc. erfolgt analog dem von Tumbling Art. 1.2.3.

### 2.4.4 Fehlerabzüge

#### Allgemeine Fehlerabzüge am tramp

→ *einmalige Abzüge (erfolgen zum Schluss)*

- 0,3 uneinheitliche Kleidung
- 0,3 Tragen von Schmuck
- 0,3 lose Bandagen/Verlieren von Haargummis/etc.
- 0,3 fehlende, falsche (= Musik mit Gesang) oder/und zu lange Musik
- 0,3 Anweisungen durch Zettel / Zeichen am Startplatz (auch von außenstehenden Personen)
- 1,0 mehr als 6 Tu/Ti pro Runde

→ *Abzug erfolgt jedes Mal*

- 0,1 bis 1,0 ungleichmäßiger Fluss bei den Sprungreihen pro Runde
- 0,3 Trainer gibt verbale oder optische Anweisungen
- 0,3 Anweisungen durch Zettel am Startplatz oder Zeichen von außenstehenden Personen
- 0,4 fehlendes gemeinsames Zurückjoggen pro Runde
- 0,4 ungeordnetes Auswechseln von Tu/Ti beim Wechsel zur nächsten Runde, pro Runde
- 0,5 leichter Sturz (nur Handberührung auf der Matte)
- 1,0 Sturz (mehr als Handberührung)
- 1,0 mehr als 6 Tu/Ti pro Runde
- 1,0 Hilfeleistung des Trainers
- 1,5 Nicht-Einschreiten / Sichern durch einen Trainer bei gefährlichen Situationen

→ *Sonstige Abzüge*

- 1,0 fehlende Anzahl Tu/Ti → Abzug pro Tu/Ti pro Runde

#### Spezielle Fehlerabzüge am Tramp

- 0,3 niedrige Sprunghöhe
- 0,3 uneinheitliche Kleidung, wenn 2 Trainer am Gerät stehen
- 0,6 Sprungtisch nicht mit beiden Händen berühren
- 1,5 Landung neben der Matte

#### **keine Fehlerabzüge am Tramp**

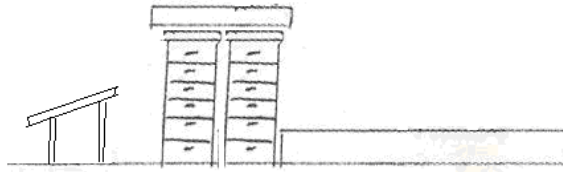
- Diskussion / Unterhaltung der Tu/TI untereinander (z.B. wer wann springt, etc.)
- Ungleiche Frisuren



### 2.4.5 Hinweise / Empfehlung

Typ für das Training:

Wer keinen Sprungtisch hat, kann  
hilfsweise 2 Sprungkästen mit  
Mattenauflage verwenden  
(siehe Skizze) oder alternative  
Geräte verwenden.



## 3. Nationales Kürprogramm

Beim nationalen Kürprogramm des DTB sind die Übungen und die Turnelemente an den Geräten frei wählbar. Die drei Level unterscheiden sich in den jeweiligen Mindestanforderungen.

Die Wertungsvorschriften orientieren sich am internationalen TeamGym-Reglement, welches man unter <https://www.dtb.de/teamgym/downloads/dokumente> downloaden kann. Nachfolgend werden nationale Änderungen zum CoP 2025 – 2028 beschrieben.

### 3.1 Modifikationen

In nachfolgenden Punkten ergeben sich Modifikationen zum CoP.

#### 3.1.1 Wettkampfnummern

Die Pflicht Wettkampfnummern auf der Wettkampfkleidung zu tragen entfällt.

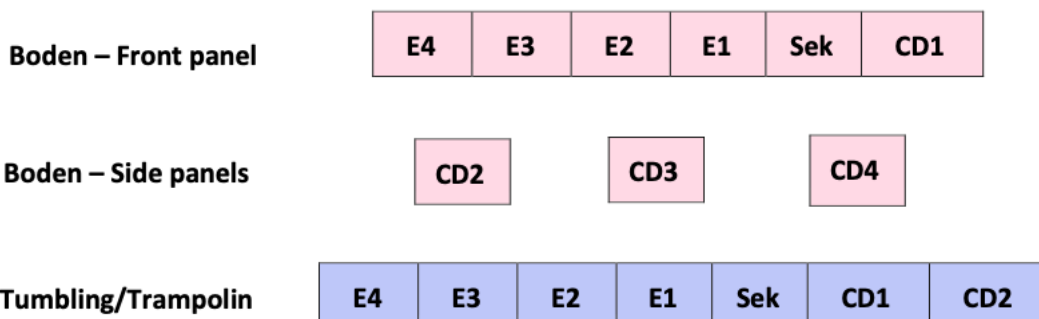
#### 3.1.2 Kampfgericht im Kürprogramm des DTB

Grundsätzlich gelten für die Kampfgerichte bezüglich Zusammensetzung und Aufgaben die Vorgaben der internationalen Wertungsvorschriften. Den Kampfgerichten kann, wenn möglich, ein/e AssistentIn/SekretärIn (Sek) zur Seite gestellt werden. Diese/r übernimmt in der Regel das Eintragen und/oder Anzeigen der Wertungen, usw.

Zusammensetzung:

Boden Kampfgericht (Jury)	Tumbling und Trampolin Kampfgericht
E Panel: E1, E2, E3 & E4	E Panel: E1, E2, E3 & E4
CD Panel: CD1, CD2, CD3 & CD4	CD Panel: CD1 & CD2

Sitzordnung:



Im nationalen Bereich sollte eine Anzahl von 4 KampfrichterInnen pro Gerät nicht unterschritten werden. In diesem Fall entfallen entsprechend zuerst E4, dann E3 an Tumbling und Tramp sowie erst E4, dann CD4, dann CD 3 und zuletzt E3 am Boden.

## **Zusammensetzung und Berechnung der Endnote**

Aufteilung der Punkte bei TeamGym – nationalem Kürprogramm:

### Boden:

Komposition (C):	3,0
Schwierigkeit (D):	offener Wert
Ausführung (E):	10,0

### Tumbling und Tramp:

Komposition (C):	2,0
Schwierigkeit (D):	offener Wert
Ausführung (E):	10,0

Die Berechnung erfolgt nach dem internationalen CoP 2025-2028 Artikel 20.

Zur Berechnung der D-Note gelten die Elemente der internationalen Wertungsvorschriften ergänzt um die nationale Elementeliste.

## 3.2 Boden

Boden erfolgt grundsätzlich nach den Vorgaben der internationalen Wertungsvorschriften, wird aber absteigend von Kür 3 nach Kür 1 in den Anforderungen immer weiter vereinfacht (siehe Abbildung).

Leistungsklasse	Kürprogramm			
	Kür 1 (national)	Kür 2 (national)	Kür 3 (national)	Kür 4 (international)
<b>Bodenfläche</b>	16 m x 14 m (mind. Seite zu Seite)	16 m x 14 m (mind. Seite zu Seite)	16 m x 14 m (ganze Fläche)	16 m x 14 m (ganze Fläche)
<b>Anzahl Formationen</b>	4 SF	5 CF/SF	6 CF/LF/SF	8 CF/LF/SF
<b>Elemente</b>	1 - 2 B 1 - 2 J 1 A 1 G 1 F Max. 6 zählen	1 - 2 B 1 - 2 J 1 - 2 A 1 G 1 F Max. 7 zählen	2-3 B (inkl. Handstand) 1-2 J 1-2 A 1 G 1 F Max. 8 zählen	2 - 3 B (inkl. Handstand) 1 - 2 J 1 - 2 A 1 G 1 F Max. 8 zählen
<b>Komposition</b>	↑↔	RS ↑↔	RS ↑↔	RS ↑↔
<b>Zeitlimit</b>	1:15 – 2:45	1:45 – 2:45	2:15 – 2:45	2:15 – 2:45

SF = Small Formation = Kleine Formation  
 CF = Curved Formation = Bewegte Kurvenformation  
 LF = Large Formation = Große Formation  
 RS = Rhythmic Sequence = Rhythmische Sequenz  
 ↑↔ = Rückwärts- und Seitwärtsbewegung

B = Balance Elements = Gleichgewichtselemente  
 J = Jumps = Sprünge (- bei 2 J mindestens 1 x LEAP, der andere beliebig)  
 A = Acrobatic Element = Akrobatische Elemente  
 G = Group Element = Gruppenelement  
 F = Flexibility Element = Beweglichkeitselement

Am Boden präsentiert das Team die Kür zur Musik. Das obere Zeitlimit beträgt immer 2:45 min. Abweichend vom CoP liegt das untere Zeitlimit bei 1:15 min in Kür 1 und bei 1:45 min in der Kür 2.

Die Bodenfläche beträgt 16m x 14m. In Kür 1 und Kür 2 muss die Fläche mindestens von Seite zu Seite ausgenutzt werden (Abstand zum Rand jedes Teilnehmenden maximal 3m). Dabei spielt es keine Rolle, ob die kurze oder lange Seite gewählt wird. In diesen beiden Klassen entfällt somit die Anforderung der großen Formation. In Kür 1 entfällt auch die Anforderung der Rhythmischen Sequenz, sodass hier der Seitenwechsel auch mit Unterbrechungen erfolgen darf. In Kür 3 muss die gesamte Fläche entsprechend der Definition in CoP 2025-2028 der großen Formation (Artikel 22.2.3) und der Rhythmischen Sequenz (Artikel 22.2.1) genutzt werden.

### C-Wert

Grundlegend nehmen die Anforderungen an die Komposition mit steigender Schwierigkeit der Kürklasse zu.

Der Abzug in Kür 1 und 2 für das Fehlen der Anforderung Seite zu Seite (Ersatz der großen Formation) beträgt 0,2 Punkte.

### Änderung zum vorherigen CoP:

- Der Kompositionswert beträgt jetzt maximal 3,0 Punkte.
- Die Dynamische Sequenz (DS) gibt es nicht mehr, dafür kann es einen Bonus für Elemente geben, die innerhalb einer tänzerischen Sequenz gezeigt werden. Tänzerische Sequenz meint, dass mind. 3 Bewegungen vor und 3 Bewegungen nach dem Element erfolgen. Nur Sprüngen, akrobatischen Elementen, und das Gruppenelement dürfen in eine solche Sequenz eingebunden werden bzw. können dafür den Bonus erhalten.
- Bewegungsrichtungen können nicht mehr in der Rhythmischen Sequenz (RS) gezeigt werden, um die Anforderung der Rückwärts-/Seitwärtsbewegung zu erfüllen, d.h. die beiden Bewegungsrichtungen müssen noch mal separat und unabhängig von der RS gezeigt werden.

## **D-Wert**

Die Anzahl der zu präsentierenden D-Elemente nimmt mit steigender Klassenschwierigkeit zu. Es kann teilweise gewählt werden, ob ein zusätzliches Gleichgewichtselement, ein zusätzlicher Sprung oder ein zusätzliches akrobatisches Element gezeigt werden. Es gilt jedoch, dass in Kür 1 maximal 6, in Kür 2 maximal 7 und in Kür 3 und 4 maximal 8 Elemente gewertet werden.

Gleichgewichtselemente: die Anforderung einen Handstand zu zeigen entfällt in Kür 1 und Kür 2.

Für die Berechnung der D-Note gilt die internationale Elementliste sowie die nationalen Elemente.

Unterschiedliche Griffmöglichkeiten innerhalb eines Teams bei handgestützten Elementen sind abzugsfrei erlaubt.

Der Abzug für die Verteilung der Schwierigkeitselemente entfällt in allen nationalen Kürstufen, also Kür 1, 2 und 3. Ein Einzeichnen der Schwierigkeitswerteverteilung (DD) auf dem Wertungsbogen entfällt somit ebenfalls. Die Schwierigkeitselemente werden also gewertet, unabhängig davon, wann sie in der Kür gezeigt werden.

## **E-Wert**

Für den E-Wert ergeben sich keine gesonderten nationalen Regelungen.

### 3.3 Tumbling

Die nationalen Abweichungen für Kür 1 bis 3 können der nachfolgenden Tabelle entnommen werden.

Leistungsklasse	Kür 1 (national)	Kür 2 (national)	Kür 3 (national)	Kür 4 (international)
	Anzahl Aktive	4		6
Anzahl Elemente	1	2 (1 x 1 erlaubt)	3 (1 x 2 erlaubt)	3 (1 x 2 - nur Junior)
Schwierigkeitsanforderungen	Überschlag oder Flick Flack	Salto	180° LAD im Salto oder Doppelsalto	360° LAD und Doppelsalto (nur Senioren)

Es dürfen in Kür 1 bis 3 immer zwei SpringerInnen mehr antreten als erforderlich sind - diese werden nicht gewertet. Gewertet werden dort immer die ersten vier SpringerInnen.

#### C-Wert

Für die Anzahl der Elemente zählen auch identische Elemente. Sind beispielsweise in Kür 2 zwei Elemente gefordert, kann zum Beispiel Überschlag-Überschlag gezeigt werden. Werden in Kür 3 drei Elemente gefordert, darf zum Beispiel Rondat – Flick Flack – Flick Flack geturnt werden. Die Anforderung an die Anzahl der Elemente ist erfüllt.

Der Kompositionsabzug für die Wiederholung des letzten Elements entfällt in allen nationalen Kürstufen, also Kür 1, 2 und 3.

Der Kompositionsabzug für die Schraubenanforderung (und Doppelsaltanforderung Senioren) wird durch die nationalen Schwierigkeitsanforderungen der Kür 1 bis 3 ersetzt:

- Kür 1 → Überschlag **oder** Flick-Flack
- Kür 2 → Salto (vw. **oder** rw.)
- Kür 3 → 180° LAD im Salto **oder** Doppelsalto

In Kür 1 zählt auch ein Schrittüberschlag (Überschlag mit Landung auf einem Bein) zur Erfüllung der Kompositionsanforderung.

#### D-Wert

Für die Berechnung der D-Note gilt die internationale Elementeliste sowie die nationalen Elemente (siehe Anhang B).

Der Schwierigkeitswert ergibt sich aus

- Dem schwierigsten Element in Kür 1
- Den zwei schwierigsten Elementen in Kür 2 und 3

Für die Schwierigkeit zählen nur unterschiedliche Elemente. Elemente dürfen wiederholt werden, erhalten aber keinen SW. Es gibt keinen Abzug für Wiederholung (z.B.: Rad und Rad - Rad sind zwei unterschiedliche Serien mit selbem SW).

Wird beispielsweise in Kür 2 Überschlag-Überschlag gezeigt, wird für die Schwierigkeit nur ein Überschlag gewertet. Wird in Kür 3 zum Beispiel Rondat – Flick Flack – Flick Flack geturnt, zählen die zwei höchsten, unterschiedlichen Elemente, in diesem Fall also Rondat und Flick Flack.

In der Kür 1 sind Schrauben und Doppelsalti nicht erlaubt. Im Falle, dass Schrauben oder Doppelsalti gezeigt werden, werden diese im D-Wert nicht gewertet. Sie erhalten dort 0 Punkte. Gegebenenfalls existierende E-Abzüge fließen jedoch in die Bewertung ein.

Beispiel:

Ein\*e Turner\*in turnt Rondat – Flick Flack – Schraube → gewertet wird als schwierigstes Element der Flick Flack, da die Schraube mit 0 bewertet wird. Alle E-Abzüge gehen ein.

### **E-Wert**

Für die E-Abzüge gilt als Grundlage der CoP. Es ist bei den E-Abzügen besonderes Augenmerk auf die technische Ausführung (Höhe, Körperpositionen, etc.) zu legen.

Es werden alle E-Abzüge gewertet, unabhängig davon, ob ein Element zur Berechnung des D-Wertes gültig ist (siehe D-Wert).

Für die organisatorische Kommunikation zwischen SportlerInnen und TrainerInnen (wer springt wann etc.) gibt es bei den „Minis“ in Kür 1 keinen Abzug. Technische Anweisungen („renn schneller, spring hoch, denk an die Arme...“) sind auch hier nicht gestattet.

### 3.4 Tramp

Die nationalen Abweichungen für Kür 1 bis 3 können der nachfolgenden Tabelle entnommen werden.

Leistungsklasse	Kür 1 (national)	Kür 2 (national)	Kür 3 (national)	Kür 4 (international)
Anzahl Aktive	4			6
Höhe Sprungtisch	1.10 m - 1.65 m	1.25 m - 1.65 m	1.45 m - 1.65 m	1.45 m - 1.65 m
Schwierigkeitsanforderungen	Salto	180° LAD (im Salto oder Überschlag)	360° LAD (im Salto oder Überschlag) oder Doppelsalto	Senioren: 540° LAD Junioren: 540° LAD (im Einfeldsalto oder 180° LAD in Mehrfachsalto) und Doppelsalto

Grundsätzlich sind geschlossene Minitrampoline (abgedeckter Rand an allen 4 Seiten des Tramps) für den Wettkampfbetrieb zu verwenden. Open-End-Minitrampoline können in Kür 1 zugelassen werden. Die maximale Sprungtischhöhe beträgt immer 1,65m. Abweichend vom CoP liegt die minimale Sprungtischhöhe in Kür 1 bei 1,10m und in Kür 2 bei 1,25m.

Es dürfen in Kür 1 bis 3 immer zwei SpringerInnen mehr antreten, als erforderlich sind - diese werden nicht gewertet. Gewertet werden dort immer die ersten vier SpringerInnen.

#### C-Wert

Die Kompositionsanforderungen für Schrauben und Doppelsaltoanforderung wird durch die nationalen Schwierigkeitsanforderungen der Kür 1 bis 3 ersetzt:

- Kür 1 → Salto (Körperposition beliebig)
- Kür 2 → 180° LAD (im Salto oder Überschlag)
- Kür 3 → 360° LAD (im Salto oder Überschlag) **oder** Doppelsalto  
(→360° LAD im Überschlag nur ohne Unterbrechung, d.h. kein Halb-Halb)

#### D-Wert

Für die Berechnung der D-Note gilt die internationale Elementliste sowie die nationalen Elemente (siehe Anhang B).

In der Kür 1 sind Schrauben (360° und mehr LAD), Doppelsalti und Tsukahara nicht erlaubt. Im Falle, dass Schrauben, Doppelsalti oder Tsukahara gezeigt werden, werden diese im D-Wert nicht gewertet. Sie erhalten dort 0 Punkte. Gegebenenfalls existierende E-Abzüge fließen jedoch in die Bewertung ein.

Beispiel:

Ein/e TurnerIn turnt Überschlag Salto am Sprungtisch → Der Sprung wird mit 0 Punkten bewertet, da es sich hierbei um eine Doppelsalto-Rotation handelt. Alle E-Abzüge gehen ein.

#### E-Wert

Für die E-Abzüge gilt als Grundlage der CoP. Es ist bei den E-Abzügen besonderes Augenmerk auf die technische Ausführung (Höhe, Körperpositionen, etc.) zu legen.






















Es werden alle E-Abzüge gewertet, unabhängig davon, ob ein Element zur Berechnung des D-Wertes gültig ist (siehe D-Wert).

Für die organisatorische Kommunikation zwischen SportlerInnen und TrainerInnen (wer springt wann etc.) gibt es bei den „Minis“ in Kür 1 keinen Abzug. Technische Anweisungen („renn schneller, spring hoch, denk an die Arme...“) sind auch hier nicht gestattet.












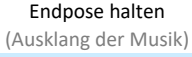


## Anhang A












### TeamGym „easy start“ – Choreographie Beschreibung Boden A1 (Seite 1/2)

Choreographie 8ter	Zählzeiten							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Startposition					<b>Anmerkungen:</b> Die Arm- und Beinführungen können für jedes Team frei gestaltet werden, müssen aber einheitlich sein. Auch die Seitenwahl, links / recht ist beliebig. Angabe in diesen markierten Feldern entsprechen dem Seiten im Video, sind aber nicht verpflichtend.			
	Kniestand, beide Hände auf dem oberen Knie, Blick auf die Hände							
1								
	Beide Arme beginnen mit 3/4 Armkreis rückwärts mit Blick zu den Händen am Ende sind beide Arme unten				ein Arm vorne hoch führen	1/2 Mühlkreisen rückwärts (180° Drehung)	1/2 Mühlkreisen rückwärts (180° Drehung)	unteren Arm vor hoch-schwingen und aufstehen zum Schlussstand
linkes Knie oben					linker Arm	rechter Arm oben	linker Arm oben	rechten Arm hochführen
2								
	Rückspritzen eines Beines	Balancestand einbeinig mit rückspreizen eines Beines, 2 sec. (Spreizwinkel beliebig)	Aufrichten zum Schlussstand	Rolle vorwärts zum Strecksitz			Winkel < 45° weites Vorbeugen im Strecksitz (Bein-Rumpf-Winkel < 45°)	
beliebiges Bein, auf Beinstreckung achten								
3								
	Öffnen der Beine zum Grätschsitz, beide Arme zu einer Seite/Bein nach rechts	Oberkörper + Arme zur anderen Seite führen (möglichst tiefe weite Kreisbewegung mit dem Oberkörper und Arme) von rechts nach links	einarmiger Stütz rücklings, (Beine bleiben gegrätscht)	Absetzen zum Grätschsitz	wie zuvor jedoch gegengleich	Oberkörper + Arme zur ersten Seite/Bein führen von links nach rechts	einarmiger Stütz rücklings, (Beine bleiben gegrätscht)	
4								
	Absetzen zum Grätschsitz, rücklegen und die Ellenbogen aufstützen: ein Bein schwingt im Kreis mit anschl. 180° LAD-Drehung zur Bauchlage mit Blick nach hinten (Spitzname "Helikopter") rechtes Bein beginnt				Aufsetzen der Hände neben dem Oberkörper	Oberkörper zurückschieben, Po auf die Fersen	Vorsetzen eines Fußes rechter Fuß	Aufstehen, dabei anderen Fuß vorsetzen zur Ausgangsposition für die Pirouette links vorne












TeamGym „easy start“ – Choreographie Beschreibung Boden A1 (Seite 2/2)

5	 <b>Pirouette 180°</b> vorwärts (am Ende Stand mit anderem Fuß vorne) Pirouette links, am Ende rechten Fuß vorne	 3 Schritte rückwärts mit 1/1 Armkreis rückwärts zum Schlusstand mit ... Armkreis vorwärts zweiter Armkreis vorwärts tiefen Rumpf- beugen mit abschwingen der Arme	 ... Arme überkreuz vorm Oberkörper vor hoch Schwingen der Arme zum Schlusstand
6	 2 x Seitgallopp (Seite beliebig) mit 1/2 Drehung am Ende 1/4 Drehung zum Stand mit Blick zurück zum Startpunkt, Arme in Hochhalte Seitgallopp nach rechts beginnend	 vor hoch Schwingen der Arme zum Schlusstand	
7	 <b>Chassé</b> (Nachstellhüpfer) rechtes <u>oder</u> linkes Bein vorne (Arme beliebig) Chassé rechts beginnend	 <b>Chassé</b> (Nachstellhüpfer) gegengleich (Beinwechsel)	 3 Schritte vorwärts / auf der Stelle dabei 1/4 Drehung in Richtung Publikum mit Blick nach vorne Schließen der Beine zum Schlusstand
8	 <b>Rolle vorwärts</b> zum Stand, Arme in Hochhalte	 Hinsetzen und aufschwingen zur <b>Kerze</b> (Kerze ruhig halten) Armhaltung beliebig das Hinsetzen ohne Hände, Kerze 2 weil stabiler	
9	 Vorrollen zum Grätschsitz - Hände stützen den Kopf	 Endpose halten (Ausklang der Musik)	



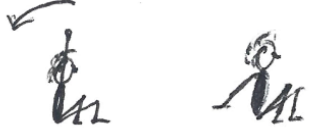







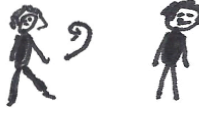


TeamGym „easy start“ – Choreographie Beschreibung Boden A2 (Seite 1/2)

Choreographie 8ter	Zählzeiten							
	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Startposition</b>	 Grätschsitz, Hände stützen den Kopf				<b>Anmerkungen:</b> Die Arm- und Beinführungen können für jedes Team frei gestaltet werden, müssen aber einheitlich sein. Auch die Seitenwahl, links /rechts ist beliebig. Angabe in diesen markierten Feldern entsprechen den Seiten im Video, sind aber nicht verpflichtend.			
<b>1</b>	 Oberkörper aufrichten und mit beiden Armen einen großen Armkreis seit-auswärts				 Beine schließen, <b>weites Vorbeugen des Oberkörpers</b> (die <u>Finger umfassen</u> die <u>Fußsohle</u> )			
<b>2</b>	 Heben der Beine zum Spitzwinkelsitz				 Aufstehen über die Schrittstellung zum Stand (Stemmbein/Fuß für späteren Handstand vorne) individuelles Stemmbein vorne			
<b>3</b>	 Aufschwingen zum <b>flüchtigen Handstand</b> (Empfehlung: Scherhandstand turnen) individuelles Stemmbein				 Oberkörper aufrichten mit gegenläufigem Armkreis vor dem Körper			
<b>4</b>	 Fuß vorstellen und mit der Hand (gleiche Seite) das Bein von oben bis zum Fuß "streicheln" rechten Fuß vorstellen, rechte Hand "streichelt"				 Schritt vorwärts zur Ausgangsstellung für die folgende Pirouette Schritt links      linker Fuß vorne			
<b>5</b>	 <b>Pirouette 360°</b> , am Ende ein Fuß vorne Pirouette auf links				 seitliche Schritte mit 1/1 Drehung Bewegungsrichtung nach links			









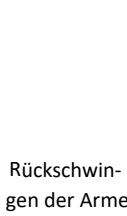















TeamGym „easy start“ – Choreographie Beschreibung Boden A2 (Seite 2/2)

6			
Standwaage 2 sec., (Oberkörper + Beine horizontal oder höher)		Aufrichten zum Schlusstand	
individuelles Standbein			
7			
2 x Seitgalopp mit 1/2 Drehung, Blick am Ende in Bewegungsrichtung Seitgalopp nach rechts beginnend		eine Hand kreist 1 x um den Kopf rechte Hand kreist	
		Strecksprung 180° Drehrichtung links	
8			
ein Fuß "malt" einen Kreis auf der Matte, anschließend der andere Fuß rechter Fuß beginnt		"warten" (individuelle Bewegungen möglich)	
9			
1 x Chassé, 1 Schritt Chassé rechts		Pferdchensprung rechtes Knie zuerst	"Popo-Rolle" und aufstehen zum Stand
10			
einen Fuß vorsetzen, Arme sind unten linken Fuß vorstellen		1/4 Drehung rückwärts mit Armhochführung -> Blick zum Publikum	Hinsetzen zum einbeinigen Spitzwinkelsitz rechtes Bein oben
			
		Vorbeugen zur Schlusspose rechter Fuß vorne	

















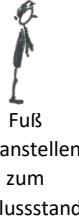
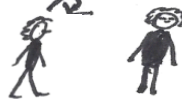







TeamGym „easy start“ – Choreographie Beschreibung Boden A3 (Seite 1/3)

Choreographie 8ter	Zählzeiten							
	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Startposition</b>  Sitz mit gekreuzten Beinen, Arme über den Beinen					<b>Anmerkungen:</b> Die Arm- und Beinführungen können für jedes Team frei gestaltet werden, müssen aber einheitlich sein. Auch die Seitenwahl, links / rechts ist beliebig.			
	rechter Fuß vorne				Angabe in diesen markierten Feldern entsprechen den Seiten im Video, sind aber nicht verpflichtend.			
1	 langsames Aufrichten des Oberkörpers mit Umeinanderkreisen der Hände bis zur Vertikalen				 ½ Armkreis rückwärts, Hände setzen hinter dem Rücken am Boden auf			
2	 ein Fuß „malt“ ¼ Kreis zur Parallelstellung der Füße rechter Fuß "malt" von links nach rechts				 anderer Fuß „malt“ ¼ Kreis hin und zurück mit 90° Drehung des Körpers zum Kniestand linker Fuß "malt" nach rechts und zurück			
3	 Vorsetzen eines Beines zum <b>Querspogat (Frauenspagat)</b> individuelle Spagatseite, Armhaltung beliebig				 Seitlich absetzen hinteres Bein geht nach vorne zum Streck Sitz			
4	 Auf den Rücken rollen zur „halben Kerze“, Bein gestreckt, anderes Bein angehockt linkes Bein gestreckt, rechtes Bein angehockt				 Vorrollen und aufstehen über das angehockte Bein mit 90° Drehung Richtung Publikum zum Schlusstand rechtes Bein			
5	 Seitschritt mit seitlicher Armführung zum Schlusstand	 Wiederholung des Seitschrittes			 Absprung beidbeinig zum <b>Rehsprung</b> , Landung auf einem Bein	 Vorsetzen des Standbeines (Ausgangspos. für Pirouette)		
	Seitschritt jeweils nach links				rechts Knie vorne, Landung auf rechts		Standbein li.	

TeamGym „easy start“ – Choreographie Beschreibung Boden A3 (Seite 2/3)

Choreo- graphie 8ter	Zählzeiten							
	1	2	3	4	5	6	7	8
6								
	1/1 <b>Pirouette vorw.</b> (360°), am Ende Arme oben in V-Haltung  Pirouette auf Standbein links				½ Armkreis rückwärts, Heransetzen des Spielbeines zum Schlusstand  rechter Fuß zurück		Seitschritt m. einleitender Drehung  Seits. links	Schritt rückw. zum Schlusstand  Schritt re.
7	 							
	Chassé oder Anlauf <b>Spagatsprung</b> (Spreizwinkel mind. 90°) - Schritt(e) zum Schlusstand beliebige Arm- und Beinhaltung				ein Fuß vorstellen  Fuß rechts	seitliches Vorschwingen der Arme		Fuß zurück zum Schlusstand
8	 							
	<b>flüchtiger Handstand</b> mit Schließen der Beine, Senken der Beine in die Schrittstellung (Team einheitlich), Arme in Hochhalte rechter Fuß vorne bei der Schrittstellung				1/1 gegengleiches Armkreisen mit ½ Körperdrehung, Füße dabei im Ballenstand linker Arm kreist rw., rechter Arm vorw.			Schlusstand Arme hoch
9							 	
	<b>Standwaage</b> (Oberkörper und Bein mindestens horizontal)  Standbein beliebig						Senken mit 1/4 Drehung in den tiefen Kniestand, Blickrichtung Publikum Oberkörper tief vorbeugen	
10	 				 			
	Seitliches Strecken eines Beines, Arm(e) nach oben, zurück zum tiefen Kniestand linkes Bein strecken, beide Arme über den Kopf heben				gegengleiche Bewegung rechtes Bein strecken, beide Arme über den Kopf heben			
11								
	Seitliches Abrollen in die Rückenlage Abrollen nach links		Heben in die <b>Brücke</b> (Brücke ohne besondere Anforderungen)				Senken in die Rückenlage	










TeamGym „easy start“ – Choreographie Beschreibung Boden A3 (Seite 3/3)

Choreographie 8ter	Zählzeiten							
	1	2	3	4	5	6	7	8
12	 1/2 Drehung auf den Bauch		 Oberkörper zurück schieben mit Po auf die Fersen		 Oberkörper aufrichten zum Kniestand mit Armkreis vor dem Körper		 seitlich zur Popo-Rolle, aufstehen mit Blick zur Seite (Stand seitlich zum Publikum)	
	Drehrichtung links						Popo-Rolle nach links	
13	 rechte Hand an linke Schulter	 linke Hand an rechte Schulter	 2 Schritte rückwärts		 Hopser rückwärts mit Armkreis vorwärts		 1 Schritt rückwärts	 Schritt rw. mit ¼ Drehung zum Publikum, ein Arm seitlich führen
	Gegengleich möglich !		rechts	links	rechtes Knie anheben		Schritt links	beides rechts
14	 Kreuzschritt + 1 weiterer Schritt seitwärts mit Armkreis vor dem Körper (überkreuz in-aus) zum Schlusstand				 Schritt nach vorne	 anderes Knie in Vorhochhalte, Arme ums Knie	 Fuß zurücksetzen und ¼ Drehung zum seitlichen Schlusstand	
	linkes Bein hinten,				rechts	linkes Knie		
15	 1 Schritt, Hüpfen, Rad - am Ende mit Blick in Bewegungsrichtung (nach vorne)				 Schritt nach vorne	 Fuß heranstellen zum Schlusstand	 1 Fuß etwas vorstellen und ¼ Drehung im Ballenstand, Drehrichtung zum Publikum	
	individuelle Radseite						linker Fuß vor	
16	 Senken zum tiefen Kniestand (Po auf den Fersen)		 paralleles Armschwingen, nach hinten - vor		 seitliches Ablegen in die Rückenlage (Arme neben dem Körper)			
	rechtes Bein zuerst				Ablegen nach rechts			
17	 Anwinkeln eines Beines	 anderes Bein schwingt nach außen im Kreis bis hinter das Knie			 Aufrichten mit ½ Drehung zum halben Kniestand (hinteres Bein gestreckt)		 Schlusspose	
	linkes Bein	rechtes Bein			rechtes Knie ist vorne			

## Anhang B

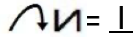
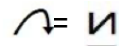
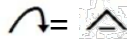
### Nationale Elemente TeamGym ab November 2025

#### Boden







1/2 Pirouette vw.		DB101	0,1 Punkte
1/2 Pirouette rw.		DB102	0,1 Punkte
Kerze		DB	0,1 Punkte
Einbeinstand* (gebeugtes Bein)		SB106	0,1 Punkte
Einbeinstand* (gestrecktes Bein 45° < 90°)		SB206	0,2 Punkte
Einbeinstand* (gestrecktes Bein ≥ 90°)		SB606	0,6 Punkte
Strecksprung mit 180°		J201	0,2 Punkte
Grätschsprung >135°		J203	0,2 Punkte
Pferdchensprung mit 180° Drehung		J405B	0,2 Punkte

\* ohne Handsupport, Beinhaltung vorwärts oder seitwärts ist beliebig

#### Tramp mit Sprungtisch

Aufhocken-Strecksprung		J0	0,1 Punkte
Sprunghocke		J1	0,2 Punkte
Sprunggrätsche		J2	0,2 Punkte

#### Tramp ohne Sprungtisch

Strecksprung		J3	0,00 Punkte
Strecksprung mit 180° LAD		J4	0,1 Punkte
Strecksprung mit 360° LAD		J5	0,2 Punkte
Hocksprung		J6	0,05 Punkte
Grätschsprung (SW > 90°)		J7	0,05 Punkte
Grätschwinkelsprung		J8	0,1 Punkte

#### Tumbling

Erlaubt ist jede Kombination mit zwei gleichen Elementen, z.B.:

Rad - Rad	0,1 Punkte
Rondat - Flick – Flick	0,3 Punkte