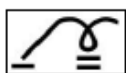
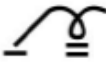


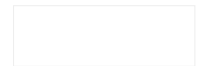
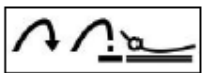
Sprung P 4 Gauvariante - gerätspezifische Abzüge



Sprung	Symbol	D-Note	Gerät / Mattenlage
Sprungrolle		4,00	Mattenblock 0,90 m

Sprungrolle	0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
▪ Anlauf/Einsprung					
- ungenügende Fixierung Armzug	x	x	x		
▪ Erste Flugphase					
- ungenügendes Öffnen des ARW	x	x	x		
- ungenügende gestreckte Körperposition	x	x	x	x	x
▪ Stütz					
- ungenügend offener ARW	x	x	x		
- ungenügende Streckung BRW	x	x	x		
- zu langer Stütz	x	x	X		
- Kopfstand					2,0
- kein Aufsetzen der Hände					2,0
▪ Abrollen					
- verzögertes Aufstehen		x	X		
- Nachstützen beim Aufstehen			X		
- nicht in den Stand				x	

Sprung P 5 Gauvariante - gerätspezifische Abzüge



Sprung	Symbol	D-Note	Gerät / Mattenlage
Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung in Rückenlage (Schiffchen)		5,00	Mattenblock 0,90 m

Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck in RL	0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
▪ Anlauf/Einsprung					
- ungenügende Fixierung Armzug	x	x	X		
▪ Erste Flugphase					
- ungenügendes Öffnen des ARW	x	x	X		
- ungenügend gestreckte Körperhaltung	x	x	X	x	x
▪ Stütz					
- ungenügend offener ARW	x	x	X		
- ungenügende Hüftstreckung	x	x			
- zu langer Stütz	x	x	X	x	
- Kopfstand					5,0
▪ Abdruck / gestrecktes Fallen in Schiffchenposition					
- ungenügende Körperstreckung		x	x		
- ungenügend offener ARW	x	x	x		
- ungenügender Abdruck	x	x	x	x	
- Abrollen					3,0