



## WAHLWETTKAMPF GERÄTEANFORDERUNGEN WEIBLICH

GERÄT	P-STUFE & ÜBUNG	GERÄTEANFORDERUNG/GERÄTEHÖHE
<b>Sprung</b>	P 1 Strecksprung auf Niedersprungmatte	Sprungbrett, Niedersprungmatte (0,20 cm)
	P 2 Sprungaufhocken, sofortiger Strecksprung	3teiliger Kasten seitgestellt (0,70 m)
	P 3 Sprungaufhocken, sofortiger Hocksprung	4teiliger Kasten seitgestellt (0,90 m)
	P 4 Sprunggrätsche	4teiliger Kasten seitgestellt (0,90 cm)
	P 5 Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts auf Mattenberg	Mattenberg (Höhe ca. 90 cm) (DTB-Aufgabenbuch 2015, Var. I ohne Sprunggerät, Stütz auf WBM)
	P 6 Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts	Sprungtisch (1,10 m)
	P 7 Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts	Sprungtisch (1,20 m)
	P 8 Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts mit Beugen und Strecken der Hüfte in der 2. Flugphase (Yamashita)	Sprungtisch (1,20 m)
<b>Reck</b> P1-P4: schulterhoch P5-P6: kopfhoch (Augenhöhe) immer (+/- 5 cm)	P 1 – P 5	geturnt wird an der Reckstange, Turnen am Stufenbarren oder an Barrenholm für das Reck ist nicht zulässig
	P 6	wahlweise Reckstange oder Barrenholm für das Reck, Turnen am Stufenbarren nicht zulässig
<b>Stufenbarren</b> (Messung ab Boden)	P 7 – P 8	Höhe 175/255 cm (bei Niedersprungmatten 20 cm), Abstandsdiagonale 130/180cm
<b>Schwebebalken</b> (Messung ab Boden)	P 1 – P 2	Turnbank oder Übungsbalken
	P 3	0,80 m, Sprungbrett erlaubt
	P 4 – P 6	1,00 m, Sprungbrett erlaubt
	P 7 – P 8	1,25 m, Sprungbrett erlaubt
<b>Boden</b>	P 1 – P 6	Bodenläufer (12 Meter)
	P 7 – P 8	Sprungboden (14-17 m)



## WAHLWETTKAMPF GERÄTEANFORDERUNGEN MÄNNLICH

GERÄT	P-STUFE & ÜBUNG	GERÄTEANFORDERUNG/GERÄTEHÖHE
Boden	P 1 – P 5	Bodenläufer (12 Meter)
	P 6 – P 8	Sprungboden (14-17 m)
Sprung	P 1 Streck sprung auf Niedersprungmatte	Sprungbrett, Niedersprungmatte 0,20 cm
	P 2 Sprung aufhocken, Streck sprung	3teiliger Kasten seitgestellt, 0,70 m
	P 3 Stütz sprung-Aufhocken, sofortiger Streck sprung mit Grätschen und Schließen der Beine	4teiliger Kasten seitgestellt (0,90 cm vom Boden)
	P 4 Sprunggrätsche	Bock (1,00 m vom Boden)
	P 5 Sprunghocke	Sprungtisch (1,10 m vom Boden)
	P 6 Handstütz-Sprungüberschlag	Sprungtisch (1,10 m vom Boden)
	P 7 Handstütz-Sprungüberschlag	Sprungtisch (1,20 m vom Boden)
	P 8 Handstütz-Sprungüberschlag gebückt (Yamashita)	Sprungtisch (1,35 m vom Boden)
Barren	P 1 – P 5	Höhe 1,20 m oder brusthoch (+/- 5 cm)
	P 6 – P 8	1,80 m ab Mattenoberkante, 2,00 m vom Boden
Reck	P 1 – P 5	schulterhoch (+/- 5 cm)
	P 6 – P 8	2,60 m ab Mattenoberkante, 2,80 m vom Boden