

Baukasten-Pflicht Spirale L8

Gültigkeit ab **01.01.2012**

1. Allgemeine Zusatzbestimmungen:

1.1. Kampfgericht:

Für die Zuordnung der Teile aus dem Pflichtbaukasten wird ein Schwierigkeitszähler eingesetzt.

1.2. Übungsumfang:

Die Pflicht Spirale besteht in der **L8** aus **5 Übungen + Abgang(Unterschwung aus dem Seitstand)**.

1.3. Übungsaufbau/Schwierigkeit:

- Gefordert werden:

- **Mind. 3 Übungen** in der **Großen Spirale** und **mind. 1 Übung** in der **Kleinen Spirale**
- **Mind. 2 Übungen in Bindungen**

D.h. nur folgender Übungsaufbau bleibt ohne Abzug:

- a.) 4 Übungen Große Spirale + 1 Übung Kleine Spirale
- b.) 3 Übungen Große Spirale + 2 Übungen Kleine Spirale

- **Sockelbetrag** beträgt **6,0 P.** + **Schwierigkeit maximal 2,0 P.** = **Höchstwertung maximal 8,0 P.**

- Der Turner wählt sich seine Übungen je nach Leistungsvermögen aus den drei Kategorien aus. Er kann dabei beliebig die unterschiedlichen Schwierigkeiten mischen oder auch durchgehend aus einer Kategorie turnen.

- Die Übungen dürfen in beliebiger Reihenfolge geturnt werden.

- Jede Übung aus dem Baukasten darf nur einmal geturnt werden.

- Werden zu viele Übungen geturnt, erfolgt neben dem Festabzug (0,5 P.) noch der Abzug für Haltungsfehler, das Abrutschen und In-den-Stand-Führen wird - sofern vorhanden – anerkannt.

1.4. Ausführung:

- Bei allen Übungsverbindungen des Baukastens müssen die Elemente, die die Übungsverbindung bilden, jeweils eine ganze Radumdrehung beibehalten werden. (Hinweis: Laut RTS Punkt 4.3.4. sind auch Elementverbindungen mit Positionswechsel in der Kopfuntenstellung möglich. Diese Elementverbindungen bleiben beim Baukasten unberücksichtigt, d.h. es gibt hier nur Positionswechsel in der Kopfbobenstellung.). Ansonsten gelten die Vorschriften der RTS (ebenfalls unter 4.3.4.), wonach ein Wechsel des Rollreifens (durch Überkippen) in der Mitte einer Elementverbindung unzulässig ist.

- Die Ausführung des Abrutschens richtet sich nach den Vorschriften der RTS (4.7.3.):

- Das Abrutschen kann in Stützhaltung („Stützabrutschen“) oder in Hanghaltung („Hangabrutschen“) erfolgen (Armhaltung und ggf. Ellbogeneinsatz siehe RTS!).

- Das Abrutschen erfolgt immer in der Griff- und Standposition der nachfolgenden Übung in der Kleinen Spirale!
 - Es umfasst maximal 3 Radumdrehungen.
 - Ein deutliches Wegrutschen des Rollreifens muss nicht erkennbar sein, aber der Bereich (= Radlauf) der Kleinen Spirale muss deutlich erreicht werden.
- Die Ausführung des In-den-Stand-Führens richtet sich nach den Vorschriften der RTS (4.7.5.b):
- Innerhalb von 3 Radumdrehungen
 - Übungen ohne Spreizvarianten: Beibehaltung der Position der letzten Übung in der Kleinen Spirale
 - Bei Übungen mit Seit-, Vor- oder Kreuz(auf)spreizen wird der freie Fuß am Ende der letzten Übung (= mit Beginn des In-den-Stand-Führens) oder in der letzten Umdrehung in die Grundstellung gebracht (= Turnen in einer Bindung: Freier Fuß steht auf dem Brett/ Turnen ohne Bindung: freier Fuß zum Schlussstand auf den unteren Reifen stellen).
 - Das In-den-Stand-Führen kann als „Stützaufrichten“ (= Stützhaltung wird beibehalten) oder als „Hangaufrichten“ (= Einnahme einer Hanghaltung in der letzten RU des In-den-Stand-Führens) ausgeführt werden.
- Kleinabzüge und Summierungen werden **zusätzlich** abgezogen.

2. Katalog der Übungen des „Baukastens“

Der Turner wählt aus den unten stehenden Kategorien seine Übungen aus

Kategorie „0“ (kein Bonus)	Kategorie „2“ (+0,2 pro Übung)	Kategorie „4“ (+0,4 pro Übung)
<ul style="list-style-type: none"> n Seitstellung n Seitstellung einarmig (alle Griffvarianten) n Seitstellung am vorderen Reifengriff n Seitstellung am vorderen Reifengriff einarmig (alle Griffvarianten) n Elementverbindung aus Seitstellung und Seitstellung einarmig (alle Griffvarianten) n Elementverbindung aus Seitstellung (auch: alle einarmigen Griffvarianten) und Seitstellung am vorderen Reifengriff (auch: alle einarmigen Griffvarianten) 	<ul style="list-style-type: none"> n Elementverbindung aus Seitstellung (auch: alle einarmigen Griffvarianten) und Grundelementen (auch: alle einarmigen Griffvarianten) im Querverhalten (= Liegestütz und Spindelstellung). n Elementverbindung aus Seitstellung (auch: alle einarmigen Griffvarianten) und Seitfreiflug n Elementverbindungen aus Seitstellung am vorderen Reifengriff und Seitstellung am vorderen Reifengriff einarmig (alle Griffvarianten) n Elementverbindungen aus Varianten der Seitstellung am vorderen Reifengriff einarmig n Seitstellung ohne Bindungen n Seitliegestütz n Seitliegestütz mit Vorspreizen zum unteren Reifengriff ohne Bindungen 	<ul style="list-style-type: none"> n Seitstellung rückgeneigt n Seitfreiflug n Übungen bestehend aus den Grundelementen im Querverhalten (= Liegestütz - auch: einarmige Varianten - und Spindelstellung) n Elementverbindungen, bei denen jedes Element für sich bereits als Übung in der Kategorie 4 des Baukastens aufgelistet ist. n Elementverbindungen aus den Grundelementen im Seit- und Querverhalten (auch: einarmige Varianten) und Brücken (auch: Varianten in einer Bindung) n Elementverbindungen aus Seitfreiflug und Brücken (auch: Varianten in einer Bindung) n Wechsel in Verbindung mit einer Übung aus dem Baukasten n Seitliegestütz mit Seitaufspreizen n Seitliegestütz ohne Bindungen

3. Besondere Abzüge für Fehler in Aufbau, Umfang und Ausführung der Baukastenpflicht:

3.1. Festabzüge:

	Abzug:
- zu wenig geturnte Übung (Umfang)	je 1,0 P.
- pro fehlende Übung aus dem vorgegebenen Aufbau	je 1,0 P.
- fehlendes Abrutschen	1,0 P.
- fehlendes In-den-Stand-Führen aus der Kleinen Spirale	1,0 P.
- falsche Übungen (nicht im Baukasten vorkommend), u./o. Wiederholungen	je 1,0 P.
- zu viel geturnte Übungen	je 0,5 P.
- fehlender Abgang	0,5 P.

3.2. Zusätzliche Kleinabzüge:

	Abzug
- Falsches Abrutschen	
→ Abrutschen erfolgt nicht in der Haltung der nachfolgenden Kleinen Spirale	0,2 P
→ Haltung der nachfolgenden Kleinen Spirale wird zu spät eingenommen (z.B. Vorspreizen zum unteren Sprossengriff erfolgt erst in der 3. RU des Abrutschens beim Abrutschen zum Seitliegestütz mit Vorspreizen zum unteren Reifengriff)	0,2 P
→ Aktiver wechselt zwischen Hang- und Stützabrushen (z.B. bei Seitliegestütz mit Seitaufspreizen: Zunächst 2 RU im Hangabrushen, dann noch eine im Stützabrushen bevor die Kleine Spirale erreicht wird).	0,1P-0,2P
- Falsches In-den-Stand-Führen aus der Kleinen Spirale	
→ Beim Turnen in einer Bindung: Freier Fuß nicht auf Brett	0,2 P
→ beim Turnen ohne Bindung: Füße nicht im Schlusstand auf vorderem Reifen.	

Beispiele für Berechnungen:

- Der Turner zeigt **5 Übungen** in der Großen Spirale und **keine** Kleine Spirale. **Der Übungsumfang von 5 Übungen ist erfüllt, Fehler im Aufbau sind vorhanden.**

Folgende Abzüge sind vorzunehmen:

1,0 P. im Aufbau für fehlende Kleine Spirale + 1,0 P. für fehlendes Abrutschen + 1,0 P. für fehlendes In-den-Stand-Führen aus der Kleinen Spirale.

→ Insgesamt: 3,0 P. Abzug.

- Die Turnerin zeigt **4 Übungen** in der Großen Spirale und **keine** Kleine Spirale. In diesem Fall sind der Übungsumfang und der Aufbau nicht erfüllt.

Folgende Abzüge sind vorzunehmen:

1,0 P. für fehlende Übung (Umfang) + 1,0 P. für fehlendes Abrutschen + 1,0 P. für fehlendes In-den-Stand-Führen aus der Kleinen Spirale + 1,0 P. für fehlende Kleine Spirale aus dem Aufbau.

→ Insgesamt: 4,0 P. Abzug