

## **Einführungsprogramm für Anfänger EP<sub>A</sub>**

### **0 Impressum**

Herausgeber	Zürcher Turnverband ZTV, Ressort Kunstturnen Männer
Verfasser	Max Füllemann, Christian Grossniklaus, Bettina Gysi, Duri Kunz, Ueli Schneider, Bruno Valsangiacomo, Harry Wenger
Ausgabe	02.03.2020 (Revision: Kevin Bachmann, Christian Grossniklaus, Harry Wenger)

## 1 Grundlagen

Dokumentenpriorität	Die aktuell gültigen <b>Wertungsvorschriften (CdP FIG)</b> des internationalen Turnerbundes sowie die Bestimmungen des aktuellen <b>Wettkampfprogramm Kunstturnen Männer (WKP STV)</b> des Schweizerischen Turnverbandes bilden die Grundlage für das vorliegende <b>Einführungsprogramm für Anfänger (EP<sub>A</sub>)</b> .				
Alterszulassung	Frei				
Basiswert der Übung	Der Basiswert der Übung ist der Punktwert einer Basisübung, ohne Stand- und Virtuositätsbonus. Er bildet sich aus der Summe aller Übungsabschnitte und beträgt 3.0 Punkte, unabhängig von der Anzahl der Übungsabschnitte. Im EP <sub>A</sub> sind keine Schwierigkeitsboni vorgesehen.				
Gerätespezifische Notenzusammensetzung		Boden	Sprung	Barren	Reck
	Inhalt	1 Pflichtübung	2 Pflichtsprünge	1 Pflichtübung	1 Pflichtübung
	Wert	3.0	3.0	3.0	3.0
	Standbonus	-	-	-	-
	Virtuositätsbonus	-	-	-	-
	Max. D-Note	3.0	3.0	3.0	3.0
	Max. E-Note	10.0	10.0	10.0	10.0
	Max. Endnote	13.0	13.0	13.0	13.0
Zusammensetzung der Endnote: <b>D-Note + E-Note = Endnote</b> (→ Achtung: Spezialregelung beim Sprung)					
Abzugsrichtlinien (E-Note)	Für die Beurteilung der technisch und haltungsmässig richtigen Ausführung der Elemente sind die folgenden Richtlinien zu berücksichtigen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Fehlerkategorien, die allgemeinen E-Abzüge und die Abzüge für technische Fehler gemäss CdP FIG und WKP STV</li> <li>- die allgemeinen nationalen Richtlinien gem. WKP STV</li> <li>- die technischen Hinweise und gerätespezifischen Abzüge gem. WKP STV</li> </ul>				
Bekleidung	- analog EP				
Materialbedarf	Geräte- und Materialspezifikationen analog EP, jedoch <ul style="list-style-type: none"> <li>- ohne Pilz und Ringe</li> <li>- Sprung: 1 Langbank, 1 Minitramp, 1 Mattenstapel</li> </ul>				

## 2 Boden

Beschreibung	Fehler/Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus der Grundstellung: Armheben seitwärts zur Hochhalte und Senken zur Kauerstellung, Rolle vorwärts zum Langsitz mit Hochhalte, Arm-senken seitwärts (gestreckte Arme) und Aufstützen der Hände	Abstützen der Hände nach dem Abrollen vorwärts undeutliche Position	x x	x	x
2. Anheben der Hüfte zum Liegestütz rücklings (C-, 3 Sek.), Senken zum Langsitz	Körper in Liegestützpositionen nicht in C-	x	x	x
3. Führen der Arme seitwärts zur Hochhalte, Abrollen rückwärts zur Kerze (3 Sek., Stützen der Hüfte erlaubt)	gebeugter Körper in der Kerzenlage	x	x	x
4. Abrollen vorwärts und Aufrichten in die Grundstellung (Aufstützen erlaubt)	kein harmonisches Abrollen	x	x	
5. Vorschrift mit Armzug vorwärts in die Hochhalte und Arabesque (3 Sek.), Beine schliessen und Hochhalte	undeutliche Position	x	x	x
6. Rolle vorwärts zur Grundstellung, Anlauf (2-3 Schritte), beidbeiniger Absprung zum Streck sprung in den Stand	kein harmonisches Abrollen Abstützen der Hände nach Abrollen vorwärts undeutliche Position ungenügende Sprunghöhe	x x x x	x x x x	 x x x

Geräte-/Materialspezifikation	- analog EP
Beispiel	→ <a href="#">Referenzübung</a>



### 3 Sprung

Beschreibung	D-Wert
Auf Langbank: Anlauf, Sprung auf Minitramp und Streck sprung in den Stand auf den Mattenstapel	3.0

Technische Hinweise	<p>Als korrekte Bewegungsausführung gilt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einsprung: Armkreis rückwärts (Arme 90° gebeugt)</li> <li>- auf Minitramp: Aufwärtsführender Armzug von hinter Rücken über Tiefhalte (Arme 90° gebeugt)</li> <li>- Streck sprung (I-Pos. mit rundem Rücken): Ellbogen auf Schulterhöhe</li> <li>- Landung in den Stand</li> </ul>
Berechnung Endnote	<p>Es werden 2 Sprünge verlangt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endnote Sprung = <math>\frac{\text{Endwert } 1.\text{Sprung} + \text{Endwert } 2.\text{Sprung}}{2}</math></li> </ul>

Geräte-/Materialspezifikation	<p>Alle Sprünge werden auf den Mattenstapel ausgeführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mattenhöhe: 60-70 cm</li> <li>- Mattenlänge: Mattenstapel 250-300 cm</li> </ul> <p>Landezone auf dem Mattenstapel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seitenlinien: Je eine Seitenlinie 50 cm links und rechts von der Mittelachse entfernt</li> <li>- 1. Querlinie: 20 cm ab Vorderkante des Mattenstapels</li> <li>- 2. Querlinie: 100 cm ab 1. Querlinie (120 cm ab Vorderkante des Mattenstapels)</li> </ul> <p>Die Querlinien bilden zusammen mit den Seitenlinien die Landezone. Bei einer Landung ausserhalb dieser Landezone erfolgen die gerätespezifischen Abzüge. Der Turner darf die Linien betreten aber nicht übertreten.</p>
Beispiel	→ <a href="#">Referenzsprung</a>



## 4 Barren

Beschreibung	Fehler/Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Ab vorgestelltem Kasten: Sprung durch den Stütz	kein Absprung		x	
2. Heben der Beine zum Hockwinkelstütz (3 Sek.)	Position der Oberschenkel nicht waagrecht Rücken nicht gestreckt (gerade, senkrecht) Anwinkeln der Beine vor der Senkrechten	x x	x x x	X x
3. Senken der Beine zum Stütz	kein harmonisches, gleichmässiges Senken	x	x	
4. Heben der gestreckten Beine zum Grätschsitz (3 Sek.)	schwunghaftes Heben Haltungskorrekturen in der Endposition Hüfte hinter den Händen	x x x	x x x	x x
5. Heben und Schliessen der Beine, langsames Senken zum Stütz (3 Sek.)	Abstossen mit den Beinen von den Holmen Hüfte hinter den Händen	x	x	x
6. Pendeln zurück, vor und zurück (alles C-)	ungenügendes C-	x	x	x
7. Vorpendeln (45°, C-), Rückpendeln (Füsse auf Höhe Holmen, C-), 3x	ungenügendes C-	x	x	x
8. Niedersprung zwischen den Holmen zum Stand	Halten des Holmes im Stand Arme nicht gestreckt Unsicherheiten, Korrekturen der Füsse	x	x x x	x x x

Geräte-/Materialspezifikation	- analog EP, Barrenhöhe frei - max. 3 Zusatzmatten (7cm) für Abgang erlaubt
Beispiel	→ <a href="#">Referenzübung</a>



## 5 Reck

Beschreibung	Fehler/Kriterien	0.1	0.3	0.5
1. Aus dem Hang: Heben zum Beugehang (Heben mit Trainerhilfe erlaubt, Halten 3 Sek.), langsames Senken zum Hang	kein harmonisches gleichmässiges Senken Korrektur der Hand- oder Griffposition (jedes Mal) Haltungskorrekturen in der Endposition	x x x	x x	x x
2. Heben der gehockten Beine mit gestreckten Armen	kein harmonisches gleichmässiges Heben geöffnete Beine	x x	x x	x x
3. Durchschieben der gehockten Beine und Strecken der Beine zum Sturzhang gebückt (angewinkelte Füße beim Durchschieben sind erlaubt)	Berühren oder Anschlagen der Stange offene Kniehaltung keine Streckung der Beine nach dem Durchschieben	x x x	x x	x x x
4. Senken durch den Winkelhang zum Hang (I -Position, angewinkelte Füße beim Durchschieben sind erlaubt), langsames Heben zur C+ -Position	Arm-/Rumpfwinkel beim Senken nicht gestreckt kein harmonisches gleichmässiges Senken Halt (über 1 Sek.)	x x	x x x	x x
5. C-/C+ (dynamisches Kurbet), 3x	ungenügende C-Posen	x	x	x
6. Abbremsen zum ruhigen Hang (leichtes Nachpendeln erlaubt), Niedersprung in den Stand	kein ruhiger Hang Unsicherheiten, Korrekturen der Füße	x	x x	x

Geräte-/Materialspezifikation	- analog EP
Beispiel	<a href="#">→ Referenzübung</a>

