

Gerätturn-Wettkampf QG

	Boden (B)	Sprung (S)
Q2	Handstand-Aufschwinger, Abschwinger 0,5 Rolle vorwärts 0,5 Strecksprung mit ½ Drehung 0,2 aufrollen zum Nackenstand (Kerze), abrollen und aufstehen ohne Hände 0,5 Strecksprung mit Grätschen 0,3	5-teiliger Kasten quer: Aufknien Strecksprung
Q3	Handstand-Aufschwinger, Abschwinger 0,5 Rolle vorwärts 0,5 Strecksprung mit ½ Drehung 0,2 aufrollen zum Nackenstand (Kerze), abrollen und aufstehen ohne Hände <u>oder</u> Rolle rückwärts 0,5 Strecksprung mit Grätschen 0,2 Pferdchensprung 0,3 Rad 0,7 <i>(alternativ: ohne Pferdchensprung, dann: Rad</i> <i>1,0)</i>	5-teiliger Kasten quer: Aufhocken Grätschwinkelsprung
Q4	Handstand-Aufschwinger, Abschwinger 0,5 Sprungrolle 1,0 Strecksprung mit ½ Drehung 0,2 Rolle rückwärts 0,5 Strecksprung mit Grätschen 0,2 Pferdchensprung 0,3 Rad mit Anlauf 1,5 <i>(alternativ: ohne Pferdchensprung, dann:</i> <i>Rolle rw durch den hohen Stütz</i> <i>0,8)</i>	5-teiliger Kasten quer: Hockwende
Q5	Handstand-Abrollen 1,5 Sprungrolle 1,0 Strecksprung mit ½ Drehung 0,3 Rolle rückwärts durch den hohen Stütz 0,5 Strecksprung 0,2 Schrittsprung 0,3 Rad mit Anlauf 1,2 <i>(alternativ: ohne Schrittsprung, dann:</i> <i>Strecksprung mit 1/1 Drehung</i> <i>0,5)</i>	5-teiliger Kasten quer: Hocke
Q6	Handstand-Abrollen 1,5 Sprungrolle 1,0 Strecksprung mit ½ Drehung 0,3 Rolle rückwärts durch den hohen Stütz 1,0 Strecksprung 0,2 Anlauf Radwende 1,5 Strecksprung mit Grätschen 0,5	5-teiliger Kasten quer: Grätsche mit deutlicher 1. und 2. Flugphase
Q7	Handstand-Abrollen 1,0 Sprungrolle 1,0 Strecksprung mit ½ Drehung 0,3 Rolle rückwärts durch den hohen Stütz 1,0 Strecksprung 0,2 Anlauf Radwende 1,5 Strecksprung mit Grätschen 0,5 Handstütz-Überschlag vorwärts 1,5	5-teiliger Kasten quer: Handstütz-Überschlag

Gerätturn-Wettkampf QG

	Reck (R)	Minitrampolin (M)
Q2	Sprung in den Stütz 0,5 hoher Rückschwung mit Niedersprung 0,5 Sprung in den Stütz 0,5 Abzug vorlings vorwärts 0,5	Strecksprung mit Anhocken der Beine
Q3	Sprung in den Stütz 0,5 Abzug vorlings vorwärts 0,5 Sprung in den Stütz 0,5 hoher Rückschwung mit Niedersprung 0,5 Felgunterschwung 1,0	Strecksprung mit 1/2 Drehung
Q4	Aufschwung vorlings rückwärts 2,5 hoher Rückschwung mit Niedersprung 0,5 Felgunterschwung 1,0	Grätschwinkelsprung
Q5	Aufschwung vorlings rückwärts 2,0 Umschwung vorlings rückwärts 2,0 hoher Rückschwung mit Niedersprung Felgunterschwung 1,0	Strecksprung mit 1/1 Drehung
Q6	Aufschwung vorlings rückwärts 1,0 Überspreizen eines Beines 0,5 Spreizumschwung vorwärts 1,5 Nachspreizen mit 1/2 Drehung 0,5 Umschwung vorlings rückwärts 1,0 Felgunterschwung 1,5	Sprung vom 4-teiligen Kasten ins Minitrampolin Salto vorwärts zum Grätschsitz auf den Mattenberg
	<i>Alternativübung:</i> Aufschwung vorlings rückwärts 1,0 Umschwung vorlings vorwärts 2,0 Umschwung vorlings rückwärts 1,0 Felgunterschwung mit 1/2 Drehung 2,0	
Q7	Aufschwung vorlings rückwärts 1,0 Überspreizen eines Beines 0,5 Spreizumschwung vorwärts 1,5 Nachspreizen mit 1/2 Drehung 0,5 Umschwung vorlings vorwärts 1,0 Umschwung vorlings rückwärts 1,0 Felgunterschwung 1,5	Stütz auf 4-teiligem Kasten Sprung zum hohen Stütz (= Handstand) Kurbet (= Beinschnepper) Strecksprung mit 1/1 Drehung
	<i>Alternativübung:</i> Laufkippe 2,5 Umschwung vorlings vorwärts 1,2 Umschwung vorlings rückwärts 1,0 Felgunterschwung mit 1/2 Drehung 2,3	

Gerätturn-Wettkampf QG

	Schwebebalken (SB)	Parallelbarren (P)
Q2	Aufsteigen Gehen vorwärts mit hochspreizen 0,5 Nachstellhüpfer rechts 0,5 Nachstellhüpfer links 0,5 A: Strecksprung mit 1/2 Drehung 0,5	Sprung in den Stütz 0,5 Stützeln bis zum Barrenende 1,5
Q3	Einspreizen 0,5 Spitzwinkelsitz 0,5 Aufstehen 0,5 Gehen vorwärts mit hochspreizen 0,5 Nachstellhüpfer rechts und links 0,5 A: Strecksprung mit 1/2 Drehung 0,5	Sprung in den Stütz Vorschwingung 1,0 Rückschwung 1,0 Kehre 1,0
Q4	Hockwende 0,5 Nachstellhüpfer rechts und links 0,5 Pferdchensprung 1,0 1/2 Drehung im Ballenstand 0,5 Schrittsprung 1,0 A: Strecksprung mit anhocken 0,5	Sprung in den Stütz Vorschwingung mit grätschen und schließen der Beine über dem Holm 1,0 Rückschwung mit aufhocken hinter den Händen 1,0 Einschwingen, Vorschwingung 0,5 Rückschwung 0,5 Wende 1,0
Q5	Hockwende 0,5 Nachstellhüpfer rechts und links 0,5 Pferdchensprung 1,0 1/2 Drehung im Ballenstand 0,5 Schrittsprung 1,0 A: Radwende 1,5	Sprung in den Stütz Vorschwingung 0,5 Rückschwung 0,5 Vorschwingung zum Grätschsitz Rolle vorwärts zum Grätschsitz 2,5 Rückschwung 0,5 Wende 1,0
Q6	Aufhocken 1,0 Pferdchensprung 1,0 Standwaage 1,0 Absetzen, Spitzwinkelsitz, aufstehen 1,0 1/2 Drehung im Ballenstand Schrittsprung 1,0 A: Radwende 1,0	Aufschwingen in den Strecksturzhang 0,5 Kippaufschwung vw in den Grätschsitz 2,5 Rolle vorwärts zum Grätschsitz 1,5 Rückschwung 0,5 Wende 1,0
Q7	Durchhocken eines Beines 1,0 Spitzwinkelsitz , aufstehen 1,0 Rolle vorwärts 1,5 1/2 Drehung im Ballenstand Pferdchensprung 0,5 Standwaage 0,5 1/2 Drehung im Ballenstand Schrittsprung 1,0 A: Handstütz-Überschlag 1,5	Aufschwingen in den Strecksturzhang 0,5 Kippaufschwung vw in den Grätschsitz 2,5 Oberarmstand-Abrollen 2,5 Rückschwung 0,5 Wende 1,0