

Ringe



Geräthöhe: 260 cm ab Mattenoberkante, 280 cm vom Boden

Beschreibung der Ringeübung

Den Inhalt der Übung bilden Schwung-, Kraft- und Halteelemente zu etwa gleichen Anteilen. Diese Teile und Verbindungen werden durch den Hang, durch oder in den Stütz, durch oder in den Handstand ausgeführt - dabei herrscht das Turnen mit gestreckten Armen vor. Übergänge von Schwung- in Kraftelemente oder umgekehrt prägen das moderne Turnen. Das Schwingen und das Kreuzen der Seile ist nicht gestattet

Information zur Übungsausführung

1. Der Turner beginnt die Übung aus dem ruhigen Hang. Dazu springt er mit oder ohne Unterstützung des Trainers an die Ringe, ohne dass dabei Haltungsfehler auftreten. Die Bewertung beginnt mit der ersten Bewegung des Turners, nachdem er den Boden verlassen hat. Dem Trainer ist es nicht gestattet, den Turner zum Übungsbeginn in einen Pendelschwung zu versetzen.

Information zur Übungsausführung

2. Der Turner darf nur solche Elemente in seiner Übung aufnehmen, die er völlig sicher und mit einem hohen Maß an ästhetischer und technischer Meisterschaft beherrscht.

3. Die Übung soll zu etwa gleichen Anteilen aus Schwung-, Halte- und Kraftelementen, verteilt auf die ganze Übung, bestehen. Aus diesem Grund dürfen in einer Übung nicht mehr als drei Elemente aus den Gruppen 3 und/oder 4 in direkter Reihenfolge geturnt werden

Information zur Übungsausführung

4. Rückschwünge im Stütz, die nicht mindestens zu einem Wertteil führen, sondern eine einfache Schwungumkehr aus einer oder in eine niedrigere Hangposition darstellen, sind als Fehler vom E-Kampfgericht abzuziehen.

Beispiel einer solchen Schwungumkehr an den Ringen ist: aus der Kippe in den Stütz, Rückschwung und Ablegen in den Hang und Aufstemmen beim Vorschwung

Information zur Übungsausführung

5. Weitere technische und ästhetische Anforderungen zur Ausführung und zum Übungsaufbau sind:

- a) Haltepositionen müssen direkt, mit gestreckten Armen und ohne Positions- und Haltungskorrekturen erreicht werden.
- b) Alle Haltepositionen müssen mind. 2 Sekunden gehalten werden.
- c) Aufwärtsschwünge müssen in oder durch den Handstand, oder direkt in ein Krafthalteelement führen, wenn der Charakter des Schwunges dies erlaubt

Information zur Übungsausführung

d) Bei allen Schwungteilen, die zu Krafthalte-Elementen führen, dürfen die Schultern nicht über das Niveau der Endposition der Krafthalte angehoben werden. Alle Abweichungen führen zu Abzügen durch das E-Kampfgericht und können, abhängig von der Art der Elemente, zur Nichtanerkennung oder zur Anerkennung von 2 Elementen durch das D- Kampfgericht führen. Schwungelemente, die durch Schwungumkehr zu Kraftelemente führen (d.h. Stemme vorwärts zur Schwalbe, Stemme vorwärts zum Kopfkreuz usw.) werden als zwei Elemente gezählt.

e) Übergriffe bei Kraftelementen sind nicht erlaubt.

f) Sofern der Charakter des Elements dies erlaubt, ist stets mit gestreckten Armen zu turnen.

g) Kompositionssfehler mit einem Abzug mit 0,3 Punkte.

Beispiel: Honma zum Stütz in den Winkelstütz oder Grätschwinkelstütz in Winkelstütz

Information zur Übungsausführung

6. Die vollständige Liste der Fehler und Abzüge für die Übungs-ausführung befindet sich im 9 und in der Zusammenfassung der Abzüge im Artikel 9.4

Informationen über die D-Note

1. Es gibt folgende Elementgruppen:

- I. Kippen und Schwungelemente (auch in den Winkelstütz)
- II. Schwungelemente in den Handstand (2s)
- III. Schwung- zu Kraftelemente (nicht zum Winkelstütz – 2s)
- IV. Kraft- und Halteelemente (2s)
- v. Abgänge

Informationen über die D-Note

2. Elementwiederholungen (gleiche Identifikationsnummer) sind für die D-Note nicht gestattet. Erweitert wird diese Regel für Krafthaltepositionen an den Ringen dahingehend, dass Positionen höchstens zweimal gezeigt werden dürfen. Somit kann z.B. ein Kopfkreuzstütz, eine Schwalbe usw. nur zweimal für die Schwierigkeitsanerkennung benutzt werden. Es dürfen nicht mehr als 3 Elemente in direkte Folge geturnt werden. Das 4. und jedes weitere Element aus den EG III und/oder IV in der Reihenfolge wird durch das D-Kampfgericht nicht anerkannt. Wenn ein Turner mehr Elemente aus der Gruppe III und/oder IV anerkannt haben will, muss zwischen der ersten Sequenz von 3 Elementen und einem

Informationen über die D-Note

weiteren Element oder Sequenz von Elementen aus der EG III und/oder IV mind. ein schwunghaftes B-Teil turnen (ausgenommen sind Kippen aller Art)

3. Zusätzliche Informationen und Regelungen :

- a) Alle Halteelemente müssen mindestens 2 Sekunden gehalten werden. Sie werden als Schwierigkeit und zur Erfüllung der Elementgruppe nicht anerkannt, wenn kein sichtbarer Halt erkennbar ist
- b) Krafthandstände und Zugstemmen folgen stets auf Halteelemente und enden in einer Halteposition, die 2 Sekunden gehalten werden muss. Sie werden nur dann anerkannt, wenn das vorausgegangene Halteteil anerkannt wurde und wenn die Endposition einen sichtbaren Halt aufweist.

Informationen über die D-Note

c) Elemente mit Kreuzen der Seile sind nicht erlaubt und werden vom E-Kampfgericht als kompositorischer Fehler bestraft.

d) Für Junioren sind Elemente mit Saltos rückwärts in den Hang **und Li Ning Elemente** nicht erlaubt.

e) **Pineda-Elemente** müssen mit gestreckten Körper und Armen, sowie langsam ausgeführt werden, ansonsten werden sie mit Abzug geahndet oder als ein Schwung in Kraftelement eingestuft.

f) **Maximal 2 Guozoghy und maximal 2 Li Ning Elemente** dürfen in einer Übung geturnt werden. Das 3. und jedes weitere Teil gelten als Wiederholung und werden nicht anerkannt.

Informationen über die D-Note

4. Die vollständige Liste der Regelungen zur Nichtanerkennung von Elementen u. andere Aspekte die D-Note betreffend, befinden sich im Kapitel 7 und als Zusammenfassung der Abzüge in Artikel 7.6

Fehler- und Abzugstabelle

Fehler	Klein (0,1)	Mittel (0,3)	Groß (0,5)
Anschwingen am Beginn der Übung		+	
Trainer gibt dem Turner Schwung für die Übung	+		
Ablegen beim Rückschwung in den Hang		+	
Kreuzen der Ringeseile während eines Elementes		+	
Kompositionsfehler		+	
Geöffnete Beine oder andere unkorrekte Haltung beim Anheben an die Ringe		+	
Übergriffe bei Krafthalte (jedes Mal)	+		
Gebeugte Arme beim Schwung in das Krafthalteelement oder beim Erreichen der Halteposition	+	+	+

Fehler- und Abzugstabelle

Fehler	Klein (0,1)	Mittel (0,3)	Groß (0,5)
Berühren der Seile oder der Schlaufen mit den Armen, den Füßen oder anderen Körperteilen		+	
Abstützen oder Balancieren mit den Füßen oder Beinen an den Seilen			+ und keine Anerkennung
Überfallen im Handstand			+ und keine Anerkennung
Ausgeprägtes Schwingen der Seile	bei jedem Element		
Mehr als 2mal Element Guczoghy oder 2mal Element Li Ning		+ und keine Anerkennung	