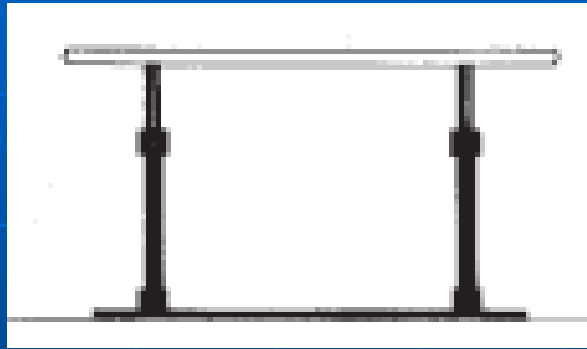


# Barren



Geräthöhe: 180 cm ab Mattenoberkante, 200 cm vom Boden

# Beschreibung der Barrenübung

Eine moderne Barrenübung besteht vorwiegend aus Schwung- und Flugelementen, aus allen Elementgruppen, die mit kontinuierlichen Übergängen durch verschiedene Hang- und Stützpositionen führen, um die vielfältigen Möglichkeiten des Gerätes zu zeigen

# Information zur Übungsausführung

1. Der Angang am Barren bzw. der Anlauf muss aus dem Stand mit geschl. Beinen erfolgen. Die Übung beginnt, wenn die Füße den Boden verlassen. Übungsbeginn durch Anschwingen mit einem Bein oder aus der Schrittstellung ist nicht gestattet (d.h. die Füße müssen gleichzeitig den Boden verlassen).

2. Ein Sprungbrett auf der regulären Mattenlage des Gerätes ist für den Angang erlaubt.

# Information zur Übungsausführung

3. Vorelemente sind nicht erlaubt. Das bedeutet, dass jedes Element, das eine Drehung von mehr als 180 Grad um eine Körperachse ausführt, bevor die Holme oder ein Holm mit den Händen erfasst werden, nicht gestattet ist.

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

# Information zur Übungsausführung

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

a) Für Rückschwünge im Stütz oder im Oberarmhang, die nicht mindestens zu einem Wertteil führen, sondern eine einfache Schwungumkehr aus einer oder in eine niedrigere Hangposition darstellen, wird ein Abzug vorgenommen. Beispiele hierfür sind:

- Rückschwung im Oberarmstütz, Senken zur Schwebekippe
- Rückschwung. im Stütz, Ablegen, Aufstemmen beim Vorschwung
- Rückschwung im Stütz, Ablegen in den Hang

# Information zur Übungsausführung

- Schwebekippe in den Oberarmstütz oder einen kurzzeitigen Stütz und sofortiges Abschwngen in den Oberarmstütz.
- Aus dem Handstand Senken in den Oberarmstand und Überrollen.

b) Bei Elementen mit Drehungen im einarmigen Stütz ist kein Zwischenstütz erlaubt z.B. Riesenfelge m. Dr., Stemme rw. m. Dr, Stemme vw. m. ganzer Dr., Felg-Elemente m. Dr. usw. Die Drehung ist dann beendet, wenn der Turner mit der freien Hand zugreift

c) Alle Elemente im Hang gefolgt von Kippen müssen mit gestreckten Beinen ausgeführt werden.

# Information zur Übungsausführung

d) Folgende Elemente oder Elementgruppen sind nicht gestattet:

- Kraft- und Halteelemente, die nicht in den Schwierigkeitstabellen aufgeführt sind
- Saltos und Abgänge aus dem Seithang an einem Holm
- Saltos mit Landung auf den Oberarmen oder im Beugestütz für Junioren

6. Die vollständige Liste der Fehler und Abzüge für die Übungsausführung befindet sich im Kap. 8 und in der Zusammenfassung der Abzüge im Artikel 14.3.

# Informationen über die D-Note

## 1. Es gibt folgende Elementgruppen:

- I. Elemente im Stütz oder durch den Stütz auf beiden Holmen
- II. Elemente die im Oberarmstütz beginnen
- III. Schwungelemente durch den Hang an 1 oder 2 Holmen
- IV. Unterschwünge, Felgen
- v. Abgänge



# Informationen über die D-Note

## 2. Bewertung der Schwierigkeit:

- a) Bei Elementen mit Drehungen wird die Drehung nicht als Teil des Elementes anerkannt, wenn die Drehung nach Erreichen der Handstandposition oder nach einem gesprungenen Handstand ausgeführt wird, z.B. Felge z. Handstand m. gespr. Ausschultern und Drehung oder Riesenfelge mit gespr.  $\frac{1}{2}$  Dr. zum Handstand, gefolgt von Drehungen

# Informationen über die D-Note

b) Wenn nicht anders ausgewiesen werden Elemente, die absichtlich im Beugestütz enden, hinsichtlich Identifikationsnummer und Schwierigkeitswert wie Elemente, die im Oberarmstütz enden, behandelt. Jedoch haben Elemente, die im Beugestütz beginnen, die gleiche Identifikationsnummer und den gleichen Schwierigkeitswert wie Elemente aus oder durch den Stütz.

c) Soweit in den Schwierigkeitstabellen nicht anders ausgewiesen, haben Elemente mit oder aus unüblichem Griffverhalten oder aus Drehgriffpositionen die gleiche Identifikationsnr. und den gleichen Schwierigkeitswert wie analoge Elemente aus oder in normaler Griffposition

# Informationen über die D-Note

## 3. Zusätzliche Informationen und Regelungen:

a) Viele Schwungelemente führen in den Handstand bzw. sind so definiert. Handstände aus dem Schwung brauchen nicht gehalten werden, aber das Element muss so ausgeführt werden, dass überzeugend demonstriert werden kann, dass die Handstandposition - wenn erforderlich - gehalten werden kann.

# Informationen über die D-Note

b) Elemente, die auf einem Holmen durchgeführt und 1 Sekunde gehalten werden (Chiarlo, Piasecky, ...), wird der Wert anerkannt und für zu keinem Abzug für die Haltezeit. Wenn ein Turner im Handstand anhält ohne diesen 1 Sekunde zu halten, dann wird der Wert mit einem Abzug von 0,3 Punkten für zu kurze Haltezeit und ggfls. Weiteren Ausführungsabzüge durch das E-Kampfgericht anerkannt. Wenn ein Turner den Handstand nicht kurz fixiert, dann wird das Element durch das D-Kampfgericht nicht anerkannt und die entsprechenden Ausführungsabzüge (z.B. Unsicherheit, Überfallen vom Handstand, ...) durch das E-Kampfgericht geahndet.

# Informationen über die D-Note

c) Elemente mit Saltos: In einer Übung darf nur eine Variante des gleichen Elements geturnt werden. Die zweite Variante in chronologischer Reihenfolge gilt als Wiederholung. Beispiele:

- Morisue geh. - Morisue geb.
- Belle geh. - Belle geb,
- 5 / 4 Salto vw gegr. I. d. Stütz oder in den Oberarmstütz, usw.

# Fehler- und Abzugstabelle

Fehler	Klein (0,1)	Mittel (0,3)	Groß (0,5)
einbeiniger Absprung oder Anschwingen zum Angang		+	
Ablegen zum Rückschwung		+	
unkontrollierte Handstandposition auf 1 oder 2 Holmen	+		
Vorelement			+
Gehen oder Handkorrekturen im Handstand	+ jedes Mal		
Zu geringe Streckung beim Wiederfassen nach Saltos	+	+	
Unkontrolliertes Wiederfassen nach Saltos und oder Anschlagen an das Gerät		+	+
Nichtbeachten der offiziellen Einturnzeit (50Sek.)	0,30 von der Endnote des Einzelturners oder bei Mannschaftswettkämpfe 1,00 Punkte vom Mannschaftsergebnis (durch den D1-Kampfrichter)		