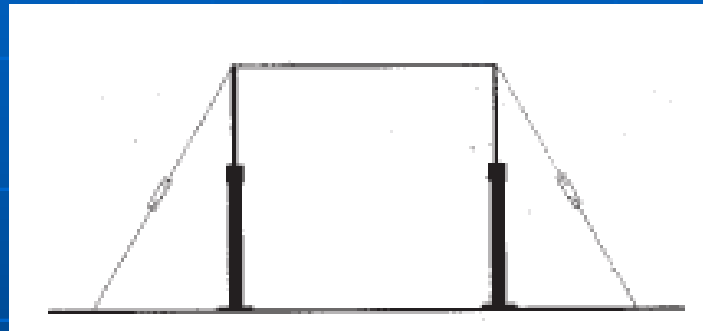


# Reck



Geräthöhe: 260 cm ab Mattenoberkante, 280 cm vom Boden

# Beschreibung der Reckübung

Eine moderne Reckübung muss eine dynamische Präsentation sein, die ausschließlich aus fließend verbundenen Drehungen, Schwung- und Flugelementen besteht, die abwechselnd stangennah und mit weitem Abstand zur Reckstange und in verschiedenen Griffvarianten derart ausgeführt werden, dass die vielfältigen Möglichkeiten des Gerätes ausgeschöpft werden

# Information zur Übungsausführung

1. Der Turner muss aus dem Stand mit geschlossenen Beinen oder aus einem kurzen Anlauf heraus mit oder ohne Unterstützung des Trainers in den ruhigen Hang oder leichten Schwung und mit guter Haltung an die Reckstange springen. Die Bewertung beginnt in dem Moment, wo der Turner den Boden verlässt.

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.

# Information zur Übungsausführung

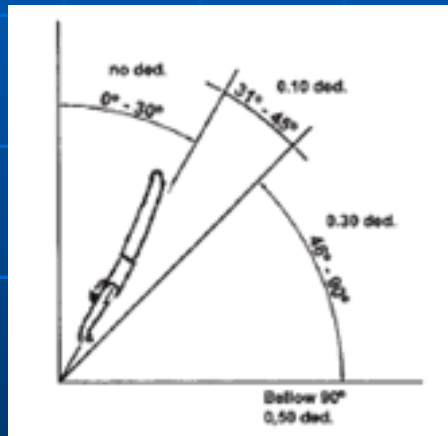
3. Weitere Anforderungen zur Ausführung u. zum Übungsaufbau sind:

a. Die Übung besteht ausschließlich aus Schwungelementen ohne jeden Halt oder Pausen

- Halt = 0,3 Pkt
- Pause im Handstand oder anderswo  
= 0,1 / 0,3 Pkt

# Information zur Übungsausführung

b. Bei Elementen mit Drehungen werden Abweichungen von der vorgeschriebenen Körperposition zum Ende der Drehung (im Moment des Wiederfassens) entsprechend den folgenden spezifischen Regeln gehandhabt:



0° - 30° Abweichung – kein Abzug

31° - 45° Abweichung – kleiner Fehler

46° - 90° Abweichung – mittlerer Fehler

> 90° Abweichung – großer Fehler

# Information zur Übungsausführung

c. Flugelemente müssen einen sichtbaren Höhenanstieg des Körpers über die Reckstange aufweisen

ungenügende Flughöhe = 0,1 / 0,3 Pkt

# Information zur Übungsausführung

d. Für Rückschwünge im Stütz, die nicht mindestens zu einem Wertteil führen, sondern eine einfache Schwungumkehr aus einer oder in eine niedrigere Hangposition darstellen, wird ein Abzug von jeweils 0,3 Punkten vorgenommen. Beispiele hierfür sind:

- nach einer Kippe, Ablegen zur Riesenfelge
- nach einer Ristgriffkippe, Rückschwung, Eingrätschen zur Staldergrätsche
- nach einer Ristgriffkippe, Rückschwung und freie Felge
- nach einem Rückschwung im Hang, Umspringen in den Ristgriff und Vorschwung im Hang

# Information zur Übungsausführung

4. Die vollständige Liste der Fehler und Abzüge zur Übungs-Ausführung befindet sich im Kapitel 9 und in der Zusammenfassung der Abzüge im Artikel 9.4.



# Informationen über die D-Note

## 1. Es gibt folgende Elementgruppen:

- I. Langhangschwünge mit/ohne Drehungen
- II. Flugelemente
- III. Stangennahe Elemente
- IV. Ellgriffelemente und Elemente im Hang rücklings, sowie Elemente, die mit dem Rücken zur Stange ausgeführt werden
- v. Abgänge

# Informationen über die D-Note

## 2. Informationen zu den Verbindungen:

Element a.d. Stange	Flugelement	Bonus
D / E	D / E / F / G	0,1 Pkt

Flugelement	Flugelement	Bonus
C / D / E / F / G	C	0,1 Pkt
D / E / F / G	D / E / F / G	0,2 Pkt

### Hinweis:

Alle Elemente, für die Bonuspunkte vergeben werden, müssen zu den 10 besten Elementen einer Übung gehören.

# Informationen über die D-Note

## 3. Zusätzliche Informationen und Regelungen:

- a. sofern nicht anders ausgewiesen, gelten die gleichen Schwierigkeitswerte und Identifikationsnummern für Elemente in den Schwierigkeitstabellen, wenn sie aus dem Handstand, aus dem Rückschwung oder einer anderen Position ausgeführt werden.

z.B. Endo im Rist-/Zwiegriff nach Flugelement,  
Kippe Ausgrätschen zum Hang, ...

# Informationen über die D-Note

- b. sofern nicht anders ausgewiesen, gelten die gleichen Schwierigkeitswerte und Identifikationsnummern für Elemente mit „falschem“ Griff oder mit untypischem Griffverhalten

z.B. Endo im Rist/-Zwiegriff, Stemme rw im Zweigriff, ...

- c. Elemente, die im beidarmigen Ellgriff enden müssen, sind eine Wertstufe höher eingestuft als die entsprechenden Elemente, die im einarmigen Ellgriff beendet werden

z.B. Rybalko, Endo / Weiler / Riesenumschwung vw. mit 1/1 Drehung, ...

# Informationen über die D-Note

- d. sofern in den Schwierigkeitstabellen nicht anders ausgewiesen, sind Elemente mit Füßen auf der Strange nicht erlaubt (Ausnahme: „Piatti“-Elemente)
- e. beginnen oder Wiedererfassen von Flugelementen mit einer Hand (oder mit „falschem Griff“) haben den gleichen Schwierigkeitswert und Identifikationsnummer, wie das Wiedererfassen mit 2 Händen
- f. bei Elementen mit Drehung muss die Drehung integrierter Bestandteil des Elementes sein und in der Aufschwungbewegung ausgeführt werden (ausgenommen Endo-artige Elemente)

# Informationen über die D-Note

g. bei Elementen mit gesprungenen Handstanddrehungen müssen die Drehung während des Springens eingeleitet werden und das Wiedererfassen mit der 2. Hand darf erst nach Beendigung der Drehung erfolgen. Das Wiedererfassen mit der 1. Hand kann sofort sein, die 2. Hand nach Beendigung der Drehung. Diese Elemente sind definitiv erst dann beendet, wenn beide Hände die Stange wiedererfasst haben

# Informationen über die D-Note

h. Ellgriffelemente erfüllen nur die EG, in der sie aufgelistet sind:

- Flugelemente aus dem Ellgriff gehören zur Elementgruppe II (Flugelemente)
- Endoumschwünge im Ellgriff gehören zur Elementgruppe IV (Ellgriffelemente)
- Abgänge aus dem Ellgriff gehören zur Elementgruppe V (Abgänge)

i. Anforderungen für Rybalko:

- beidarmiger Ellgriff in der Endposition (Voraussetzung)
- sichtbarer Sprung, nicht die Drehung auf einem Stützarm

j. Drehungen um einen Stützarm zählen als beendet, wenn mit der 2. Hand zugefasst wird

# Informationen über die D-Note

4. Wenn nicht anders ausgewiesen werden Elemente aus den Gruppen. I, III u. IV nach folgenden Prinzipien in die Schwierigkeitstabellen eingestuft:

a) Das Basiselement hat einen festgelegten Grundwert:

- eine  $\frac{1}{2}$  Drehung erhöht den Schwierigkeitswert nicht
- eine  $\frac{1}{1}$  Drehung erhöht den Schwierigkeitswert um eine Stufe
- eine  $\frac{1}{1}$  Drehung oder mehr in den beidarmigen Ellgriff erhöht den Schwierigkeitswert um zwei Stufen
- ein Springen erhöht den Schwierigkeitswert nicht
- Wiedererfassen im beidarmigen Ellgriff erhöht den Schwierigkeitswert um eine Stufe



# Informationen über die D-Note

b) das Element hat den gleichen Schwierigkeitswert und die gleiche Identifikationsnummer, ob die Stange überquert wird oder nicht, solange die Bedingungen der Amplitude erfüllt sind

5. Flugelemente und Abgänge aus dem Ellgriff oder dem Hang rücklings haben die gleiche Wertigkeit wie Elemente mit normalem Griff

# Informationen über die D-Note

6. maximal zwei Schwünge durch die untere Senkrechte an einem Arm sind gestattet. Ein drittes derartiges Element wird durch das D-Kampfgericht nicht anerkannt

7. es dürfen maximal zwei Adlerschwünge in einer Übung geturnt werden. Ein drittes und weitere derartige (in chronolog. Reihenfolge) Elemente werden durch das D-Kampfgericht nicht anerkannt

# Informationen über die D-Note

8. Elemente mit Drehungen: eine Übung kann nicht mehr als eine Griffvariante des gleichen Elementes enthalten. Die zweite Ausführung wird in chronolog. Reihenfolge als Wiederholung angesehen. Beispiel:

- wenn Rybalko in den Ellgriff geturnt wurde, dann ist ein weiterer Rybalko in den Mixgriff oder anderer Handgriff nicht erlaubt
- Endo mit 1/1 Drehung in den Mixgriff, dann ist ein Endo mit 1/1 Drehung in den Ellgriff ist nicht erlaubt
- wenn ein Stalder mit  $\frac{1}{2}$  Drehung in den Ellgriff geturnt wurde, dann ist ein Stalder mit  $\frac{1}{2}$  Drehung in den Mixgriff ist nicht erlaubt

# Informationen über die D-Note

9. das rechtzeitige Zugreifen ohne ausreichende Drehung und ohne Erreichen des Handstandes nach einem Tkatchev mit  $\frac{1}{2}$  Drehung (Monzik) oder Yamawaki mit  $\frac{1}{2}$  Drehung (Munoz) - oder direkte Verbindung, um das Element zu beenden- , erhält den gleichen Wert wie ohne  $\frac{1}{2}$  Drehung (identisches Element)

10. der Ellgriff- oder Russenriesen nach einem Adler oder einer Drehung in den Ellgriff wird erst nach dem Handgriff im Ellgriff und der geforderten  $360^\circ$  Umschwung anerkannt

# Informationen über die D-Note

11. die vollständige Liste der Regelungen zur Nichtanerkennung von Elementen und andere Aspekte die Ausgangsnote 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)
geöffnete Beine oder andere Haltungsfehler beim Angang an das Reck		+	
Ungenügender Schwung oder Pause im Handstand oder anderswo	+	+	
Ungenügende Flughöhe bei Flugelementen	+	+	
Abweichung aus der Bewegungsrichtung	<15°	>15°	
Ablegen beim Rückschwung		+	
Nicht erlaubtes Element mit Stangenkontakt der Füße		+	
Passieren der unteren Senkrechten mehr als 2 mal mit einem Arm		+ und Nicht- anerkennug	
Mehr als zwei Adlerschünge		+ und Nicht- anerkennug	

# Fehler- und Abzugstabelle

Fehler	Klein (0,1)	Mittel (0,3)	Groß (0,5)
Gebeugte Arme beim Wiederfassen nach Flugelement	+	+	
Gebeugte Knie bei der Schwungvorbereitung	+ jedes Mal		
Wenn ein Element nicht in die gewünschte Richtung geturnt wird		+	