

## Gauinterne Änderungen für die Gerätewettkämpfe der Turnerinnen

- Sprung P4: Je nach Ausschreibung des Wettkampfes und der Wettkampfnummer:  
Bock: Grätsche  
oder Mattenberg (ca. 80cm) ohne Gerät davor: Überschlag mit Landung in der Schiffchenhaltung
- Sprung P5: Je nach Ausschreibung des Wettkampfes und der Wettkampfnummer:  
Tisch und Mattenberg Überschlag mit Landung in der Schiffchenhaltung  
oder Mattenberg ohne Gerät davor: Überschlag mit Landung in der Schiffchenhaltung  
(Doppeltes Sprungbrett ist nur im Qualiwettkampf erlaubt, siehe Ausschreibung für das Land.)
- Reck P2: Hüfthohes Reck:           Position 1: Sprung in den Stütz 0,4  
  Position 2: Hüftabzug 0,5  
  Position 3: Sprung in den Stütz 0,4  
  Position 4: Niedersprung 0,3  
  Position 5: mit gestreckten Armen unter dem Reck  
  Durchlaufen 0,4 (kein Unterschwing)
- Reck P3: Schulterhohes Reck:    Position 1: Sprung in den Stütz oder Hüftaufschwung  
  mit Schwungbein 0,6  
  Position 2: Hüft-Abzug 0,3  
  Position 3: Hüftaufschwung mit Schwungbein 0,8  
  Position 4: Niedersprung 0,3  
  Position 5: Felgunterschwung 1,0
- Bank P1: breite Seite  
Bank P2: schmale Seite
- Boden P4:    Position 4: Nachstellsprung re, Nachstellsprung li. ( oder Seitenverkehrt)  
                  Anhüpfer Rad: Rad in allen Variationen erlaubt mit Drehung  
                  im Rad oder danach

Jugendturnwartin  
Kira Lahme