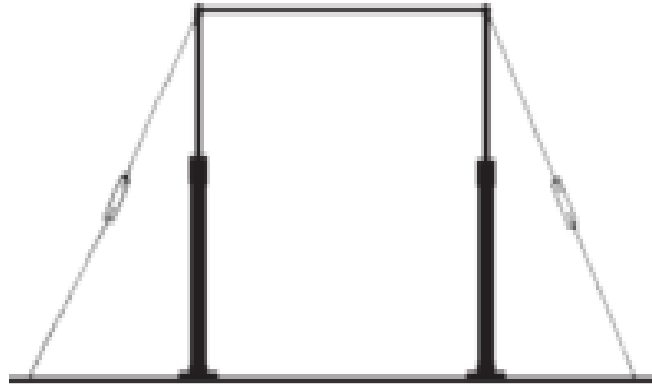


Reck



Geräthöhe: 260 cm ab Mattenoberkante, 280 cm vom Boden

Hinweise zur Präsentation:

1. Die Präsentation basiert auf:

- CdP 2017 unofficial draft
- Newsletter #31

2. Schriftfarbe:

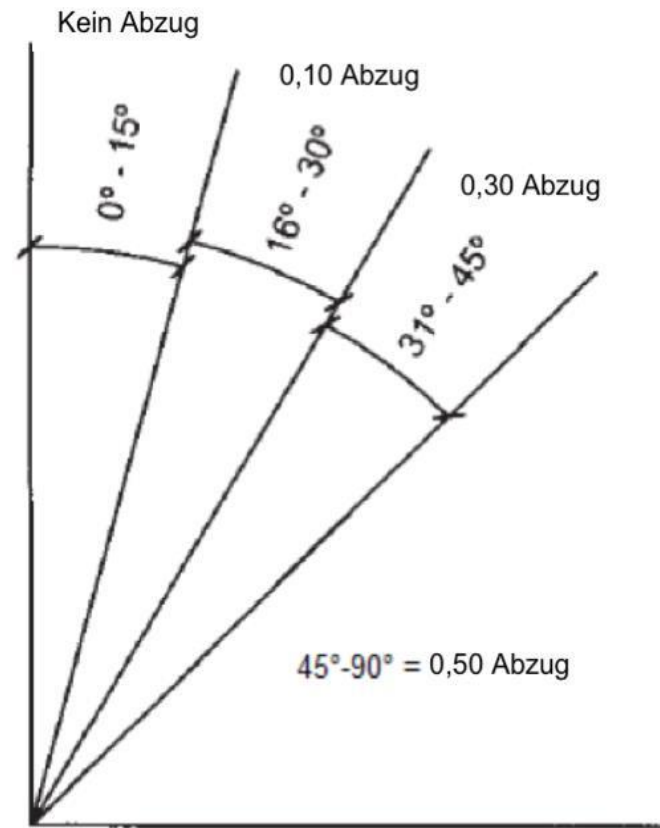
- schwarz: identisch zum CdP 2013 und dessen Newsletter
- rot: neue bzw. geänderte Anforderungen
- grün: Beispiele zu den Anforderungen

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.

1. Der Turner muss aus dem Stand mit geschlossenen Beinen mit oder ohne Unterstützung des Trainers in den ruhigen Hang oder leichten Schwung oder aus einem kurzen Anlauf heraus, mit guter Haltung an die Reckstange springen. Die Bewertung beginnt in dem Moment, indem 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
3. Weitere Anforderungen zur Ausführung und zum Übungsaufbau sind:
 - a) Die Übung besteht ausschließlich aus Schwungelementen ohne jeden Halt oder Pausen
 - Mangelnder Schwung oder Pause im Handstand oder anderswo = 0.1 / 0.3 Pkt (z.B. Nachdrücken / Stehen im Handstand)
 - Übungsunterbrechung ohne Sturz = 0.5 Pkt (z.B. Halt nach einer Kippe & Zwischenschwung = 0.3 Pkt)

b) Abweichungen bei Schwüngen durch den Handstand einschließlich Drehungen

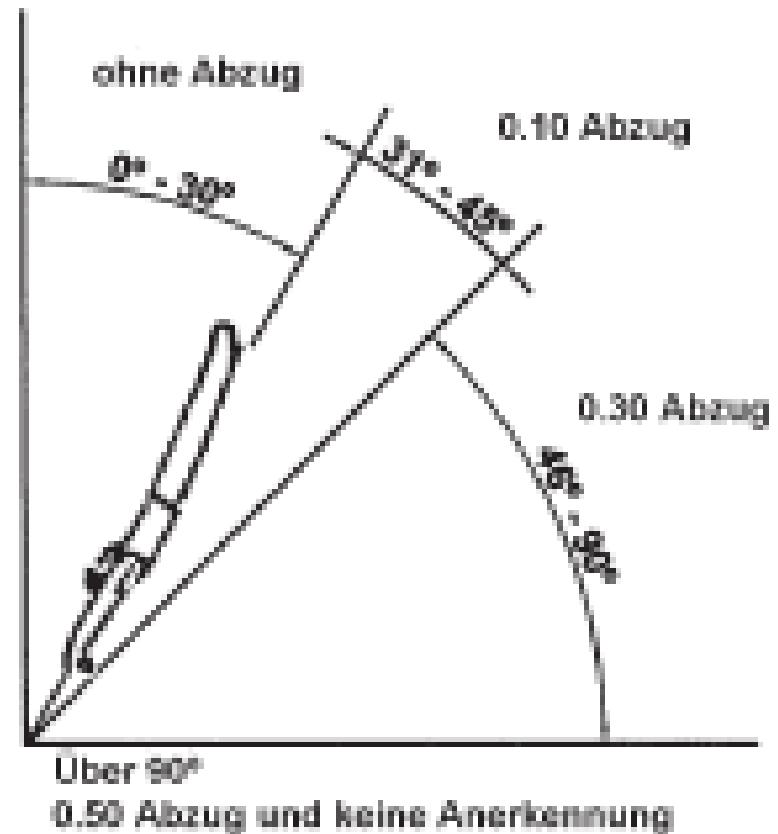
- 0° - 15° = kein Abzug
- 16° - 30° = -0.1 Pkt
- 31° - 45° = -0.3 Pkt
- 46° - 90° = -0.5 Pkt
- > 90° = - 0.5 Pkt und Nichtanerkennung



Unter der Horizontalen = 0,50 Abz. & Nichtanerkennung (D-Kampfgericht)

Elemente mit Drehung in den Mix-Ellgriff oder beidarmigen Ellgriff werden nach folgendem Schema bewertet:

- 0° - 30° = kein Abzug
- 31° - 45° = -0.1 Pkt
- 46° - 90° = -0.3 Pkt
- > 90° = - 0.5 Pkt und Nichtanerkennung



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

ungenügende Flughöhe = 0.1 / 0.3 Pkt

- d) Für Rückschwünge in den Handstand, die nicht zu einem Wertteil führen, sondern eine einfache Schwungumkehr aus einer oder in eine niedrigere Hangposition darstellen, wird ein Abzug von jeweils 0.3 Punkten (**Kompositionsfehler**) vorgenommen. Beispiele hierfür sind:

- nach einer Kippe oder Stemme rw. zum Handstand - Ablegen zum Riesenumschwung vw., Stalder, freie Felge, ½ Dr. zum Ellgriff, usw.
- nach einer Stemme rw. zum Handstand und Umgreifen in den Ristgriff – Vorschwung zum Riesenumschwung vw., Stalder, freie Felge, usw.

→ auch andere Winkelabzüge und Abweichungen von der Handstandsposition müssen beachtet werden

- e) Jedes Flugelement mit Salto über die Stange muss in eine Riesenumschwung vw. geturnt werden. Andernfalls erfolgt ein Abzug von 0.3 Punkten (E-Kampfgericht).
 - f) Bei allen Adler-Elementen muss das Einbücken nicht zwingend aus dem Handstand erfolgen.
4. Die vollständige Liste der Fehler und Abzüge zur Übungsausführung befindet sich im Kapitel 9 und in der Zusammenfassung der Abzüge im Artikel 9.4 und 15.3

1. Es gibt folgende Elementgruppen:

I. Langhangschwünge mit und ohne Drehungen

II. Flugelemente

III. Stangennahe und Adler-Elemente

IV. Abgänge

2. Informationen zu den Verbindungen:

Verbindungswert kann nur für folgende Kombinationen vergeben werden:

Flugelement	Flugelement	Verbindungspunkte
C	C / D / E / F / G / H / I	0.1 Pkt
D / E / F / G / H / I	D / E / F / G / H / I	0.2 Pkt

Hinweis:

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

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.

Endo im Rist-/Zwiegriff nach Flugelement, ...

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

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

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

- d) nicht aufgeführte Elemente in den Schwierigkeitstabellen und Elemente mit Füßen auf der Strange sind 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 endoartige Elemente)

Stalder, kurzer Halt, $\frac{1}{2}$ Drehung in den Ellgriff = B-Teil + B-Teil, nicht C-Teil

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

Quast, Rybalko in Mix-/Ellgriff oder Stalder mit integriertem Rybalko, ...

- h) Ellgriffelemente erfüllen nur die Elementengruppe, in der sie aufgelistet sind:
- I. Flugelemente aus dem Ellgriff gehören zur Elementgruppe
 - II. Abgänge aus dem Ellgriff gehören zur Elementgruppe IV
 - III. Endoumschwünge im Ellgriff gehören zur Elementgruppe III

- i) Anforderungen für Rybalko (D-Teil):
 - eine Voraussetzung ist der beidarmiger Ellgriff in der Endposition
 - sichtbarer Sprung und flüssige Drehung, nicht die Drehung auf einem Stützarm

- j) Drehungen auf dem Stützarm zählen als beendet, wenn der Turner mit der 2. Hand die Stange erfasst

- k) Wenn nicht anders ausgewiesen, wird ein aus zwei Elementen zusammengesetztes Element in zwei getrennte Wertteile zerlegt, wenn es einen Griffwechsel beinhaltet (z.B. Endo im Ristgriff, Handwechsel einer Hand zum Kammgriff und 1/1 Drehung zum Ellgriff = B+C)

4. Sofern nicht anders ausgewiesen, wird der Schwierigkeitswert der Elemente aus den Gruppen I und III nach folgenden Prinzipien in die Schwierigkeitstabellen eingestuft.
- a) Das Basiselement hat einen festgelegten Grundwert:
- eine $\frac{1}{2}$ Drehung erhöht den Schwierigkeitswert nicht
 - eine 1/1 Drehung erhöht den Schwierigkeitswert um eine Stufe
 - eine 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

Basiselemente sind:

- Riesenumschwung rw.
- Freie Felge
- Weiler
- Kippe
- Endo
- Stalder

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

Kippe in den Handstand oder mit ½ Drehung, ...

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

6. Spezielle Wiederholungsregeln:

a) es sind maximal zwei Adlerschwünge erlaubt – nur die beiden höchstwertigen Adler-Elemente werden gezählt

b) Elemente mit Drehungen: eine Übung kann nicht mehr als eine Griffvariante des gleichen Elementes enthalten. Die zweite Ausführung wird in chronologischer 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 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

7. das Wiederfassen ohne vollständige Drehung und ohne Erreichen des Handstandes (oder direkte Verbindung eines nachfolgenden Flugelements) nach einem Tkatchev mit $\frac{1}{2}$ Drehung (Moznik) oder Yamawaki mit $\frac{1}{2}$ Drehung (Munoz), erhält das Element den gleichen Wert wie ohne $\frac{1}{2}$ Drehung (identisches Element)

8. Um einen Ellgriff- oder Russenriesen direkt nach einem Adler oder einer Drehung in den Ellgriff als Wertteil anerkannt zu bekommen, muss ein Schwung im Ellgriff über die Stange ausgeführt werden
9. Ein mit unzureichender Drehung (über 90° Abweichung von der ganzen Drehung) gezeigter Zou Li Min wird vom D-Kampfgericht nicht anerkannt und vom E-Kampfgericht mit 0.5 Punkten Abzug belegt. Dieses Element darf nicht zur einarmigen Riesenfelge im Kammgriff (B-Teil) abgewertet werden.
10. Yamawaki (Element II.4) – muss gestreckt und mit einer senkrechten Körperposition die Stange überqueren, um abzugsfrei zu sein. Ein starkes Bücken oder eine große Abweichung von der senkrechten Position über der Stange wird mit Abzügen bestraft und kann auch zur Abwertung zum B-Teil führen
11. Beim Yamawaki mit $\frac{1}{2}$ Drehung muss die gesamte Drehung in die gleiche Richtung erfolgen, damit die Wertsteigerung anerkannt wird. Falls das Element in zwei verschiedene Richtungen dreht, wird es vom D-Kampfgericht nicht anerkannt. Für dieses Element gelten die gleichen Richtlinien für Drehungen, wie bei allen anderen Elementen in den Wertungsvorschriften

12. Flugelemente werden immer dann als Wertteil anerkannt, wenn beide Hände die Stange erfassen und eine deutliche Hangphase sichtbar ist, bevor der Turner stürzt. Wenn das Zugreifen nur mit einer Hand erfolgt, wird das Wertteil anerkannt, sobald die zweite Hand die Stange erfasst oder ein anderes Element deutlich eingeleitet wird.
13. Es wurden zahlreiche Varianten für den Rybalko auf einem Arm mit einer zusätzlichen $\frac{1}{2}$ oder $\frac{1}{1}$ Drehung eingereicht. Im Sinne der Sicherheit der Turner lässt das MTC keine weiteren Drehungen für eine Werterhöhung von Elementen des CdP zu, die auf einem Arm enden
14. Ein Riesenumschwung rw. mit gesprungener $\frac{3}{2}$ Drehung (Rybalko) in den einarmigen Riesenumschwung vw. hat den gleichen Wert und befindet sich im gleichen Kästchen wie Rybalko in den Kammgriff oder Mix-Griff (Element I.51). Hinweis: diese Regel trifft auch auf alle Stalder-Rybalko Elemente zu
15. Einarmige Riesenumschwünge vw. mit $\frac{1}{1}$ Drehung in den Ellgriff und $\frac{1}{1}$ Drehung zum Kammgriff (Zou Li Min, Element I.27) kann nicht mit einem weiteren Element kombiniert werden, um den Wert zu erhöhen

16. Endo im Ellgriff durch den Handstand (Element III.93): solange die Hände sich beim Eingrätchen der Beine im Ellgriff befinden, ist ein späteres Umspringen in den Kamm-, Mix- oder Ristgriff ohne Verlust des Wertes möglich
17. Bewertung von aneinandergereihten Element im Ellgriff: ein Riesenumschwung im Ellgriff (Element I.68) und ein Riesenumschwung rücklings vorwärts (Russenriesen, Element I.69) müssen über die obere Senkrechte (Stange) im Ellgriff überqueren, um ihren angegebenen Wert zu erhalten. Es ist keine spezielle Anzahl von Riesenumschwüngen im Ellgriff gefordert, um das Element anerkannt zu bekommen. Sequenz-Beispiele:
- 1) Adlerschwung (50°), Riesenumschwung im Ellgriff durch die untere und obere Senkrechte, Riesenumschwung im Ellgriff durch die untere und obere Senkrechte und Umspringen in den Kammgriff = Nichtanerkennung des Adlers (und -0,5 Abzug für Winkelabweichung) und B-Teil für den Riesenumschwung im Ellgriff
 - 2) Adler zum Handstand, Riesenumschwung im Ellgriff durch die untere und obere Senkrechte, Endo im Ellgriff und Umspringen in den Kammgriff = C-Teil (Adler), B-Teil (Riesenumschwung im Ellgriff) und C-Teil (Endo im Ellgriff)

18. Flugelemente mit 1/2 Drehung in den Mixgriff müssen beim Wiederfassen der Stange 50% der Drehung vollendet sein, um den keinen Abzug zu bekommen während die restliche Drehung in der Aufwärtsbewegung zum Handstand vollendet werden kann. Das E-Kampfgericht nimmt kleine, mittlere oder große Abzüge für ungenügende Drehung beim Wiederfassen der Stange vor
19. Bückumschwung vorwärts mit Rückgrätschen in den Hang oder Stütz (Element III.103) - das Einbücken kann unter jedem Winkel aus der Riesenfelge oder aus dem Vorschwung erfolgen
20. Die vollständige Liste der Regelungen zur Nichtanerkennung von Elementen und andere Aspekte die D-Note betreffend, befinden sich im Sektion 7 und als Zusammenfassung der Abzüge in Artikel 7.6

D-Kampfgericht:

Fehler	Klein (0,1 Pkt)	Mittel (0,3 Pkt)	Groß (0,5 Pkt)
Passieren der unteren Senkrechten mehr als 2 mal mit einem Arm		+ Nichtanerkennung	
Mehr als zwei Adlerschwünge		+ Nichtanerkennung	

E-Kampfgericht:

Fehler	Klein (0,1 Pkt)	Mittel (0,3 Pkt)	Groß (0,5 Pkt)
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	bis 15°	>15°	
Ablegen beim Rückschwung		+	
Nicht erlaubtes Element mit Stangenkontakt der Füße		+	

Fehler	Klein (0,1 Pkt)	Mittel (0,3 Pkt)	Groß (0,5 Pkt)
Gebeugte Arme beim Wiederfassen nach Flugelement	+	+	
Gebeugte Knie bei der Schwungvorbereitung	+ jedes Mal	+ jedes Mal	
Wenn ein Element nicht in die gewünschte Richtung geturnt wird			+
Jedes Flugelement mit Salto über die Stange ohne einen anschließenden Riesenumschwung		+	

1. Werterhöhung:

a) Flugelemente

- Yamawaki m. 1/1 Dr. (Walstrom) E → F
- Piatti gegr. C → D
- Piatti gestr. D → E
- Piatti gestr. m. 1/2 Dr. z. Mix-Ellgriff i.d. Hdst. (Kierzkowski) E → F
- Piatti geb. C → D
- Piatti geb. m. 1/2 Dr. z. Mix-Ellgriff i.d. Hdst. D → E
- Piatti gestr. m. 1/1 Dr. (Suarez) F → G
- Jägersalto gestr. m. 1/1 Dr. (Winkler-Pogorelev) E → F
- Gaylord m. 1/2 Dr. (Pegan) E → F
- Pegan geb. (Maras) F → G
- Gienger gestr. m. 1/1 Dr. i.d. Hang (Deff) E → F

b) Abgang

- Dreifachsalto vw. geh. (Rumbutis) F → G
- Dreifachsalto rw. geh. (Adrianov) o. ü.d. Stange (Hoffmann) E → F
- Dreifachsalto rw. geb. (Fardan) F → G
- Dreifachsalto m. 1/1 Dr. (Belle) F → G

2. Wertminderung:

- Kovacs geh. m. 1/1 Dr. (Kolman) F → E

3. Gleiche Identifikationsnummer:

- Pineda oder Cassina G
- Kovacs geb. oder gestr. E

4. Gelöschte Elemente:

- Vorschwung m. 1/1 Dr. i.d. Ellgriff
- Stalder m. 1/1 Dr. gespr. d.d. Hdst. i.d. Ellgriff

5. Neue Elemente:

- Jägersalto gestr. m. 2/1 Dr. G
- Kovacs gestr. m. 2/1 Dr. I

- Kippe i.d. Hdst. m. 1/1 Dr. z. Mix-Ellgriff B
- Kippe i.d. Hdst. m. 1/1 Dr. z. Ellgriff C
- Freie Felge gespr. i.d. Hdst. m. 1/1 Dr. C