

# Kapitel 12

## Ringe

Elementgruppen

Übungsausführung

D-Note

E-Note

Information über Elemente

- EG I – Kippen und Schwungelemente durch und zum Handstand (2 sec.)
- EG II – Kraft- und Haltelemente (2 sec.)
- EG III – Schwung- zu Kraftelemente (2 sec.)
- EG IV – Abgang

## Art. 12.2.1 Informationen 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.**

„Trainer gibt dem Turner Schwung für die Übung“  
**Abzug =0,1**

- **Art.12.2.1 Informationen zur Übungsausführung**
- 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 II und/oder III in direkter Reihenfolge** geturnt werden.

- **Art.12.2.1 Informationen 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. Ein typisches Beispiel einer solchen Schwungumkehr an den Ringen ist:
  - aus der Kippe in den Stütz, Rückschwung und Ablegen in den Hang und Aufstemmen beim Vorschwung.
  - Aus dem Winkelstütz heben und senken zum Grätschwinkelst. Oder umgekehrt
- **Abzug = 0,3**

- 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.

- 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** durch das D- Kampfgericht führen.
- e) Schwungelemente welche in Halteteilen enden und eine **Schwungumkehr** beinhalten (z.B. **Stemme vw. zur Schwalbe, Stemme vw. zum Kopfkreuz usw.**) werden **als 2 Elemente gewertet**.



- f) **Übergriffe bei Kraftelementen sind nicht erlaubt.** Übergriff bedeutet das Beugen der Handgelenke, um sich bei der Ausführung eines Kraftelements einen Vorteil zu verschaffen, **Abzug - 0,1 jedes Mal.**
- Kein Übergriff: Gerade Handgelenke, wobei die Finger die Ringe umfassen oder die Hände auch geöffnet sein können. Hinweis: Die Position der Ringe bei geraden Handgelenken und geöffneten Händen hat keinen Einfluss auf diese Bewertung (kein Übergriff).
- g) Sofern der Charakter des Elements dies erlaubt, ist **stets mit gestreckten Armen zu turnen.**

- h) **Kompositionsfehler** mit einem **Abzug von 0,3** Punkten. **Beispiel:** Honma zum Stütz, Heben in den Winkelstütz oder aus dem Grätschwinkelstütz in den Winkelstütz oder Kippe zum Stütz, dann Winkelstütz, usw.
- i) Ausschließlich bei Kraftelementen zum Handstand mit gebeugten Armen, bei denen die notwendige Technik ein minimales Berühren der Ringeschlaufen mit den Unterarmen voraussetzt, wird **kein Abzug für das Berühren der Schlaufen** vorgenommen (**Elemente II.25 und II.26**).

- 6. **Yamawaki/Jonasson - Elemente**, die komplett **durch den Stütz** oder mit einer Unterbrechung geturnt werden, erhalten einen **Abzug von 0,5** Punkten für den Krafteinsatz bei Schwungelementen (dies führt zur **Nichtanerkennung**). Werden diese Elemente weniger durch den Stütz geturnt, werden sie anerkannt und mit kleinem oder mittlerem Fehler für den Krafteinsatz bei Schwungelementen bewertet.
- 7. Turner die nur **eine sehr geringe Veränderung der Körperposition** beim Heben von einer Halteposition in eine andere demonstrieren werden mit Abzügen und möglicher **Nichtanerkennung** bestraft. Beispiel: Aus der Schwalbe Heben in die Stützwaage und Hangwaage rl. Heben zur Schwalbe).

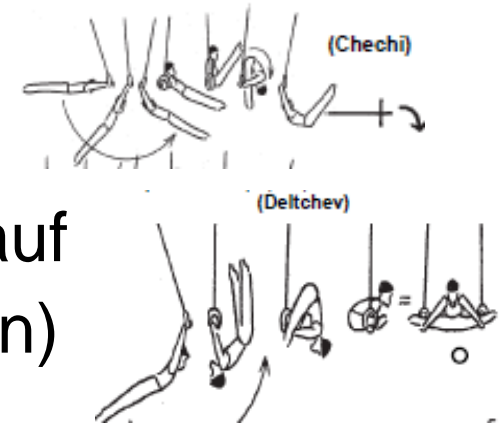
## Beispiele für Abzüge und perfekte Positionen

- **2. Elementwiederholungen** (gleiche Identifikationsnummer) können für die D-Note nicht angerechnet werden. Erweitert wird diese Regel an den Ringen dahingehend, dass **nicht mehr als 3 Elemente aus den Gruppen II und/oder III in direkter Folge** geturnt werden dürfen. Das 4. und jedes weitere Element aus den EG II und/oder III in der Sequenz wird als Wiederholung angesehen und durch das D-Kampfgericht nicht anerkannt. Wenn ein **Turner** mehr Elemente aus der Gruppe II und/oder III anerkannt haben will, **muss** er zwischen der ersten Sequenz von maximal 3 Elementen und einem weiteren Element oder einer Sequenz von Elementen aus den EG II und/oder III ein **Schwungelement mit mindestens B-Wert aus der Elementgruppe I** turnen (ausgenommen sind Kippen oder Kreuzkippen aller Art oder Elemente in der gleichen Box). **Das Schwungelement** mit mind. B-Wert **muss zu den besten 10 Elementen** oder den besten 5 Elementen einer EG **gehören**.

- **Problem für die schwächeren Turner und Junioren**
- Nur wenige Elemente möglich außer den Schwüngen durch oder in den Handstand und den Jonasson und Yamawaki-Elementen

## Möglich:

- Chechi (Stemme vw. mit Überrollen)
- Deltchev (Felgaufschwung mit gegr. auf den Handgelenken aufgelegten Beinen)
- Stemme rückw. z. Grätschwinkelstütz



## Nicht möglich:

- Kippen (gilt nicht als Unterbrechung)
- Stemme vorw. Z.Winkelstütz (jetzt EG III)

### 3. Spezielle Wiederholungen

- a) **Elementwiederholungen** (gleiche Identifikationsnummer) können für die D-Note nicht angerechnet werden. Erweitert wird diese Regel an den Ringen dahingehend, dass **jede finale Krafthalteposition nur 1 Mal pro EG** anerkannt werden kann. D.h. z. B. dass nur zwei Kreuzhang-Elemente (regulär, mit Vorhalte, V-Kreuzhang) oder Stützwaagen-Elemente (mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen) in der Übung für die Schwierigkeitsanerkennung erlaubt sind (eines in EG II und eines in EG III).
- b) **Maximal 2 Guczoghy** und **maximal 2 Li Ning Elemente** dürfen in einer Übung geturnt werden. Das 3. und jedes weitere Element des jeweiligen Typs gelten als Wiederholung.

4. 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) **Krafthebe-Elemente** und Zugstemmen, **die auf ein Kraft-Halteteil folgen** und in einer Halteposition enden, die 2 Sekunden gehalten werden muss, werden nur dann anerkannt, wenn das vorausgegangene Halteteil anerkannt wurde und wenn die Endposition einen sichtbaren Halt aufweist.



- 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 **gestrecktem Körper und Armen**, einem kurzzeitigen **Halt in der Hangwaage** vorlings sowie **langsam** ausgeführt werden, ansonsten werden sie mit Abzug geahndet oder als ein Schwung- zu Krafthaltelement eingestuft.

- f) **Yamawaki/Jonasson-Elemente**, die **komplett durch den Stütz** oder mit einer Unterbrechung geturnt werden, werden für die Schwierigkeit nicht anerkannt. Honma zum Stütz mit Abrollen vw. in den Hang **werden nicht als getrennte Elemente anerkannt**, weil der Turner eine andere Absicht hatte.
- g) Alle **Spitzwinkel-Haltepositionen** (V-Halte) (2 Sek.) müssen mit **Beinen senkrecht** gezeigt werden. Das ist die gleiche Anforderung wie am Boden.

- h) **Jede Übung muss** in der Hangposition **mit gestreckten** und senkrechten **Armen beginnen**. Der Turner darf in der Bewegung zur ersten Position die Arme **NICHT beugen**, sofern es nicht speziell für ein bestimmtes Element erforderlich ist. Beispiel: Auswerfen zum Unterschwing darf zu jeder Zeit der Übung mit gebeugten Armen geturnt werden.
- i) Während der Übung darf der Turner die **Arme nur** beim Übergang zwischen 2 Elementen **beugen**, **wenn es notwendig ist**, um das folgende Element ordentlich zu zeigen.

- j) Für eine **Pause von 2 Sek.** oder mehr bei nicht im CdP aufgeführten Elementen erfolgt ein **Abzug von jeweils -0,1**. Beispiel: bei einem Halt von mind. 2 Sek. im Sturzhang, im gebückten Sturzhang oder im Hang rücklings.
- k) **Nakayama Elemente müssen durch eine komplette Hangwaage rl. führen**, um abzugsfrei zu bleiben und eine mögliche Nichtanerkennung zu vermeiden.

- l) Der **Hang rücklings** wird nicht als Ausgangsposition zum Heben in den Kreuzhang oder V-Kreuzhang (oder jedes andere Kraftelement) akzeptiert; insbesondere **kommt es zu keiner Werterhöhung**. Falls ein Kreuzhang direkt aus dem Hang rücklings gezeigt wird behält er seinen Wert laut CdP (B bzw. C Teil).
- m) Die Übung muss ein **Schwungelement in den Handstand (2 Sek.)** enthalten, das **zu den 10 angerechneten Elementen** gehört.  
**sonst: neutraler Abzug = 0,3**

## Neutrale Abzüge D-Kampfgericht

Fehler	Klein 0,1	Mittel 0,3	Groß 0,5
Kein Schwung in den Handstand		+	
Mehr als 2 Guczoghy- oder Li Ning-Elemente		+ und keine Anerkennung	

## Fehlerabzüge E-Kampfgericht

Fehler	Klein 0,1	Mittel 0,3	Groß 0,5
Anschwingen am Beginn d. Übung		+	
Trainer gibt dem Turner Schwung	+		
Ablegen beim Rückschwung in den Hang		+	
Kreuzen der Ringeseile		+	

## Fehlerabzüge E-Kampfgericht

Fehler	Klein 0,1	Mittel 0,3	Groß 0,5
Halt von mehr als 2 Sek	Jeweils		
Kompositionsfehler		+	
Haltungsfehler beim Ranheben		+	
Übergriff	Jeweils		
Gebeugte Arme bei Übergängen		+	
Berühren der Seile		+	
Abstützen oder Balancieren an den Seilen			+ und Nicht- anerkennung
Überfallen im Handstand			+ und Nicht- anerkennung
Ausgeprägtes Schwingen der Seile	Pro Element		
Winkelabweichung des Vorelementes beim Heben z. 2. Kraftelement	+ wie Vorelement	+ wie Vorelement	+ wie Vorelement

- **Csollány und Chechi bekommen dieselbe Box (B-Teil)**
- **Li Ning und Li Ning 2 bekommen dieselbe Box (B-Teil)**
- **Guczoghy und Guczoghy gehockt aus dem oder zum Li Ning Hang bekommen dieselbe Box**
- **Guczoghy gebückt und Guczoghy gebückt zum Li Ning Hang bekommen dieselbe Box**
- **Honma zum Kreuzhang und Honma zum Kreuzhang im Spitzwinkelstütz bleiben getrennt**



- **O'Neill und Guczoghy gestreckt zum Li Ning Hang bekommen dieselbe Box**
- **Li Ning zum Kreuzhang oder zum Kreuzhang mit Vorhalte (2 s.) und Li Ning 2 zum Kreuzhang oder Kreuzhang mit Vorhalte (2 s.) wechseln in dieselbe Box, C-Teil**
- **Li Ning zum Kreuzhang im Spitzwinkelstütz (2 s.) u. Li Ning 2 zum Kreuzhang im Spitzwinkelstütz (2 s.) wechseln in dieselbe Box, D-Teil**

- **Kippe zum Winkelstütz (B-Teil) wechselt in die EG III**
- **Stemme vorwärts zum Winkelstütz (B-Teil) wechselt in die EG III**
- **Li Ning 1 und 2 zum Winkelst. wechseln in die EG III**
- **Honma zum Winkelstütz wechselt in die EG III**

- **Dreifachsalto** rückwärts als Abgang wird vom F- zum **G-Teil**
- **Balandin 2** wird vom E- zum **F-Teil**
- V.39 -Doppelsalto rückwärts gehockt mit 1/1 LAD nur in der gehockten Version (die gebückte Version wird als gestreckt mit Abzügen bewertet)

## Fragen und Antworten:

**1) Frage: Maximal 1 finale Krafthalteposition pro EG darf für die Schwierigkeit anerkannt werden. Welche Elemente werden als finale Krafthalteposition angesehen?**

- Antwort: Finale Krafthaltepositionen (2 s.) sind alle Elemente II.1-15 auf Seite 85 im Code de Pointage. Es gibt eine spezielle Ausnahme: Stemme rw. i. d. Grätschwinkelstütz (2 s.), Element I.68. Dieses Element kann genutzt werden um der Regel „nicht mehr als 3 Elemente aus den Gruppen II und/oder III dürfen in direkter Folge geturnt werden“ zu entsprechen. Hinweis: Der Grätschwinkelstütz würde nicht als finale Krafthalteposition zählen, wenn er aus der Stemme rw. geturnt wird

**2) Frage: Die Elemente Stemme vw. i. d. Winkelstütz (2 s.), Honma i. d. Winkelstütz (2 s.) und Kippe i. d. Winkelstütz (2 s.) sind jetzt in EG III. Fallen diese unter die Regel „nicht mehr als 3 Elemente aus den Gruppen II und/oder III dürfen in direkter Folge geturnt werden“?**

- Antwort: Ja, diese Elemente fallen jetzt als Schwung- zu Krafthaltelementen unter diese Regel. Hinweis: Stemme rw. i. d. Winkelstütz (2 s.) sind 2 Elemente (EG I & II). Nicht alle Krafthaltelemente können mit Schwungelementen kombiniert werden um einen höheren Wert zu erhalten.

### **3) Frage: Müssen die Beine bei Elementen in der V-Position senkrecht sein (Kreuzhang oder Winkelstütz)?**

- Antwort: Ja; Winkelabweichungen oder andere typische Ausführungsfehler werden abgezogen.

### **4) Frage: Was passiert, wenn ein schwunghaftes B-Teil nach 3 Elementen aus EG II und/oder III in direkter Folge nicht anerkannt wird, mit nachfolgenden Elementen aus EG II und/oder III?**

- Antwort: Die nachfolgenden Elemente aus EG II und/oder III werden nicht anerkannt. Hinweis: Dieses schwunghafte Element mit mind. B-Wert muss sich unter den 10 höchstwertigsten Elementen der Übung oder den 5 zu zählenden Elementen einer Elementgruppe befinden.

**5) Frage: Innerhalb der 10 zählenden Elemente muss sich ein schwunghaftes Element i. d. Handstand (2 s.) befinden. Was passiert, wenn das schwunghafte Element zum Handstand (2 s.) nicht zu den 10 höchstwertigsten Elementen der Übung gehört?**

- Antwort: Die D-Note enthält die 10 höchstwertigsten Elemente – also nicht den Schwung i. d. Handstand. Für den fehlenden Schwung i. d. Handstand erfolgt ein neutraler Abzug von -0,3.

## 6) Frage: Wie wird eine Stemme rw. i. d. Kreuzhang (2 s.) mit 50° Abweichung von der Horizontalen und anschließendem Heben i. d. Schwalbe (2 s.) bewertet?

- Antwort: Die Stemme rw. i. d. Kreuzhang (2 s.) wird nicht anerkannt, die Schwalbe wird als D-Teil anerkannt. Selbstverständlich kann die Schwalbe aufgrund der hohen Ausgangsposition des Kreuzhangs nicht auf einen E-Wert erhöht werden. Das E-Kampfgericht zieht -0,5 für die Winkelabweichung des Kreuzhangs ab. Dieser spezifische Abzug pflanzt sich NICHT unter der Regel „Winkelabweichung des Vorelements beim Heben zum 2. Kraftelement (Übernahme des Fehlers für das 2. Kraftelement)“ auf die Schwalbe fort. Dies demonstriert, dass ein großer Abzug nicht für das nächste Element übernommen wird.



**Geschafft!**



**Vielen Dank für  
eure Aufmerksamkeit.**