

# Schwierigkeitskatalog Gymnastik und DTB-Dance ab 2019

## 1. Einleitung

Mit dem Schwierigkeitskatalog werden Körpertechnikschwierigkeiten in A, B-, C- Schwierigkeiten eingeteilt.

Der Wert der Schwierigkeiten ist:

A= 0,10 Punkte

B= 0,20 Punkte

C= 0,30 Punkte

Die im Katalog aufgeführten körpertechnischen Schwierigkeiten müssen für die Anerkennung in der angegebenen Wertigkeit geturnt werden.

Jede Zeile im Katalog weist eine körpertechnische Schwierigkeit aus, welche einmal einzeln und einmal in einer Kombination gewertet werden kann.

Dabei kann der Wert der Schwierigkeit einzeln und in der Kombination unterschiedlich sein, sofern unterschiedliche Wertigkeiten dieser Schwierigkeit im Katalog angegeben sind.

Jede Körpertechnik hat eine klar definierte und fixierte Form, welche erkennbar sein muss (Amplitude, Umdrehungszahl, Höhe).

Nicht eingestufte körpertechnische Schwierigkeiten müssen/können von den Kampfrichtern analog der, im Katalog beschriebenen Schwierigkeiten (Spreizwinkel, Umdrehungszahl etc.) selbstständig eingestuft werden.

Die Körpertechnikschwierigkeiten müssen bei allen Gruppenübungen von allen Gruppenmitgliedern gleichzeitig oder unmittelbar hintereinander gezeigt werden.

Es ist möglich, die Schwierigkeiten mit Variationen zu zeigen (z.B. gebeugtes Standbein oder gebeugtes Spielbein oder Spielbein in verschiedenen Richtungen usw.).

Die Variationen verändern nicht den Wert und die Art der Schwierigkeit.

Werden Gleichgewichtselemente/Stände mit zusätzlicher Bewegung von Körperteilen (außer den Armen) ausgeführt, erhöht sich der Schwierigkeitsgrad um 0,10 Punkte (bis max. C-Schwierigkeiten).

Höherwertige Schwierigkeitselemente als die im Katalog angegebenen C-Elemente werden als C-Schwierigkeit anerkannt (z.B. 2/1 Kosakendrehung = C).

Der Wert körpertechnischer Schwierigkeiten in Kombination erhöht sich bei Anerkennung der Schwierigkeiten um 0,1 (es dürfen max. 3 Schwierigkeiten in einer Kombination geturnt werden).

Bei Anerkennung aller drei Schwierigkeiten erhöht sich der Wert um 2x 0,1. Keine Werterhöhung erfolgt bei Nichtanerkennung der 2. Schwierigkeit.

TK GYM/RSG Kampfrichterausschuss

Sprünge



	A 0,1	B 0,2	C 0,3
1.	<p>Laufsprung &lt;140°</p>	<p>Schrittsprung &gt;=140°</p>	<p>Spagatsprung &gt;= 160° auch seit oder gebeugt = grande jeté</p>
2.		<p>Fouetté (Spreizwendesprung) Spielbein über Horizontale in verschiedenen Positionen</p>	<p>“Entrelace”(Kehrsprung) Bein über Horizontale in verschiedenen Positionen</p>
3.			<p>Gedrehter Jeté – Schritt/Spagatsprung &gt; = 140° = jeté en tournant</p>
4.	<p>Rehsprung &lt;140°</p>	<p>Rehsprung &gt;=140°</p>	<p>Rehsprung &gt;=160°</p>
5.			<p>Gedrehter Jeté–Rehsprung &gt; = 140°</p>

# Sprünge



	A 0,1	B 0,2	C 0,3
6.	<p>Strecksprung (muss mit Bogenspannung sein)</p>	<p>Strecksprung mit 1/2 Drehung</p>	<p>Strecksprung mit 1/1 Drehung</p>
7.	<p>Variante: Strecksprung mit Unterschenkel hinten angewinkelt</p>		
8.	<p>Hocksprung</p>	<p>Hocksprung mit 1/2 Drehung</p>	<p>Hocksprung mit 1/1 Drehung</p>
9.	<p>Strecksprung mit Bein gestreckt 90° vw, sw = sauté a la seconde</p>	<p>Strecksprung mit 1/2 Drehung Bein gestreckt 90° vw, sw</p>	<p>Strecksprung mit 1/1 Drehung Bein gestreckt 90° vw, sw</p>
10.	<p>Strecksprung mit Bein 90° gestreckt rw = sauté arabesque</p>	<p>Strecksprung mit 1/2 Drehung, Bein 90° gestreckt rw</p>	

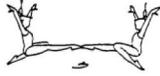
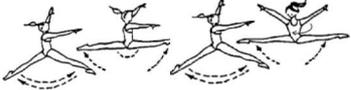
Sprünge



	A 0,1	B 0,2	C 0,3
11.	<p>Strecksprung mit Passé</p>  	<p>Strecksprung mit Passé mit 1/2 Drehung</p>  	<p>Strecksprung mit Passé mit 1/1 Drehung</p>  
12.			<p>Bücksprung</p>  
13.			<p>Grätschsprung</p>  
14.			<p>Grätschwinkelsprung</p>  
15.	<p>Schersprung unter Horizontale</p>  	<p>Schersprung über Horizontale</p>  	<p>Schersprung über Horizontale mit 1/2 Drehung</p>  
16.		<p>Anschlagsprung vw, sw, rw = cabriole</p>  	<p>Anschlagsprung vw, sw, rw mit 1/2 Drehung</p>  

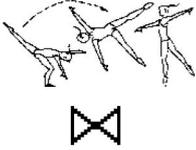
Sprünge



	A 0,1	B 0,2	C 0,3
17.		<p>Kosakensprung</p>  <p>4</p>	<p>Kosakensprung mit 1/2 Drehung</p>  <p>4</p>
18.	<p>Pferdchensprung</p>  <p>4</p>	<p>Pferdchensprung mit 1/2 Drehung</p>  <p>4</p>	<p>Pferdchensprung mit 1/1 Drehung</p>  <p>4</p>
19.		<p>Hitch kick = Sprung mit 1/2 Drehung</p> 	
20.			<p>Durchschlagsprung= gestrecktes Bein &gt;= 140°</p>  <p>4</p>
21.		<p>Durchschlagsprung= gebeugtes Bein &gt;= 140°</p>  <p>4</p>	

# Sprünge



	A 0,1	B 0,2	C 0,3
22.		Rehdurchschlagsprung= gebeugtes oder gestrecktes Bein $\geq 140^\circ$ 	
23.			Butterfly 

**Generell gilt:**

Sprünge Nr. 1 und 4 mit **einbeinigem** und **beidbeinigem** (bitte mit  kennzeichnen   ) Absprung gelten als zwei verschiedene Sprünge mit gleicher Wertigkeit. Beide Sprünge können in einer Übung verwendet werden. Eine Kombination von 2 gleichen Sprüngen wird als 1 Sprung gezählt.

Drehungen



	A 0,1	B 0,2	C 0,3
1.	1/1 Schrittdrehung 		
2.	1/1 Chainé – Drehung 		
3.	1/1 Pencil – Drehung 	2/1 Pencil – Drehung 	
4.	1/1 tip turn 		
5.	1/1Passé – Drehung  	2/1Passé – Drehung  	3/1Passé – Drehung  
6.		Fouetté – Drehung 1 x Absetzen (gestrecktes Spielbein 90°)  oder  	Fouetté – Drehung 2 x Absetzen (gestrecktes Spielbein 90°)  oder  
7.	Oberkörper vorgebeugt 1/1 Drehung  	Oberkörper vorgebeugt 2/1 Drehung  	Oberkörper vorgebeugt 3/1 Drehung  

Drehungen



	A 0,1	B 0,2	C 0,3
8.	Spielbein unter Horizontale vor oder seit – 1/1 Drehung 	Spielbein unter Horizontale vor oder seit – 2/1 Drehung 	Spielbein unter Horizontale vor oder seit – 3/1 Drehung 
9.	Spielbein unter Horizontale rück 1/1 Drehung 	Spielbein unter Horizontale rück 2/1 Drehung 	Spielbein unter Horizontale rück 3/1 Drehung 
10.	Arabesque 90° oder seit 1/2 Drehung 	Arabesque 90° oder seit 1/1 Drehung 	Arabesque 90° vor oder seit 2/1 Drehung 
11.	Arabesque rück Drehung 90° 1/2 	Arabesque rück Drehung 90° 1/1 	Arabesque rück Drehung 90° 2/1 
12.	Attitude 90° rück 1/2 Drehung 	Attitude 90° rück Drehung 1/1 	Attitude 90° rück Drehung 2/1 

Drehungen



	A 0,1	B 0,2	C 0,3
13.			1/1 Kosakendrehung  
14.		in Kopfhöhe gefasstes Bein 160° ° vw, sw - 1/2 Drehung  	in Kopfhöhe gefasstes Bein 160° ° vw, sw - 1/1 Drehung  
15.		1/1 Drehung in der Standwaage vw;sw  	2/1 Drehung in der Standwaage vw;sw  

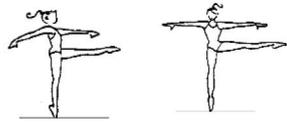
Alle Drehungen müssen als Schwierigkeit am Ort gedreht werden.

Die Drehungen Nr. 6; 10; 11 und 12 werden mit einem reduzierten Spreizwinkel von maximal 20° toleriert und anerkannt.

Drehung Nr. 1 kann in den Pflichtelementen und Tanzschrittkombinationen verwendet, ohne als Schwierigkeit anerkannt zu werden.

Gleichgewichtselemente/Stände



	A 0,1	B 0,2	C 0,3
1.	<p>Passé - Stand Ganze Sohle</p>  <p>F</p>	<p>Passé - Stand Relevé</p>  <p>F</p>	
2.	<p>Arabesque –Stand vw oder sw Spielbein unter Horizontale Ganze Sohle</p>  <p>F</p>	<p>Arabesque –Stand vw oder sw Spielbein unter Horizontale Relevé</p>  <p>F</p>	
3.		<p>Arabesque -Stand oder sw Spielbein 90 ° Ganze Sohle</p>  <p>F F'</p>	<p>Arabesque -Stand oder sw Spielbein 90 ° Relevé</p>  <p>F F'</p>
4.	<p>Arabesque - Stand - rück Spielbein unter Horizontale Ganze Sohle</p>  <p>F</p>	<p>Arabesque - Stand - rück Spielbein unter Horizontale Relevé</p>  <p>F</p>	

Gleichgewichtselemente/Stände



	A 0,1	B 0,2	C 0,3
5.		Arabesque - Stand 90 ° Ganze Sohle  T	Arabesque - Stand 90 ° Relevé  T
6.	Attitude-Stand Spielbein 90 ° Ganze Sohle gehalten  T	Attitude-Stand Spielbein 90 ° Ganze Sohle  T	Attitude-Stand Spielbein 90 ° Relevé  T
7.	Spagatstand gefasst vw, sw, mind.90°  T T <sup>l</sup>	Spagatstand-Ganze Sohle gefasst vw, sw, mind.160°  T T <sup>l</sup>	Spagatstand-Relevé gefasst vw, sw, mind.160°  T T <sup>l</sup>
8.	Stand ganze Sohle mit Ronde des Beines Bein unter Horizontale (< 90°) vor – seit - rück oder rück – seit – vor  T		Stand ganze Sohle mit Ronde des Beines Bein über Horizontale (> 90°) vor – seit - rück oder – seit – vor  T

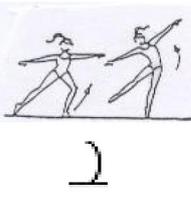
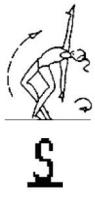
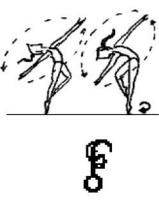
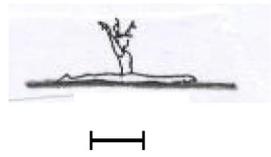
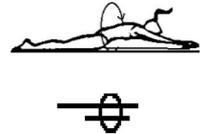
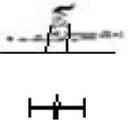
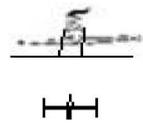
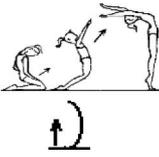
Gleichgewichtselemente/Stände

T

	A 0,1	B 0,2	C 0,3
9.		Spagatstand frei – vw, sw, ganze Sohle mind. 140°  	Spagatstand frei – vw, sw, Relevé mind. 140°  
10.		Kniestand horizontal vw, sw  	
11.		Kniestand gefasst - vw, sw  	
12.			Kniestand – rw  
13.	Standwaage vw ganze Sohle  	Standwaage sw ganze Sohle  	Standwaage vw oder sw Relevé  
14.			Kosakenstand  

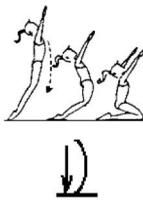
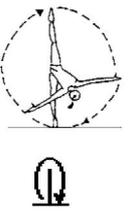
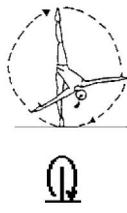
# Beweglichkeit



	A 0,1	B 0,2	C 0,3
1.	<p>Körperwelle - vw, rw</p> 		
2.	<p>Körperwelle – sw</p> 	<p>Körperspirale beidbeinig</p> 	<p>Körperspirale einbeinig</p> 
3.		<p>Spagat am Boden</p> 	<p>Spagat mit 1/1 Rolle sw mind. 160°</p> 
4.	<p>Durchrutschen durch den Seitspagat mind. 140°</p> 		<p>Querspagat mit durchrutschen über die Bauchlage mind. 160°</p> 
5.	<p>Körperwelle vom Boden mit Abstützen (auf Fußsohle)</p> 		<p>Körperwelle vom Boden über den Fußrist</p> 

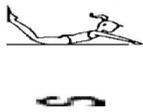
Beweglichkeit



	A 0,1	B 0,2	C 0,3
6.		<p>Körperwelle zum Boden</p> 	
7.	<p>Taucher vw mit Aufstützen der Hände</p> 		<p>Taucher vw ohne Aufstützen der Hände</p> 
8.		<p>Penché (ohne Hände) mind. 160°</p> 	
9.	<p>Rolle – vw</p> 		
10.	<p>Rolle – sw</p> 		
11.	<p>Rolle – rw</p> 		
12.	<p>Sitzdrehung</p> 		

# Beweglichkeit



	A 0,1	B 0,2	C 0,3
13.	Schulterrolle mit angewinkelten Beinen 	Schulterrolle mit gestreckten Beinen 	
14.	Stütze aller Art auf beiden Händen 	Stütze aller Art auf den Unterarmen 	Stütze aller Art auf einer Hand 
15.	Rad - sw 	Rad – sw auf den Unterarmen 	Rad - sw einarmig 
16.		Körperwelle am Boden vw, rw 	
17.	Fan kick über 140° (Bogenspreizen eines Beines)		

**Generell gilt zu SW 14, dass Stütze nur in Bezug auf die Hände (kein Fuß-/Beinkontakt zum Boden) als SW gelten und bei unterschiedlichen Ausführungstechniken auch mehrfach gezeigt und anerkannt werden können.**