

WETTKAMPFBESTIMMUNGEN 2026

LK4N LK4M LK4+



Gerätebestimmungen

	LK4N	LK4m	LK4+
Sprung	Mattenberg 0,80m Sprungtisch 1,10m	Mattenberg 1,00m Sprungtisch 1,10-1,20m	Sprungtisch 1,10-1,20m
S-Barren	Reck (Holz) oder Stufenbarren	Stufenbarren uH 1,75, oH 2,55, max. Breite 1,81 m	Stufenbarren uH 1,75, oH 2,55, max. Breite 1,81 m
Balken	1,10m	1,10m	1,10m
Boden	Bretterboden (ca. 17m) / Bodenfläche (12x12m)	Bretterboden (ca. 17m) / Bodenfläche (12x12m)	Bretterboden (ca. 17m) / Bodenfläche (12x12m)

Zusammensetzung der D-Note

	LK4N	LK4m	LK4+
Sprung	Sprünge aus dem CdP +Werterhöhung 1,5 Punkte (Gruppe 1-5) Mattenberg 2,10 Punkte	Sprünge aus dem CdP +Werterhöhung 1,5 Punkte (Gruppe 1-5) Mattenberg 2,10 Punkte	Sprünge aus dem CdP +Werterhöhung 1,5 Punkte (Gruppe 1-5)
5 schwierigsten Elemente + Abgang (=Schwierigkeitswert SW) + 5 KA's (= Kompositionsanforderungen)			
S-Barren	TE (turnerische Elemente) zählen zur Erfüllung der KA und um die Anzahl der 6 Elemente zu erreichen.	TE (turnerische Elemente) zählen zur Erfüllung der KA und um die Anzahl der 6 Elemente zu erreichen.	TE (turnerische Elemente) zählen <u>nicht</u> zur Erfüllung der KA und <u>auch nicht</u> um die Anzahl der 6 Elemente zu erreichen.
Balken			
Boden			



Zu Kurze Übung! = Neutraler Abzug (P)

Für jedes fehlende Element bekommt die Turnerin einen neutralen Abzug von einem Punkt.

→ z.B. 5 Elemente (inkl. Abgang) = -1.00 Punkt (Neutral)

Neutrale Abzüge werden als Penalty (P) von der Endnote abgezogen.

Nicht in der D- oder E-Note.

Wertigkeiten

	TE *	<u>NE</u>	A	B	C	D
Einfach	0,00	0,05	0,10	0,20	0,30	0,40
Doppelt	0,00	0,10	0,20	0,40	0,60	0,80

*Zusammensetzung der D-Note beachten

WETTKAMPFBESTIMMUNGEN 2026

LK4N LK4M LK4+

Kompositionsanforderungen (KA)

Die Anforderungen unterscheiden sich je nach Gerät und LK-Stufe.

Am Stufenbarren, Schwebelbalken und Boden gibt es pro Gerät und LK-Stufe jeweils 5 KA. Pro erfüllte KA gibt es 0,50 Punkte für die D-Note, also maximal 2,50 Punkte insgesamt. Sprung besitzt keine KAs.

Ein Element kann mehrere KAs erfüllen.

LK4N und LK4m

	Barren	Balken	Boden
KA1	Element lt. CdP	Gymnastische Verbindung (min. zwei unterschiedliche Elemente)	Tänzerische Passage (zwei unterschiedliche Sprünge, Absprung von einem Bein)
KA2	Umschwungbewegung vw oder rw	Gymnastische Drehung (CdP-Gruppe 3 oder NE-Liste)	Akrobatische oder gemischte (MIX) Verbindung (mind. 2 Elemente, davon mind. 1 akrobatisches Element)
KA3	Umschwungbewegung vw o. rw (anderes als KA2)	Akrobatisches Element	Akrobatisches Element ohne Flugphase
KA4	Element mit 180° LAD (in der Übung, im An- oder Abgang)	Gleichgewichts- oder Halteelement (Haltezeit mind. 2sek.)	Akrobatisches Element mit Flugphase
KA5	LK4m: Abgang mind. NE <u>LK4N: Abgang mind. TE</u>	LK4m: Abgang mind. NE <u>LK4N: Abgang mind. TE</u>	LK4m: Abgang mind. NE <u>LK4N: Abgang mind. TE</u> (letztes akrobatisches Element)

LK4+

In der LK4+ können KAs nicht mit TE-Elementen erfüllt werden.

	Barren	Balken	Boden
KA1	Element lt. CdP	Gymnastische Verbindung (min. zwei unterschiedliche Elemente)	Tänzerische Passage (zwei unterschiedliche Sprünge, Absprung von einem Bein)
KA2	Umschwungbewegung vw oder rw	Gymnastische Drehung mind. 360° (CdP-Gruppe 3)	Akrobatische Verbindung mit Flugphase (mind. 2 Elemente, davon mind. 1 mit Flugphase)
KA3	Umschwungbewegung vw o. rw (anderes als KA2)	Akrobatisches Element	Akrobatisches Element ohne Flugphase
KA4	Element mit 180° LAD (in der Übung, im An- oder Abgang)	Gleichgewichts- oder Halteelement (Haltezeit mind. 2sek.)	Akrobatisches Element mit Flugphase
KA5	Abgang mind. NE	Abgang mind. NE	Abgang mind. NE (letztes akrobatisches Element)



Boden: Handstand/ Handstandabrollen

Handstände können nicht zur KA Erfüllung verwendet werden. Zählen nicht als Abgang.
(Arbeitshilfe Seite 57)

WETTKAMPFBESTIMMUNGEN 2026

LK4N LK4M LK4+

Erschwerte Wettkampfbestimmungen für die LK4+

	LK4+
Sprung	n/a
Barren	(LK4+) Übung an einem Holm -2,00 Punkte
Balken	(LK4+) Kein Versuch eines akrobatischen Elementes -1,50 Punkte (+ fehlende KA3 = 0,5 Punkte)
Boden	(LK4+) Kein Versuch einer akrobatischen Verbindung -1,50 Punkte (+ fehlende KA2 = 0,5 Punkte)

Anmerkungen zu bestimmten Elementen

Gerät	Element	Anmerkungen
Barren	Rückschwung	Körper weg von der Stange → kein Abzug. Körper an der Stange → 0,3 Abzug.
	Aufhocken, Aufgrätschen und Aufbücken	<u>Aufhocken</u> : Schultern müssen (über) auf der Stange sein, sonst kein SW. <u>Aufgrätschen/Aufbücken</u> : Position /Schulterposition egal, werden immer anerkannt (erhalten SW: NE). <u>Aufhocken am unteren Holm</u> : Beide Füße gleichzeitig → korrekt. 1 Fuß minimal verzögert → 0,3 Abzug. 1 Bein hängen lassen → keine Anerkennung, kein SW. Sturz → 1,0 Abzug; Element nur anerkannt, wenn Schultern vorher über der Stange waren. Hilfe durch Trainerin beim Hochsteigen bis Hockposition erlaubt → kein Abzug.
	Sonstiges	<u>Sprung in den Stütz am oH: (kein Element)</u> Zügig weiterturnen → kein Zwischenschwung-Abzug. Gilt auch beim Hüftaufzug mit geschlossenen Beinen am uH. <u>Zu viel Schwung (Beine vor die Stange)</u> : Weiterturnen → 0,3 schlechte Technik. Zurück in den Stütz + neuer Schwung → 0,5 Zwischenschwung. <u>Nach Aufhocken fast an oH fallen</u> : 0,5 Abzug für Festklammern. Berühren Beine (uH) und Hände (oH) gleichzeitig die Holme: Abzug Pause 0,3.
Gerät	Element	Anmerkungen
Boden	Unterschied Überschlag (A) und langsamer Überschlag vw (NE)	Ein Überschlag ohne Abdruck und Flugphase ist ein langsamer Überschlag vw und erfüllt keine KA mit Flugphase.
	Drehung im tiefen Hocksitz	Wird chronologisch nur einmal anerkannt.

WETTKAMPFBESTIMMUNGEN 2026

LK4N LK4M LK4+

Anmerkungen zu bestimmten Elementen

Gerät	Element	Anmerkungen
Schwebebalken	Aufgang	Jeder Aufgang ist ein A-Element, wenn nicht im CdP. Der Abzug 0,1 Punkte für Angänge ohne SW kann somit nicht angewendet werden.
	Spitzwinkelsitz	Der freie Spitzwinkelsitz geschlossen wird im CdP als B-Element bewertet. In unserem Gau wird zusätzlich auch die gegrätschte Variante des Spitzwinkelsitzes zugelassen, jedoch ausschließlich mit der Wertigkeit A. Die Füße müssen auf Kopfhöhe gehalten werden.
	Radwende (TE) Als Abgang	Wird eine Radwende als Abgang geturnt, wird die KA 5 nicht erfüllt, da es sich um ein turnerisches Element handelt. <u>(nicht Anwendbar in der LK4N)</u> In der LK 4+ werden dann nur 5 Elemente in den SW gerechnet, da der Abgang grundsätzlich in die D-Note einfließen muss und nur Elemente aus CdP oder NE anerkannt werden. Ein Abzug für „kein Versuch, einen Abgang zu turnen“ erfolgt jedoch nicht, da die Radwende als Abgangsversuch gewertet wird – auch wenn sie nicht anerkannt werden kann.
	Drehung im tiefen Hocksitz	Wird chronologisch nur einmal anerkannt.



Künstlerische Darstellung und Choreographie am Boden und Balken

In der Arbeitshilfe Seite 47 und 55 findet ihr die genauen Beschreibungen. Folgende Maximal Werte solltet ihr euch merken: Balken max. 0,90 Punkte und Boden max. 1,20 Punkte

Max. Abzug Landungsfehler

Landungsfehler für Element ohne Sturz beträgt max. 0,8 Punkte.

Max. Abzug für ein Element ohne Sturz (Barren)

Am Barren kann max. 0,80 Punkte für ein Element ohne Sturz abgezogen werden.

Die Abzüge für Zwischenschwung, Streifen der Matte und Schlagen gegen das Gerät werden zusätzlich berücksichtigt (Seite 40)

Zwischenschwung kann einmal pro Element abgezogen werden mit - 0,50 Punkten.

Turnerische Elemente (TE)- Kleine Übersicht

S-Barren	Balken	Boden
- Vorschwung-Rückschwung über den Winkelhang (P6 - Nr.1) <i>(mit Abzug für Übungsunterbrechung von 0,3 Pkt. Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz)</i> - Überspreizen oder Durchhocken mit einem Bein mit anschließender ½ Drehung <i>(langsames Überspreizen ohne Schwung wird mit Technikfehler bestraft von 0,8 Pkt. Abzug)</i> - Mühlumschwung	- Standwaage - Strecksprung - Abgang: Rondat/Radwende (Achtung: hier gibt es für die KA 5--> 0 Punkte)	- Flugrolle – akrobatisches Element - Strecksprung
Niedersprung mit anschließendem Felgunterschwung ist kein Turnerisches Element!	Strecksprung mit einfachem Beinwechsel ist kein Turnerisches Element!	