

# Entwurf:

So wird das neue



# 2025+

**Entwicklungsstand  
Mitte Juli 2024.**

Änderungen vorbehalten  
und wahrscheinlich.

# Erste Einblicke in den Entwurf

Liebe Turnfreunde, liebe Turnfreundinnen,

alle warten schon gespannt auf den Relaunch von Tun10 – die Version 2025+ scharrt auch schon in den Startlöchern und wir dürfen euch hiermit den Entwurfsstand vom Juli 2024 zur Orientierung und Vorbereitung übermitteln.

Für die Überarbeitung wurden klare **Ziele** festgelegt:

- Die Turn10®-Zielgruppe sind Turner\*innen aller Altersklassen in Vereinen und Schulen, die ein- bis zweimal pro Woche trainieren und Wettkämpfe turnen wollen.
- Ein Austurnen des vollständigen Elementkatalogs soll mit Fokus auf Gesundheit und möglichst unabhängig der Infrastrukturausstattung möglich sein.
- Die Differenzierung in zwei Stufen (Basis- und Oberstufe) bleibt.
- Es erfolgt die vermehrte Einbindung von wichtigen Grundelementen in die Basisstufe, dafür die Reduktion von „Einbahn“-elementen.
- Der Umstieg in die Oberstufe soll attraktiver werden.

Das Technische Komitee hat versucht all diese Ziele umzusetzen und dazu unter anderem folgende **große Änderungen** vorgenommen (die ausnahmslos die Zustimmung des Beschlussfassenden Gremiums gefunden haben):

- Definition von eindeutigen und zeitgemäßen Geräte-Anforderungen.
- Pro Gerät finden sich ca. sieben Elemente aus der Basisstufe in der Oberstufe wieder.
- Mehr Auswahl in der Oberstufe durch die „3 aus 7“-Box.
- Freie Ausführung der Elemente erlaubt, insbesondere: Wenn zwei Elemente klar als Einzelphasen erkennbar und gültig sind und getrennt beschrieben werden können, zählen beide Kästchen.
- Bestimmte Verbindungen erhöhen den Schwierigkeitsgrad und werden nun entsprechend belohnt (Umschwung-Unterschwung, Rondat-Flick-Salto,...).
- Vereinfachung und gleichzeitig fachliche Verbesserung der Bewertung am Sprung und Minitrampolin.
- Methodische Verbesserungen am Sprung, insbesondere des Überschlages. Vom Mehrwert des erhöhten Gerätebedarfes sind alle Entwickler\*innen überzeugt.
- Höhere Variabilität am Minitrampolin: Es sind zwei verschiedene (!) Sprünge zu zeigen.
- Regel-Reduktion wie z.B. Bodenkontakte, fehlendes Ende einer Übung,...

Zudem kommt es zu einer Reduktion bzw. **Auslagerung aller organisatorischen Inhalte** von Turn10®: Diese werden voraussichtlich in der Turn10®-Wettkampf-Ordnung und in der Turn10®-Wertungsrichter\*innen-Ordnung zusammengefasst.

Die **Wertungsrichter\*innen-Ausbildung** erfolgt in Zukunft getrennt von der Prüfung.

- Turn10®-Grundlagen-Kurs als Online-Selbstlernkurs für Einsteiger\*innen
- Turn10®-Basisstufen-Kurs
- Turn10®-Oberstufen-Kurs

Man kann die Kurse besuchen, muss es aber nicht – es ist möglich direkt zur **Wertungsrichter\*innen-Prüfung** anzutreten:

- Turn10®-Theorie-Prüfung online und zeitlich frei wählbar
- Turn10®-Basisstufen-Prüfung (Voraussetzung: Turn10®-Theorie-Prüfung)
- Turn10®-Oberstufen-Prüfung (Voraussetzung: Turn10®-Basisstufen-Prüfung)

Die ersten Wertungsrichter\*innen-Schulungen wird es im Jänner 2025 geben.

**Die endgültige Version des Turn10®-Programms 2025+ wird gegen Ende des Jahres veröffentlicht werden und gilt ab dem 1. Jänner 2025.** Bitte rechnet damit, dass sich Kleinigkeiten noch ändern werden. Wir gehen davon aus, dass sich bei der Überarbeitung der Leitbilder bzw. bei der Schlussredaktion noch einiges ergeben wird.

So, nun ist es soweit: Wir hoffen, dass diese Vorab-Veröffentlichung hilfreich ist und wünschen euch viel Freude beim Entdecken und beim Einbau der neuen Elemente in eure Turn- und Trainingseinheiten in den kommenden Monaten!

Mit sportlichen Grüßen,

Turn10® Beschlussfassendes Gremium

Turn10® Technisches Komitee

## Inhalt

---

1. Allgemeine Bestimmungen .....	6
Wettkämpfe .....	6
Geräte bzw. Geräte-Anforderungen.....	6
Bekleidung.....	8
Inklusion .....	8
2. Die Bewertung der Übungen .....	9
Bewertung der Übungen .....	9
Grundsätzliche Hinweise für die Wertungsrichter*innen .....	9
3. Die A-Note.....	10
Die A-Note auf allen Geräten außer Sprung und Minitrampolin.....	10
Die A-Note am Sprung und Minitrampolin.....	11
Altersbonuspunkte.....	11
4. Die B-Note.....	12
Die B-Note auf allen Geräten außer Sprung und Minitrampolin.....	12
Die B-Note am Sprung und Minitrampolin.....	12
5. Bewertung: Definitionen und Erklärungen .....	13
Schwünge und Zwischenschwünge.....	13
Halteteile 2 Sek. ....	13
Stützpositionen.....	13
Längsachsendrehungen (45°-Regel).....	13
Landungen.....	13
Gestreckt, gebückt, gehockt .....	14
Heben auf das Gerät.....	15
6. Neutrale Abzüge .....	16
Stürze .....	16
Helfen und Sichern.....	16
7. Boden .....	17
Gerätspezifische Richtlinien Boden.....	18
Leitbilder Boden.....	18
8. Balken.....	19
Gerätspezifische Richtlinien Balken.....	20
Leitbilder Balken .....	20
9. Barren .....	21
Gerätspezifische Richtlinien Barren .....	22
Leitbilder Barren.....	22
10. Minitrampolin.....	23
Gerätspezifische Richtlinien Minitrampolin .....	24



Die B-Note am Minitrampolin.....	24
Leitbilder Minitrampolin.....	24
11. Reck .....	25
Gerätspezifische Richtlinien Reck.....	27
Leitbilder Reck .....	27
12. Sprung.....	28
Gerätspezifische Richtlinien Sprung.....	29
Die B-Note am Sprung .....	29
Leitbilder Sprung.....	30
13. Pferd.....	31
Gerätspezifische Richtlinien Pferd .....	32
Leitbilder Pferd.....	32
14. Ringe .....	33
Gerätspezifische Richtlinien Ringe.....	34
Leitbilder Ringe .....	34
15. Abkürzungen.....	35
16. Impressum .....	36

ENTWURF

# 1. Allgemeine Bestimmungen

## Wettkämpfe

---

Nach dem Turn10®-Programm können folgende Wettkämpfe durchgeführt werden:

- **Einzelwettkämpfe** und/oder **Teamwettkämpfe** oder gemischte Wettkämpfe (mit anderen Sportarten wie z.B. Leichtathletikdisziplinen)
- in den Kategorien alle, weiblich, männlich, divers, ...
- in unterschiedlichen **Altersklassen**, die jeweils entsprechend benannt werden. Z.B. gilt AK 10 jahrgangsmäßig für 10-Jährige (Turner\*innen, die im jeweiligen Kalenderjahr 10 Jahre alt werden).  
Beispiele für Altersklassen: AK 8, AK 9-10, ..., AK 13-17, AK 18, ..., AK 24, AK 25-29, AK 30-34, AK 35-49, AK 40-50, ..., AK 100
- **mit allen oder einer Auswahl der zu beturnenden Geräte** – dies kann aus dem Namen „...-Kampf“ hervorgehen (z.B.: 3-Kampf, Wahl-4-Kampf,...)

Es werden Elementkataloge an folgenden Geräten angeboten

- **In den Vereinen:** Boden, Barren, Balken, Minitramp, Reck (Tiefreck/Hochreck/Stufenbarren), Sprung, Pferd, Ringe.
- **In den Schulen:** Boden, Barren, Balken, Reck (Tiefreck), Sprung.

Die hier angeführten Reihenfolgen sind auch die **offiziellen Geräte-Reihenfolgen**.

Die Turn10-Wettkampfordnungen stehen auf [www.turn10.eu](http://www.turn10.eu) als Download zur Verfügung.

## Geräte bzw. Geräte-Anforderungen

---

Es müssen die vom Veranstalter zur Verfügung gestellten Geräte verwendet werden. Aus diesen Geräten kann frei gewählt werden (z.B. zwischen Kasten/Tisch oder bei den Vereinen zwischen Tiefreck, Hochreck und Stufenbarren bzw. Tiefbarren/Hochbarren oder Tiefringen/Hochringen).

**Ein Wechsel des Gerätes während der Übung ist nicht erlaubt.** Sollte ein Gerätwechsel während der Übung erfolgen, wird nur die am ersten Gerät gezeigte Übung bewertet.

**Details zu den verwendeten Geräten sind in der Ausschreibung bekannt zu geben.** Es müssen nicht alle Möglichkeiten angeboten werden. Die Verantwortung für die Einhaltung der Geräte-Anforderungen liegt bei der jeweiligen Wettkampfleitung.

**Zusätzliche Matten:** Bei jeder Landematte ist auch eine zusätzliche „Happy Landing“-Matte möglich. Die Verwendung von Weichbödenbezügen ist sinnvoll und erlaubt.

Diese Inhalte sind für die Wettkampfleitungen in bearbeitbarer Form auf [www.turn10.eu](http://www.turn10.eu) abrufbar.

<b>Boden</b>	Bodenbahn mit Rollmattenauflage zumindest 12 x 2 m, maximal 17 x 2 m: Unterkonstruktion (Airtrack, Akrobahn, Federbahn,...) oder Matten-Doppellage Die Art der Unterkonstruktion muss in der Ausschreibung bekannt gegeben werden. Bei Airtracks ist kein Druckmesser notwendig. Ggf. Musikanlage
<b>Balken</b>	Balkenhöhe 80 cm (Mattenoberkante unter Balken bis zur Balkenoberkante) Sprungbrett für den Aufstieg erlaubt Landing auf Niedersprungmatte oder Weichbodenmatte
<b>Turnbank</b>	Turnbank als Option für Basisstufe und Schule Landing auf Bodenturnmatte
<b>Barren</b>	Basisstufe: Höhe freigestellt Oberstufe: Höhe 180 cm von Mattenauflage Nach Möglichkeit auch Kinder-/Jugendbarren Landing auf Matten Sprungbrett oder Kastenteile für den Aufstieg erlaubt
<b>Mini-tramp</b>	Minitrampolin (vorzugsweise „Open-End“, kein TeamTurnen/TeamGym-Trampette) Empfohlene Einstellung des Open-End-Minitrampolins jeweils am äußersten Loch Landing auf Weichbodenmatte (mindestens eine, besser zwei hintereinander nach Möglichkeit mit Rollmattenauflage) Sprungbrett (auch mit Mattenauflage) als Anlauftrampe für AK 8 und jünger
<b>Tiefreck</b>	Tiefreck mit Reckstange (kein Holm!) darf bis höchstens auf Griffhöhe (freier Hang nicht möglich) frei wählbar eingestellt werden Sprungbrett für den Aufstieg erlaubt
<b>Hochreck</b>	Spannreck (kein Holm!) oder Steckreck (kein Holm!) mindestens hanghoch Weichbodenmatten und/oder Niedersprungmatten
<b>Stufenbarren</b>	Stufenbarren: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 160/240 cm gemessen von der Mattenoberkante bis zur Holmoberkante. Erhöhung für große Turnerinnen bei Streifen nach Möglichkeit erlaubt – Antrag bei der Wettkampfleitung vor Wettkampfbeginn.</li> <li>• diagonaler Abstand der beiden Holme 181 cm, darf nicht verstellt werden</li> </ul> Weichbodenmatten und/oder Niedersprungmatten Sprungbrett für den Aufstieg am unteren Holm erlaubt
<b>Sprung</b>	Turnkasten in Kastenlänge von ca. 150 cm (zwischen 130 cm und 150 cm) nur mit den Höhen von 70 cm, 90 cm und 110 cm (jeweils $\pm 5$ cm je nach Modell) + Markierung der Mittellinie am Kasten längs Am Kasten längs wird eine Mittellinie so markiert, dass der Vorderrand des Klebebands so angebracht wird, dass dieser genau die Mitte des Kastens markiert (das Band befindet sich also ganz am Ende der 1. Hälfte des Kastens). Es wird empfohlen am Kasten außen einen Pfeil anzubringen, sodass erkennbar ist, in welche Richtung der Kasten zu drehen ist. Sprungtisch nur mit den Höhen 110 cm, 125 cm und 135 cm Sprungbretter bzw. nach Möglichkeit ab AK 35+ auch Minitrampolin oder Sprungbrett-Trampolin (z.B. Eurotramp Booster Board) Landing auf Niedersprungmatte oder Weichbodenmatte. Unterbau des Mattenbergs freigestellt.
<b>Pferd</b>	Pauschenpferd mit Kastenteilen oder Sprungbrett erlaubt Mattenabsicherung in der Basisstufe vor und hinter dem Gerät, in der Oberstufe rund um das Gerät
<b>Ringe</b>	Kunstturnringe oder Normturnhallenringe hoch (Gerätehöhe freigestellt) oder tief (Gerätehöhe freigestellt) Landing bei Hochringen auf Weichbodenmatte oder Niedersprungmatte

## Bekleidung

---

Aus Sicherheitsgründen soll anliegende Kleidung getragen werden:

- Turnanzug, Turntrikot oder anliegendes Oberteil
- kurze oder lange anliegende Hose (Turnanzug auch ohne Hose erlaubt)
- Barfuß, Gymnastikschuhe oder Socken (keine festen Schuhe!)
- Kein Schmuck (Ohrstecker erlaubt)
- Kopftuch erlaubt
- Werbung auf der Kleidung: Auf jedem Kleidungsstück sind Herstellerlogos in handelsüblicher Form sowie Sponsorenlogos erlaubt.

Bei Teamwettkämpfen sollen die Aktiven weitgehend identische Kleidung tragen, wobei geschlechterspezifisch die oben genannten Regeln einzuhalten sind.

Die Nichteinhaltung dieser Bekleidungsregeln kann zur Verweigerung der Teilnahme bzw. zur Disqualifikation durch die Wettkampfleitung führen.

### Bekleidung der Wertungsrichter\*innen

Neutrale Kleidung: „unten dunkel, oben weiß oder dunkel“, keine Vereinskleidung

## Inklusion

---

Aktive mit Behinderungen oder Einschränkungen können gerne am Wettkampf teilnehmen. Benötigen sie Hilfe oder Unterstützung, so muss diese vor dem Wettkampf der Wettkampfleitung mitgeteilt werden. Sie werden im Wettkampf so beurteilt, als ob diese Unterstützung nicht bestehen würde und in ihrer entsprechenden Altersklasse mitgewertet.

Mehr Details dazu in den Turn10-Wettkampfordnungen – diese stehen auf [www.turn10.eu](http://www.turn10.eu) als Download zur Verfügung.

## 2. Die Bewertung der Übungen

Die Grundlage bilden an jedem Gerät zwei unterschiedliche **Elementkataloge für Basis- und Oberstufe**, aus denen die Übungen jeweils frei zusammengestellt werden können. Die Schule turnt unabhängig von der Schulstufe nach dem Elementkatalog der Basisstufe.

### Bewertung der Übungen

Die Bewertung der Übungen erfolgt mit einer **A-Note** (Inhalt) und einer **B-Note** (Ausführung). Die Addition dieser beiden Noten reduziert um die neutralen Abzüge ergibt die Endnote.

### Zusammensetzung der Endnote auf allen Geräten außer Sprung und Minitrampolin

<b>A-Note + Altersbonuspunkte</b> maximal 10 Punkte	<b>+ B-Note</b> maximal 10 Punkte	<b>- Neutrale Abzüge</b>	<b>= Endnote</b> maximal 20 Punkte
--	--------------------------------------	--------------------------	---------------------------------------

### Zusammensetzung der Endnote auf Sprung und Minitrampolin

<b>A-Note</b> (Summe aus A-Note vom 1. Sprung + A-Note vom 2. Sprung) + <b>Altersbonuspunkte</b> Je Sprung maximal 5 Punkte, in Summe maximal 10 Punkte	<b>+ B-Note</b> (Summe aus B-Note vom 1. Sprung + B-Note vom 2. Sprung) Je Sprung maximal 5 Punkte, in Summe maximal 10 Punkte	<b>- Neutrale Abzüge</b>	<b>= Endnote</b> maximal 20 Punkte
--	---	--------------------------	---------------------------------------

Ein Wertungsgericht besteht aus **mindestens zwei und maximal vier geprüften Turn10-**

#### Wertungsrichter\*innen:

- Mindestens zwei Wertungsrichter\*innen stellen einstimmig die A-Note sowie die neutralen Abzüge fest und führen eine Mitschrift.
- Mindestens zwei Wertungsrichter\*innen geben jeweils eine B-Note ab. Der Mittelwert aller B-Noten kommt in die Wertung.
- Die B-Note wird von jeder/jedem B-Wertungsrichter\*in in 0,5 Punkte-Schritten vergeben.

Die Differenz zwischen allen B-Noten darf maximal zwei Punkte betragen. Das Wertungsgericht muss sich im Fall einer größeren Differenz einigen; sollte ein\*e Oberstufenwertungsrichter\*in vorhanden sein, legt diese\*r mit ihrer/seiner Note die Richtung fest, in die eine Einigung zu erfolgen hat.

### Grundsätzliche Hinweise für die Wertungsrichter\*innen

- Fülle deine Entscheidung im Zweifel für die Turnerin bzw. für den Turner.
- Mache keinen Unterschied nach Alter und Geschlecht.
- Versuche deine Linie zu halten, also bei jeder Übung gleich fair und gerecht zu sein.
- Schreibe nach dem Ende der Übung sofort die B-Note getrennt auf – also Technik, Haltung und Dynamik bzw. am Sprung und Minitrampolin die fünf einzelnen Kategorien.
- Bei der Ermittlung der A-Note kannst du eine Gegenprobe machen, indem du zählst, welche Kästchen du nicht gesehen hast.
- Sollte dir etwas nicht klar sein, dann kontaktiere die Wettkampfleitung.

### 3. Die A-Note

#### Die A-Note auf allen Geräten außer Sprung und Minitrampolin

In beiden Elementkatalogen (Basisstufe/Schule, Oberstufe) können pro Gerät bis zu zehn Kästchen dieses Katalogs in beliebiger Reihenfolge geturnt werden. Jedes gewertete (Element-)Kästchen zählt einen Punkt ungeachtet seiner subjektiven Schwierigkeit. Die A-Note ist mit höchstens zehn Punkten limitiert.

**Nur gezeigte und gelungene Kästchen leisten einen Beitrag zur A-Note. Auskunft über die Kriterien für das Anerkennen der Elemente geben die jeweiligen Nichtanerkennungskriterien in den Leitbildern. Es wird nur der jeweils erste Versuch eines Kästchens in der A-Note berücksichtigt.**

„Oder-Elemente“	Bei alternativ wählbaren Elementen in einem Kästchen („Oder-Elemente“) zählt nur das zuerst versuchte Element.
„Verbindung“	<p>Verbindungen sind ohne Stopp zwischen den Elementen, ohne Zwischenschritte bzw. Zwischenelemente zu zeigen. Bei gymnastischen Verbindungen zählt nach einem einbeinig gelandeten Sprung das Vorsteigen zum Absprungfuß des nächsten Elementes nicht als Zwischenschritt und daher nicht als Unterbrechung.</p> <p>Bei gezeigten Verbindungen zählt sowohl das Kästchen „Verbindung ...“ als auch gegebenenfalls die Kästchen der einzelnen in der Verbindung geturnten Elemente für die A-Note.</p> <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reck Basisstufe: Verbindung Umschwung - Unterschwingung = 3 Punkte für „Umschwung“, „Unterschwingung“ und „Verbindung ...“</li> <li>• Boden Basisstufe: VERBINDUNG Chassé - Scher-/Pferdchensprung = 1 Punkt für „Verbindung ...“</li> </ul>
„3 aus 7“-Box (Oberstufe)	In der Oberstufe gibt es in dieser Box sieben Kästchen, aus denen bis zu drei Kästchen für die A-Note ausgewählt werden können.

#### Nicht gelungene Elemente

**Nicht gelungene Elemente** leisten keinen Beitrag zur A-Note, werden jedoch in der B-Note bewertet (Haltung, Technik und Dynamik).

Es ist verboten, **misslungene Elemente zu wiederholen**. Wird ein misslungenes Element trotzdem wiederholt, wird es in der A-Note nicht berücksichtigt, Haltung-Technik-Dynamik fließen aber in die B-Note ein. **Ab dem dritten Versuch wird die gesamte Übung mit null Punkten in der B-Note bewertet.**

Ausnahme für Übungen mit nur einem Element: Wird nur ein einziges Element geturnt und dieses misslingt, so darf das Element einmal wiederholt werden. Für die B-Note werden dann beide Ausführungen herangezogen. Misslingt das Element auch beim zweiten Versuch, ist die A-Note null Punkte und somit die Endnote ebenfalls null Punkte.

## Freie Ausführung der Elemente

Wenn in den Elementkatalogen die Ausführung eines Elementes nicht exakt vorgegeben ist, ist diese frei wählbar. Diese Elemente können aus unterschiedlichen Ausgangs- und in unterschiedliche Endpositionen geturnt werden.

*Beispiele für mögliche Ausführungen des „Handstands“ am Boden:*

- Aus dem Streckstand zum Handstand aufschwingen und zurück steigen.
- Aus dem Streckstand zum Handstand aufschwingen und abrollen.
- Heben („Schweizer“) oder Springen zum Handstand aus dem Grätschstand.

Wenn zwei Elemente klar als Einzelphasen erkennbar und gültig sind und getrennt beschrieben werden können, zählen beide Kästchen. Es sind alle (unterschiedlichen) Übergänge zwischen den einzelnen Elementen erlaubt. Es dürfen also alle einzelnen Elemente flüssig aneinandergereiht und miteinander verbunden werden.

*Beispiele für erlaubte Übergänge zwischen zwei Kästchen:*

- Boden: Drücken vom Kopfstand in den Handstand
- Barren: Senken vom Handstand in den Oberarmstand
- Barren: Handstand 2 Sek. und anschließend ½ Drehung (oder umgekehrt)
- Balken: Arabesque 2 Sek. – Standwaage 2 Sek.

*Beispiele, die nur für ein Kästchen zählen:*

- Boden Basisstufe: Rolle rw. in den Handstand
- Boden: Handstand – abrollen
- Rolle vw. in den Spagat

## Zusätzlich geturnte Elemente

Zusätzlich geturnte Elemente (egal ob akrobatisch, gymnastisch oder choreografisch) leisten keinen Beitrag zur A-Note, sind aber für den harmonischen Übungsaufbau erlaubt und werden in der B-Note mitbewertet.

## Die A-Note am Sprung und Minitrampolin

**Jedem Sprung ist ein Schwierigkeitswert für die A-Note zugeordnet. Es werden zwei Sprünge gezeigt und deren A-Noten von maximal fünf Punkten zur gemeinsamen A-Note addiert.**

**Auskunft über die Kriterien für die Anerkennung der Elemente geben die jeweiligen Nichtanerkennungskriterien in den Leitbildern.**

## Altersbonuspunkte

Um Chancengleichheit zu gewährleisten, werden für ältere Turner\*innen Bonuspunkte vergeben. Für jedes Jahr, das man jahrgangsmäßig älter als 35 Jahre ist, wird ein Zehntel (0,1 Punkte) Bonus pro Gerät vergeben, der zur A-Note addiert wird. Die A-Note ist mit maximal zehn Punkten limitiert. Nullpunktewertungen werden nicht altersbonifiziert.

Dieser Altersbonus wird meist direkt vom Berechnungssystem berücksichtigt.

## 4. Die B-Note

### Die B-Note auf allen Geräten außer Sprung und Minitrampolin

Die B-Note bewertet die Übungsausführung mit **maximal zehn Punkten**:

**Haltung (maximal vier Punkte) + Technik (maximal vier Punkte) + Dynamik (maximal zwei Punkte)**

Ist die A-Note null Punkte, dann beträgt auch die B-Note null Punkte.

#### Bewertungskriterien für die B-Note:

Die B-Note wird von jeder/\*jedem B-Wertungsrichter\*in in 0,5 Punkte-Schritten vergeben.

	Schlecht	Mangelhaft	Ausreichend	Gut	Sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

#### Beispiele für Technikkriterien

- Ausführung siehe Leitbildformulierungen zur Optimalausführung
- Höhe bei Sprüngen und Schwüngen
- Berühren des Geräts ohne Bewegungsunterbrechung
- optimale Landung (Landungsvorbereitung, keine Schritte, Hüpfen, Stürze)

#### Beispiele für Haltungskriterien

- neutrale Kopfposition
- gespannte Körperhaltung
- gestreckte Arme, Beine und Füße

#### Beispiele für Dynamikkriterien

- flüssiger Übungsablauf ohne Unterbrechungen, Pausen, Stürze
- unnötige Schwünge und unnötiges Schwungholen
- optimale Haltedauer bei Halteteilen
- „Zupfen“ an Kleidung, Frisur...
- Ansagen der Übung oder von Teilen der Übung von außen
- Ende der Übung nicht zeitgleich mit der Musik

Sollte nur ein Element anerkannt werden, werden null Punkte im Bereich der Dynamik vergeben.

### Die B-Note am Sprung und Minitrampolin

Es werden zwei Sprünge gezeigt und deren B-Noten von jeweils maximal fünf Punkten zur gemeinsamen B-Note addiert.

Die jeweiligen Bewertungskriterien sind bei den Richtlinien zu Sprung bzw. Minitrampolin zu finden.

## 5. Bewertung: Definitionen und Erklärungen

### Schwünge und Zwischenschwünge

Es können einzelne **Schwünge** zusätzlich gezeigt werden. Wird mehr als ein zusätzlicher Schwung hintereinander geturnt, zählt das als **Zwischenschwung** und wird in der Dynamik berücksichtigt.

Die „**4 Schwünge**“ müssen hintereinander gezeigt werden und können vorne oder hinten beginnen:

- Beispiel 1: vor – rück – vor – rück: erst im dritten Vorschwung kann das nächste Element gezeigt werden.
- Beispiel 2: rück – vor – rück – vor: erst im dritten Rückschwung kann das nächste Element gezeigt werden.

Anmerkung: Die „4 Schwünge“ müssen nicht mit dem ersten gezeigten Schwung begonnen werden – sie können mit zusätzlichen Schwüngen und Zwischenschwüngen kombiniert sein.

### Halteteile 2 Sek.

Im Elementkatalog definierte Halteteile („2 Sek.“) sind in der korrekten Endposition für die Optimalausführung mindestens zwei Sekunden zu fixieren. Eine kürzere Haltedauer wird in B-Note im Bereich „Dynamik“ berücksichtigt. Beträgt die Haltezeit weniger als eine Sekunde, wird das Element in der A-Note nicht anerkannt.

Halteteile  
2 Sek.

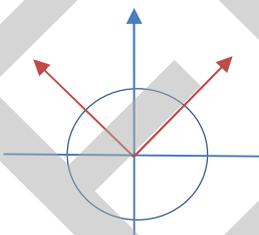
### Stützpositionen

Stützpositionen sollen mit gestreckten Armen ausgeführt werden. Abweichungen von mehr als 90° vom gestreckten Arm führen zur Aberkennung des Elementes.

Stütz  
(Arme 90°)

### Längsachsendrehungen (45°-Regel)

Optimalform



Drehungen müssen vollendet sein.

Eine Drehung wird anerkannt, wenn die Abweichung von der Optimalform

bei der Landung nicht mehr als 45° bzw. 1/8 beträgt (siehe Skizze, gilt für Unter- wie Überdrehung).

45°-Regel

### Landungen

Wird eine Landung folgendermaßen gezeigt, so wird das zugehörige Element nicht anerkannt:

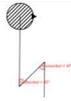
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°
- Oberkörper im Moment der Landung unter der Waagrechten
- Landung nicht auf den Füßen
- Einbeinige Landungen (mit Ausnahmen bei gymnastischen Sprüngen)

Landung

Ausnahme: Sprung mit Landung in Rückenlage

## Gestreckt, gebückt, gehockt

### ... bei Sprüngen ohne Breitenachsendrehung

Optimalausführung		Abweichung und daher Anerkennung als...		
 <p>Hüftwinkel kleiner als 90° Kniewinkel kleiner als 90°</p>	<b>Gehockt</b>			
 <p>Hüftwinkel kleiner als 90° Beine parallel zum Boden Gestreckte Beine</p>	<b>Gebückt</b>	 <p>Gestreckt bei Abweichung von mehr als 30° von der Waagrechten</p>		 <p>Gehockt bei Abweichung von mehr als 30° im Kniewinkel</p>
 <p>Gestreckte Hüfte Gestreckte Knie</p>	<b>Gestreckt</b>	 <p>Gestreckt bei Abweichungen im Kniegelenk von mehr als 30°</p>	 <p>Gebückt bei Abweichung im Hüftgelenk von mehr als 30°</p>	 <p>Gehockt bei Abweichung im Hüft- und Kniegelenk von mehr als 30°</p>

### ... bei Sprüngen mit Breitenachsendrehung (Salti)

Die Einstufung erfolgt zum **Zeitpunkt der „schlechtesten“ Körperposition** des Elementes (zum für den Turner bzw. die Turnerin ungünstigsten Moment).

Optimalausführung		Abweichung und daher Anerkennung als...		
 <p>Völlig gestreckte Hüfte oder C+ (leicht gebunden) oder C- (leicht überstreckt) Gestreckte Knie</p>	<b>Gestreckt</b>	 <p>Gestreckt bei Abweichungen im Kniegelenk von mehr als 30°</p>	 <p>Gebückt bei Abweichung im Hüftgelenk von mehr als 30°</p>	 <p>Gehockt bei Abweichung im Hüft- und Kniegelenk von mehr als 30°</p>
 <p>Hüftwinkel kleiner als 90° Gestreckte Beine</p>	<b>Gebückt</b>			 <p>Gehockt bei Abweichung von mehr als 30° im Kniewinkel</p>
 <p>Hüftwinkel kleiner als 90° Kniewinkel kleiner als 90°</p>	<b>Gehockt</b>			

## Heben auf das Gerät

### Heben / Helfen in den Stütz zu Beginn der Übung

Gerät/Situation		Wie wird es bewertet?
Tiefreck/Hochreck/Stufenbarren, Barren, Pferd, Ringe Oberstufe	Nicht erlaubt	Übung ist beendet: Alle nachfolgenden Elemente werden nicht gewertet ( <i>weder A- noch B-Note!</i> ).
Ringe Basisstufe	Erlaubt, falls das nachfolgende Halteelement der Stütz (2 Sek.) oder Winkelstütz (2 Sek.) ist	Wird nach dem Heben in den Stütz das Element Stütz (2 Sek.) oder Winkelstütz (2 Sek.) nicht gezeigt, werden alle nachfolgenden Elemente nicht gewertet ( <i>weder A- noch B-Note!</i> )

### Heben / Helfen in den Stütz nach einem Sturz

Gerät/Situation		Wie wird es bewertet?
Tiefreck/Hochreck/Stufenbarren, Barren, Pferd, Ringe	Nicht erlaubt	Übung ist beendet: Alle nachfolgenden Elemente werden nicht gewertet ( <i>weder A- noch B-Note!</i> ).

### Heben in den Hang

Gerät		Wie wird es bewertet?
Ringe Hochreck	Erlaubt – auch nach einem Sturz	
Stufenbarren	Erlaubt – nach einem Sturz nur, wenn dieser am oberen Holm erfolgt ist.	

### Heben in den Beugehang

Gerät		Wie wird es bewertet?
Ringe Reck Stufenbarren	Nicht erlaubt	Übung ist beendet: Alle nachfolgenden Elemente werden nicht gewertet ( <i>weder A- noch B-Note!</i> ).

## 6. Neutrale Abzüge

### Stürze

---

Als Sturz gilt:

- der **Sturz vom Gerät**.
- das **Verlassen der Bodenbahn** während der Übung bzw. vor Erreichen einer stabilen Landeposition.
- das Verlassen der **Landematten** am Sprung oder Minitrampolin vor Erreichen einer stabilen Landeposition.
- die deutliche **Unterbrechung des Bewegungsflusses eines Elementes** (der „Sturz auf das Gerät“).

*Beispiel: „Baumeln“ nach eineinhalb Mühlen oder nach einer missglückten Spreizkippe*

Für jeden Sturz erfolgt ein neutraler **Abzug von 0,5 Punkten**.

Nicht als Sturz gilt das Berühren des Geräts („Touchieren“) ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses.

Sowohl ein Sturz als auch das Berühren des Geräts kann sich in der B-Note im Bereich Technik niederschlagen.

### Helfen und Sichern

---

Generell ist das Sichern am Gerät erlaubt, das Helfen jedoch nicht. Jedes Berühren des Turners bzw. der Turnerin durch eine\*n Trainer\*in wird vom Wertungsgericht als Helfen gewertet, das Element nicht anerkannt und es erfolgt ein neutraler **Abzug von 0,5 Punkten**.

# 7. Boden

Basisstufe + Schule	Oberstufe							
Rolle vorwärts ODER Sprungrolle vorwärts	Handstand mit mind. 1/1 Dr.							
Beliebige Rolle rückwärts ODER Kerze 2 Sek.	Krafthandstand 2 Sek. ODER Sprung mit Querspreizwinkel mindestens 135°							
C+Position in Rückenlage 2 Sek. ODER Kopfstand 2 Sek. ODER 1/1 Dr. vw. auf gestrecktem Bein	Überschlag vw.							
<b>VERBINDUNG</b> Chassé - Scher-/Pferdchensprung ODER Sprung mit 1/1 Dr.	Salto vorwärts (ohne LAD)							
Beliebige Standwaage 2 Sek. ODER Spagat 2 Sek. ODER Winkelstütz 2 Sek.	Rondat (Radwende)							
Handstand ODER Handstand mit mind. 1/2 Dr.	Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)							
Rad ODER einarmiges Rad	Salto rückwärts (ohne LAD)							
Rondat (Radwende)	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; margin-right: 5px;">„3 aus 7“ -Box (maximal 3 Kästchen)</div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Sprung mit mind. 1 1/2 Dr. ODER Mind. 1 1/2 Dr. vw. auf gestrecktem Bein</td> </tr> <tr> <td>Rolle rw. in den Handstand ODER Bogengang rw.</td> </tr> <tr> <td><b>VERBINDUNG</b> Überschlag - Salto vw.</td> </tr> <tr> <td><b>VERBINDUNG</b> Rondat - Flick-Flack - beliebiger Salto rw.</td> </tr> <tr> <td>Salto mit 1/2 Dr. (vw. oder rw. geh. oder geb. oder Twist)</td> </tr> <tr> <td>Salto vw. mit 1/1 Dr. ODER Salto rw. mit 1/1 Dr.</td> </tr> <tr> <td>Freies Rad ODER Salto sw.</td> </tr> </table> </div>	Sprung mit mind. 1 1/2 Dr. ODER Mind. 1 1/2 Dr. vw. auf gestrecktem Bein	Rolle rw. in den Handstand ODER Bogengang rw.	<b>VERBINDUNG</b> Überschlag - Salto vw.	<b>VERBINDUNG</b> Rondat - Flick-Flack - beliebiger Salto rw.	Salto mit 1/2 Dr. (vw. oder rw. geh. oder geb. oder Twist)	Salto vw. mit 1/1 Dr. ODER Salto rw. mit 1/1 Dr.	Freies Rad ODER Salto sw.
Sprung mit mind. 1 1/2 Dr. ODER Mind. 1 1/2 Dr. vw. auf gestrecktem Bein								
Rolle rw. in den Handstand ODER Bogengang rw.								
<b>VERBINDUNG</b> Überschlag - Salto vw.								
<b>VERBINDUNG</b> Rondat - Flick-Flack - beliebiger Salto rw.								
Salto mit 1/2 Dr. (vw. oder rw. geh. oder geb. oder Twist)								
Salto vw. mit 1/1 Dr. ODER Salto rw. mit 1/1 Dr.								
Freies Rad ODER Salto sw.								
Handstützüberschlag vw. ODER Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)								
Salto vorwärts geh. ODER Salto rückwärts geh.								

## Gerätspezifische Richtlinien Boden

---

Die komplette Übung muss auf dem Gerät geturnt werden. Elemente, die nicht auf der Matte begonnen und beendet werden, zählen nicht zur A-Note und werden als Sturz gewertet.

### Übung mit Musik

Übungen mit/zur Musik sind möglich, wenn dies in der Ausschreibung bekannt gegeben wird.

Die Übung muss gemeinsam mit der Musik enden. Ansonsten wird es in der Dynamik gehandelt.

## Leitbilder Boden

---

FOLGEN...

ENTWURF

## 8. Balken

Basisstufe + Schule	Oberstufe	
Beliebiger Aufgang	1/1 Drehung vorwärts auf einem Bein	
Arabeske 2 Sek. ODER ½ Drehung vw. auf einem Bein	Sprung mit Querspreizwinkel mindestens 135° (alle Varianten, auch Durchschlagsprung)	
Beliebige Standwaage 2 Sek.	Handstand (auch als Aufgang)	
½ Drehung auf beiden Beinen	Rad	
Beidbeiniger Sprung (ohne LAD und Querspreizwinkel) auch als Abgang	Beliebige Rolle vw./rw. (auch als Aufgang)	
Schersprung ODER Pferdchensprung	Rondat	
Sprung mit Querspreizwinkel mindestens 90° (alle Varianten)	Abgang: Beliebiger Salto	
Handstand	„3 aus 7“ -Box (maximal 3 Kästchen)	
Rad ODER beliebige Rolle vw./rw.		
Abgang: Rondat, Überschlag vw. ODER Salto vw./rw.		
		Geschlossener Spitzwinkelstütz
		Standwaage 2 Sek. ODER Spagat 2 Sek.
		VERBINDUNG von zwei verschiedenen gymnastischen Sprüngen
		Beidbeiniger Sprung mit mind. 3/4 Dr.
	Bogengang rw.	
	Überschlag rw. (Flick-Flack) ODER Überschlag vw.	
	VERBINDUNG von Rad/Rondat/Bogen rw. mit Abgang Salto rw.	

## Gerätspezifische Richtlinien Balken

---

Die Verwendung eines **Sprungbretts** ist erlaubt.

### Turnen auf der Turnbank (Basisstufe)

Übungen mit einer beschränkten Elementanzahl können in der **Basisstufe** auch auf der Turnbank (Breitseite oben) geturnt werden:

- bis 34 Jahre bis zu 4 Elemente
- ab AK 35 bis zu 8 Elemente
- ab AK 50 bis zu 10 Elemente

Werden mehr als die erlaubten Elemente gezeigt, werden nur die ersten vier / acht Elemente in der A-Note berücksichtigt. Für die B-Note werden alle gezeigten Elemente herangezogen.

### Verbindung aus zwei gymnastischen Sprüngen

Bei gymnastischen Verbindungen zählt nach einem einbeinig gelandeten Sprung das Vorsteigen zum Absprungfuß des nächsten Elementes nicht als Zwischenschritt und daher nicht als Unterbrechung.

In der Oberstufe zählen weder Streck sprung (auch mit einfachem oder doppeltem Beinwechsel) und Chassé für die Verbindung aus zwei unterschiedlichen gymnastischen Sprüngen.

## Leitbilder Balken

---

FOLGEN...

# 9. Barren

Basisstufe + Schule	Oberstufe (am Hochbarren)
Sprung in den Stütz und Vorschwung ODER beliebige (andere) Stemme	Winkelstütz 2 Sek. ODER Grätschwinkelstütz 2 Sek.
4 Schwünge (2x vor- und 2x rückschwingen)	Rolle vw. ODER Rolle rw.
Vorschwung in den Grätschsitz ODER Oberarmkippe in den Grätschsitz	Oberarmstand 2 Sek.
Außenquersitz	Beliebige Kippe in den Stütz
Winkelstütz 2 Sek. ODER Grätschwinkelstütz 2 Sek.	Stemme vw. ODER Stemme rw.
Rolle vw. ODER Rolle rw.	Handstand 2 Sek.
Oberarmstand 2 Sek.	Abgang: Kreishocke ODER Salto vw. aus dem Stütz ODER Salto rw. aus dem Stütz
Beliebige Kippe in den Stütz	"Erreichen des Oberarmstandes" nicht aus dem Grätschsitz
Beliebige (andere) Stemme ODER Rückschwung in den Handstand	Beliebige andere Kippe in den Stütz
Abgang: Kehre ODER Wende ODER Kreishocke ODER Salto	Beliebige andere Stemme
	Krafthandstand 2 Sek.
	Handstand mit ½ Dr.
	Unterschwung (auch als Aufgang)
	Vor- oder Rückgrätschen in den Stütz

„3 aus 7“ -Box  
 (maximal 3 Kästchen)

## Gerätspezifische Richtlinien Barren

---

Die Verwendung eines **Sprungbretts** ist erlaubt.

### Empfehlung

Für Kinder bis 10 Jahre wird empfohlen kein Element im Oberarmhang zu turnen.

## Leitbilder Barren

---

FOLGEN...

ENTWURF

## 10. Minitrampolin

Zu turnen sind zwei verschiedene Sprünge.

	A-Note Basisstufe	A-Note Oberstufe
Strecksprung	1	1
2. Strecksprung	1	
Grätschsprung	2	
Hocksprung	2	
Grätschwinkelsprung	3	2
Bücksprung	3	2
Strecksprung mit 1/2 Dr.	3	
Strecksprung mit 1/1 Dr.	4	2
Salto gehockt	4	3
Salto gebückt	5	3
Salto gehockt mit 1/2 Dr.	5	4
Salto gestreckt		4
Salto mit 1/1 Dr.		5
Salto mit mind. 1 1/2 Dr.		5

## Gerätspezifische Richtlinien Minitrampolin

Es werden zwei verschiedene Sprünge gezeigt und deren A-Noten zur gemeinsamen A-Note addiert. Werden zwei gleiche Sprünge gezeigt, kommt vom zweiten Sprung nur die A-Note in die Wertung, die B-Note des zweiten Sprunges wird mit null Punkten bewertet.

In der AK 8 und jünger kann ein Sprungbrett (auch mit Mattenaufgabe) als Anlauframpe für AK 8 und jünger verwendet werden.

Bei zwei Sprüngen sind maximal drei Anläufe erlaubt. Wird der Anlauf abgebrochen, darf das Minitrampolin nicht berührt werden, sonst gilt der Sprung als geturnt.

Absprünge müssen beidbeinig erfolgen, einbeinige Absprünge bedeuten Nichtanerkennung.

## Die B-Note am Minitrampolin

Es werden zwei verschiedene Sprünge gezeigt und deren B-Noten zur gemeinsamen B-Note addiert. Werden zwei gleiche Sprünge gezeigt, kommt vom zweiten Sprung nur die A-Note in die Wertung, die B-Note des zweiten Sprunges wird mit null Punkten bewertet.

### B-Note je Sprung maximal fünf Punkte

Die B-Noten werden von jeder/\*jedem B-Wertungsrichter\*in in 0,5 Punkte-Schritten vergeben:  
**0... schlecht/mangelhaft, 0,5 ... ausreichend, 1 ... gut/sehr gut**

	max.	Optimalausführung
<b>Absprung</b>	1	Ausreichend weiter letzter Schritt (in Abhängigkeit von der Körpergröße) auf das Minitrampolin Füße beim Einsprung deutlich vor dem Oberkörper Knie annähernd gestreckt Oberkörper aufrecht bis Verlassen des Minitrampolins
<b>Steigphase/Höhe</b>	1	Gestreckte Körperhaltung in der Steigphase Höhengewinn nach Verlassen des Minitrampolins vor Einleitung des Elementes
<b>Technik</b>	1	Erreichen/Beibehalten der korrekten Körperposition (dem Sprung entsprechend) Öffnungsphase des Körpers vor der Landung Vorbereitung der Landung
<b>Haltung</b>	1	Neutrale Kopfposition, gespannte Körperhaltung, gestreckte Arme, Beine und Füße
<b>Landung</b>	1	Sicherer Stand ohne Schritte, Hüpfen Aufrechter Oberkörper

## Leitbilder Minitrampolin

FOLGEN...

# 11. Reck

## Basisstufe/Schule

Basisstufe/Schule Tiefreck	Basisstufe Hochreck	Basisstufe Stufenbarren
Hüftaufschwung	Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung ODER Stemme rw. ODER 2. Kippe	Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung ODER 2. Kippe
Sprung in den Stütz vl. ODER Überspreizen eines Beines	Überspreizen eines Beines ODER Schwung im Hangverhalten mit ½ Dr.	Rückschwung zum Aufhocken/-bücken und Sprung zum Hang am o.H.
Rück- und Vorrollen im Hang ODER Spreizumschwung (Mühle) ODER Sitzumschwung	4 Schwünge ODER Spreizumschwung (Mühle)	4 Schwünge ODER Spreizumschwung (Mühle)
Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftabschwung vl. vw	= Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftabschwung vl. vw	= Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftabschwung vl. vw
Rückschwung aus dem Stütz	= Rückschwung aus dem Stütz	= Rückschwung aus dem Stütz
Hüftumschwung vorlings rückwärts	= Hüftumschwung vorlings rückwärts	= Hüftumschwung vorlings rückwärts
Abgang: Unterschwing ODER Hocke/Hockwende	(Beliebiger) Unterschwing	(Beliebiger) Unterschwing
VERBINDUNG Umschwung - Unterschwing	= VERBINDUNG Umschwung – Unterschwing	= VERBINDUNG Umschwung - Unterschwing
Kipphang 2 Sek. ODER Vorschweben-Rückschweben ODER Vorschweben zum Kästchen "(Beliebige) Kippe"	Kipphang 2 Sek. ODER Vorschwingen zum Kästchen "(Beliebige) Kippe"	Kipphang 2 Sek. ODER Vorschweben-Rückschweben ODER Vorschweben/- schwingen zum Kästchen "(Beliebige) Kippe"
(Beliebige) Kippe	= (Beliebige) Kippe	= (Beliebige) Kippe

# Reck

## Oberstufe

Oberstufe	
	(Beliebige) Kippe
	Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftumschwung vorlings rückwärts
	Freie Felge (mind. waagrecht)
	4 Schwünge ODER 2. Riesenfelge vw. in Verbindung ODER 2. Riesenfelge rw. in Verbindung
	Unterschwung zum Rückschwung ODER Konterunterschwung aus dem Hang
	Schwung im Hangverhalten mit $\frac{1}{2}$ Dr. (auch in den Handstand) ODER Holmwechsel vom u. Holm zum Hang am o. Holm
	Abgang Salto rw. aus dem Vorschwung (auch mit LAD)
"3 aus 7" -Box (maximal 3 Kästchen)	2. beliebige Kippe ODER Schwungaufschwung
	Schwungstemme rw.
	Rückschwung im Stütz (mind. waagrecht)
	Rückschwung in den Handstand
	Sohlumschwung vw. ODER Sohlumschwung rw.
	Ausgrätschen
	Riesenfelge vw. ODER Riesenfelge rw.

## Gerätspezifische Richtlinien Reck

---

Es gibt in der Basisstufe für jedes zur Wahl stehende Gerät (Tiefreck, Hochreck, Stufenbarren) eine eigene Elementliste. Die Bewertung erfolgt nach der Elementliste des Gerätes, an dem geturnt wird.

Die Verwendung eines **Sprungbretts** ist am Tiefreck und am unteren Holm am Stufenbarren erlaubt.

Bei einem Sturz vom Stufenbarren muss die Übung an jenem Holm fortgesetzt werden, an dem man gestürzt ist. Es ist erlaubt, den unteren Holm zum Erreichen des oberen Holms zu benutzen – in diesem Fall gezeigte Elemente am unteren Holm zählen weder zur A- noch zur B-Note.

Ein Rückschwung zum Aufhocken oder Aufbücken oder zur Hocke als Abgang zählt nicht als Kästchen „Rückschwung aus dem Stütz“.

Folgende Elemente sind Abgänge und beenden die Übung:

- Unterschwing zum Stand
- Hocke oder Hockwende zum Stand
- Rückschwung im Langhang zum Niedersprung
- Salto rw. aus dem Vorschwing

## Bodenkontakt

Absichtliche Bodenkontakte sind in der Basisstufe erlaubt. Nach einem Bodenkontakt kann nur am Tiefreck/unterem Holm weitergeturnt werden.

Jeder Bodenkontakt in der Oberstufe wird als Sturz gewertet. Eine Laufkippe zählt nicht als Bodenkontakt.

## Leitbilder Reck

---

FOLGEN...

# 12. Sprung

Zu turnen sind zwei beliebige Sprünge, aber ausschließlich am selben Geräteaufbau.

	A-Note Basisstufe			A-Note Oberstufe
	Mattenberg 60 cm	Kasten quer 70/90/110 cm + Mattenberg 60 cm	Kasten längs 70/90/110 oder Tisch 110/125/135 + 20-30 cm Matten	Kasten längs 90/110 oder Tisch 110/125/135 + 20-30 cm Matten
Aufknien – Anhocken – Strecksprung	1	1		
Aufhocken – Strecksprung	1	1	2	
Aufgrätschen - Schließen - Strecksprung	1	1		
Strecksprung	2			
Hockwende mit ¼ Dr. zum Gerät		2		
Grätsche		2	3	
Hocke		3	4	2
Bücke		4	5	3
Sprung in den Handstand - umfallen	3			
Sprung in den Handstand - Abdruck in die Rückenlage		4 (nur auf 70)		
Überschlag		4 (nur auf 90/110)	5	3
Überschlag mit ½ Dr.				4
„Halbe-Halbe“				4
Yamashita				4
Überschlag mit 1/1 Dr.				5
„Halbe-Ganze“				5
Yamashita mit ½ Dr.				5

## Gerätspezifische Richtlinien Sprung

Es werden zwei beliebige Sprünge gezeigt und deren A-Noten zur gemeinsamen A-Note addiert. Beide Sprünge müssen am selben Geräteaufbau gezeigt werden.

Bei zwei Sprüngen sind maximal drei Anläufe erlaubt. Wird der Anlauf abgebrochen, darf das Gerät (Sprungbrett, Kasten, Tisch) nicht berührt werden, sonst gilt der Sprung als geturnt.

Absprünge müssen beidbeinig erfolgen, einbeinige Absprünge bedeuten Nichtanerkennung.

### Mittellinie am Kasten längs

Bei allen Sprüngen am Kasten längs muss mit den Händen über die Mittellinie gegriffen werden. Wird vor der Mittellinie gegriffen oder die Mittellinie berührt, wird der Sprung nicht anerkannt – sowohl A-Note als auch B-Note wird mit null Punkten bewertet.

## Die B-Note am Sprung

Es werden zwei beliebige Sprünge gezeigt und deren B-Noten zur gemeinsamen B-Note addiert.

### B-Note je Sprung maximal fünf Punkte

Die B-Noten werden von jeder/\*jedem B-Wertungsrichter\*in in 0,5 Punkte-Schritten vergeben:

**0... schlecht/mangelhaft, 0,5 ... ausreichend, 1 ... gut/sehr gut**

	max.	Optimalausführung
<b>Ab sprung</b>	1	Ausreichend weiter letzter Schritt (in Abhängigkeit von der Körpergröße) auf das Sprungbrett Füße beim Einsprung deutlich vor dem Oberkörper Knie annähernd gestreckt Oberkörper aufrecht bis Verlassen des Sprungbrettes
<b>Erste Flugphase und Stütz</b>	1	Gestreckte Körperhaltung in der Flugphase Gestreckte Arme im Stütz Im Moment der Stützaufnahme korrekte Körperposition: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hocke, Grätsche, Bücke: gestreckte Hüfte</li> <li>• Überschlag und Sprünge mit LAD: schräge Handstandposition (Schultern, Arme, Kopf)</li> </ul>
<b>Abdruck, Höhe, Weite</b>	1	Erhöhung der Körperposition nach Verlassen des Kastens/Tisches Ausreichende Weite
<b>Zweite Flugphase</b>	1	Eindeutige Position in der Luft Neutrale Kopfposition, gespannte Körperhaltung, gestreckte Arme, Beine und Füße, geschlossene Beinhaltung Ggf. Öffnungsphase des Körpers vor der Landung Vorbereitung der Landung
<b>Landung</b>	1	Sicherer Stand ohne Schritte, Hüpfen Aufrechter Oberkörper Bei vorgesehener Landung in Rückenlage: gespannt und gestreckt

## Leitbilder Sprung

---

FOLGEN...

ENTWURF

# 13. Pferd

Basisstufe
Sprung in den Seitstütz vl.
Seitstütz vl. – Gewichtsverlagerung links und rechts
Seitstütz vl. – Seitschwingen mit Spreizen links und rechts
Seitschwingen mit Vorspreizen
Seitschwingen mit Rückspreizen
VERBINDUNG von Seitschwingen mit Vorspreizen und Seitschwingen mit Rückspreizen
VERBINDUNG auf der anderen Seite: Seitschwingen mit Vorspreizen und Seitschwingen mit Rückspreizen
Kreisspreizen eines Beines
Schere vw.
Abgang: Kehre ODER Flanke ODER Wende

Oberstufe
Seitschwingen mit Vorspreizen
Seitschwingen mit Rückspreizen
Kreisspreizen eines Beines
Schere vw.
2. Schere (in direkter Verbindung mit 1. Schere)
Kreisflanke
Abgang: Kehre ODER Flanke ODER Wende
Schere rw.
Beliebige Schere mit 1/2 Dr.
Beliebige Schere mit Springen
Zweite Kreisflanke (in direkter Verbindung mit der ersten)
Beliebiges Wandern durch eine Kreisflanke
Beliebige Kreisflanke am Pferdende
Kehre ODER Wende am Gerät (auch als Aufgang)

„3 aus 7“ -Box  
(maximal 3 Kästchen)

## Gerätspezifische Richtlinien Pferd

---

Die Verwendung eines **Sprungbretts** ist erlaubt.

In der Basisstufe ist ein Niedersprung vor dem Abgang erlaubt (kein Doppelhüpfer).

## Leitbilder Pferd

---

FOLGEN...

ENTWURF

# 14. Ringe

Basisstufe	Oberstufe							
Stütz 2 Sek.	Zugstemme							
Winkelstütz 2 Sek. ODER Grätschwinkelstütz 2 Sek.	Winkelstütz 2 Sek. ODER Grätschwinkelstütz 2 Sek.							
Kontrolliertes Absenken ODER Abrollen aus dem Stütz	Strecksturzhang 2 Sek.							
Beugehang 2 Sek.	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)							
Winkelhang 2 Sek. mit gehockten ODER gestreckten Beinen	Überschlag rückwärts (Schleudern) auch zum Stand ODER Überschlag vorwärts (Einkugeln)							
Strecksturzhang 2 Sek.	Stemme vorwärts ODER Stemme rückwärts							
Aus (Streck-)Sturzhang senken zum Hang(stand) rl.	Abgang: Salto vorwärts ODER Salto rückwärts							
Heben vom Hang rl. zum Sturzhang	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; margin-right: 5px;">                     „3 aus 7“ -Box (maximal 3 Kästchen)                 </div> <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">Hangwaage rl. 2 Sek.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Beliebiges anderes Element aus dem Kästchen „Schleudern oder Kugeln“</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Beliebige andere Stemme aus dem Kästchen “Stemme vw. ODER Stemme rw.“</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">VERBINDUNG aus beliebiger Stemme in den Winkelstütz</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Kippe in den Stütz</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">VERBINDUNG aus Kippe in den Winkelstütz</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Beugehandstand 2 Sek. ODER flüchtiger Handstand</td> </tr> </table> </div>	Hangwaage rl. 2 Sek.	Beliebiges anderes Element aus dem Kästchen „Schleudern oder Kugeln“	Beliebige andere Stemme aus dem Kästchen “Stemme vw. ODER Stemme rw.“	VERBINDUNG aus beliebiger Stemme in den Winkelstütz	Kippe in den Stütz	VERBINDUNG aus Kippe in den Winkelstütz	Beugehandstand 2 Sek. ODER flüchtiger Handstand
Hangwaage rl. 2 Sek.								
Beliebiges anderes Element aus dem Kästchen „Schleudern oder Kugeln“								
Beliebige andere Stemme aus dem Kästchen “Stemme vw. ODER Stemme rw.“								
VERBINDUNG aus beliebiger Stemme in den Winkelstütz								
Kippe in den Stütz								
VERBINDUNG aus Kippe in den Winkelstütz								
Beugehandstand 2 Sek. ODER flüchtiger Handstand								
4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)								
Abgang: Salto vorwärts ODER Salto rückwärts								

## Gerätspezifische Richtlinien Ringe

---

### **Bodenkontakt**

Absichtliche Bodenkontakte sind in der Basisstufe erlaubt. Jeder Bodenkontakt in der Oberstufe wird als Sturz gewertet.

### **Leitbilder Ringe**

---

FOLGEN...

ENTWURF

## 15. Abkürzungen

Dr.	Drehung
LAD	Längsachsendrehung
mind.	mindestens
rw.	rückwärts
Sek.	Sekunden
vw.	vorwärts

ENTWURF

## 16. Impressum

**Turn10® ist eine registrierte Marke von Turnsport Austria**, eine Initiative in Zusammenarbeit mit ASKÖ, ASVÖ, BTV, DTB, ÖTB, Sportunion und Bildungsministerium, unterstützt vom Sportministerium und der Bundes-Sport-GmbH.

**Für den Inhalt verantwortlich:** Beschlussgremium und Technisches Komitee von Turn10® (Personen nachzulesen auf [turn10.at](http://turn10.at)).

**Redaktions-Team und Gestaltung des vorliegenden Entwurfs:** Renate Jandorek, Mag. Katharina Wieser, Mag. Karin Schrödl, Mag. Robert Labner und alle TK-Mitglieder.

**Adresse/Kontakt:** c/o Turnsport Austria, 1040 Wien, Schwarzenbergplatz 10  
[www.turn10.at](http://www.turn10.at), [office@turnsport.at](mailto:office@turnsport.at), Tel. +43 1 505 51 79.