



Das österreichische Turnprogramm

Element- kataloge

“Endgültige Version”
vom **26. Juni 2008**

BUNDESKANZLERAMT ■ SPORT

www.Turn10.at - eine Initiative des
Österreichischen Fachverbands für Turnen
in Kooperation mit den Sport-Dachverbänden (ASKÖ, ASVÖ,
Sportunion) und dem ÖTB, gefördert vom Bundeskanzleramt.





Das österreichische Turnprogramm.

Elementkatalog **BODEN**

Gerätenforderung: Bodenbahn 12 x 2 m oder 14 x 2 m in Matten-Doppelauflage. Falls eine Unterkonstruktion verwendet wird, muss dies in der Ausschreibung bekannt gegeben werden. Übungen mit **Musik** sind möglich wenn dies in der Ausschreibung bekannt gegeben wird. Maximalzeit einer Übung: 70 sek. **Gymnastische Zwischenelemente** dürfen geturnt werden, haben jedoch keinen zusätzlichen Wert für die A-Note, werden aber bei der B-Note (bei Technik, Haltung und Dynamik) mitbewertet.

Kinder, Jugend, Allg.Kl., AK25+, AK30+

AK 35+

B A S I S S T U F E	Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)	Rolle vorwärts	
		Wechselschritt und Schersprung gehockt oder gestreckt	
		Rad	
		Handstand	
		Rolle rückwärts	
	O B E R S T U F E	Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)	Sprung mit 360° Drehung
			Standwaage 2 sek.
			Radwende
			Flick-Flack
			Handstütz-Überschlag vorwärts
	S T U F E	Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)	Salto vorwärts gehockt oder gebückt oder gestreckt
			Salto rückwärts gehockt oder gebückt oder gestreckt
			Handstand mit 1/1Drehung
			Rolle rückwärts durch den Handstand
			Salto vw. oder rw. mit 1/2 oder 1/1 Drehung oder Twistsalto

<i>Aus den folgenden 15 an- gebotenen Elementen können bis maximal 10 Elemente frei gewählt werden:</i>
Rolle vorwärts
Wechselschritt und Schersprung gehockt oder gestreckt
Beliebiger Salto
Handstand
Rolle rückwärts oder Schrittsprung
Kopfstand 2 sec. oder gymnastische 1/1 Drehung
Standwaage 2 sek.
Radwende
Flick-Flack
Handstütz-Überschlag vorwärts
Rad
Rolle rückwärts durch den Handstand
Sprung mit 1/2 Drehung
Handstand mit 1/2 Drehung
Sprungrolle



Das österreichische Turnprogramm.

Elementkatalog SCHWEBEBALKEN

Balkenhöhe 1 Meter (Mattenoberkante unter Balken bis zu Balkenoberkante). Sprungbrett, Landung auf Niedersprungmatte oder Weichboden.

Übungen mit bis zu vier Elementen können in der Basisstufe auch auf der **Turnbank** (Breitseite oben) geturnt werden. Ab AK35+ können alle Übungen auch auf der Turnbank (Breitseite oben) geturnt werden.

Kinder, Jugend, Allg.Kl., AK25+, AK30+		AK 35+
B A S I S S T U F E	Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)	<i>Aus den folgenden 15 an- gebotenen Elementen können bis maximal 10 Elemente frei gewählt werden:</i>
	Arabeske	Arabeske
	Schersprung gehockt (Pferdchensprung)	Schersprung gehockt (Pferdchensprung)
	Gymnastische 1/2 Drehung	Gymnastische 1/2 Drehung
	Streck- oder Hock- oder Grätsch- winkelsprung <i>(auch als Abgang!)</i>	Streck- oder Hock- oder Grätsch- winkelsprung <i>(auch als Abgang!)</i>
	Schrittsprung	Schrittsprung
	Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)	Beliebiger Aufgang
	Beliebiger Aufgang	Flüchtiger Handstand
	Flüchtiger Handstand	Standwaage 2 sek.
	Standwaage 2 sek.	Salto vw. od. rw. oder Über- schlag vw. <i>(auch als Abgang!)</i>
	Salto vw. od. rw. oder Über- schlag vw. <i>(auch als Abgang!)</i>	Rad
	Rad	Radwende
	Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)	Sprung mit 1/2 Dreh. oder Spagat- sprung oder Durchschlagsprung
	Radwende	Rolle vorwärts oder rückwärts
	Sprung mit 1/2 Dreh. oder Spagat- sprung oder Durchschlagsprung	1/1 Drehung um die Längsachse (Pirouette)
Rolle vorwärts oder rückwärts	Flick-Flack	
1/1 Drehung um die Längsachse (Pirouette)		
Flick-Flack		



Das österreichische Turnprogramm.

Elementkatalog **BARREN**

Kinder- und Wettkampfbarren. Höhe freigestellt. Sprungbrett oder Kastenteil für den Aufgang. Niedersprungmatte oder Weichmatte. Eine Laufkippe ist als Aufgang und innerhalb der Übung gestattet.

Kinder, Jugend, Allg.Kl., AK25+, AK30+		AK 35+	
B A S I S S T U F E	Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)	<i>Aus den folgenden 15 an- gebotenen Elementen können bis maximal 10 Elemente frei gewählt werden:</i>	
	Sprung in den Stütz und Vorschwung	Sprung in den Stütz und Vorschwung	
	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)	
	Außenquersitz	Außenquersitz	
	Kehre oder Wende	Kehre oder Wende	
	Vorschwung in den Grätschsitz	Vorschwung in den Grätschsitz	
	O B E R S T U F E	Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)	Grätschwinkelstütz oder Winkelstütz 2 sek.
		Grätschwinkelstütz oder Winkelstütz 2 sek.	Oberarmstand 2 sek.
		Oberarmstand 2 sek.	Kippe in den Stütz
		Kippe in den Stütz	Flüchtiger Handstand
		Handstand 2 sek.	Rolle vorwärts oder rückwärts
	S T U F E	Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)	Stemme vorwärts
		Rolle vorwärts oder rückwärts	Stemme vorwärts
		Stemme vorwärts	Stemme rückwärts
		Stemme rückwärts	Unterschwung
Unterschwung		Handstand mit ½ Drehung	
Handstand mit ½ Drehung	Salto oder Kreishocke		
Salto oder Kreishocke			



Das österreichische Turnprogramm.

Elementkatalog MINITRAMPOLIN

Art des Minitrampolins laut Ausschreibung. Landefläche: Zwei Weichböden hintereinander plus Rollmattenauflege oder zwei Niedersprungmatten mit Happy Landing.

Anlaufänge für alle Altersstufen max. 14 m. Eine Absprunghilfe vor dem Minitramp ist nicht erlaubt. Davon ausgenommen: In der AK8 und jünger kann man eine oder zwei Turnbänke als Anlaufbahn verwenden, die von Veranstalter bereit zu stellen sind.

Zwei gleiche Sprünge, der bessere kommt in die Wertung. Bei unterschiedlichen Sprüngen gelangt der erste Sprung in die Wertung. Insgesamt sind nicht mehr als drei Anläufe für die beiden Sprünge erlaubt. Wird der Anlauf abgebrochen, darf das Minitrampolin nicht berührt werden, sonst gilt der Sprung als geturnt.

A-Note Grundwert	Kinder, Jugend, Allg. KI., AK25+, AK30+	AK 35+
1 Punkt	Strecksprung	Strecksprung
2 Punkte	Grätschsprung	Grätschsprung
3 Punkte	Hocksprung	Hocksprung
4 Punkte	Grätschwinkelsprung	Grätschwinkelsprung
5 Punkte	Strecksprung mit 1/1 Drehung	Strecksprung mit 1/1 Drehung
6 Punkte	Salto vorwärts gehockt	Sprungrolle
7 Punkte	Salto vorwärts gebückt oder gestreckt	Salto vorwärts gehockt
8 Punkte	Salto vorwärts gebückt mit ½ Drehung	Salto vorwärts gebückt oder gestreckt
9 Punkte	Salto vorwärts mit 1/1 Drehung	Salto vorwärts gebückt mit ½ Drehung
10 Punkte	Salto vorwärts mit mindestens 1½ Drehungen	Salto vorwärts mit mindestens 1/1 Drehung



Das österreichische Turnprogramm.

Elementkatalog RECK/STUFENBARREN

Gerätenforderung: Gerät und Geräthöhe eines ggf. verwendeten Recks sind freigestellt. Tief- oder Hochreck mit Holm oder Stange, Spannreck oder Spann-Stufenbarren. Die beim Wettkampf angebotenen Geräte müssen in der Ausschreibung definiert sein. Matten sind der Leistung anzupassen. Weich-/Niedersprungmatte für Abgang muss vorhanden sein. Runde Holme! Stufenbarrenhöhe 150/240cm gemessen von Mattenoberkante bis Holmoberkante und Barrenbreite lt. FIG-Norm (oder Abweichung in Ausschreibung). In der Basisstufe ist ein Bodenkontakt erlaubt, entweder als Laufkippe oder vor dem Abgang.

Kinder, Jugend, Allg.Kl., AK25+, AK30+		AK 35+	
B A S I S S T U F E	Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)	<i>Aus den folgenden 15 angebotenen Elementen können bis maximal 10 Elemente frei gewählt werden:</i>	
	Sprung in den Stütz oder Aufschwung	Sprung in den Stütz oder Aufschwung	
	Kniehangab- und aufschwung	Kniehangab- und aufschwung	
	Hüftumschwung vorlings rückwärts	Hüftumschwung vorlings rückwärts	
	Spreizumschwung (Mühle)	Spreizumschwung (Mühle)	
	Rückschwung aus dem Seitstütz vl. (auch zum Niedersprung)	Rückschwung aus dem Seitstütz vl. (auch zum Niedersprung)	
	O B E R S T U F E	Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)	Hüftumschwung vorlings vorwärts
		Hüftumschwung vorlings vorwärts	Kippe (freie Auswahl)
		Kippe (freie Auswahl)	mind. ½ Drehung im Schwung oder Handstand
		mind. ½ Dr. im Schwung (nicht als Abgang) oder im Handstand 4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)
		Unterschwung	Unterschwung
	Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)	Freie Felge	
	Freie Felge	Freie Felge	
	Riesenfelge	Riesenfelge	
	Salto rückwärts aus dem Hangverhalten	Salto rückwärts aus dem Hangverhalten	
Stemme rückwärts oder Holmwechsel	Stemme rückwärts oder Holmwechsel		
Riesenfelgaufschwung	Riesenfelgaufschwung		



Das österreichische Turnprogramm.

Elementkatalog SPRUNG

Nach Möglichkeit Tisch (nach Gegebenheit, laut Ausschreibung), **sonst Kasten** (quer/ längs wahlweise). **Gerätehöhe frei wählbar** (mindestens 70 cm). Sprungbretter (laut FIG-Norm) werden vom Veranstalter bereit gestellt. Niedersprungmatte mit Happy Landing oder mit Weichboden. Bodenturnmattenaufgabe ist Pflicht.

Zwei gleiche Sprünge, der bessere kommt in die Wertung. Bei unterschiedlichen Sprüngen gelangt der erste Sprung in die Wertung. Insgesamt sind nicht mehr als drei Anläufe für die beiden Sprünge erlaubt. Wird der Anlauf abgebrochen, darf das Gerät (Sprungbrett, Kasten, Tisch) nicht berührt werden, sonst gilt der Sprung als geturnt.

A-Note Grundwert	Kinder, Jugend, Allg. KI., AK25+, AK30+	AK 35+
1 Punkt	Aufknien und Mutsprung	Aufhocken und Strecksprung
2 Punkte	Hockwende mit ¼ Drehung zum Gerät	Hockwende mit ¼ Drehung zum Gerät
3 Punkte	(Falls Kasten, dann längs:) Aufhocken + Strecksprung	Flanke oder Kehre
4 Punkte	Grätsche	Hocke
5 Punkte	Hocke	Grätsche
6 Punkte	Radwende	Kopfstützüberschlag vorwärts
7 Punkte	Überschlag vorwärts	Radwende
8 Punkte	Überschlag mit ½ Drehung ein und ½ Drehung aus <i>oder</i> ¼ Drehung ein und ¾ Drehung aus	Überschlag vorwärts <i>oder</i> Yamashita
9 Punkte	Yamashita mit <i>oder</i> ohne Drehung	Überschlag mit ½ Drehung ein und ½ Drehung aus <i>oder</i> ¼ Drehung ein und ¾ Drehung aus
10 Punkte	Überschlag mit 1/1 Drehung <i>oder</i> Tsukahara <i>oder</i> Überschlag mit Salto vorwärts	Überschlag mit 1/1 Drehung <i>oder</i> Yamashita mit ½ Drehung



Das österreichische Turnprogramm.

Elementkatalog PAUSCHENPFERD

Als Zusatzgerät ist Kasten oder Sprungbrett erlaubt.
Ein Bodenkontakt vor dem Abgang ist erlaubt (ausgenommen Oberstufe).

Kinder, Jugend, Allg.Kl., AK25+, AK30+		AK 35+
B A S I S S T U F E O B E R S T U F E	Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)	<i>Aus den folgenden 15 an- gebotenen Elementen können bis maximal 10 Elemente frei gewählt werden:</i>
	Sprung in den Seitstütz vorlings	Sprung in den Seitstütz vorlings
	Durchhocken in den Seitstütz rücklings oder Stand rücklings	Durchhocken in den Seitstütz rücklings oder Stand rücklings
	Stütz rücklings – Seitschwingen mit Spreizen links oder rechts	Stütz rücklings – Seitschwingen mit Spreizen links oder rechts
	Seitstütz vorlings mit Seitschwin- gen mit Spreizen links und rechts	Seitstütz vorlings mit Seitschwin- gen mit Spreizen links und rechts
	Kreisspreizen eines Beines	Kreisspreizen eines Beines
	Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)	Kehre oder Flanke oder Wende (auch als Abgang)
	Kehre oder Flanke oder Wende (auch als Abgang)	Seitschwingen mit Vorspreizen
	Seitschwingen mit Vorspreizen	Seitschwingen mit Rückspreizen
	Seitschwingen mit Rückspreizen	1 Kreisflanke oder mehr
	1 Kreisflanke oder mehr	Schere vorwärts
	Schere vorwärts	Zweite Schere vorwärts in direkter Verbindung mit der ersten Schere
	Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)	Schere rückwärts links oder rechts
	Zweite Schere vorwärts in direkter Verbindung mit der ersten Schere	Kreisflanke am Pferdende (Seit- oder Querstütz)
	Schere rückwärts links oder rechts	Wandern
Kreisflanke am Pferdende (Seit- oder Querstütz)	Kehre oder Wende am Gerät	
Wandern		
Kehre oder Wende am Gerät		



Das österreichische Turnprogramm.

Elementkatalog RINGE

Kunstturnringe oder Normturnhallenringe hoch oder tief.
Gerätehöhe und Matten freigestellt. Landung bei Hochringen auf einem Weichboden.

**Kinder, Jugend,
Allg.Kl., AK25+, AK30+**

AK 35+

B A S I S S T U B E R S T U F E	Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)
	Stütz
	Beugehang 2 sek.
	Strecksturzhang 2 sek.
	Sturzhang senken z. Hang rl. oder Hangstand rl. (auch als Abgang)
	Winkelhang gehockt oder gestreckt 2 sek.
	Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)
	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)
	Winkelstütz oder Grätschwinkelstütz 2 sek.
	Überschlag vorwärts (Einkugeln gebückt oder gestreckt)
	Überschlag rückwärts (Schleudern)
	Stemme rückwärts
	Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)
	Stemme vorwärts
	Beugehandstand 2 sek. oder flüchtiger Handstand
Kippe	
Salto vorwärts oder rückwärts	
Zugstemme oder Hangwaage rücklings 2 sek.	

<i>Aus den folgenden 15 an- gebotenen Elementen können bis maximal 10 Elemente frei gewählt werden:</i>
Stütz
Beugehang 2 sek.
Strecksturzhang 2 sek.
Sturzhang senken z. Hang rl. oder Hangstand rl. (auch als Abgang)
Winkelhang gehockt oder gestreckt 2 sek.
4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)
Winkelstütz oder Grätschwinkelstütz 2 sek.
Überschlag vorwärts (Einkugeln gebückt oder gestreckt)
Überschlag rückwärts (Schleudern)
Stemme rückwärts
Stemme vorwärts
Beugehandstand 2 sek. oder flüchtiger Handstand
Kippe
Salto vorwärts oder rückwärts
Zugstemme oder Hangwaage rücklings 2 sek.