



Ausgabe

**2025+**

Online-Vollversion für Vereine

# Basisstufe + Oberstufe

**Reglement | Elemente | Leitbilder**

Ein langfristiges Erfolgsprogramm in Zusammenarbeit von



**TURNSPORT  
AUSTRIA**





# Ziele und Eckpunkte von Turn10 2025+

Liebe Turnfreunde, liebe Turnfreundinnen,

wir freuen uns, dass der Relaunch von Turn10® abgeschlossen ist und hiermit die Version 2025+ vorliegt, die ab 1. Jänner 2025 gilt.

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

- Die Turn10®-Zielgruppen 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. Der Umstieg in die Oberstufe soll attraktiver werden.
- Es erfolgt die vermehrte Einbindung von wichtigen Grundelementen in die Basisstufe, dafür die Reduktion von „Einbahn“-elementen.

Das Technische Komitee hat versucht in intensiven Diskussionen auch gemeinsam mit dem Beschlussfassenden Gremium all diesen Ansprüchen gerecht zu werden. Das sind die Eckpunkte des Relaunchs:

- Definition von eindeutigen und zeitgemäßen Geräte-Anforderungen.
- Bestimmte Verbindungen erhöhen den Schwierigkeitsgrad der Übung und werden nun entsprechend belohnt (Umschwung-Unterschwung, Rondat-Flick-Salto,...).
- Weniger Einschränkung in der Ausführung der Elemente.
- Vereinfachung und fachliche Verbesserung bei 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.
- In der Oberstufe finden sich pro Gerät finden ca. sieben Elemente aus der Basisstufe wieder – und es gibt mehr Auswahl durch die „3 aus 7“-Box.
- Regel-Reduktion wie z.B. Bodenkontakte, fehlendes Ende einer Übung,...
- Auslagerung aller rein organisatorischen Inhalte.

Bitte beachtet, dass ihr auf [www.turn10.eu](http://www.turn10.eu) unter anderem folgende wichtige und ergänzende Unterlagen findet: Turn10®-Wettkampf-Ordnung für Österreich bzw. Deutschland, Turn10®-Wertungsrichter\*innen-Ordnung, editierbare Geräteausstattungsliste, ...

Mit sportlichen Grüßen,

Turn10® Beschlussfassendes Gremium

Turn10® Technisches Komitee

## Inhalt

---

1.	Allgemeine Bestimmungen .....	1
	Wettkämpfe .....	1
	Geräte bzw. Geräte-Anforderungen.....	1
	Bekleidung.....	3
	Inklusion .....	3
2.	Die Bewertung der Übungen .....	4
	Die Bewertung durch ein Wertungsgericht.....	4
	Grundsätzliche Hinweise für die Wertungsrichter*innen .....	5
3.	Die A-Note.....	6
	Die A-Note aller Geräte außer Sprung und Minitrampolin .....	6
	Die A-Note am Sprung und Minitrampolin.....	7
	Altersbonuspunkte .....	7
4.	Die B-Note.....	8
	Die B-Note aller Geräte außer Sprung und Minitrampolin .....	8
	Die B-Note am Sprung und Minitrampolin.....	8
5.	Bewertung: Definitionen und Erklärungen .....	9
	Schwünge und Zwischenschwünge.....	9
	<b>Halteteile 2 Sek.</b> Halteteile 2 Sek.....	9
	<b>Stütz (Arme 90°)</b> Stützpositionen.....	9
	<b>45° bei LAD</b> Längsachsrendrehungen (45°-Regel) .....	9
	<b>Landung</b> Landungen.....	9
	<b>Hock-Bück-Streck</b> Körperposition bei Sprüngen ohne Breitenachsrendrehung.....	10
	<b>Hock-Bück-Streck</b> Körperposition bei Sprüngen mit Breitenachsrendrehung (Salti).....	11
	Heben auf das Gerät.....	12
6.	Neutrale Abzüge .....	13
	Stürze .....	13
	Helfen und Sichern.....	13
7.	Boden .....	1
	Gerätspezifische Richtlinien Boden.....	2
	Leitbilder Boden: Gymnastische Elemente .....	2
	Leitbilder Boden: Akrobatische Elemente ohne Flugphase .....	5
	Leitbilder Boden: Akrobatische Elemente mit Flugphase.....	9
8.	Balken .....	1
	Gerätspezifische Richtlinien Balken .....	2
	Leitbilder Balken: Gymnastische Elemente .....	2
	Leitbilder Balken: Akrobatische Elemente ohne Flugphase .....	6

Leitbilder Balken: Akrobatische Elemente mit Flugphase .....	8
Leitbilder Balken: Abgänge .....	9
9. Barren .....	1
Gerätspezifische Richtlinien Barren .....	2
Leitbilder Barren: Halte-/Kraftelemente.....	2
Leitbilder Barren: Schwungelemente .....	4
Leitbilder Barren: Abgänge.....	7
10. Minitrampolin.....	1
Die Bewertung am Minitrampolin .....	2
Gerätspezifische Richtlinien Minitrampolin .....	2
Leitbilder Minitrampolin: Sprünge ohne Breitenachsendrehung .....	3
Leitbilder Minitrampolin: Sprünge mit Breitenachsendrehung (Salti) .....	5
11. Reck .....	1
Gerätspezifische Richtlinien Reck.....	3
Leitbilder Reck: Stütz und Rückschwünge .....	4
Leitbilder Reck: Ab-, Auf-, Um- und Unterschwünge .....	6
Leitbilder Reck: Kippbewegungen .....	10
Leitbilder Reck: Elemente im oder aus dem Hang .....	12
Leitbilder Reck: Abgänge .....	14
12. Sprung.....	1
Die Bewertung am Sprung.....	2
Gerätspezifische Richtlinien Sprung.....	3
Leitbilder Sprung: Sprünge ohne Überschlagbewegung.....	4
Leitbilder Sprung: Überschlagsprünge .....	6
13. Pferd.....	1
Gerätspezifische Richtlinien Pferd .....	2
Leitbilder Pferd: Grundlagen und Spreizen.....	2
Leitbilder Pferd: Scheren .....	4
Leitbilder Pferd: Kreisflanken .....	5
Leitbilder Pferd: Abgänge.....	6
14. Ringe .....	1
Gerätspezifische Richtlinien Ringe .....	2
Leitbilder Ringe: Halte- und Kraftelemente .....	2
Leitbilder Ringe: Schwungelemente .....	6
15. Abkürzungen .....	8
16. Impressum .....	8

# 1. Allgemeine Bestimmungen

## Wettkämpfe

---

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

- **Einzelwettkämpfe** 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 und sich auf die Jahrgänge der Turner\*innen beziehen.
- **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, Minitrampolin, 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

---

Die Verantwortung für die Einhaltung der Geräte-Anforderungen liegt bei der jeweiligen Wettkampfleitung.

**Details zu den verwendeten Geräten sind in der Ausschreibung bekannt zu geben.** Es müssen nicht alle Möglichkeiten angeboten werden.

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).

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

**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.

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

<b>Boden</b>	Bodenbahn 2 m breit, 12 bis 17 m lang. Entweder Matten-Doppellage oder Unterkonstruktion mit Rollmattenauflage und ggf. Verlängerung mittels Matten. Erlaubt sind Unterkonstruktionen wie Airtrack (kein Druckmesser notwendig), Akrobahn, Federbahn,.... Ggf. Musikanlage
<b>Balken</b>	Balkenhöhe 90 cm (Mattenoberkante unter Balken bis zur Balkenoberkante) Sprungbrett für den Aufstieg erlaubt Landung auf Niedersprungmatte oder Weichbodenmatte
<b>Turnbank</b>	Turnbank mit der breiten Seite nach oben als Option für Basisstufe und Schule Landung auf Bodenturnmatte
<b>Barren</b>	Basisstufe: Höhe freigestellt nach Möglichkeit auch Kinder-/Jugendbarren Oberstufe: Höhe 180 cm von Mattenauflage Sprungbrett oder Kastenteile für den Aufstieg erlaubt Landung auf Matten
<b>Mini-tramp</b>	Minitrampolin (vorzugsweise „Open-End“, kein TeamTurnen/TeamGym-Trampette) Empfohlene Einstellung des Open-End-Minitrampolins jeweils am äußersten Loch Landung auf Weichbodenmatte (mindestens eine, besser zwei hintereinander nach Möglichkeit mit Rollmattenauflage) Sprungbrett (auch mit Mattenauflage) als Anlauframpe 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 markiert. Der Vorderrand des Klebebands wird so angebracht, 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) Mattenberg (Unterbau freigestellt) Landung auf Niedersprungmatte oder Weichbodenmatte
<b>Pferd</b>	Pauschenpferd Sprungbrett oder Kastenteile für den Aufstieg 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) Landung bei Hochringen auf Weichbodenmatte oder Niedersprungmatte

## Bekleidung

---

Aus Sicherheitsgründen soll anliegende Kleidung getragen werden:

- Turnanzug, Turntrikot oder anliegendes Oberteil
- anliegende Hose in beliebiger Länge (Turnanzug auch ohne Hose erlaubt)
- barfuß, Gymnastikschuhe oder Socken (keine festen Schuhe!)
- kein Schmuck (Ohrstecker erlaubt)
- (Sport-)Kopftuch ohne Nadeln erlaubt
- Werbung auf der Kleidung siehe länderspezifische Wettkampfordnung

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. In der Schule wird unabhängig von der Schulstufe nach dem Elementkatalog der Basisstufe geturnt.

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
--	--	--------------------------	---------------------------------------

## Die Bewertung durch ein Wertungsgericht

Ein Wertungsgericht besteht aus **zwei oder drei 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 **B-Noten** aller Wertungsrichter\*innen eines Wertungsgerichts müssen innerhalb eines Intervalls liegen – im Fall einer größeren **Differenz** muss sich das Wertungsgericht einigen:

- auf allen Geräten außer Sprung und Minitrampolin: B-Note maximal zwei Punkte Differenz
- auf Sprung und Minitrampolin: Teil-B-Note maximal ein Punkt Differenz



## 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 dieselben Maßstäbe anzulegen!
- Schreibe immer jede Übung so mit, dass du deine A-Note jederzeit begründen kannst.
- 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.
- Kontrolliert die erlaubte Differenz in den B-Noten bzw. Teil-B-Noten sofort, also vor der nächsten Übung bzw. dem nächsten Sprung.
- Sollte dir etwas nicht klar sein, dann kontaktiere die Wettkampfleitung.

### 3. Die A-Note

#### Die A-Note aller Geräte außer Sprung und Minitrampolin

Die A-Note bewertet den **Übungsinhalt mit maximal zehn Punkten**: Aus den Elementkatalogen (Basisstufe/Schule, Oberstufe) können pro Gerät bis zu zehn Kästchen des jeweiligen Katalogs in beliebiger Reihenfolge geturnt werden. **Jedes gewertete (Element-)Kästchen zählt einen Punkt ungeachtet seiner subjektiven Schwierigkeit.**

**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.

<b>ODER-Elemente</b>	Bei alternativ wählbaren Elementen in einem Kästchen („Oder-Elemente“) zählt nur das zuerst versuchte Element.
<b>VERBINDUNG</b>	<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 ...“, weil weder "Chassé" noch "Pferdchensprung" ein eigenes Kästchen haben/sind</li> </ul>
<b>„3 aus 7“-Box (Oberstufe)</b>	In der Oberstufe gibt es in dieser Box sieben Kästchen, aus denen bis zu drei Kästchen für die A-Note ausgewählt werden können. Es können nur die ersten drei gezeigten Kästchen einen Beitrag zur A-Note leisten.

#### Nicht gelungene Kästchen

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

**Wird ein misslungenes Kästchen wiederholt oder das ODER-Element daraus gezeigt,** wird es in der A-Note nicht berücksichtigt, Haltung-Technik-Dynamik fließen 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: Kippe in den Winkelstütz
- Barren Oberstufe: 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 Teil-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. Nullpunktwertungen werden nicht altersbonifiziert.

Dieser Altersbonus wird meist direkt vom Berechnungssystem berücksichtigt.

## 4. Die B-Note

### Die B-Note aller Geräte 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 jedem/jeder 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

- technische Optimalausführung siehe Leitbilder
- 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
- Übung ohne „Zupfen“ an Kleidung, Frisur...
- Übung ohne (teilweises) Ansagen der Elementreihenfolge von außen
- Ende der Übung 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 Teil-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:

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

Die „4 Schwünge“ müssen nicht mit dem ersten gezeigten Schwung begonnen werden – sie können auch nach zusätzlichen Schwüngen oder Zwischenschwüngen gezeigt werden.

Halteteile 2 Sek.

### 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 der B-Note im Bereich „Dynamik“ berücksichtigt. Beträgt die Haltezeit weniger als eine Sekunde, wird das Element in der A-Note nicht anerkannt.

Stütz (Arme 90°)

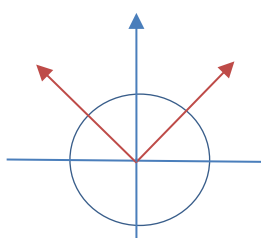
### Stützpositionen

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

45° bei LAD

### 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).

Landung


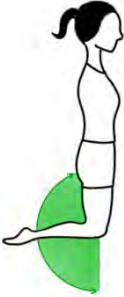

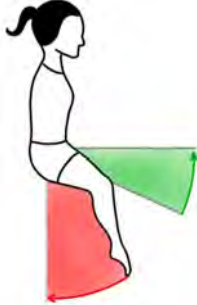

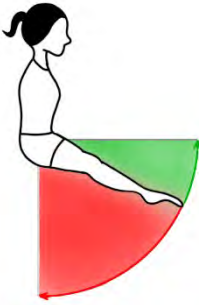
### Landungen

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 bzw. am Boden: Salto vw. in Schrittstellung)

*Ausnahme am Sprung: Landung in Rückenlage*


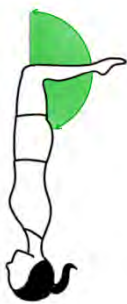

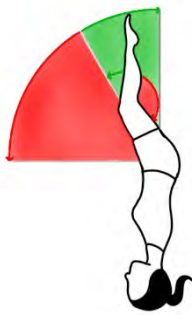



**bei Sprüngen ohne Breitenachsendrehung**

Optimalausführung	Abweichung und daher Anerkennung als...			
 <p data-bbox="226 784 426 842">Gestreckte Hüfte Gestreckte Knie</p>	<p data-bbox="512 591 711 658"><b>gestreckt bzw. gegrätscht</b></p>	 <p data-bbox="746 770 970 855">→ <u>gestreckt</u> bei Abweichungen im Kniewinkel</p>		
 <p data-bbox="178 1205 474 1263">Hüftwinkel kleiner als 90° Kniewinkel kleiner als 90°</p>		<p data-bbox="555 1059 671 1093"><b>gehockt</b></p>	 <p data-bbox="751 1173 967 1290">→ <u>gestreckt</u> bei Abweichung von mehr als 30° von der Waagrechten</p>	
 <p data-bbox="178 1621 474 1715">Hüftwinkel kleiner als 90° Beine parallel zum Boden Gestreckte Knie</p>	<p data-bbox="512 1458 711 1563"><b>gebückt bzw. im Grätschwinkel</b></p>		 <p data-bbox="751 1615 967 1731">→ <u>gestreckt</u> bei Abweichung von mehr als 30° von der Waagrechten</p>	

*Hinweis: 30° entsprechen 5 Minuten auf der Uhr*

**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>	<p><b>gestreckt</b></p>	 <p>→ <u>gestreckt</u> bei Abweichungen im Kniewinkel</p>	 <p>→ <u>gebückt</u> bei Abweichung im Hüftgelenk von mehr als 30°</p>	 <p>→ <u>gehockt</u> bei Abweichung im Hüft- und Kniegelenk von mehr als 30°</p>	
 <p>Hüftwinkel kleiner als 90° Gestreckte Knie</p>		<p><b>gebückt</b></p>			 <p>→ <u>gehockt</u> bei Abweichung von mehr als 30° im Kniewinkel</p>
 <p>Hüftwinkel kleiner als 90° Kniewinkel kleiner als 90°</p>			<p><b>gehockt</b></p>		

*Hinweis: 30° entsprechen 5 Minuten auf der Uhr*



## 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 nur Oberstufe	nicht erlaubt	Übung ist beendet: Alle nachfolgenden Elemente werden nicht gewertet ( <i>weder A- noch B-Note!</i> ).
Ringe Basisstufe	erlaubt, falls als nachfolgendes Element Stütz 2 Sek. oder Winkelstütz 2 Sek. gezeigt wird	Wird nach dem Heben in den Stütz nicht das Kästchen Stütz 2 Sek. oder Winkelstütz 2 Sek. 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 ruhigen Hang

Gerät		Wie wird es bewertet?
Ringe Hochreck	erlaubt – auch nach einem Sturz	
Stufenbarren – oberer Holm	erlaubt – nach einem Sturz vom oberen Holm	
Stufenbarren – oberer Holm	nicht erlaubt – nach einem Sturz vom unteren Holm	Übung ist beendet: Alle nachfolgenden Elemente werden nicht gewertet ( <i>weder A- noch B-Note!</i> ).
Stufenbarren – unterer Holm	nicht erlaubt	Übung ist beendet: Alle nachfolgenden Elemente werden nicht gewertet ( <i>weder A- noch B-Note!</i> ).

### 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

---

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

Als Sturz gilt:

- der **Sturz vom Gerät**.
- die deutliche **Unterbrechung des Bewegungsflusses eines Elementes** (der „Sturz auf das Gerät“).  
*Beispiel: „Baumeln“ nach eineinhalb Mühlen oder nach einer missglückten Spreizkippe*
- am Boden:
  - der **Start der Übung außerhalb der Bodenbahn**.
  - das **Verlassen der Bodenbahn** während der Übung bzw. vor Erreichen einer stabilen Landeposition.
- am Sprung oder Minitrampolin das Verlassen der **Landematten** vor Erreichen einer stabilen Landeposition.

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

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

### Helfen und Sichern

---

Das Sichern am Gerät ist 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	
Beliebige Rolle vorwärts	Handstand mit mind. 1/1 Dr.	
Beliebige Rolle rückwärts ODER Kerze 2 Sek.	Krafthandstand ODER Sprung mit Querspreizwinkel 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 – Pferdchen-/Schersprung 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. ½ Dr.	Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)	
Rad ODER einarmiges Rad	Salto rückwärts (ohne LAD)	
Rondat (Radwende)	„3 aus 7“ -Box (maximal 3 Kästchen)	
Handstützüberschlag vw. ODER Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)		Sprung mit mind. 1 ½ Dr. ODER Mind. 1 ½ Dr. vw. auf gestrecktem Bein
Salto vorwärts geh. ODER Salto rückwärts geh.		Rolle rw. in den Handstand ODER Bogengang rw.
		<b>VERBINDUNG</b> Überschlag – beliebiger Salto vw.
		<b>VERBINDUNG</b> Rondat - Flick-Flack - beliebiger Salto rw.
		Salto vw. mit 1/2 Dr. ODER Salto rw. mit 1/2 Dr. (auch Twist)
		Salto vw. mit 1/1 Dr. ODER Salto rw. mit 1/1 Dr.
	Freies Rad ODER Salto sw.	

## Gerätspezifische Richtlinien Boden

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

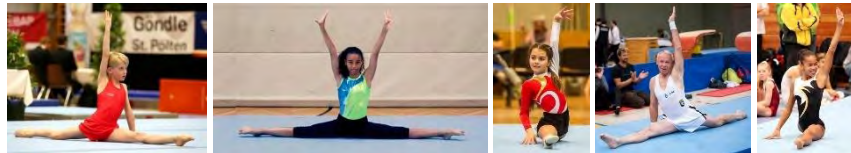
### Übung mit Musik

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: Gymnastische Elemente

### Spagat 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
beide Oberschenkel liegen am Boden auf mindestens ein Arm in Seit- oder Hochhalte gestreckte Beine	kein Oberschenkel liegt am Boden Halteteile 2 Sek.

### Beliebige Standwaage 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten Beine gestreckt (außer bei „Ring“-Standwaage)	Schulter und/oder Spielbein unter der Waagrechten Halteteile 2 Sek.

## Sprung mit 1/1 Drehung

Kürzelvorschlag



Sprünge mit einbeinigem Absprung erlaubt  
(z.B. Pferdchensprung 1/1)

Beispiel:



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Armführung von unten nach oben völlige Körperstreckung in der Luft erheblicher Höhengewinn	45° bei LAD      Landung

## Sprung mit mindestens 1½ Drehungen

Kürzelvorschlag



Sprünge mit einbeinigem Absprung erlaubt  
(z.B. Pferdchensprung 1½)

Beispiel:



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Armführung von unten nach oben völlige Körperstreckung in der Luft erheblicher Höhengewinn	45° bei LAD      Landung

## 1/1 Drehung vorwärts auf gestrecktem Bein

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Standbein gestreckt Schwungbein beliebig exakt vollendete Drehung Arme in Hochhalte	Drehung nicht im Ballenstand 45° bei LAD „Hüpfen“ deutliche Abweichung aus der Senkrechten Schwungbein setzt vor Vollendung der Drehung hinten auf

## Mindestens 1½ Drehungen vorwärts auf gestrecktem Bein

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe „1/1 Drehung vorwärts auf gestrecktem Bein“	siehe „1/1 Drehung vorwärts auf gestrecktem Bein“

## VERBINDUNG Chassé – Pferdchensprung

Kürzelvorschlag



Chassé = Wechselsprung bzw. Nachstellsprung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Chassé: Beine in der Luft gestreckt und kurz geschlossen Pferdchensprung: Oberschenkel mindestens waagrecht und Beine deutlich gebeugt	Schritt(e) zwischen Chassé und Pferdchensprung kein Wechsel der Beine beim Pferdchensprung

## VERBINDUNG Chassé – Schersprung

Kürzelvorschlag



Chassé = Wechselsprung bzw. Nachstellsprung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Chassé: Beine in der Luft gestreckt und kurz geschlossen Schersprung: Oberschenkel mindestens waagrecht und Beine gestreckt	Schritt(e) zwischen Chassé und Schersprung kein Wechsel der Beine beim Schersprung

## Sprung mit Querspreizwinkel 135°

Absprung und Landung ein- oder beidbeinig freigestellt - nicht erlaubt sind Ringsprünge

Spagatsprung (1 auf 1)



Beidbeiniger Spagatsprung (2 auf 2)



Sissone (2 auf 1)



Durchschlagsprung (1 auf 1)



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
erheblicher Höhengewinn Beine gestreckt	Spreizwinkel unter 135° deutlich gebeugte Beine

## Leitbilder Boden: Akrobatische Elemente ohne Flugphase

### Beliebige Rolle vorwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗨️
flüssige und dynamische Rollbewegung von den Füßen auf die Füße runder Rücken Aufstehen ohne Gebrauch der Hände geschlossene Knie und Füße	Rolle nicht von den Füßen auf die Füße geturnt Unterbrechung der Rollbewegung Schulterrolle

### Beliebige Rolle rückwärts

Kürzelvorschlag



auch in den Handstand erlaubt



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗨️
flüssige und dynamische Rollbewegung von den Füßen auf die Füße	kein zeitgleicher Stütz beider Hände Landung auf einem oder beiden Knien Unterbrechung der Rollbewegung Schulterrolle

### Rolle rückwärts in den Handstand

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗨️
flüssige und dynamische Rollbewegung in den Handstand gestreckte Arme in der Handstandposition	Unterbrechung der Rollbewegung im Handstand: <ul style="list-style-type: none"> <li>Abweichung vom gestreckten Schulterwinkel um mehr als 30°</li> <li>Abweichung vom gestreckten Hüftwinkel um mehr als 30°</li> <li>deutliches Hohlkreuz</li> </ul>

Stütz (Arme 90°)



## Kerze 2 Sek.

mit oder ohne Stütz der Hände

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Schulter, Hüfte und Füße bilden annähernd eine Gerade	Abweichung von der Senkrechten/Hüftwinkel um mehr als 45° deutlich gebeugte Knie deutlich geöffnete Beine
	Halteteile 2 Sek.

## C+Position in Rückenlage 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Lendenwirbelsäule liegt auf Boden gespannte Körperhaltung gestreckte Beine und Füße Arme gestreckt neben dem Kopf	Füße und/oder Schultern berühren den Boden deutliches Hohlkreuz deutlich gebeugte Knie Ablegen oder Aufstützen der Arme
	Halteteile 2 Sek.

## Winkelstütz 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
geschlossene und gestreckte Beine und Füße gestreckte Arme	mindestens ein Bein berührt den Boden gegrätschte Beine
	Halteteile 2 Sek.

## Kopfstand 2 Sek.

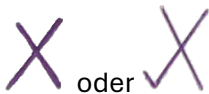
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Kopf und Hände bilden ein (gleichseitiges) Dreieck Kopf, Hüfte und Füße bilden eine Gerade geschlossene Beine	deutlicher Hüftwinkel
	Halteteile 2 Sek.

## Rad oder einarmiges Rad

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗨️
ohne Hüftwinkel über den Handstand geturnt gestreckte Arme gestreckte Beine (Spreizwinkel größer als 90°) endet mit den Armen in Hoch- oder Seithalte (Blickrichtung frei)	Unterbrechung des Rades deutliche Abweichung aus der Senkrechten

## Handstand

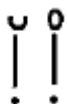
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗨️
Hand, Schulter, Hüfte und Füße bilden eine Gerade geschlossene Beine deutliche Fixierung der senkrechten Position	keine erkennbare Fixierung in der annähernd senkrechten Handstandposition Abweichung vom gestreckten Schulterwinkel um mehr als 30° Abweichung vom gestreckten Hüftwinkel um mehr als 30° deutliches Hohlkreuz

## Handstand mit mindestens 1/2 Drehung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗨️
eindeutige Handstandposition kein Vordrehen der Hände Drehung mit zwei Handkontakten Ausgangs- und Endposition in der senkrechten Handstandposition	Kriterien siehe Handstand <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px; margin-top: 10px; display: inline-block;">45° bei LAD</div>

## Handstand mit mindestens 1/1 Drehung

Handaufsatz bei Drehung freigestellt

Kürzelvorschlag

!



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
eindeutige Handstandposition kein Vordrehen der Hände maximal 2 Handkontakte pro halber Drehung Ausgangs- und Endposition des Körpers in der Senkrechten	Kriterien siehe Handstand <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px; display: inline-block;">45° bei LAD</div>

## Krafthandstand

Kürzelvorschlag

1



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gleichmäßiges Heben ohne Bewegungsunterbrechung Handstandposition siehe Element „Handstand“	Absprung von den Füßen weitere Kriterien siehe Handstand

## Bogengang rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige Bewegung (ohne Abdruck) über den Handstand gestreckte Arme und Beine Bewegungsende in aufrechter Körperposition	Anfangs- und/oder Endposition nicht auf den Füßen Absprung <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px; display: inline-block;">Stütz (Arme 90°)</div>

## Leitbilder Boden: Akrobatische Elemente mit Flugphase

### Rondat (Radwende)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
mit gestreckter Hüfte durch den Handstand Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck (Kurbet) gespannte Körperhaltung	deutliche Abweichung aus der Senkrechten keine erkennbare Flugphase keine gleichzeitige Landung der Füße <div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; display: inline-block;">Landung</div>

### Handstütz-Überschlag vorwärts

Kürzelvorschlag



Schrittüberschlag erlaubt



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
führt über den Handstand gestreckte Arme bei Abdruck gestreckte Beine bis zur Landung leicht überstreckte Körperposition	keine erkennbare Flugphase <div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">Stütz (Arme 90°)</div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 10px;">Landung</div>

### Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)

Kürzelvorschlag



Spreiz-Flick-Flack erlaubt



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Knie während des Absprunges hinter den Fußspitzen führt durch die überstreckte Handstandposition gestreckte Arme bei Abdruck Kurbetbewegung in eine aufrechte Landung	keine erkennbare Flugphase <div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">Stütz (Arme 90°)</div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 10px;">Landung</div>

## Salto vorwärts

Kürzelvorschlag



kann auch in Schrittstellung geturnt werden  
(dann einbeinige Landung erlaubt)



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗨️
explosiver Absprung, dabei Hüfte gestreckt und Arme in der Hochhalte erheblicher Höhengewinn eindeutige Körperposition Öffnungsphase des Körpers vor der Landung kontrollierte Landung	<div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; text-align: center;">Landung</div>

## Salto vorwärts mit 1/2 Drehung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗨️
Saltobewegung siehe „Salto vorwärts“ kontrollierte und vollendete Drehung vor der Landung	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #c0504d; padding: 2px; text-align: center;">45° bei LAD</div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; text-align: center;">Landung</div> </div>

## Salto vorwärts mit 1/1 Drehung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗨️
Saltobewegung siehe „Salto vorwärts“ kontrollierte und vollendete Drehung vor der Landung	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #c0504d; padding: 2px; text-align: center;">45° bei LAD</div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; text-align: center;">Landung</div> </div>

## Salto rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Absprung mit völliger Körperstreckung und leichtem Hüfteinsatz, dabei Kopf in neutraler Position erheblicher Höhengewinn eindeutige Körperposition Öffnungsphase des Körpers vor der Landung kontrollierte Landung	Landung

## Salto rückwärts mit 1/2 Drehung (inkl. Twistsalto)

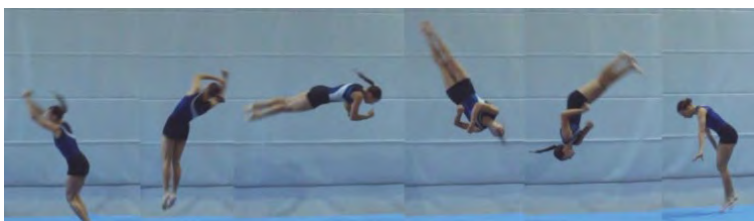
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Saltobewegung siehe „Salto rückwärts“ kontrollierte und vollendete Drehung vor der Landung	45° bei LAD      Landung

## Salto rückwärts mit 1/1 Drehung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Saltobewegung siehe „Salto rückwärts“ kontrollierte und vollendete Drehung vor der Landung	45° bei LAD      Landung

## Freies Rad

Kürzelvorschlag

Xf

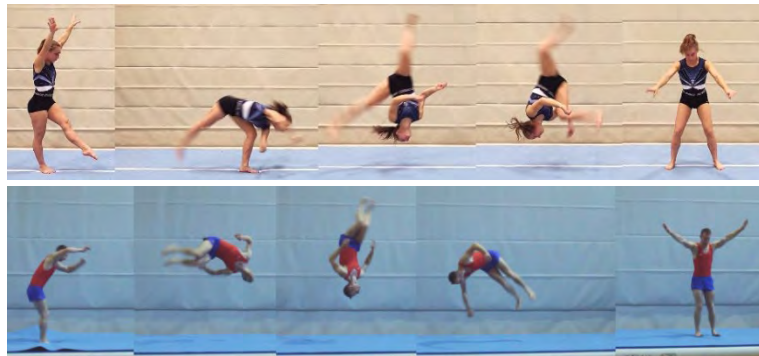


Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
deutlicher Abdruck vom Stemmbein gestreckte Beine (Spreizwinkel > 90°) gestreckte Körperposition kontrollierte, einbeinige Landung	Kopf, Hand oder Hände berühren den Boden deutliche Abweichung aus der Senkrechten

## Salto seitwärts

Kürzelvorschlag

α



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Steigphase nach dem Absprung mindestens schulterhoch Öffnungsphase des Körpers vor der Landung kontrollierte Landung im Seitstand	keine Seitwärts-Bewegung

# 8. Balken

Balken

Basisstufe + Schule
Beliebiger Aufgang
Arabeske 2 Sek. ODER ½ Drehung auf beiden Beinen
Beliebige Standwaage 2 Sek.
½ Drehung vw. auf einem Bein
Beidbeiniger Sprung (ohne LAD und Querspreizwinkel) auch als Abgang
Pferdchensprung ODER Schersprung
Sprung mit Querspreizwinkel 90° (alle Varianten)
Handstand
Rad ODER beliebige Rolle vw./rw.
Abgang: Rondat ODER Überschlag vw. ODER Salto vw./rw.

Oberstufe	
1/1 Drehung vorwärts auf einem Bein	
Sprung mit Querspreizwinkel 135°	
Handstand (auch als Aufgang)	
Rad	
Beliebige Rolle vw./rw. (auch als Aufgang)	
Rondat	
Abgang: Beliebiger Salto	
„3 aus 7“ -Box (maximal 3 Kästchen)	Geschlossener Spitzwinkelstütz ODER Spagat 2 Sek.
	VERBINDUNG von zwei verschiedenen gymnastischen Sprüngen
	Beidbeiniger Sprung mit mind. 3/4 Dr.
	Bogengang rw.
	Überschlag rw. (Flick-Flack)
	Überschlag vw.
	VERBINDUNG Rad/Rondat/Bogengang rw. - Abgang beliebiger Salto rw.



## Gerätspezifische Richtlinien Balken

Die Verwendung eines **Sprungbretts** für den Aufgang ist erlaubt.

### Turnen auf der Turnbank (Basisstufe)

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

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

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

### Verbindung aus zwei gymnastischen Sprüngen

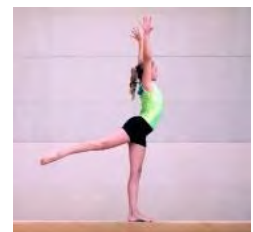
Bei gymnastischen Verbindungen zählt nach einem einbeinig gelandeten Sprung das Vorsteigen zum Abprungfuß des nächsten Elementes nicht als Zwischenschritt und daher nicht als Unterbrechung.

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

## Leitbilder Balken: Gymnastische Elemente

### Arabeske 2 Sek.

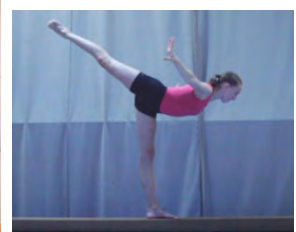
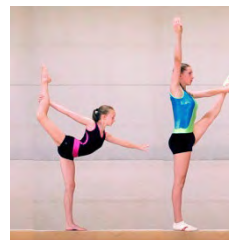
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
aufrechter Oberkörper Spielbein gehalten auf mindestens 30°	deutlich gebeugtes Spielbein deutlich vorgebeugter Oberkörper
	Halteteile 2 Sek.

### Beliebige Standwaage 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten Beine gestreckt (außer bei „Ring“-Standwaage)	Schulter und/oder Spielbein unter der Waagrechten
	Halteteile 2 Sek.

## Spagat 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
beide Oberschenkel liegen auf dem Balken auf gestreckte Beine	kein Oberschenkel liegt auf dem Balken auf Halteteile 2 Sek.

## 1/2 Drehung auf beiden Beinen

Kürzelvorschlag



Beispiele:

Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige Drehbewegung gespannter Körper in der Senkrechten	unterbrochene Drehbewegung Drehung nicht im Ballenstand 45° bei LAD

## 1/2 Drehung vorwärts auf gestrecktem Bein

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Standbein gestreckt Schwungbein beliebig exakt vollendete Drehung Arme in Hochhalte	Drehung nicht im Ballenstand 45° bei LAD „Hüpfen“ deutliche Abweichung aus der Senkrechten Schwungbein setzt vor Vollendung der Drehung hinten auf

## 1/1 Drehung vorwärts auf gestrecktem Bein

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe „1/2 Drehung vorwärts auf gestrecktem Bein“	siehe „1/2 Drehung vorwärts auf gestrecktem Bein“

## Pferchensprung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Oberschenkel mindestens waagrecht deutlich gebeugte Beine	kein Wechsel der Beine

## Schersprung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Oberschenkel mindestens waagrecht Beine gestreckt	kein Wechsel der Beine

## Sprung mit Querspreizwinkel 90° (Basisstufe) bzw. 135° (Oberstufe)

Abprung und Landung ein- oder beidbeinig freigestellt - nicht erlaubt sind Ringsprünge

Spagatsprung (1 auf 1)



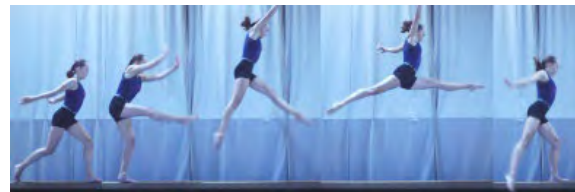
Beidbeiniger Spagatsprung (2 auf 2)



Sissone (2 auf 1)



Durchschlagsprung (1 auf 1)



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
erheblicher Höhengewinn Beine gestreckt	Basisstufe: Spreizwinkel unter 90° Oberstufe: Spreizwinkel bzw. unter 135° deutlich gebeugte Beine

Balken

## Beidbeiniger Sprung (ohne LAD und Querspreizwinkel)

Strecksprung  $\perp$



Hocksprung  $\perp$



Bücksprung  $\nabla$



Grätschsprung  $\triangle$



Hockbücksprung  $\nabla$

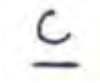


Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
beidbeiniger Absprung erheblicher Höhengewinn eindeutige Körperposition beidbeinige sichere Landung	kein erkennbarer Absprung

## Beidbeiniger Sprung mit mindestens $\frac{3}{4}$

### Drehung

Kürzelvorschlag



Beispiel:



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Armführung von unten nach oben völlige Körperstreckung in der Luft erheblicher Höhengewinn	keine beidbeinige Landung 45° bei LAD

## Leitbilder Balken: Akrobatische Elemente ohne Flugphase

### Beliebiger Aufgang

Das Element ist mit Stütz, Sitz oder Stand auf dem Balken erfüllt.

Kürzelvorschlag



Beispiele:



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
erkennbares Element	„Raufklettern“ Turnbank: Steigen auf die Bank

### Geschlossener Spitzwinkelstütz

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Füße höher als Kopf Beine gestreckt und geschlossen	kein Fixieren der Endposition Hüftwinkel 90° oder mehr Hüfte hinter den Armen deutlich gebeugte Knie gegrätschte Position

### Beliebige Rolle vorwärts (Oberstufe: auch als Aufgang)

Freie Rolle ist erlaubt.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige und dynamische Bewegung runder Rücken geschlossene Knie und Füße	Unterbrechung der Rollbewegung kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der Balkenoberseite auf

## Beliebige Rolle rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige und dynamische Bewegung Landung auf den Füßen	„Klammerrolle“ kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der Balkenoberseite auf

## Handstand (auch als Aufgang)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Hand, Schulter, Hüfte und Füße bilden eine Gerade geschlossene Beine deutliche Fixierung der senkrechten Position	keine erkennbare Fixierung in der annähernd senkrechten Handstandposition Abweichung vom gestreckten Hüftwinkel um mehr als 30° Abweichung vom gestreckten Schulterwinkel um mehr als 30° deutliches Hohlkreuz kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der Balkenoberseite auf

## Rad

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
ohne Hüftwinkel über den Handstand geturnt gestreckte Arme gestreckte Beine (Spreizwinkel größer als 90°)	Unterbrechung des Rades deutliche Abweichung aus der Senkrechten kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der Balkenoberseite auf

## Bogengang rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige Bewegung (ohne Abdruck) über den Handstand gestreckte Arme und Beine Bewegungsende in aufrechter Körperposition	kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der Balkenoberseite auf Absprung Stütz (Arme 90°)

## Leitbilder Balken: Akrobatische Elemente mit Flugphase

### Rondat (Radwende)

Kürzelvorschlag



<p>Optimalausführung 😊</p> <p>mit gestreckter Hüfte durch den Handstand Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck (Kurbet) gespannte Körperhaltung</p>	<p>Nicht-Anerkennung 🗨️</p> <p>deutliche Abweichung aus der Senkrechten keine erkennbare Flugphase keine gleichzeitige Landung der Füße kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der Balkenoberseite auf</p> <p style="text-align: center;">Landung</p>
--	--

### Überschlag vw. oder Schritzüberschlag vw.

Kürzelvorschlag



<p>Optimalausführung 😊</p> <p>führt durch die Handstandposition gestreckte Arme bei Abdruck gestreckte Beine bis zur Landung leicht überstreckte Körperposition</p>	<p>Nicht-Anerkennung 🗨️</p> <p>keine erkennbare Flugphase kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der Balkenoberseite auf</p> <p style="text-align: center;">Landung</p>
---	--

### Überschlag rückwärts (Flick-Flack)

Kürzelvorschlag



Spreiz-Flick-Flack erlaubt



<p>Optimalausführung 😊</p> <p>Knie sind während des Absprunges hinter den Fußspitzen führt durch die Handstandposition gestreckte Arme bei Abdruck Kurbetbewegung in eine aufrechte Landung</p>	<p>Nicht-Anerkennung 🗨️</p> <p>keine erkennbare Flugphase kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der Balkenoberseite auf</p> <p style="text-align: center;">Stütz (Arme 90°) Landung</p>
---	---

## Leitbilder Balken: Abgänge

### Beidbeiniger Sprung als Abgang (ohne LAD und Querspreizwinkel)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
beidbeiniger Absprung erheblicher Höhengewinn eindeutige Körperposition beidbeinige sichere Landung	einbeiniger Absprung kein erkennbarer Absprung <div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; display: inline-block;">Landung</div>

### Rondat (Radwende) als Abgang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
mit gestreckter Hüfte durch den Handstand Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition explosiver Abdruck sichtbare Steigung des Körpers beidbeinige sichere Landung	deutliche Abweichung aus der Senkrechten kein erkennbarer Abdruck <div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; display: inline-block;">Landung</div>

### Überschlag vorwärts als Abgang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
führt durch die Handstandposition Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition explosiver Abdruck sichtbare Steigung des Körpers beidbeinige sichere Landung	kein erkennbarer Abdruck <div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; display: inline-block;">Landung</div>



## Beliebiger Salto vorwärts als Abgang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗨️
explosiver Absprung, dabei Hüfte gestreckt und Arme in der Hochhalte Steigphase nach dem Absprung eindeutige Körperposition Öffnungsphase des Körpers vor der Landung kontrollierte Landung	<div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; display: inline-block;">Landung</div>

## Beliebiger Salto rückwärts als Abgang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗨️
Absprung mit völliger Körperstreckung und leichtem Hüfteinsatz, dabei Kopf in neutraler Position Steigphase nach dem Absprung eindeutige Körperposition Öffnungsphase des Körpers vor der Landung kontrollierte Landung	<div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; display: inline-block;">Landung</div>

# 9. Barren

Barren

Basisstufe + Schule
Sprung in den Stütz und Vorschwung ODER beliebige (andere) Schwungstemme
4 Schwünge
Vorschwung in den Grätschsitz ODER Oberarmkippe in den Grätschsitz
Außenquersitz
Winkelstütz 2 Sek.
Rolle vw. ODER Rolle rw.
Oberarmstand 2 Sek.
Beliebige Kippe in den Stütz
Beliebige (andere) Schwungstemme ODER Rückschwung in den Handstand
Abgang: Kehre ODER Wende ODER Kreishocke

Oberstufe (am Hochbarren)	
Winkelstütz 2 Sek.	
Rolle vw. ODER Rolle rw.	
Oberarmstand 2 Sek.	
Beliebige Kippe in den Stütz	
Schwungstemme vw. ODER Schwungstemme rw.	
Handstand 2 Sek.	
Abgang: Kreishocke ODER Salto vw. aus dem Stütz ODER Salto rw. aus dem Stütz	
„3 aus 7“ -Box (maximal 3 Kästchen)	"Erreichen des Oberarmstandes" nicht aus dem Grätschsitz
	Beliebige andere Kippe in den Stütz
	Beliebige andere Schwungstemme
	Krafthandstand
	½ Drehung im Handstand
	Unterschwung (auch als Aufgang)
	Vor- oder Rückgrätschen in den Stütz

## Gerätspezifische Richtlinien Barren

Die Verwendung von **Kastenteilen** oder eines **Sprungbretts** für den Aufstieg ist erlaubt.

### Empfehlung

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

## Leitbilder Barren: Halte-/Kraftelemente

### Außenquersitz

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestrecktes hinteres Bein mindestens 90° gewinkelt vorderes Bein Oberkörper aufrecht kurze Fixierung oder flüssiges Weiterturnen	

### Winkelstütz 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte Arme Hüfte über Holm gestreckte und zumindest waagrechte Beine	Beine unter Holmhöhe Beine mehr als 30° gebeugt Halteteile 2 Sek.

### Oberarmstand 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Schulter, Hüfte und Füße bilden eine Gerade Schultern auf Holmhöhe (Oberkante der Holme)	Abdrücken von den Füßen oder Schienbeinen Einhängen in Ellbogen Beugestütz (Ellbogen liegen am Körper an) Abweichung von der Senkrechten um mehr als 30° deutlicher Hüftwinkel (mehr als 30°) Halteteile 2 Sek.

## Handstand bzw. Handstand 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
<p>Hand, Schulter, Hüfte und Füße bilden eine Gerade</p> <p>geschlossene Beine</p> <p>„Handstand“: deutliche Fixierung der senkrechten Position</p>	<p>keine erkennbare Fixierung in der annähernd senkrechten Handstandposition</p> <p>Abweichung vom gestreckten Schulterwinkel um mehr als 30°</p> <p>Abweichung vom gestreckten Hüftwinkel um mehr als 30°</p> <p>starkes Hohlkreuz</p> <p>Stütz (Arme 90°)</p>

## ½ Drehung im Handstand

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
<p>flüssige Bewegungsausführung mit zwei Griffkontakten</p> <p>gerade (gestreckte) Körperposition während der Drehung</p> <p>Beenden der Drehung im Handstand</p>	<p>siehe Handstand</p> <p>Nichterreichen einer Handstandposition mit Griff beider Hände nach der Drehung</p>

## Krafthandstand

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
<p>gestreckte Arme und gebeugte Hüfte ODER gebeugte Arme und gestreckte Hüfte beim Heben</p> <p>gleichmäßiges Heben ohne Bewegungsunterbrechung</p> <p>gestreckte Arme, gestreckter Körper und geschlossene Beine im Handstand</p>	<p>deutlicher Schwung beim Heben zum Handstand</p> <p>Heben aus dem Stand auf den Holmen</p> <p>siehe Handstand</p>

## Leitbilder Barren: Schwungelemente

### Sprung in den Stütz und Vorschwung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte Arme gestreckter Körper Vorschwung: Hüfte auf Schulterhöhe	Stütz wird nicht erreicht Füße bei Vorschwung nicht über Holmen
	Stütz (Arme 90°)

### 4 Schwünge

Kürzelvorschlag



Im Bild sichtbar: 1x vor- und 1 x rückschwingen, also 2 Schwünge

Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte Arme Vorschwung: Hüfte auf Schulterhöhe Rückschwung: gestreckter Körper mindestens 45° über der Waagrechten	Füße bei Vor- und Rückschwingen nicht über Holmen
	Stütz (Arme 90°)

### Vorschwung in den Grätschsitz

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Vorschwung: Hüfte auf Schulterhöhe gestreckte Beine bei Holmberührung gestreckte Arme	kein erkennbarer Vorschwung Füße bei Vorschwung nicht über Holmen
	Stütz (Arme 90°)

### Rolle vorwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Flüssige Rollbewegung gestreckte Beine Hüfte stets über den Holmen gleichzeitiger Einsatz der Arme	Abdrücken von den Füßen oder Schienbeinen zur Rolle Einhängen in den Ellbogen Einhängen in die Kniekehlen nach der Rolle unterbrochene Rollbewegung

## Rolle rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige Rollbewegung gestreckte Beine Hüfte stets über den Holmen (außer Rollen durch den Oberarmhang) gleichzeitiger Einsatz der Arme	unterbrochene Rollbewegung

## Oberarmkippe in den Grätschsitz

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Ausführung mit gestreckten Armen Endposition im Grätschsitz mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen	keine eindeutige Kippbewegung Stütz (Arme 90°) Einhängen der Knie Becken unter Holmhöhe

## Kippe in den Stütz (freie Auswahl)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Ausführung mit gestreckten Armen Endposition im Stütz mit gestreckten Armen direkter hoher Rückschwung möglich	Stütz wird nicht erreicht Stütz (Arme 90°) Stütz mit Unterarmen auf Holmen Arme kommen nacheinander zum Stütz Landung im Grätschsitz

Barren

## Schwungstemme vorwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Endposition mit gestreckten Armen und Hüfte auf Schulterhöhe	Stütz wird nicht erreicht Beginn des nachfolgenden Rückschwungs mit Armbeugung von mehr als 45° Schwungstemme vorwärts zum Grätschsitz

## Schwungstemme rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Endposition mit gestreckten Armen und mindestens waagrechtem, gestrecktem Körper	Stütz wird nicht erreicht Beginn des nachfolgenden Vorschwungs mit Armbeugung von mehr als 45°

## Unterschwing (auch als Aufgang)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Ausführung mit gestreckten Armen flüssige Bewegungsausführung Hüfte über Holmhöhe	Nichterreichen einer Endposition (Oberarmhang, Stütz) <b>Stütz (Arme 90°)</b>

## Vor- oder Rückgrätschen in den Stütz



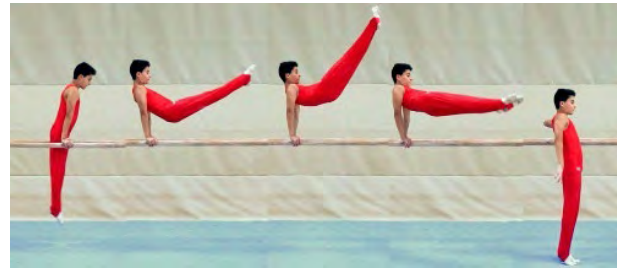
Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Vor- bzw. Rückgrätschen mit gestreckten Beinen ohne Berührung der Holme gestreckte Arme beim Wiedergreifen Vorgrätschen: Gestreckte oder leicht überstreckte Hüfte beim Rückschwung davor Rückgrätschen: Gestreckte Hüfte beim Wiedergreifen danach	Aufschlagen der Beine aufs Gerät während des Grätschens oder Schließens der Beine <b>Stütz (Arme 90°)</b>

## Leitbilder Barren: Abgänge

### Kehre als Abgang

Kürzelvorschlag

**K**



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckter, senkrechter Stützarm Vorschwung: Auswärtsbewegung beginnt, wenn die Hüfte auf Schulterhöhe ist	Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes <b>Landung</b>

### Wende als Abgang

Kürzelvorschlag

**W**



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte, senkrechte Arme Rückschwung: Auswärtsbewegung beginnt, wenn der gestreckte Körper mindestens 45° über der Waagrechten ist	Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes <b>Landung</b>

### Kreishocke als Abgang

Kürzelvorschlag

**E**



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckter Stützarm Hüfte über Schulterhöhe Öffnungsphase des Körpers vor der Landung fertige 1/2 Drehung zum Querstand	Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes <b>45° bei LAD</b> <b>Landung</b>



## Salto vorwärts aus dem Stütz als Abgang

Kürzelvorschlag



Geturnt werden dürfen nur Abgänge aus dem Stützverhalten seitwärts über die Barrenholme zum Außenquerstand.



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte, annähernd senkrechte Arme beim Lösen Körperschwerpunkt während des Saltos mindestens auf Schulterhöhe	keine Steigphase zum Salto (Rollbewegung) <b>Landung</b>

## Salto rückwärts aus dem Stütz als Abgang

Kürzelvorschlag



Geturnt werden dürfen nur Abgänge aus dem Stützverhalten seitwärts über die Barrenholme zum Außenquerstand.



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte, annähernd senkrechte Arme beim Lösen Körperschwerpunkt während des Saltos mindestens auf Schulterhöhe	keine Steigphase zum Salto (Rollbewegung) <b>Landung</b>

Barren

# 10. Minitrampolin

Zu turnen sind zwei **verschiedene** Sprünge.

	Basisstufe Teil-A-Note	Oberstufe Teil-A-Note
Strecksprung	1	1
2. Strecksprung	1	
Grätschsprung	2	
Hocksprung	2	
Strecksprung mit 1/2 Dr.	2	
Grätschwinkelsprung	3	1
Bücksprung	3	1
Strecksprung mit 1/1 Dr.	4	2
Salto gehockt	4	2
Salto gebückt	5	3
Salto gehockt mit ½ Dr.	5	3
Salto gestreckt		4
Salto mit 1/1 Dr.		5
Salto mit mind. 1 ½ Dr.		5

## Die Bewertung am Minitrampolin

Es werden zwei **verschiedene** Sprünge gezeigt.

Es werden deren Teil-A-Noten von jeweils maximal 5 Punkten zur gemeinsamen A-Note addiert.

Es werden deren Teil-B-Noten von jeweils maximal 5 Punkten zur gemeinsamen B-Note addiert.

Werden zwei gleiche Sprünge gezeigt, kommt vom zweiten Sprung nur die Teil-A-Note in die Wertung, die Teil-B-Note des zweiten Sprunges wird mit null Punkten bewertet.

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

	schlecht/ mangelhaft	ausreichend	gut / sehr gut	
				<b>Optimalausführung</b>
<b>Absprung</b>	0	0,5	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 zum Verlassen des Minitrampolins
<b>Steigphase/ Höhe</b>	0	0,5	1	gestreckte Körperhaltung in der Steigphase erheblicher Höhengewinn nach Verlassen des Minitrampolins vor Einleitung des Elementes
<b>Technik</b>	0	0,5	1	Erreichen/Beibehalten der korrekten Körperposition (dem Sprung entsprechend) Öffnungsphase des Körpers vor der Landung Vorbereitung der Landung
<b>Haltung</b>	0	0,5	1	neutrale Kopfposition, gespannte Körperhaltung, gestreckte Arme, Beine und Füße
<b>Landung</b>	0	0,5	1	sicherer Stand ohne Schritte oder Hüpfen aufrechter Oberkörper

## Gerätspezifische Richtlinien Minitrampolin

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

Pro Sprung sind maximal zwei 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.

## Leitbilder Minitrampolin: Sprünge ohne Breitenachsendrehung

### Strecksprung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition gestreckt“	Hock-Bück-Streck Landung

### Grätschsprung



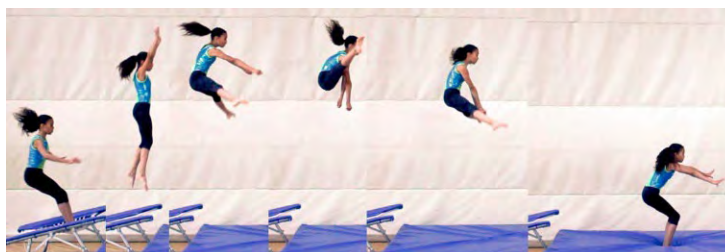
Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition gegrätscht“ Spreizwinkel mindestens 135°	Spreizwinkel kleiner als 90° (Anerkennung als Strecksprung) Hock-Bück-Streck Landung

### Hocksprung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition gehockt“	Hock-Bück-Streck Landung

### Grätschwinkelsprung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
analog zu Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition im Grätschwinkel“ Spreizwinkel mindestens 135°	Hock-Bück-Streck Landung

Minitrampolin

## Bücksprung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗨️
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition gebückt“	Hock-Bück-Streck Landung

## Strecksprung mit 1/2 Drehung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗨️
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition gestreckt“ 180° Drehung um die Längsachse Einleitung der Landung nach Vollendung der Drehung	Einleitung der Drehung vor / im Absprung 45° bei LAD Landung

## Strecksprung mit 1/1 Drehung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗨️
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition gestreckt“ 360° Drehung um die Längsachse Einleitung der Landung nach Vollendung der Drehung	Einleitung der Drehung vor / im Absprung 45° bei LAD Landung

Minitrampolin

## Leitbilder Minitrampolin: Sprünge mit Breitenachsendrehung (Salti)

### Salto vorwärts gehockt



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition bei Salto gehockt“	Saltodrehung unter Schulterhöhe
	Hock-Bück-Streck Landung

### Salto vorwärts gebückt



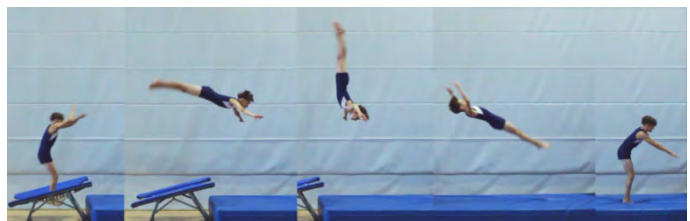
Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition bei Salto gebückt“	Saltodrehung unter Schulterhöhe
	Hock-Bück-Streck Landung

### Salto vorwärts gehockt mit 1/2 Drehung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition bei Salto gehockt“	Saltodrehung unter Schulterhöhe
Hockposition bis zur halben Drehung und halbe Drehung erfolgt mit der Hüftstreckung	Schultern drehen gleich nach dem Absprung (freies Rondat)
	Hock-Bück-Streck 45° bei LAD Landung

### Salto vorwärts gestreckt



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition bei Salto gestreckt“	Saltodrehung unter Schulterhöhe
C+ oder C- in der 2. Flugphase ist erlaubt	
	Hock-Bück-Streck Landung

Minitrampolin

## Salto vorwärts mit 1/1 Drehung

Beispiel:



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition bei Salto“	Saltodrehung unter Schulterhöhe
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #e06666; padding: 2px 5px;">45° bei LAD</div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 2px 5px;">Landung</div> </div>

## Salto vorwärts mit mindestens 1½ Drehungen

Seitwärtslandungen sind verboten, somit können die Längsachsendrehungen nur in 180°-Schritten gewählt werden (z.B. 540°, 720°, ...)

Beispiel:



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition bei Salto“	Saltodrehung unter Schulterhöhe
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #e06666; padding: 2px 5px;">45° bei LAD</div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 2px 5px;">Landung</div> </div>

Minitrampolin

# 11. Reck

## Basisstufe/Schule

Basisstufe + Schule Tiefreck	Basisstufe Hochreck	Basisstufe Stufenbarren
Hüftaufschwung	Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung ODER 2. Kippe ODER Schwungstemme rw.	Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung ODER 2. Kippe
Sprung in den Stütz vl. ODER Vor- oder Rückspreizen eines Beines	Vor- oder Rückspreizen eines Beines ODER Schwung im Hangverhalten mit 1/2 Dr.	Rückschwung zum Aufhocken/-bücken und Sprung zum Hang am o.H.
Rück- und Vordrehen im Hang ODER Spreizumschwung (Mühle) ODER Sitzumschwung	4 Schwünge ODER Spreizumschwung (Mühle)	
Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftabschwung vl. vw.		
Kipphanh 2 Sek. ODER Vorschweben-Rückschweben ODER Vorschweben zum Kästchen "Beliebige Kippe"	Kipphanh 2 Sek. ODER Vorschwingen zum Kästchen "Beliebige Kippe"	Kipphanh 2 Sek. ODER Vorschweben-Rückschweben ODER Vorschweben/- schwingen zum Kästchen "Beliebige Kippe"
Beliebige Kippe		
Rückschwung aus dem Stütz (auch zum Niedersprung)		
Hüftumschwung vorlings rückwärts		
VERBINDUNG Umschwung - Unterschwingung		
Abgang: Beliebiger Unterschwingung ODER Hocke/Hockwende	Beliebiger Unterschwingung	

Reck



# Reck Oberstufe

Oberstufe	
	Beliebige Kippe
	Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftumschwung vorlings rückwärts
	Freie Felge (mind. waagrecht)
	4 Schwünge ODER 2. Riesenfelge
	Beliebiger Unterschwung ODER Konterunterschwung aus dem Hang
	Schwung im Hangverhalten mit ½ Dr. (auch in den Handstand) ODER Holmwechsel vom u. Holm zum Hang am o. Holm
	Abgang beliebiger Salto rw. aus dem Vorschwung (auch mit LAD)
„3 aus 7“-Box (maximal 3 Kästchen)	2. beliebige Kippe ODER Schwungaufschwung
	Schwungstemme rw.
	Rückschwung aus dem Stütz (mind. waagrecht)
	Rückschwung aus dem Stütz in den Handstand
	Sohlumschwung vw. ODER Sohlumschwung rw.
	Ausgrätschen in den Hang ODER VERBINDUNG Freie Felge – Riesenfelge rw.
	Riesenfelge vw. ODER Riesenfelge rw.



## Gerätspezifische Richtlinien Reck

---

Es gibt in der Basisstufe für jedes zur Wahl stehende Gerät (Tiefreck, Hochreck, Stufenbarren) einen eigenen Elementkatalog. Die Bewertung erfolgt nach dem Elementkatalog 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-Note 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, alle nachfolgenden Elemente werden nicht gewertet:

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

### Bodenkontakt

In der **Basisstufe** sind absichtliche Bodenkontakte erlaubt.

- Turnt man am Tiefreck, darf nach dem Bodenkontakt nur am Tiefreck weitergeturnt werden, ansonsten ist die Übung beendet.
- Turnt man am unteren Holm des Stufenbarrens, darf nach dem Bodenkontakt nur am unteren Holm des Stufenbarrens weitergeturnt werden, ansonsten ist die Übung beendet.

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

## Leitbilder Reck: Stütz und Rückschwünge

### Sprung in den Stütz

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung Arme während der Bewegung gestreckt Beine geschlossen und gestreckt	unterbrochene Aufwärtsbewegung Stütz wird nicht erreicht

### Vor- oder Rückspreizen eines Beines

Kürzelvorschlag

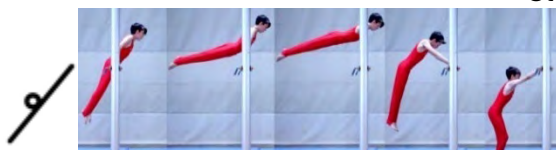
V bzw. R



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
flüssiges, ununterbrochenes Spreizen des Beines in den aufrechten Spreizsit/ Stütz einseitiges Lösen des Griffes während des Spreizens Beine und Arme gestreckt	unterbrochene Überspreizbewegung Spreizsit/ Stütz wird nicht erreicht

### Rückschwung aus dem Stütz vorlings (auch zum Niedersprung)

Das kontrollierte Loslassen der Stange nach dem Rückschwung zum Niedersprung wird nicht als Sturz gewertet und beeinflusst die Dynamiknote nicht.



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
explosives Zurückschwingen der Beine und Heben des Rückens gestreckte Hüfte in höchster Position Arme gestreckt Beine geschlossen und gestreckt	mehr als 30° Abweichung vom gestreckten Hüftwinkel <b>Stütz (Arme 90°)</b> Basisstufe: Rückschwung Oberkörper unter 45° von der Waagrechten Oberstufe: Rückschwung Oberkörper unter der Waagrechten

Reck

## Rückschwung aus dem Seitstütz in den Handstand

Oberstufe: Rückschwung in den Handstand zählt nur als Kästchen „Rückschwung in den Handstand“ und nicht zugleich auch als Kästchen „Rückschwung aus dem Stütz (mind. waagrecht)“

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
explosives Zurückschwingen der Beine und Heben des Rückens Schultervorlage bis kurz vor Erreichen der Senkrechten Öffnung des Arm-Rumpfwinkels auf 180° kurze Fixierung der Handstandposition Arme gestreckt Beine geschlossen und gestreckt	Abweichung vom Handstand im Hüft- und/oder Schulterwinkel um mehr als 30°

## Rückschwung zum Aufhocken/-bücken und Sprung zum Hang am oberen Holm

Der Rückschwung zum Aufhocken zählt nicht für das Kästchen „Rückschwung aus dem Stütz“.

Das Element endet im Langhang. Ein eventueller Vorschwung zählt nicht mehr zu diesem Element.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
hoher Rückschwung zum beidbeinigen Aufhocken/-bücken am unteren Holm gleichzeitiges Lösen der Hände und Aufrichten des Oberkörpers flüssiger Wechsel zum Hang am oberen Holm	kein erkennbarer Rückschwung vor dem Aufhocken/-bücken kein gleichzeitiges Aufsetzen beider Beine Sturz vor Erreichen des oberen Holmes

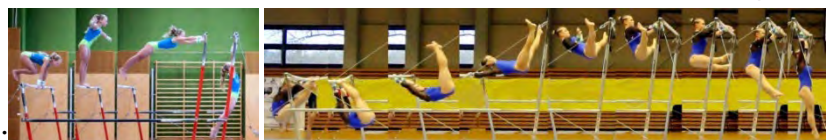
## Holmwechsel vom unteren zum Hang am oberen Holm

Das Element Holmwechsel endet im Langhang.

Ein anschließender Vorschwung zählt nicht zu diesem Kästchen.

Beispiele:

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
flüssiger Wechsel vom unteren zum oberen Holm	Hochziehen der Beine aus dem Sitz oder aus dem Stütz „Raufklettern“ (kein erkennbares Element) Sturz vor Erreichen des anderen Holmes

## Leitbilder Reck: Ab-, Auf-, Um- und Unterschwünge

### Rück- und Vordrehen

Kürzelvorschlag



Bodenkontakt nach dem Rückdrehen erlaubt



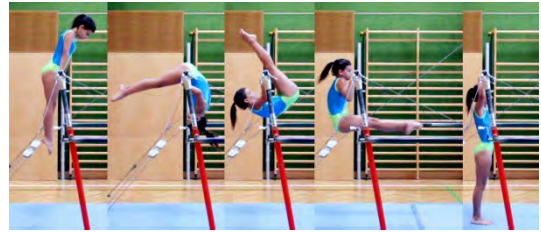
Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige, ununterbrochene Bewegung rw. und ww. ohne Berührung der Stange Beine geschlossen sanftes Aufsetzen der Beine am Boden	Abstützen der Füße oder Knie an der Stange Hüfte nach dem Rückdrehen nie tiefer als Schulterhöhe zweiter Absprung vom Boden beim Vordrehen

### Hüftabschwung vorlings vorwärts

Kürzelvorschlag



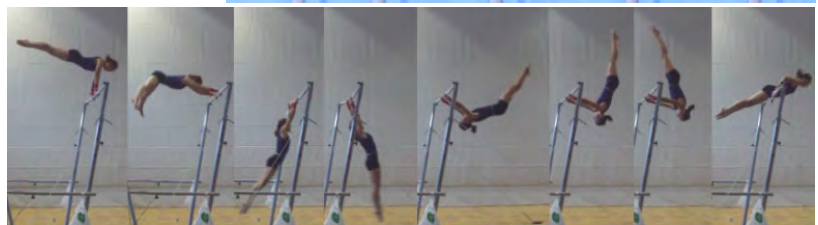
Landung mit Kniewinkel kleiner 90° erlaubt



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige, ununterbrochene Bewegung Beine geschlossen und gestreckt sanftes Aufsetzen der Beine am Boden	unterbrochene Bewegung

### Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung

Kürzelvorschlag

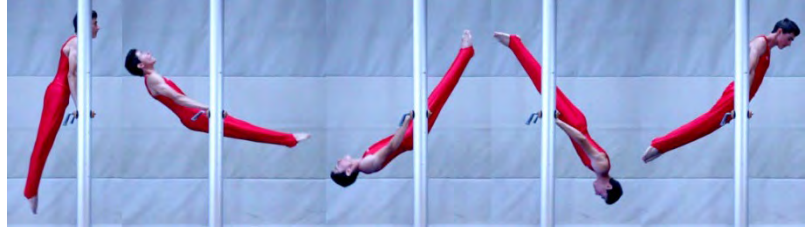


Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige, ununterbrochene Bewegung Beine geschlossen und gestreckt aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung	Richtungsumkehr („zurückfallen“ oder „zurückdrehen“) Stütz wird nicht erreicht

Reck

## Hüftumschwung vorlings rückwärts

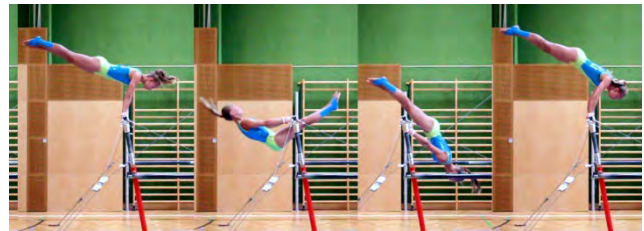
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige, ununterbrochene Bewegung Hüfte nahezu gestreckt gestreckte Arme geschlossene und gestreckte Beine	Stütz wird nicht erreicht unterbrochene Bewegung

## Freie Felge (mind. waagrecht)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
dynamisches Öffnen des Arm-Rumpfwinkels Arme gestreckt Beine geschlossen und gestreckt	Endposition nicht im freien Stütz Endposition Oberkörper unter der Waagrechten <b>Stütz (Arme 90°)</b>

## Spreizumschwung vorwärts (Mühle) oder rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
aufrechter Spreizstütz aus freier Stützposition Arme und Knie gestreckt flüssige, ununterbrochene Bewegung	Spreizstütz wird nicht erreicht vorderes Bein hängt im Knie ein

## Sitzumschwung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
aus freier Stützposition flüssige, ununterbrochene Bewegung	Sitz (bzw. Stütz) wird nicht erreicht

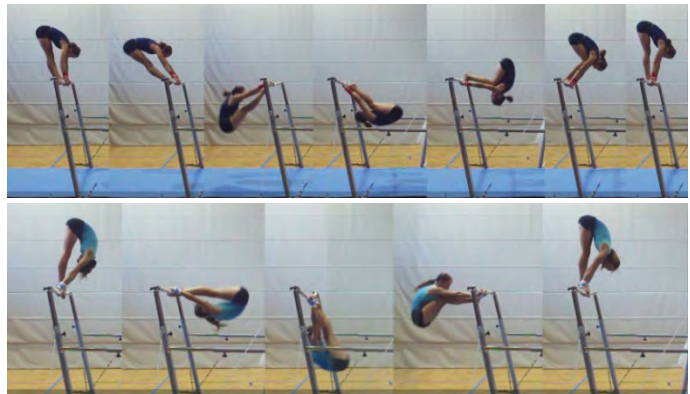
## Sohlumschwung vorwärts oder rückwärts

Kürzelvorschlag



Beinposition frei wählbar

Kann direkt mit Sprung zum oberen Holm (Holmwechsel)  
verbunden werden.



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
runder Rücken Blick zu den Knien gegen Ende leichtes Beugen und Wiederstrecken der Knie	Stütz/Stand wird nicht erreicht

## Hüftumschwung vorlings vorwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
dynamische Bewegungseinleitung durch den Oberkörper flüssiger Bewegungsablauf Beine geschlossen und gestreckt	Stütz wird nicht erreicht unterbrochene Aufwärtsbewegung nacheinander Hochdrücken mit den Armen

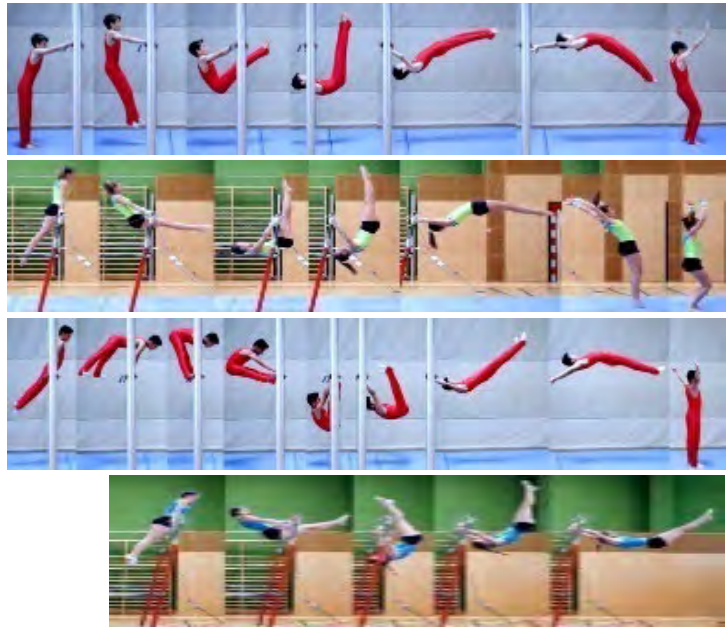
Reck

## Beliebiger Unterschwing

Kürzelvorschlag



Grätsch- bzw. Bück-Unterschwing erlaubt



<p>Optimalausführung 😊</p>	<p>Nicht-Anerkennung 🙅</p>
<p>bei Einleitung Hüfte in Stangennähe bringen C+Position während der Aufwärtsbewegung dynamische Streckung des Arm-Rumpf-Winkels bei Körperstreckung Hüfte über Stangenhöhe Arme gestreckt Beine geschlossen und gestreckt</p>	<p>keine Körperstreckung keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten</p>

## Konterunterschwing aus dem Hang

Kürzelvorschlag



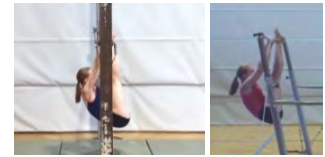
<p>Optimalausführung 😊</p>	<p>Nicht-Anerkennung 🙅</p>
<p>Einleitung der Konterbewegung aus dem Hang durch Anheben der Beine nachfolgende dynamische Überstreckung von Körper und Arm-Rumpf-Winkel erneutes Heben der Beine zum Unterschwing C+Position während der Aufwärtsbewegung dynamische Streckung des Arm-Rumpf-Winkels bei Körperstreckung Hüfte über Stangenhöhe Arme gestreckt Beine geschlossen und gestreckt</p>	<p>keine Körperstreckung keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten</p>



## Leitbilder Reck: Kippbewegungen

### Kipphang 2 Sek.

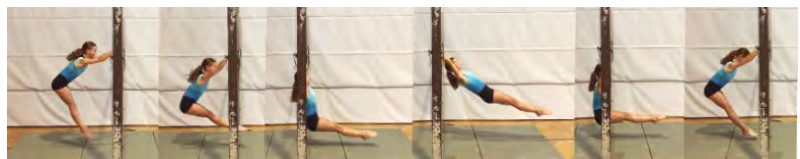
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
untere Hälfte des Schienbeins an der Stange gebeugte Hüfte Arme und Beine gestreckt	Einhängen der Füße/Fußspitzen an der Stange Füße deutlich von der Stange entfernt deutlich gebeugte Beine Halteteile 2 Sek.

### Vorschweben – Rückschweben

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Vorschweben in die gestreckte Körperposition Rückschweben in den Stand hinter der Stange Arme und Beine gestreckt	gegrätschte Beine kein erkennbares Schließen – Öffnen – Schließen des Hüftwinkels Berühren des Bodens mit den Füßen Aufsetzen der Füße beim Rückschweben vor Passieren der Senkrechten

### Vorschweben zur beliebigen Kippe

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Vorschweben in die gestreckte Körperposition Heben der Füße an die Stange während der Körperschwerpunkt noch vor der Stange ist	gegrätschte Beine kein erkennbares Schließen – Öffnen – Schließen des Hüftwinkels Berühren des Bodens mit den Füßen nachfolgendes Element Kippe fehlt oder wird nicht anerkannt

### Vorschwingen zur beliebigen Kippe

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Vorschwingen in die gestreckte Körperposition offener Arm-Rumpf-Winkel Heben der Füße an die Stange während der Körperschwerpunkt noch vor der Stange ist	nachfolgendes Element Kippe fehlt oder wird nicht anerkannt

Reck

## Kippe (freie Auswahl)

Kürzelvorschlag



Beispiele:



Optimalausführung 😊 für diverse Beispiele:	Nicht-Anerkennung 🙅
<p><b>(Gespreizte) Rückfallkippe:</b> dynamische (Ab- und) Aufwärtsbewegung mit gestreckten Beinen</p>	<p>(Spreiz-) Stütz wird nicht erreicht (Spreiz-) Stütz wird über Kniehang erreicht</p>
<p><b>Laufkippe:</b> kontrolliertes „Vorlaufen“ Aufsetzen der Beine erfolgt nach dem Passieren der Senkrechten Endposition: Stütz mit leichter Hüftbeuge und Körpermittelspannung</p>	<p>Stütz wird nicht erreicht <i>Aufsetzen der Beine vor dem Passieren der Senkrechten wird als Sturz gewertet, die Kippe ist gültig.</i> <i>Oberstufe: Eine Laufkippe zählt nicht als Bodenkontakt.</i></p>
<p><b>Schwebekippe:</b> gestreckte Beine Endposition: Stütz mit leichter Hüftbeuge und Körpermittelspannung</p>	<p>Stütz wird nicht erreicht <i>„Touchieren“ der Beine am Boden ist kein Sturz, die Kippe ist gültig.</i></p>
<p><b>Durchschubkippe:</b> gestreckte Beine</p>	<p>Stütz rl. wird nicht erreicht</p>
<p><b>Langhangkippe:</b> gestreckte Beine Endposition: Stütz mit leichter Hüftbeuge und Mittelkörperspannung</p>	<p>Stütz wird nicht erreicht</p>
<p><b>2. beliebige Kippe:</b> Es wird eine weitere, andere Kippe gezeigt.</p>	<p>Stütz wird nicht erreicht gleiche Kippe wie erste Kippe</p>

## Ausgrätschen in den Hang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
<p>flüssige Aufwärtsbewegung Beine während der Flugphase weit gegrätscht Beine gestreckt Fangen zum flüssigen Weiterturnen</p>	<p>Hang wird nicht erreicht Auflegen/Aufschlagen der Beine auf der Stange Am Tiefreck / unteren Holm: Füße setzen vor dem Passieren der Senkrechten am Boden auf</p>

## Leitbilder Reck: Elemente im oder aus dem Hang

### Konterunterschwingung aus dem Hang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Einleitung der Konterbewegung aus dem Hang durch Anheben der Beine nachfolgende dynamische Überstreckung von Körper und Arm-Rumpf-Winkel erneutes Heben der Beine zum Unterschwingung C+Position während der Aufwärtsbewegung dynamische Streckung des Arm-Rumpf-Winkels bei Körperstreckung Hüfte über Stangenhöhe Arme gestreckt Beine geschlossen und gestreckt	keine Körperstreckung keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten

### 4 Schwünge

Kürzelvorschlag



Nach dem 4. Schwung darf man direkt den Niedersprung turnen.

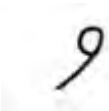


Im Bild sichtbar: 1x vor- und 1 x rückschwingen, also 2 Schwünge

Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung deutlich über Stangenhöhe Offener Arm-Rumpf-Winkel Endposition = C+Position Beine geschlossen und gestreckt	Endposition des gesamten Körpers bei den einzelnen Schwüngen unter 45° von der Senkrechten Im 4. Schwung wird bereits das nächste Element geturnt.

### Schwungaufschwung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige, ununterbrochene Bewegung Beine geschlossen und gestreckt aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung	Richtungssumkehr („zurückfallen“ oder „zurück drehen“) Stütz wird nicht erreicht

Reck

## Schwung im Hangverhalten mit 1/2 Drehung

Kürzelvorschlag



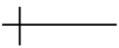
Zwiegriff erlaubt



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
deutlicher Beineinsatz vor Einleitung der Drehung Offener Arm-Rumpf-Winkel C+Position nach der Längsachsrotation Beine geschlossen und gestreckt	Drehung unter 45° von der Senkrechten <b>45° bei LAD</b> als Abgang geturnt

## Schwungstemme rückwärts

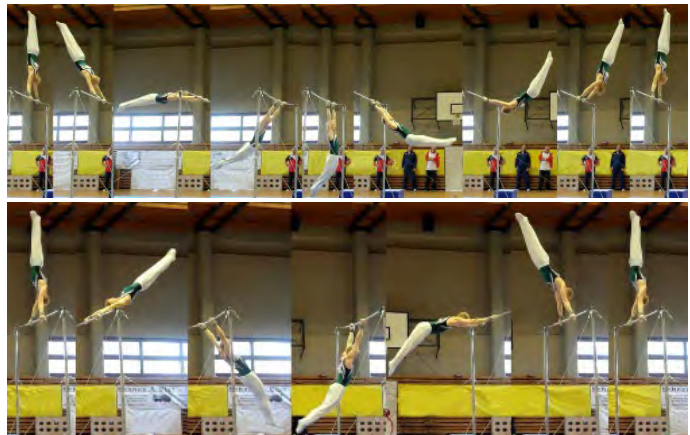
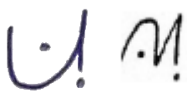
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
aktiver Rückschwung über Waagrechte Endposition = freier Stütz Arme gestreckt Beine geschlossen und gestreckt	Stütz bzw. freier Stütz wird nicht erreicht Körper berührt die Stange, ehe eine Stützposition gezeigt wird <b>Stütz (Arme 90°)</b>

## Riesenfelge rückwärts (Ristgriff) oder vorwärts (Kammgriff)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Schwung mit größtmöglicher Amplitude Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung gestreckte Handstandposition Beine geschlossen und gestreckt Arme gestreckt	Riesenfelge führt nicht durch die Handstandposition <b>Stütz (Arme 90°)</b>

## Leitbilder Reck: Abgänge

### Unterschwing (als Abgang)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
bei Einleitung Hüfte in Stangennähe bringen C+Position während der Aufwärtsbewegung dynamische Streckung des Arm-Rumpf-Winkels bei Körperstreckung Hüfte über Stangenhöhe Arme gestreckt Beine geschlossen und gestreckt	keine Körperstreckung keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten <div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; display: inline-block;">Landung</div>

### Hocke zum Stand (als Abgang)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
dynamischer Rückschwung Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck Beine gehockt aktive Landung	Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange „Durchschieben“ <div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; display: inline-block;">Landung</div>

### Hockwende zum Stand (als Abgang)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
dynamischer Rückschwung Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck Beine gehockt aktive Landung im Querstand	Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange <div style="background-color: #c06060; padding: 2px; display: inline-block;">45° bei LAD</div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 10px;">Landung</div>

### Beliebiger Salto rückwärts aus dem Vorschwing (auch mit LAD)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung C+Position im Moment des Lösen der Hände neutrale Kopfposition eindeutige Körperposition Öffnungsphase des Körpers vor der Landung	keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach dem Lösen der Hände <div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; display: inline-block;">Landung</div>

# 12. Sprung

Zu turnen sind **zwei beliebige** Sprünge, diese können gleich oder verschieden sein - aber ausschließlich am selben Geräteaufbau und derselben Geräthöhe.

	Basisstufe + Schule Teil-A-Note			Oberstufe A-Note
	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	1
Strecksprung	2			
Hockwende mit ¼ Dr. zum Gerät		2		
Grätsche		2	3	1
Hocke		3	4	2
Bücke		4	5	3
Sprung durch den Handstand in die Rückenlage	3			
Sprung durch den Handstand mit Abdruck in die Rückenlage		4 (nur auf 70)		
Überschlag		4 (nur auf 90/110)	5	3
Überschlag mit ½ Dr.				4
Rondat mit ½ Dr. („Halbe-Halbe“)				4
Yamashita				4
Überschlag mit 1/1 Dr.				5
Rondat mit 1/1 Dr. („Halbe-Ganze“)				5
Yamashita mit ½ Dr.				5

## Die Bewertung am Sprung

Zu turnen sind **zwei beliebige** Sprünge, diese können gleich oder verschieden sein.

Beide Sprünge werden am selben Geräteaufbau und derselben Geräthöhe gezeigt.

Es werden deren Teil-A-Noten von jeweils maximal 5 Punkten zur gemeinsamen A-Note addiert.

Es werden deren Teil-B-Noten von jeweils maximal 5 Punkten zur gemeinsamen B-Note addiert.

Wird der zweite Sprung auf einem anderen Geräteaufbau gezeigt, kommt vom zweiten Sprung nur die Teil-A-Note in die Wertung, die Teil-B-Note des zweiten Sprunges wird mit null Punkten bewertet.

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

	schlecht/ mangelhaft	ausreichend	gut / sehr gut	
				<b>Optimalausführung</b>
<b>Absprung</b>	0	0,5	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 zum Verlassen des Sprungbrettes
<b>Erste Flugphase und Stütz</b>	0	0,5	1	gestreckte Körperhaltung in der Flugphase gestreckte Arme im Stütz im Moment der Stützaufnahme korrekte Körperposition: <ul style="list-style-type: none"> <li>gestreckte Hüfte bei Hocke, Grätsche, Bücke</li> <li>schräge Handstandposition bei Überschlagsprüngen</li> </ul>
<b>Abdruck, Höhe, Weite</b>	0	0,5	1	Erhöhung der Körperposition nach Verlassen des Kastens/Tischs ausreichende Weite
<b>Zweite Flugphase</b>	0	0,5	1	eindeutige Position in der Luft neutrale Kopfposition, gespannte Körperhaltung, gestreckte Arme, Beine und Füße, geschlossene Beinhaltung (außer bei der Grätsche) ggf. Öffnungsphase des Körpers vor der Landung Vorbereitung der Landung
<b>Landung</b>	0	0,5	1	sicherer Stand ohne Schritte oder Hüpfen aufrechter Oberkörper bei vorgesehener Landung in Rückenlage: gespannt und gestreckt



## Gerätspezifische Richtlinien Sprung

---

**Pro Sprung sind maximal zwei 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.

**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 die Teil-A-Note als auch Teil-B-Note wird mit null Punkten bewertet.



## Leitbilder Sprung: Sprünge ohne Überschlagbewegung

### Aufknien - Anhocken - Strecksprung

Der Strecksprung erfolgt direkt an das Anhocken: bei Sprüngen auf den Mattenberg am Mattenberg, bei Sprüngen am Kasten auf den Mattenberg.



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Aufknien hinter den Händen beidbeiniges Anhocken Strecksprung: beidbeiniger Absprung, aktiver Armzug, gestreckte Körperposition	Handstütz zeitlich NACH den Knien keine erkennbare Knieposition kein erkennbarer Strecksprung
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 2px 5px;">Stütz (Arme 90°)</div> <div style="background-color: #f79646; color: white; padding: 2px 5px;">Landung</div> </div>

### Aufhocken – Strecksprung

Der Strecksprung erfolgt direkt an das Aufhocken: bei Sprüngen auf den Mattenberg am Mattenberg, bei Sprüngen am Kasten auf den Mattenberg oder die Landematte.



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Arme beim Stützen gestreckt geschlossene Beine in der Hockposition Strecksprung: beidbeiniger Absprung, aktiver Armzug, gestreckte Körperposition	Handstütz zeitlich NACH den Füßen keine Hockposition kein erkennbarer Strecksprung
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 2px 5px;">Stütz (Arme 90°)</div> <div style="background-color: #f79646; color: white; padding: 2px 5px;">Landung</div> </div>

### Strecksprung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition gestreckt“	kein erkennbarer Strecksprung
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 2px 5px;">Hock-Bück-Streck</div> <div style="background-color: #f79646; color: white; padding: 2px 5px;">Landung</div> </div>

Sprung

## Hockwende mit ¼ Drehung zum Gerät



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note Hände setzen zur Gänze am Kasten auf Hände setzen quer zur Bewegungsrichtung auf Arme beim Stützen gestreckt offener Arm-Rumpf-Winkel Beine gehockt Landung mit Körpervorderseite zum Gerät	kein Anhocken der Beine Landung nicht mit Körpervorderseite zum Gerät <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <span style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 2px 5px;">Stütz (Arme 90°)</span> <span style="background-color: #c0392b; color: white; padding: 2px 5px;">45° bei LAD</span> <span style="background-color: #f39c12; color: white; padding: 2px 5px;">Landung</span> </div>

## Grätsche



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note gestreckte Hüfte im Moment der Stützaufnahme Grätschposition erst nach dem Abdruck Aufrichten des Oberkörpers	„Laufen“ der Hände im Stütz Gesäß berührt das Gerät vor der Landung <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <span style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 2px 5px;">Stütz (Arme 90°)</span> <span style="background-color: #f39c12; color: white; padding: 2px 5px;">Landung</span> </div>

## Hocke



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note gestreckte Hüfte im Moment der Stützaufnahme Hockposition erst nach dem Abdruck Aufrichten des Oberkörpers	„Laufen“ der Hände im Stütz seitliches Ausweichen / einseitiger Stütz Hüfte überholt die Arme, bevor die Hände das Gerät verlassen („Durchschieben“) Gesäß berührt das Gerät vor der Landung <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <span style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 2px 5px;">Stütz (Arme 90°)</span> <span style="background-color: #f39c12; color: white; padding: 2px 5px;">Landung</span> </div>

## Bücke



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note gestreckte Hüfte im Moment der Stützaufnahme Bückposition erst nach dem Abdruck Aufrichten des Oberkörpers	„Laufen“ der Hände im Stütz seitliches Ausweichen / einseitiger Stütz Gesäß berührt das Gerät vor der Landung <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <span style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 2px 5px;">Stütz (Arme 90°)</span> <span style="background-color: #f39c12; color: white; padding: 2px 5px;">Landung</span> </div>

Sprung

## Leitbilder Sprung: Überschlagsprünge

### Sprung durch den Handstand in die Rückenlage



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
<p>gestreckte Körperposition während des gesamten Sprungs</p> <p>dynamische Bewegung durch die Handstandposition</p> <p>Rückenlage gestreckt, Arme neben dem Kopf</p> <p>durchgehender Blick auf die Hände</p>	<p>deutlicher Hüftwinkel (90°) vor oder nach dem Stütz</p> <p>Rollbewegung</p> <p>Schulterwinkel kleiner als 135°</p> <p>Rückenlage mit Hohlkreuz oder C-</p> <p>Stütz (Arme 90°)</p>

### Sprung durch den Handstand mit Abdruck in die Rückenlage



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
<p>gestreckte Körperposition während des gesamten Sprungs</p> <p>Rückenlage gestreckt, Arme neben dem Kopf</p> <p>durchgehender Blick auf die Hände</p>	<p>deutlicher Hüftwinkel (90°) vor oder nach dem Stütz</p> <p>Rollbewegung</p> <p>Schulterwinkel kleiner als 135°</p> <p>keine erkennbare 2. Flugphase</p> <p>Rückenlage mit Hohlkreuz oder C-</p> <p>Stütz (Arme 90°)</p>

### Überschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
<p>siehe Optimalausführung B-Note</p>	<p>deutlicher Hüftwinkel (90°) vor dem Stütz</p> <p>Schulterwinkel kleiner als 135°</p> <p>Rollbewegung</p> <p>keine erkennbare 2. Flugphase</p> <p>Gesäß/Rücken berührt das Gerät vor der Landung</p> <p>Stütz (Arme 90°)      Landung</p>

Sprung

## Überschlag mit 1/2 Drehung in der 2. Flugphase



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note Längsachsrotation erfolgt nach dem Abdruck in gestreckter Körperposition	siehe Überschlag Vordrehen der Hände in der 1. Flugphase
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 2px;">Stütz (Arme 90°)</div> <div style="background-color: #c0392b; color: white; padding: 2px;">45° bei LAD</div> <div style="background-color: #f39c12; color: white; padding: 2px;">Landung</div> </div>

## Überschlag mit 1/1 Drehung in der 2. Flugphase



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note Längsachsrotation erfolgt nach dem Abdruck in gestreckter Körperposition	siehe Überschlag Beginn der Drehung vor dem Abdruck
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 2px;">Stütz (Arme 90°)</div> <div style="background-color: #c0392b; color: white; padding: 2px;">45° bei LAD</div> <div style="background-color: #f39c12; color: white; padding: 2px;">Landung</div> </div>

## Rondat mit 1/2 Drehung in der 2. Flugphase („Halbe-Halbe“)

Überschlag  
mit 1/4 bis 1/2 Drehung in der 1. Flugphase  
+ 1/2 bis 3/4 Drehung in der 2. Flugphase

Drehrichtung muss beibehalten werden  
(„Bauch-Rücken-Regel“)



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note mindestens eine 1/4 Drehung in der 1. Flugphase Längsachsrotation der 2. Flugphase erfolgt nach dem Abdruck in gestreckter Körperposition Landung mit der Körperrückseite zum Gerät	siehe Überschlag
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 2px;">Stütz (Arme 90°)</div> <div style="background-color: #f39c12; color: white; padding: 2px;">Landung</div> </div> <p>Drehung in der ersten Flugphase &lt; 45° (1/4) Wechsel der Drehrichtung nur für Landung: <span style="background-color: #c0392b; color: white; padding: 2px;">45° bei LAD</span></p>

## Rondat mit 1/1 Drehung in der 2. Flugphase („Halbe-Ganze“)

Überschlag  
mit 1/4 bis 1/2 Drehung in der 1. Flugphase  
+ 1 bis 1 1/4 Drehung in der 2. Flugphase

Drehrichtung muss beibehalten werden  
(„Bauch-Rücken-Regel“)



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note mindestens eine 1/4 Drehung in der 1. Flugphase Längsachsrotation der 2. Flugphase erfolgt nach dem Abdruck in gestreckter Körperposition Landung mit der Körpervorderseite zum Gerät	siehe Überschlag
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 2px;">Stütz (Arme 90°)</div> <div style="background-color: #f39c12; color: white; padding: 2px;">Landung</div> </div> <p>Drehung in der ersten Flugphase &lt; 45° (1/4) Wechsel der Drehrichtung nur für Landung: <span style="background-color: #c0392b; color: white; padding: 2px;">45° bei LAD</span></p>

## Yamashita



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note aktives Bücken und Strecken erfolgt erst in der 2. Flugphase	siehe Überschlag Einleitung der Bückposition vor oder während des Stützes keine aktive Bückbewegung in der 2. Flugphase
	Stütz (Arme 90°)      Landung

## Yamashita mit ½ Drehung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note aktives Bücken und Strecken mit ½ Drehung erfolgt erst in der 2. Flugphase	siehe Überschlag Einleitung der Bückposition vor oder während des Stützes keine aktive Bückbewegung in der 2. Flugphase
	Stütz (Arme 90°)      45° bei LAD      Landung

# 13. Pferd

Basisstufe
Sprung in den Seitstütz vl.
Gewichtsverlagerung links und rechts im Seitstütz vl.
Seitschwingen mit Spreizen links und rechts im Seitstütz vl.
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 der ersten
Kreisflanke
Abgang: Kehre ODER Flanke ODER Wende
Schere rw.
Beliebige Schere mit 1/2 Dr.
Beliebige Schere mit Springen
2. 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 von **Kastenteilen** oder eines **Sprungbretts** für den Aufstieg ist erlaubt.

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

## Leitbilder Pferd: Grundlagen und Spreizen

### Sprung in den Seitstütz vorlings

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
flüssige, ununterbrochene Aufwärtsbewegung aufrechte Stützposition Arme während der Bewegung gestreckt geschlossene Beine	während der Aufwärtsbewegung erfolgt „Aufstützen“ auf der Körpervorderseite Unterbrechung der Aufwärtsbewegung Stütz (Arme 90°)

### Gewichtsverlagerung links und rechts im Seitstütz vl.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
Gewichtsverlagerung auf den Stützarm Beine pendeln in die Gegenrichtung Lösen der nicht stützenden Hand Arme gestreckt	keine Gewichtsverlagerung auf den Stützarm keine Pendelbewegung von Schultern und/oder Beinen erkennbar Stütz (Arme 90°)

### Seitschwingen mit Spreizen links und rechts im Seitstütz vl.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
Gewichtsverlagerung auf den Stützarm Hüfte zeigt Bewegungsamplitude Schultern in Gegenbewegung zu Hüfte Spreizwinkel zwischen den Beinen mindestens 45° Arme gestreckt Lösen der nicht stützenden Hand	keine Hüft-Bewegungsamplitude Spreizwinkel zwischen den Beinen weniger als 45° Stütz (Arme 90°)

## Seitschwingen mit Vorspreizen

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Gewichtsverlagerung auf den Stützarm Hüfte zeigt Bewegungsamplitude Spreizwinkel zwischen den Beinen mindestens 45° kein Halt nach dem Einspreizen	keine Hüft-Bewegungsamplitude Stütz (Arme 90°)

## Seitschwingen mit Rückspreizen

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Gewichtsverlagerung auf den Stützarm Hüfte zeigt Bewegungsamplitude Spreizwinkel zwischen den Beinen mindestens 45° kein Halt nach dem Rückspreizen	keine Hüft-Bewegungsamplitude Stütz (Arme 90°)

## Kreisspreizen eines Beines

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Gewichtsverlagerung auf den Stützarm flüssiger Bewegungsablauf Arme gestreckt Hüfte über Pausche	Unterbrechung der Bewegung Stütz (Arme 90°)



## Leitbilder Pferd: Scheren

### Schere vorwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
deutlicher Anstieg der gestreckten Hüfte Beine gestreckt Arme gestreckt	Unterbrechung der Bewegung Stütz (Arme 90°)

### Schere rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
deutlicher Anstieg der gestreckten Hüfte Beine gestreckt Arme gestreckt	Unterbrechung der Bewegung Stütz (Arme 90°)

### Beliebige Schere mit 1/2 Drehung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
deutlicher Hüftanstieg Hüfte gestreckt Beine gestreckt Arme gestreckt	Unterbrechung der Bewegung Stütz (Arme 90°)

### Beliebige Schere mit Springen

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
deutlicher Hüftanstieg Hüfte gestreckt Beine gestreckt Arme gestreckt	kein Wechsel der Stützposition Unterbrechung der Bewegung Stütz (Arme 90°)

## Leitbilder Pferd: Kreisflanken

### Mindestens 1 ganze Kreisflanke

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
runde Flankenbewegung Hüfte nahezu gestreckt Arme gestreckt	Unterbrechung der Bewegung keine Stützphase am Ende des Flankens <b>Stütz (Arme 90°)</b>

### Beliebiges Wandern durch eine Kreisflanke

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
deutliche Stützübergabe auf eine/r Pausche große Schwungamplitude Arme gestreckt	Unterbrechung der Bewegung keine Stützphase am Ende des Wanderns <b>Stütz (Arme 90°)</b>

### Kreisflanke am Pferdende (im Seitstütz oder im Querstütz)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
nahezu runde Flankenbewegung Hüfte nahezu gestreckt Arme gestreckt Querstütz: keine Abweichung aus der Pferdachse	Unterbrechung der Bewegung keine Stützphase am Ende des Flankens <b>Stütz (Arme 90°)</b>

### Kehre am Gerät

Kürzelvorschlag

**K**



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Kehrschwung mit deutlicher Stützphase Hüfte nahezu gestreckt Stützphase am Ende des Kehrschwunges	Unterbrechung der Bewegung keine Stützphase am Ende des Kehrschwunges <b>Stütz (Arme 90°)</b>

## Wende am Gerät

Kürzelvorschlag

**W**



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
frühzeitige Einleitung des Wendeschwunges (90°) Hüfte nahezu gestreckt Zwischenstütz auf dem Pferdkörper vor dem Vorflanken	Unterbrechung der Bewegung keine Stützphase am Ende des Wendeschwunges <b>Stütz (Arme 90°)</b>

## Leitbilder Pferd: Abgänge

### Kehre als Abgang

Kürzelvorschlag

**K**



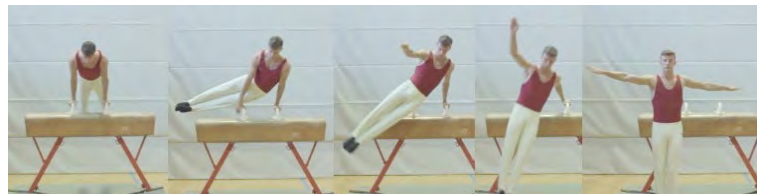
Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Kehrschwung mit deutlicher Stützphase Hüfte nahezu gestreckt Stützphase am Ende des Kehrschwunges	Unterbrechung der Bewegung <b>Stütz (Arme 90°)</b> <b>Landung</b>

### Flanke als Abgang

Kürzelvorschlag

**F**

Auch mit ¼ Drehung erlaubt



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Hüfte nahezu gestreckt Stützphase am Ende der Flanke	Unterbrechung der Bewegung <b>Stütz (Arme 90°)</b> <b>Landung</b>

### Wende als Abgang

Kürzelvorschlag

**W**



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
frühzeitige Einleitung des Wendeschwunges (90°) Hüfte nahezu gestreckt Stand neben letztem Stütz	kein Wendeschwung (sondern Vorflanken mit ¼ Drehung) Unterbrechung der Bewegung <b>Stütz (Arme 90°)</b> <b>Landung</b>

# 14. Ringe

Basisstufe
Stütz 2 Sek.
Winkelstütz 2 Sek. ODER Grätschwinkelstütz 2 Sek.
Kontrolliertes Absenken ODER Abrollen aus dem Stütz
Beugehang 2 Sek.
Winkelhang 2 Sek. mit gehockten ODER gestreckten Beinen
Strecksturzhang 2 Sek.
Aus (Streck-)Sturzhang senken zum Hang(stand) rl.
Heben vom Hang rl. zum Sturzhang
4 Schwünge
Abgang: Salto vorwärts ODER Salto rückwärts

Oberstufe
Zugstemme
Winkelstütz 2 Sek. ODER Grätschwinkelstütz 2 Sek.
Strecksturzhang 2 Sek.
4 Schwünge
Überschlag rückwärts (Schleudern) auch zum Stand ODER Überschlag vorwärts (Einkugeln)
Schwungstemme vorwärts ODER Schwungstemme rückwärts
Abgang: Salto vorwärts ODER Salto rückwärts
Hangwaage rl. 2 Sek.
Beliebiges anderes Element aus dem Kästchen „Schleudern ODER Kugeln“
Beliebige andere Schwungstemme aus dem Kästchen “Schwungstemme vw. ODER rw.”
VERBINDUNG aus beliebiger Schwungstemme in den Winkelstütz
Kippe in den Stütz
VERBINDUNG aus Kippe in den Winkelstütz
Beugehandstand 2 Sek. ODER flüchtiger Handstand

„3 aus 7“ -Box  
(maximal 3 Kästchen)

## Gerätspezifische Richtlinien Ringe

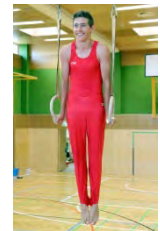
### Bodenkontakt

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

## Leitbilder Ringe: Halte- und Kraffelemente

### Stütz 2 Sek.

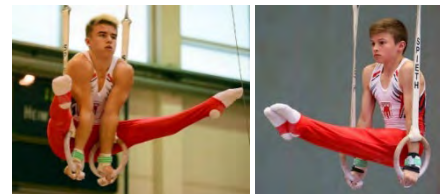
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte Arme Ringe parallel od. leicht ausgedreht gestreckter Körper	Arme mehr als 45° gebeugt deutlicher Rundrücken und gehockte Beine
	Halteteile 2 Sek.

### Winkelstütz 2 Sek. oder Grätschwinkelstütz 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte Arme Ringe parallel oder leicht ausgedreht Beine gestreckt und waagrecht	Beine mehr als 30° unter waagrecht Beine mehr als 30° gehockt keine erkennbare Fixierung der Position
	Stütz (Arme 90°)
	Halteteile 2 Sek.

### Kontrolliertes Absenken aus dem Stütz

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckter Körper Führen des Körpers an den Ringen entlang ständige Kontrolle	unkontrolliertes Absenken (deutliches Kraftdefizit)

## Kontrolliertes Abrollen aus dem Stütz

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte Beine Abrollen in den Schwung	Fallen in den Hang

## Beugehang 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Arme ganz gebeugt (Kinn über Griffhöhe) gestreckter Körper	keine erkennbare Fixierung der gebeugten Arme Kinn unter Ringhöhe gehockte Beine
	Halteteile 2 Sek.

## Winkelhang 2 Sek. mit gehockten oder mit gestreckten Beinen

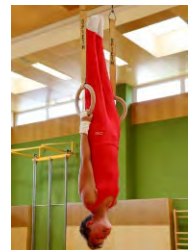
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte Arme und Beine Schulterwinkel 180° Oberschenkel waagrecht	Armbeuge mehr als 45° Oberschenkel mehr als 30° unter waagrecht
	Halteteile 2 Sek.

## Strecksturzhang 2 Sek.

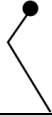
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte Arme gestreckte, senkrechte Körperposition	keine erkennbare Fixierung der Position Beine an die Ringe anlehnen Hüftwinkel mehr als 30°
	Halteteile 2 Sek.

## Aus dem Sturzhang senken zum Hang / Hangstand rücklings (auch als Abgang zum Stand)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚩
gestreckte, senkrechte Beine gestreckter Körper langsam, kontrolliertes Absenken Oberkörper im Hang mindestens 45° unter waagrecht	unkontrolliertes Absenken (deutliches Kraftdefizit) Oberkörper kommt nicht unter die Waagrechte

## Heben vom Hang rl. zum Sturzhang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚩
gestreckte Beine Kinn bleibt an der Brust stetige Aufwärtsbewegung	Beine mehr als 45° gebeugt Sturzhang wird nicht erreicht

## Zugstemme

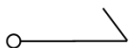
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚩
synchrone Armarbeit Körper gestreckt flüssiger, gleichmäßiger Bewegungsablauf	Arme kommen nacheinander zum Stütz Stütz wird nicht erreicht

## Hangwaage rücklings 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚩
Körper gestreckt und waagrecht Arme gestreckt	Hüftwinkel mehr als 30° Abweichung des Oberkörpers von der Waagrechten mehr als 30°
	Halteteile 2 Sek.

## Beugehandstand 2 Sek.

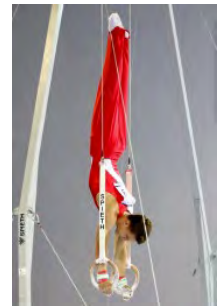
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Gestreckter Körper	keine erkennbare Fixierung der Position deutliches Anlehnen der Arme oder Beine an die Ringe oder Ringseile Hüftwinkel mehr als 45°
	Halteteile 2 Sek.

## Flüchtiger Handstand

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte Arme Ringe parallel oder leicht ausgedreht gestreckter Körper Schulterwinkel 180°	deutliches Anlehnen der Arme oder Beine an die Ringe oder Ringseile Arme mehr als 45° gebeugt Hüftwinkel mehr als 45°

## Kippe in den Stütz

Kürzelvorschlag



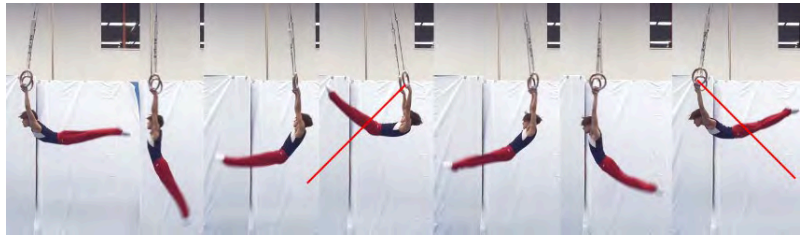
Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte Arme sofortiges Halten einer ruhigen Endposition im Stütz	Arme kommen nacheinander zum Stütz Stütz (Arme 90°) keine Fixierung des Stützes



## Leitbilder Ringe: Schwungelemente

### 4 Schwünge

Kürzelvorschlag



Im Bild sichtbar: 1x vor- und 1 x rückschwingen, also 2 Schwünge

Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte Arme offener Schulterwinkel Oberkörper vorne und hinten mindestens waagrecht Endposition vorne: C+, hinten: C- Armführung annähernd parallel Ringe in Gegenbewegung der Beine	Bewegungsamplitude weniger als 45° im Vor- und Rückschwung (maßgeblich ist die gedachte Linie zwischen Ringen und Füßen) Ringe nicht in Gegenbewegung

### Überschlag rückwärts (Schleudern) auch zum Stand

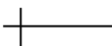
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte Arme erkennbares Heben der Schulter Körperstreckung mindestens 45° nach hinten oben nur leichte Überstreckung des Körpers am Ende der Körperstreckung offene Schulter	Ausschultern nicht gleichzeitig Körperstreckung unter 45° nach hinten oben ruckartiges „Hineinfallen“ in die Schulter

### Schwungstemme rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Rückschwung mindestens waagrecht gestreckte Arme Ringe seitlich neben der Schulter gestreckter Körper während der Stemmbewegung zum Stütz	keine Fixierung des Stützes (Turner fällt „durch“ zum Hang) Arme kommen nacheinander zum Stütz Stütz (Arme 90°)

## Salto rückwärts als Abgang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Schulter über den Ringen eindeutige Körperposition Öffnungsphase des Körpers vor der Landung	keine Steigphase zum Salto (Rückwärtsrolle) <b>Landung</b>

## Überschlag vorwärts (Einkugeln) gebückt oder gestreckt (in der Basisstufe auch aus dem Stand)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte Arme erkennbare Seitwärtsbewegung der Arme zu Beginn des Einkugeln Schultern mindestens auf Ringhöhe	Einkugeln der Schultergelenke nicht gleichzeitig kein erkennbares Heben der Schultern Fallen in den Kipphang

## Schwungstemme vorwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte Arme Ringe seitlich neben der Schulter sofortiges Halten einer ruhigen Endposition im Stütz	keine Fixierung des Stützes (Turner fällt „durch“ zum Hang) Arme kommen nacheinander zum Stütz <b>Stütz (Arme 90°)</b>

## Salto vorwärts als Abgang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Körperschwerpunkt über den Ringen eindeutige Körperposition Öffnungsphase des Körpers vor der Landung	keine Steigphase zum Salto (Vorwärtsrolle) <b>Landung</b>

## 15. Abkürzungen

ARW	Arm-Rumpf-Winkel
Dr.	Drehung
FP	Flugphase
LAD	Längsachsendrehung
mind.	mindestens
o.H.	oberer Holm
rl.	rücklings
rw.	rückwärts
Sek.	Sekunden
sw.	seitwärts
u.H.	unterer Holm
vl.	vorlings
vw.	vorwärts

## 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.eu](http://turn10.eu)).

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

**Zeichnungen:** Tamara Blasl.

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