

TURN X 10[®]

Ausgabe 2013+ für

Vereine



Elementkataloge



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Elementkatalog **BODEN**

Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse

Masters (ab 25 Jahren)

B A S I S S T U F E	Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)	Aus den folgenden 15 Elementen können bis zu 10 frei gewählt werden:
	Rolle vorwärts oder Sprungrolle	Rolle vorwärts
	Wechselschritt und Schersprung gehockt oder gestreckt	Wechselschritt und Schersprung gehockt oder gestreckt
	Rad oder einarmiges Rad	Beliebiger Salto
	Handstand 2 sek.	Handstand 2 sek.
	Sprung mit 1/1 Drehung	Rolle rückwärts oder Schrittsprung
	Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)	Kopfstand 2 sek. oder gymnastische 1/1 Drehung
	Rolle rückwärts oder Rolle rückwärts durch den Handstand	Standwaage 2 sek.
	Standwaage 2 sek.	Radwende
	Radwende	Flick-Flack
	Flick-Flack	Handstütz-Überschlag vorwärts oder freies Rad
	Handstütz-Überschlag vorwärts oder freies Rad	Rad oder einarmiges Rad
	Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)	Rolle rückwärts durch den Handstand
	Salto vorwärts gehockt oder gebückt oder gestreckt	Sprung mit mind. 1/2 Drehung oder Krafthandstand
	Salto rückwärts gehockt oder gebückt oder gestreckt	Handstand mit mind. 1/2 Drehung
Handstand mit mind. 1/1 Drehung	Sprungrolle	
Sprung mit mind. 1½ Drehung oder einbeinige Drehung mind. 540° oder Krafthandstand 2sek.		
Salto mit 1/2 oder 1/1 Drehung oder Twistsalto		



Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Elementkatalog SCHWEBEBALKEN

**Kinder, Jugend,
Allgemeine Klasse**

**Masters
(ab 25 Jahren)**

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



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Elementkatalog **BARREN**

Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse

Masters (ab 25 Jahren)

B A S I S S T U F E O B E R S T U F E	Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)	Aus den folgenden 15 Elementen können bis zu 10 frei gewählt werden:
	Sprung in den Stütz und Vorschwung	Sprung in den Stütz und Vorschwung
	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)
	Außenquersitz 2 sek.	Außenquersitz 2 sek.
	Kehre oder Wende	Kehre oder Wende
	Vorschwung in den Grätschsitz	Vorschwung in den Grätschsitz
	Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)	Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)
	Grätschwinkelstütz oder Winkelstütz 2 sek.	Grätschwinkelstütz oder Winkelstütz 2 sek.
	Oberarmstand 2 sek.	Oberarmstand 2 sek.
	Kippe in den Stütz	Kippe in den Stütz
	Handstand 2 sek.	Handstand 2 sek.
	Rolle vorwärts oder rückwärts	Rolle vorwärts oder rückwärts
	Stemme vorwärts	Stemme vorwärts
	Stemme rückwärts	Stemme rückwärts
	Unterschwung	Unterschwung
Handstand mit ½ Drehung	Handstand mit ½ Drehung	
Salto oder Kreishocke	Salto oder Kreishocke	



Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Elementkatalog MINITRAMPOLIN

A-Note Basisstufe	A-Note Oberstufe	A-Note Masters (ab 25 J.)	Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse, Erwachsene
1 Punkt			Strecksprung
2 Punkte			Grätschsprung
3 Punkte	1 Punkt	1 Punkt	Hocksprung
4 Punkte	2 Punkte	2 Punkte	Grätschwinkelsprung
5 Punkte	3 Punkte	3 Punkte	Bücksprung
6 Punkte	4 Punkte	4 Punkte	Strecksprung mit 1/1 Drehung
7 Punkte	5 Punkte	5 Punkte	freie Radwende
8 Punkte	6 Punkte	6 Punkte	Salto vorwärts gehockt
9 Punkte	7 Punkte	7 Punkte	Salto vorwärts gebückt oder gestreckt
10 Punkte	8 Punkte	8 Punkte	Salto vorwärts gehockt oder gebückt mit 1/2 Drehung
	9 Punkte	9 Punkte	Salto vorwärts mit 1/1 Drehung
	10 Punkte	10 Punkte	Salto vorwärts mit mindestens 1 1/2 Drehungen



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Elementkatalog RECK/STUFENBARREN

Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse

Masters (ab 25 Jahren)

B A S I S S T U F E O B E R S T U F E	Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)	Aus den folgenden 15 Elementen können bis zu 10 frei gewählt werden:
	Sprung in den Stütz oder Hüftaufschwung	Sprung in den Stütz oder Hüftaufschwung
	Kniehangab- und aufschwung	Kniehangab- und aufschwung
	Hüftumschwung vorlings rückwärts	Hüftumschwung vorlings rückwärts
	Spreizumschwung (Mühle)	Spreizumschwung (Mühle)
	Rückschwung aus dem Seitstütz vl. (auch zum Niedersprung)	Rückschwung aus dem Seitstütz vl. (auch zum Niedersprung)
	Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)	Hüftumschwung vorlings vorwärts
	Hüftumschwung vorlings vorwärts	Kippe (freie Auswahl)
	Kippe (freie Auswahl)	Unterschwung
	mind. ½ Dr. im Schwung (nicht als Abgang) bzw. im Handstand; oder Holmwechsel	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)
	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)	mind. ½ Dr. im Schwung (nicht als Abgang) bzw. im Handstand; oder Holmwechsel
	Unterschwung	Freie Felge
	Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)	Riesenfelge oder Ausgrätschen
	Freie Felge	Salto rückwärts aus dem Hangverhalten
	Riesenfelge oder Ausgrätschen	Stemme rückwärts oder zweite (andere) Kippe (freie Auswahl)
Salto rückwärts aus dem Hangverhalten	Riesenfelgaufschwung	
Stemme rückwärts oder zweite (andere) Kippe (freie Auswahl)		
Riesenfelgaufschwung		



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Elementkatalog **SPRUNG**

A-Note Basis stufe	A-Note Ober stufe	A-Note Masters (ab 25 J.)	Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse, Erwachsene
1 Punkt			Aufknien + Mutsprung <i>oder</i> Aufhocken + Strecksprung
2 Punkte			<i>Kasten längs:</i> Aufhocken + Abgrätschen
3 Punkte	1 Punkt	1 Punkt	Hockwende mit ¼ Drehung zum Gerät
4 Punkte	2 Punkte	2 Punkte	Grätsche
5 Punkte	3 Punkte	3 Punkte	<i>Kasten quer:</i> Hocke
6 Punkte	4 Punkte	4 Punkte	<i>Kasten längs oder Tisch:</i> Hocke
7 Punkte	5 Punkte	5 Punkte	Radwende
8 Punkte	6 Punkte	6 Punkte	<i>Kasten quer:</i> Überschlag vorwärts
9 Punkte	7 Punkte	7 Punkte	<i>Kasten längs oder Tisch:</i> Überschlag vorwärts
10 Punkte	8 Punkte	8 Punkte	½ - ½ <i>oder</i> Yamashita
	9 Punkte	9 Punkte	Yamashita mit mind. ½ Drehung
	10 Punkte	10 Punkte	Überschlag mit 1/1 Drehung oder Tsukahara oder Überschlag mit Salto vw. oder ½ - 1/1



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Elementkatalog PAUSCHENPFERD

Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse

Masters (ab 25 Jahren)

B A S I S S T U B E R S T U F E	Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)	Aus den folgenden 15 Elementen können bis zu 10 frei gewählt werden:	
	Sprung in den Seitstütz	Sprung in den Seitstütz	
	Durchhocken in den Seitstütz rücklings oder Stand rücklings	Durchhocken in den Seitstütz rücklings oder Stand rücklings	
	Stütz rücklings – Seitschwingen mit Spreizen links oder rechts	Stütz rücklings – Seitschwingen mit Spreizen links oder rechts	
	Seitstütz vorlings mit Seitschwin- gen mit Spreizen links und rechts	Seitstütz vorlings mit Seitschwingen mit Spreizen links und rechts	
	Kreisspreizen eines Beines	Kreisspreizen eines Beines	
	O B E R S T U F E	Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)	Kehre oder Flanke oder Wende (auch als Abgang)
	Kehre oder Flanke oder Wende (auch als Abgang)	Seitschwingen mit Vorspreizen	Seitschwingen mit Vorspreizen
	Seitschwingen mit Vorspreizen	Seitschwingen mit Rückspreizen	Seitschwingen mit Rückspreizen
	Seitschwingen mit Rückspreizen	Mindestens 1 ganze Kreisflanke	Mindestens 1 ganze Kreisflanke
	Mindestens 1 ganze Kreisflanke	Schere vorwärts	Schere vorwärts
	Schere vorwärts	Zweite Schere vorwärts in direkter Verbindung mit der ersten Schere vw.	Zweite Schere vorwärts in direkter Verbindung mit der ersten Schere vw.
	S T U F E	Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)	Schere rückwärts
	Zweite Schere vw. in direkter Ver- bindung mit der ersten Schere vw	Schere rückwärts	Schere rückwärts
	Schere rückwärts	Kreisflanke am Pferdende (Seit- oder Querstütz)	Kreisflanke am Pferdende (Seit- oder Querstütz)
Kreisflanke am Pferdende (Seit- oder Querstütz)	Wandern	Wandern	
Wandern	Kehre oder Wende am Gerät	Kehre oder Wende am Gerät	
Kehre oder Wende am Gerät			



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Elementkatalog **RINGE**

Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse

Masters (ab 25 Jahren)

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