

TURN 10[®]

Ausgabe 2013+ für

Vereine



Reglement



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Allgemeine Bestimmungen:

Zusammenstellung der Übungen: Statt einer vorgegebenen Übung ist an jedem Gerät ein **Elementkatalog** die Grundlage. Es gibt Elementkataloge für:

- a) **Basisstufe.**
- b) **Oberstufe.**
- c) **Masters** (ab 25 Jahren).

Die Elemente können frei kombiniert werden. **Jedes gewertete Element zählt 1 Punkt** (Grundpunkt) ungeachtet seiner subjektiven Schwierigkeit.

Bewertung der Übungen: Die Bewertung der Übungen erfolgt mit einer **A-Note** (Grundwert) und einer **B-Note** (Ausführung). Die Addition dieser beiden Noten ergibt die Endnote.

Maximale Punktezahl: 10 (A) + 10 (B) = 20 Punkte Endnote.

Geräte:

Es werden **Elementkataloge an den folgenden Geräten** angeboten (die hier angeführten sind auch die **offiziellen Geräte-Reihenfolgen**):

Turnerinnen: Boden, Balken, Minitramp, Stufenbarren/Reck, Sprung.
Turner: Boden, Barren, Minitramp, Reck, Sprung, Pferd, Ringe.
Mixed: Boden, Balken/Barren, Minitramp, Stufenbarren/Reck, Sprung.

Die Art (Ausprägung, Qualität) der Geräte bei den Mehrkämpfen ist im Elementkatalog definiert. Diese richtet sich nach den vorhandenen Gegebenheiten und muss in der Ausschreibung bekannt gegeben werden. Es müssen die vom Veranstalter zur Verfügung gestellten Geräte verwendet werden. Die Anzahl der zu turnenden Geräte ist dem Veranstalter frei gestellt und geht aus der Wettkampfbezeichnung „...-Kampf“ hervor (z.B.: 3-Kampf, 4-Kampf,...).

Wettkämpfe: Basisstufe: Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse.
Die Elemente 1 – 10 des Elementkataloges.

Oberstufe: Kinder, Jugend, Allgem. Klasse, Erwachsene.
Die Elemente 6 – 15 des Elementkataloges
(1 – 10 bei Sprung und Minitrampolin).

Masters: Erwachsene ab 25 Jahren.
Die Elemente 1 – 15 des Elementkataloges
(1 – 10 bei Sprung und Minitrampolin).



Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

In jedem der drei Elementkataloge (Basisstufe, Oberstufe, Masters) können pro Gerät 1 bis 10 Elemente dieses Katalogs in beliebiger Reihenfolge geturnt werden. Sollten mehr Elemente geturnt werden, so bleibt die Grundpunktvergabe mit höchstens 10 Punkten limitiert. Am Sprung und am Minitrampolin ist die Elementnummer gleichbedeutend mit dem Grundwert (A-Note).

Wettkampfsystem:

Grundsätzlich werden **Einzelbewerbe und/oder Mannschaftsbewerbe** durchgeführt.

Wettkampfprogramm:

	Kinder, Jgd, Allg. Kl.		Alle Klassen		Erwachsene ab AK25+		Generatio- nen
	Basisstufe		Oberstufe		Masters		
	Einzel	Team	Einzel	Team	Einzel	Team	
Weiblich	×	×	×	×	×	×	×
Männlich	×	×	×	×	×	×	
Mixed		×		×		×	

Örtliche, regionale, bundeslandweite, österreichweite und andere Wettkämpfe/ Meisterschaften finden unter der Verantwortung des ÖFT, der Landesfachverbände, der Dachverbände oder anderer Organisationen/ Vereine statt.

Kategorien: **Weiblich, männlich, mixed.**

Mixed bedeutet, dass mindestens 1 Teammitglied jeden Geschlechts pro Gerät in die Wertung kommt. Außerdem muss die im Wettkampf ausgeschriebene Geräteanzahl bei beiden Geschlechtern gleich sein.

Einzelbewerbe:

Altersklassen: Die Altersklassen werden jeweils entsprechend benannt. z.B. gilt AK 10 jahrgangsmäßig für 10-Jährige (werden in diesem Jahr 10 Jahre alt) und Jüngere, so für diese keine eigene Altersklasse ausgeschrieben wird. Die AK 15/16 sind demnach 15- und 16-Jährige, etc. (AK 8, AK 9, AK 10, AK 11, AK 12, AK 13, AK 14, AK 15, AK 16, AK 17, AK 18).

Die Allgemeine Klasse reicht einheitlich von 19 bis 24 Jahren.

Außerdem sind auch alle Erwachsenen (jedoch keine Kinder und Jugendliche) in der „Allgemeinen Klasse Oberstufe“ startberechtigt. In diesem Fall wird kein Altersbonus gewährt.



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Altersklassenwechsel der Erwachsenen erfolgen alle fünf Jahre (AK 25+, AK 30+, AK 35+, AK 40+, AK 45+,...)

Bei geringer Teilnehmeranzahl können Altersklassen zusammengelegt werden. In diesem Fall soll die Altersklasse bei Kindern und Jugend nach der ältesten Altersklasse z.B.: „AK 14 und jünger“, bei den Erwachsenen nach der jüngsten Altersklasse z.B.: „AK 45 und älter“ benannt werden.

Mannschaftsbewerbe:

Altersgruppen: Kinder: AK 6 – AK 12 (6 – 12 Jahre).

Jugend: AK 13 – AK 18 (13 - 18 Jahre).

Das älteste Mannschaftsmitglied bestimmt die Altersklassenzugehörigkeit der Mannschaft.

Allgemeine Klasse: AK 19 – AK 24 (19 - 24 Jahre).

Ein jüngerer bzw. ein älterer Teilnehmer sind zulässig. Kein Altersbonus.

Erwachsene: Ab AK 25 (ab 25 Jahren).

Das jüngste Mannschaftsmitglied bestimmt die Altersklassenzugehörigkeit der Mannschaft.

Anm.: Veranstalter ist es frei gestellt, die Altersgruppen bei Bedarf weiter zu unterteilen, z.B.: Kinder I (AK6-AK8) und Kinder II (AK9-AK12).

Generationen: Generation A: Kinder + Jugend (6 – 18 Jahre).

Generation B: Allg. Klasse + Erwachsene (19 Jahre und älter).

Eine Generationen-Mannschaft besteht aus 3 bis 4 Turner/innen, wobei jede Generation zumindest einmal vertreten sein muss. Das Geschlecht spielt keine Rolle.

Bei den Generationen-Mannschaften gelangt mindestens 1 Turner/in aus Generation A und mindestens 1 Turner/in aus Generation B pro Gerät in die Wertung. Fallen an einem Gerät alle Teilnehmer einer Generation aus, gelangen einmal null (0.0) Punkte für dieses Gerät in die Wertung.

Alle Mitglieder einer Generationenmannschaft turnen nach dem gleichen Elementkatalog. Dieser wird in der Ausschreibung des Veranstalters festgelegt. Alle ausgeschriebenen Geräte müssen geturnt werden (keine Wahlmöglichkeit).

Mannschafts- größe:

Bis zu vier Turner/innen bilden ein Team; pro Gerät starten bis zu vier; drei kommen in die Wertung (4-4-3).



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Altersbonus: Um Chancengleichheit zu gewährleisten, werden für ältere Turner/innen **Bonuspunkte** vergeben. Für jedes Jahr, das man jahrgangsmäßig älter als **35 Jahre** ist, wird 1 Zehntel (0,1 Punkte) Bonus pro Gerät vergeben, der zur Endnote addiert wird. Nullpunktwertungen werden nicht altersbonifiziert. Beispiel: Ein/e 42-jährige/r Turner/in erhält pro Gerät 0,7 Punkte Bonus.

Generell:

- Altersklassen-Einteilung österreichweit einheitlich über alle Verbände.
- Es wird empfohlen, Wettkämpfe nach Möglichkeit verbands-, bundes- und vereinsoffen auszuschreiben.
- Die Anzahl der zu turnenden Geräte obliegt dem Veranstalter.

Abzeichen: Diese sind in allen drei Elementkatalogen jeweils in den Kategorien **Bronze, Silber und Gold** zu erreichen. Die durchschnittliche Punkteanzahl bestimmt die Kategorie. Die Abnahme kann im Rahmen eines Wettkampfes oder bei einer Abzeichen-Abnahme erfolgen.

Vergabe bei Wettkämpfen:

Geräteanzahl lt. Ausschreibung. Abzeichen werden nur vergeben, wenn an jedem Gerät zumindest 1 Punkt erreicht wird. Die Vergabe muss in der Ausschreibung angegeben werden.

Vergabe bei Abnahmen:

Mindestens 4 Geräte sind auszuschreiben und alle diese Geräte müssen geturnt werden. Abzeichen werden nur vergeben, wenn an jedem Gerät zumindest 1 Punkt erreicht wird.

Kriterien:

Bronze:	Durchschnittlich 4 Punkte pro Gerät.
Silber:	Durchschnittlich 12 Punkte pro Gerät.
Gold:	Durchschnittlich 16 Punkte pro Gerät.

Teilnahme: Grundsätzlich zur Teilnahme berechtigt sind Turnerinnen und Turner, die einem ÖFT-Mitgliedsverein angehören. Bei nicht verbandssoffen ausgeschriebenen Wettkämpfen sind Turnerinnen und Turner startberechtigt, die einem Mitgliedsverein des veranstaltenden Verbandes angehören.

Das Mindestalter für die Teilnahme an ÖFT-Wettkämpfen beträgt acht Jahre (lt. Kalenderjahr). Es wird empfohlen, bei anderen Wettkämpfen im Gerätturnen ein Mindestalter von sechs Jahren nicht zu unterschreiten.

Mannschaften können bei entsprechend ausgeschriebenen Wettkämpfen von ÖFT-Mitgliedsvereinen, grundsätzlich aber auch von anderen Institutionen (Firmen, Schulen, Universitäten u. ä.) gemeldet werden.



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

- Bekleidung: Turnerinnen:**
- + Turnanzug oder anliegendes T-Shirt/Leibchen.
 - + Falls T-Shirt: kurze oder lange anliegende Hose verpflichtend, bei Turnanzug fakultativ.
 - + Socken, Gymnastikschuhe oder barfuß. *Keine Sportschuhe!*
- Turner:**
- + Trikot oder anliegendes T-Shirt/Leibchen.
 - + kurze oder lange anliegende Hose.
 - + Socken, Gymnastikschuhe oder barfuß. *Keine Sportschuhe!*
- Mannschaften:**
- + Die Mitglieder sollen weitgehend identische Kleidung tragen, wobei geschlechterspezifisch die o.g. Regeln einzuhalten sind.

Wechsel zwischen Turn10[®] und Kunstturnen:

- Der Wechsel der Turner/innen **von der Basisstufe in die Oberstufe und umgekehrt** ist jederzeit möglich.
- Der Wechsel **vom Kunstturnen zum Turn10[®]** ist jeweils mit 1. Jänner möglich.
- Weiters sind folgende Wechsel zwischen Kunstturnen und **Turn10[®]-Oberstufe** jederzeit möglich:
 - Kunstturnen Kinderstufe zu Turn10[®]-Oberstufe und umgekehrt.
 - Kunstturnen Allgemeine Klasse (keine Allgemeine Juniorenklassen) zu Turn10[®]-Oberstufe und umgekehrt.

Bezeichnungen:

Folgende Bezeichnungen sollen einheitlich (für Urkunden, Siegerlisten, ...) verwendet werden:

Wettkampfbezeichnung: Name und Wettkampfort

Stufe: Basisstufe, Oberstufe, Masters (ab 25 Jahren).

Anzahl der Geräte: 3-Kampf, 4-Kampf...

Altersklasse: ...AK 10,..., AK 18, Allg. Kl., AK 30, AK 35, ...

Geschlecht: Weiblich, männlich, mixed.

Wettkampfort: Einzelwettkampf, Mannschaftswettkampf

Beispiele: *TV XY Vereinsmeisterschaft*

Basisstufe: 4-Kampf, AK 12 weiblich, Mannschaftswettkampf (= Basisstufe 4-Geräte für 12-jährige Turnerinnen Mannschaftswertung)

Oberstufe: 7-Kampf, AK 30 männlich, Einzelwettkampf (= Oberstufe an allen 7 Geräten für 30- bis 34-jährige Turner Einzelwertung).



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Die Bewertungsregeln:

1. Bewertung der Übungen:

Die Bewertung der Übungen erfolgt pro Gerät mit einer A- und mit einer B-Note. Die Addition dieser beiden Noten ergibt die Endnote.

Maximale Punktezahl pro Gerät: 10 Punkte (A) + 10 Punkte (B) = 20 Punkte Endnote.

1.1. Die A-Note:

- Die A-Note beinhaltet die Anzahl der anerkannten Elemente. Für jedes anerkannte Element erhält man einen Punkt.
- Maximal 10 geturnte Elemente aus dem jeweiligen Elementkatalog ergeben 10 Grundpunkte (A-Note).
- Ist die A-Note null (0) Punkte, dann beträgt auch die Endnote null Punkte!

1.2. Die B-Note:

Die B-Note bewertet die Übungsausführung mit **max. 10 Zusatzpunkten:** **Haltung (4)**
Technik (4)
Dynamik (2)

Bewertungskriterien für die B-Note (Zusatzpunkte):

	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

Hinweise auf sehr gute Technik:

- siehe Leitbildformulierungen zum Elementkatalog.
- kein Fehler bei der Landung (keine Schritte, kein Hüpfen, keine Stürze).

Hinweise auf sehr gute Haltung:

- gespannte Beine und Arme.
- kein „Hohlkreuz“.
- geschlossene Beine.

Hinweise auf sehr gute Dynamik:

- keine Unterbrechungen, keine Pausen im Übungsfluss.
- keine unnötigen Schwünge und Schwungholen.
- optimale Haltedauer bei Halteteilen.
- kein Sprechen (mit/zu) der Turnerin bzw. dem Turner.
- **ACHTUNG:** Sollte nur ein (1) Element geturnt/anerkannt werden, werden null (0) Zusatzpunkte im Bereich der Dynamik vergeben!



Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

2. Zusammensetzung und Arbeit des Kampfgerichts:

Ein Kampfgericht besteht aus **mindestens zwei (2) Kampfrichter/innen**:

- 2er-Kampfgericht: **2A + 2B** - Noten
- 3er-Kampfgericht: **2A + 2B** oder **2A + 3B** - Noten
- 4er-Kampfgericht: **2A + 2B** oder **2A + 3B** oder **2A + 4B** - Noten

Die Zusatzpunkte werden von jedem Kampfrichter in 0,5 Punkte-Schritten vergeben.

Die Differenz zwischen den B-Noten darf nicht mehr als 2 Punkte betragen. Der Mittelwert beider B-Noten kommt in die Wertung.

Sollten drei B-Kampfrichter zur Verfügung stehen, wird die höchste B-Note gestrichen und es gelangt der Mittelwert der beiden tieferen Noten in die Wertung. Bei vier B-Kampfrichtern wird die höchste und tiefste Note gestrichen und es gelangt der Mittelwert der beiden Mittleren in die Wertung.

Alterskriterien für geprüfte Kampfrichter:

- **Ab 14 Jahre:** Wettkämpfe auf Regional- und Landesebene.
- **Ab 16 Jahre:** Wettkämpfe auf Bundesebene.

3. Allgemeine Bestimmungen zur Bewertung:

3.1. Anerkennung der Elemente:

- Nur gezeigte und gelungene Elemente leisten einen Beitrag zum Grundwert.
- Nicht gelungene Elemente leisten keinen Beitrag zum Grundwert, werden jedoch hinsichtlich der B-Note bewertet (Haltung, Technik und Dynamik).
- Auskunft über die Kriterien für das Anerkennen der Elemente geben die jeweiligen Leitbilder der Geräte.

3.2. Verbindungselemente und zusätzlich geturnte Elemente, die nicht im Elementkatalog stehen (Drehungen, Sprünge etc...):

Verbindungselemente leisten keinen Beitrag zum Grundwert (A-Note), sind aber für den harmonischen Übungsaufbau erlaubt und werden in der B-Note mitbewertet. Zusätzlich geturnte Elemente werden ebenfalls in der B-Note mitbewertet.

3.3. Wiederholen von *misslungenen* Elementen:

- Wird ein misslungenes Element wiederholt, wird es in der A-Note nicht berücksichtigt, Haltung-Technik-Dynamik fließen aber in die B-Note ein. Dritte Versuche (gelungen oder misslungen!) bedeuten null Zusatzpunkte für die gesamte Übung.
- Ausnahme für Übungen mit nur einem Element: Turnt ein/e Turner/in nur ein einziges Element (A-Note = 1) und dieses misslingt, so darf das Element einmal wiederholt werden. Für die B-Note werden dann beide Ausführungen heran gezogen. Misslingt das Element auch beim zweiten Versuch, ist die A-Note null Punkte und somit die Endnote ebenfalls null Punkte.



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

3.4. Sturzregelung:

Ein Sturz wird an allen Geräten mit 0,5 Punkten Abzug bewertet. Die Stürze werden gesondert aufgelistet, zusammen gezählt und von der Endnote abgezogen.

- Als Sturz gelten:**
- Der Sturz auf das Gerät.
 - Der Sturz vom Gerät.
 - Der Sturz auf dem Boden.

3.5. Zwischenschwünge:

Werden in einer Übung unnötig viele zusätzliche Schwünge oder Schwungholen gezeigt, so ist das im Aspekt „Dynamik“ zu berücksichtigen.

3.6. Halteteile:

Im Elementkatalog definierte Halteteile sind (in korrekter Endposition) 2 Sekunden zu halten. Beträgt die Haltezeit weniger als 1 Sekunde, dann wird das Element in der A-Note nicht anerkannt. In der B-Note sind solche Fehler zusätzlich unter dem Aspekt „Dynamik“ zu berücksichtigen.

3.7. Helfen und Sichern:

- Generell ist das Sichern am Gerät erlaubt, das Helfen jedoch nicht.
- Jedes Berühren der/des Turner/in durch die/den Trainer/in wird vom Kampfgericht als Hilfestellung gewertet und das Element nicht anerkannt.

3.8. Fehlender Auf- bzw. Abgang:

Wird in einer Übung kein erkennbarer Auf- bzw. Abgang gezeigt, werden je 0,5 Punkte von der Endnote abgezogen.

3.9. Ausführung der Elemente:

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

- Beispiel „Handstand“ am Boden:**
- Handstand aufschwingen – zurück steigen.
 - Handstand abrollen.
 - Schweizer Handstand aus Grätschstand.

3.10. Wertigkeit von Elementen:

Jedes geturnte Element kann nur einen Punkt zur A-Note beitragen!

Beispiel: „Aufgrätsch-Unterschwung ½ Drehung“ am Reck zählt...

- ...entweder als ½ Drehung im Schwungverhalten
- ...oder als Unterschwung.



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

3.11. Gerätewahl:

- Aus den im Wettkampf angebotenen Geräten kann prinzipiell frei gewählt werden (z.B. Tiefreck/Hochreck/Stufenbarren oder Tiefringe/Hochringe).
- Ein Wechsel des Gerätes während der Übung ist allerdings nicht erlaubt.
- Sollte ein Gerätwechsel während der Übung erfolgen, wird nur die am ersten Gerät gezeigte Übung bewertet.



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Spezielle Geräterichtlinien:

Boden:

Gerätenforderung:

Bodenbahn 12 x 2 m oder 14 x 2 m in Matten-Doppelauflage oder Unterkonstruktion mit Mattenaufgabe. Ob eine Unterkonstruktion verwendet wird, muss in der Ausschreibung bekannt gegeben werden.

- Übungen dürfen 70 Sekunden Dauer nicht überschreiten. Bei Zeitüberschreitung werden 0,5 Punkte von der Endnote abgezogen.
- Übungen mit **Musik** sind möglich, wenn dies in der Ausschreibung bekannt gegeben wird. Wenn mit Musik geturnt werden kann, muss die Musik vor dem Wettkampf abgegeben werden.
- **Gymnastische Zwischenelemente** dürfen geturnt werden. Sie haben keinen zusätzlichen Wert für die A-Note, werden aber bei der B-Note (bei Technik, Haltung und Dynamik) mitbewertet.
- Jede Felgrolle ist eine gültige Rolle rückwärts!

Nichtanerkennungs-Kriterien für Landungen:

- Kniewinkel kleiner 90°.
- Oberkörper unter der Waagrechten.
- Landung nicht auf den Füßen.

Schwebebalken:

Gerätenforderung:

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

- **Übungen mit bis zu vier Elementen** können in der **Basisstufe** auch auf der **Turnbank** (Breitseite oben) geturnt werden. Werden in der Basisstufe auf der Turnbank fünf oder mehr Elemente gezeigt, werden die ersten vier Elemente in der A-Note berücksichtigt. Für die B-Noten werden aber alle gezeigten Elemente herangezogen.
- Ab **Masters** (ab 25 Jahren) können alle Übungen auch auf der Turnbank (Breitseite oben) geturnt werden.
- Das Element **Arabeske** muss als Einzelteil geturnt werden.

Nichtanerkennungs-Kriterien für Landungen:

- Kniewinkel kleiner 90°.
- Oberkörper unter der Waagrechten.
- Landung nicht auf den Füßen.



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Barren (Parallelbarren männlich):

Gerätenforderung:

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

Nichtanerkennungs-Kriterien für Landungen:

- Kniewinkel kleiner 90°.
- Oberkörper unter der Waagrechten.
- Landung nicht auf den Füßen.

Minitrampolin:

Gerätenforderung:

- **Art des Minitrampolins laut Ausschreibung.**
- **Landefläche:** Zwei Weichböden hintereinander plus Rollmattenaufgabe oder zwei Niedersprungmatten mit Happy Landing.
- **Minitrampolin-Anlaufänge für alle Altersstufen max. 14 m.** Eine Absprunghilfe vor dem Minitramp ist nicht erlaubt. Ausnahme: In der AK8 und jünger kann man eine oder zwei Turnbänke nebeneinander als Anlaufbahn verwenden, die vom Veranstalter bereit zu stellen ist/sind. Wenn eine Bank als Anlaufhilfe verwendet wird, darf man nicht vom Boden auf die Bank auflaufen.
- Zwei gleiche Sprünge sind vorgeschrieben. Der bessere Sprung gelangt in die Wertung.
- Bei zwei unterschiedlichen Sprüngen gelangt der erste Sprung in die Wertung.
- Bei zwei Sprüngen sind maximal drei Anläufe erlaubt. Wird der Anlauf abgebrochen, darf das Minitrampolin nicht berührt werden, sonst gilt der Sprung als geturnt.
- Der Trainer kann an beliebiger Position am/beim Gerät zur Sicherung stehen. Bei Hilfestellung wird der Sprung nicht anerkannt.

Nichtanerkennungs-Kriterien für alle Sprünge:

Absprung:

- Einbeiniger Absprung vom Minitrampolin (d.h. Absprünge müssen beidbeinig sein).

Landung:

- Kniewinkel kleiner 90°.
- Oberkörper unter der Waagrechten.
- einbeinige Landung bei Schraubenbewegungen (auch *Strecksprung 1/1*).
- Landung nicht auf den Füßen.



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Reck/Stufenbarren:

Gerätenforderung:

- **Gerät und Geräthöhe eines ggf. verwendeten Recks sind freigestellt.**
- Tief- oder Hochreck mit Holm oder Stange, Spannreck oder Spann-Stufenbarren. Beim Wettkampf angebotene Geräte müssen in der Ausschreibung definiert sein.
- Matten sind der Leistung anzupassen. Eine Weich-/Niedersprungmatte für Abgänge muss vorhanden sein.
- **Stufenbarren:** Runde Holme! Stufenbarrenhöhe 150/240cm gemessen von der Mattenoberkante bis zur Holmoberkante. Die Barrenbreite wird entweder vom Veranstalter in der Ausschreibung definiert oder kann frei gewählt werden.
- Heben in den Hang am Übungsbeginn ist erlaubt.
- Vorsicht: Heben in den Stütz ist nicht erlaubt. Sollte ein Heben in den Stütz erfolgen, werden alle **nachfolgenden** Elemente nicht gewertet (*weder A- noch B-Note!*).
- Ein **Rückschwung** kann auch als Vorbereitung von anderen Elementen gezählt werden, er muss nicht extra gezeigt werden.
- Ein **Konterschwung** wird nicht als Unterschwung gezählt.
- Ein **Knieab- und aufschwung** zählt auch, wenn beim Abschwung beide Knie gestreckt sind.
- Es darf statt einem **Hüftaufschwung** kein Riesenfelgaufschwung gezeigt werden. Der Aufschwung kann aber auch aus dem Schwung geturnt werden.
- In der Oberstufe kann entweder eine Stemme rückwärts oder eine zweite Kippe, **die sich von der ersten Kippe unterscheiden muss**, geturnt werden.
- Das **kontrollierte Loslassen** der Stange nach dem Rückschwung zum Niedersprung darf nicht als Sturz gewertet werden und die Dynamiknote nicht beeinflussen.
- **Bodenkontakt Reck/Stufenbarren:** Ein (1) Bodenkontakt in der Übung ist erlaubt. Wann dieser Bodenkontakt in der Übung gezeigt wird, ist egal. Der Bodenkontakt darf nur nach einem deutlich erkennbaren Rückschwung zum Niedersprung aus dem Seitstütz in den Stand erfolgen.
- Die Laufkippe wird NICHT als Bodenkontakt gewertet.
- Ein Sturz vom Reck zählt nicht als Bodenkontakt.

Nichtanerkennungs-Kriterien für Landungen:

- Kniewinkel kleiner 90°.
- Oberkörper unter der Waagrechten.
- Landung nicht auf den Füßen.



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Sprung:

Gerätenforderung:

- **Nach Möglichkeit Tisch** (nach Gegebenheit, laut Ausschreibung), **sonst Kasten** (quer/längs wahlweise).
- **Geräthöhe:**

Basisstufe Übung 1 bis 6:	Mindestens 70 cm.
Basisstufe Übung 7 bis 10:	Mindestens 90 cm.
Oberstufe Übung 1 bis 10:	Mindestens 90 cm.
Masters Übung 1 bis 10:	Mindestens 90 cm.
- Sprungbretter (laut FIG-Norm) werden vom Veranstalter bereitgestellt. Eigene Sprungbretter dürfen nicht verwendet werden.
- Niedersprungmatte mit Happy Landing oder Weichboden mit Bodenturnmattenauflage verpflichtend.
- Zwei gleiche Sprünge sind vorgeschrieben, der bessere gelangt in die Wertung.
- Bei zwei unterschiedlichen Sprüngen gelangt der erste Sprung in die Wertung.
- Bei zwei Sprüngen sind maximal drei Anläufe erlaubt. Wird der Anlauf abgebrochen, darf das Gerät (Sprungbrett, Kasten, Tisch) nicht berührt werden, sonst gilt der Sprung als geturnt.
- Der Trainer kann an beliebiger Position am/beim Gerät zur Sicherung stehen. Bei Hilfestellung wird der Sprung nicht anerkannt.

Nichtanerkennungs-Kriterien für alle Sprünge:

Absprung:

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett (d.h. Absprünge müssen beidbeinig sein).

Landung:

- Kniewinkel kleiner 90°.
- Oberkörper unter der Waagrechten.
- einbeinige Landung bei Schraubenbewegungen (auch *Strecksprung 1/1*).
- Landung nicht auf den Füßen.



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Pauschenpferd:

- Als Zusatzgerät ist Kasten oder Sprungbrett erlaubt.
- Ein Bodenkontakt vor dem Abgang ist erlaubt (in der Basisstufe).

Ringe:

Gerätenforderung:

- Kunstturnringe oder Normturnhallenringe hoch oder tief.
- Gerätehöhe und Matten freigestellt.
- Landung bei Hochringen auf einem Weichboden oder auf der Niedersprungmatte.
- **Nur in der Basisstufe** darf der Turner **ohne Abzug** an den Hochringen in den Stütz gehoben werden, wenn das nachfolgende Element Stütz 2sek ist. **Wird das Element Stütz 2sek.** nicht gezeigt, erhält der Turner keinen Punkt für das Element und ebenfalls einen Abzug von 0,5 Punkten für fehlenden Aufgang.
- **Das Heben in den Beugehang** ist nicht erlaubt und mit 0,5 Punkten Abzug von der Endnote wegen fehlenden Aufgangs zu handhaben. Weiters wird das Element Beugehang nicht anerkannt.
- **Einkugeln und Schleudern** dürfen auch aus dem Stand geturnt werden.

Nichtanerkennungs-Kriterien für Landungen:

- Kniewinkel kleiner 90°.
- Oberkörper unter der Waagrechten.
- Landung nicht auf den Füßen.