



# WETTKAMPF PROGRAMM KUNSTTURNEN WEIBLICH

Version  
2018+ inkl.  
Adaptionen

## 2023+

GRUNDLAGEN  
JUGENDSTUFEN  
ALLGEMEINE KLASSE



# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>3</b>
<b>Impressum .....</b>	<b>3</b>
<b>Geräteausstattung .....</b>	<b>4</b>
<b>Wettkampfstufen &amp; Alter .....</b>	<b>5</b>
<b>Übersicht Elemente.....</b>	<b>6</b>
<b>Bewertung .....</b>	<b>10</b>
A-Note (Ausgangswert) .....	10
Neutrale Abzüge (A-Kampfgericht) .....	11
Ausführungsabzüge.....	12
Podiumsbereich .....	12
Gerätespezifische Abzüge zusätzlich zu CoP – Sprung.....	13
Gerätespezifische Abzüge zusätzlich zu CoP – Stufenbarren .....	14
Gerätespezifische Abzüge zusätzlich zu CoP – Balken .....	15
Gerätespezifische Abzüge zusätzlich zu CoP – Boden .....	16
<b>Grundlagenprogramm.....</b>	<b>17</b>
GL1 – Sprung .....	18
GL2 – Sprung .....	19
GL1 – Stufenbarren.....	20
GL2 – Stufenbarren.....	22
GL1 – Balken.....	24
GL2 – Balken.....	26
GL1 – Boden .....	28
GL2 – Boden .....	30
<b>Jugendstufe 3 .....</b>	<b>32</b>
J3 – Sprung .....	33
J3 – Stufenbarren .....	34
J3 – Balken .....	36
J3 – Boden.....	38
<b>Jugendstufe 2 .....</b>	<b>39</b>
J2 – Sprung .....	40
J2 – Stufenbarren .....	41
J2 – Balken .....	43
J2 – Boden.....	46
<b>Jugendstufe 1 .....</b>	<b>47</b>
<b>Allgemeine Klasse .....</b>	<b>49</b>
<b>AK – alle Geräte.....</b>	<b>50</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>52</b>
Abkürzungen .....	52
Begriffe .....	52
CoP 2022-24: Abschnitt 8.3 .....	53

# VORWORT

Vor dir liegt das **Turnsport-Austria-Wettkampfprogramm 2018+ samt neuen Adaptierungen 2023+ für Kunstturnerinnen** „Grundlagenprogramm, Jugendstufen und Allgemeine Klasse“. Das Technische Komitee WAG von Turnsport Austria hat sich intensiv mit der Ausarbeitung bzw. Weiterentwicklung dieses Wettkampfprogramms befasst. In die Neugestaltung wurden außerdem die Ideen und Vorschläge aller Landesverbände und vieler Expert\*innen eingearbeitet.

Das wichtigste Anliegen und Ziel des Programms ist es, einerseits den Vereinen ein funktionierendes Werkzeug zum Erlernen der Basiselemente im Turnen in die Hand zu geben. Andererseits soll talentierten Mädchen eine verlässliche Grundlage auf dem Weg zur Spitze geboten werden. Wir sind überzeugt, dass uns dieser Spagat sehr gut gelungen ist.

Das **Grundlagenprogramm** bietet einen ausgezeichneten Einstieg ins Kunstturnen – neben dem Training in den Leistungszentren insbesondere für die Basisarbeit in den Vereinen. Damit soll und wird das Grundlagenprogramm einen wichtigen Beitrag leisten, um nach einigen Jahren mit rückläufiger Tendenz wieder mehr Vereine für das Engagement im Mädchen-Kunstturnen zu begeistern. Bitte ausprobieren: es geht überall, in jedem Verein, macht viel Sinn und Spaß!

Das **Jugendprogramm** ist für alle Turnerinnen ab 10 Jahren konzipiert. Die Pflichtübungen sind so aufgebaut, dass die Turnerinnen an das heute notwendige Niveau der Juniorinnen und Elite und somit an die Regeln der internationalen Wertungsvorschriften der FIG (Internationaler Turnerbund) herangebracht werden können. Das Jugendprogramm bietet darüber hinaus einen idealen Einstieg in die **Allgemeine Klasse**.

Mein besonderer Dank gilt den Trainern Daymon Lee Jones und Patrick Kiens, Nachwuchstrainerin Hanna Konzett, internationale Wertungsrichterin Nina Stuppacher und FIG-TK Mitglied Johanna Gratt. Ohne ihren großartigen Einsatz und ihre intensive Zusammenarbeit wäre das vorliegende Programm nicht möglich gewesen. Weiters möchte mich bei allen bedanken, die mit ihrer Expertise und ihrer Motivation geholfen haben, das Programm zu verwirklichen.

Ich wünsche euch allen viel Freude beim Erarbeiten!

Eva Pöttschacher

Sportdirektorin Kunstturnen weiblich

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Turnsport Austria, Schwarzenbergplatz 10, 1040 Wien  
ZVR-Zahl 855650079, Tel. +43 1 505 51 79, office@turnsport.at, www.turnsport.at

**Verantwortlich:** Sportdirektorin Eva Pöttschacher

**Inhaltliche Gestaltung:** Technisches Komitee Kunstturnen weiblich von Turnsport Austria

**Bilder:** DI Josef Toth

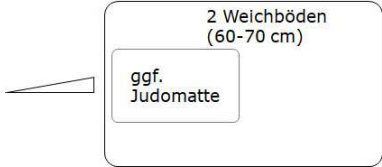

**Redaktion & Layout:** Mag. Nina Stuppacher Bakk.

Download der jeweils aktuellen Fassung: [www.turnsport.at](http://www.turnsport.at)



# GERÄTEAUSSTATTUNG

Die Geräthöhen, Mattenhöhen u. ä. entsprechen, wenn nicht anders angegeben, den internationalen Bestimmungen.

	Grundlagenstufe 1	Grundlagenstufe 2
Sprung	 <p>1 Sprungbrett, 2 Weichböden (60-70 cm), ggf. 1 Judo-Matte</p>	 <p>1 Sprungbrett, 1 Kasten lang (Höhe 80-90 cm), 1 Weichboden (30-40 cm) oder Landematte 20 cm + Happy Landing-Matte 10 cm</p>
Stufenbarren	Tiefreck* über Körpergröße + Matten mind. 5 cm	Tiefreck* stirnhoch + Matten mind. 5 cm
	Steckreck* hanghoch	Steckreck hoch mit Kasten als Aufstiegshilfe
	*Holm oder Reckstange je nach Ausschreibung	
Balken	Balken ab Boden 1.00 m + Matten 20 cm + Happy Landing-Matte für Abgang Ein Sprungbrett ist als Absprunghilfe beim Angang erlaubt.	
Boden	Bodenbahn 12 m	

	Jugend 3	Jugend 2	Jugend 1
Sprung	<p>Tisch 1.10 m vor Plateau 60-70 cm: Weichboden 30-40 cm + Landematte 20 cm + Happy Landing-Matte 10 cm</p> <p>sowie</p> <p>Sprungbrett vor Plateau <b>mind.</b> 70 cm (z.B. Lande- matte 20 cm + Weichboden 30-40 cm + 1 oder 2 Happy Landing-Matte(n) 10 cm), zusätzliche Handstützmatte am Plateau ist erlaubt; Rondat-Sicherheitsmatte und Handstützmatte (eine 5 cm Judomatte unter der Handstützmatte ist erlaubt)</p>	<p>Tisch 1.15 m oder 1.25 m vor Landematte 20 cm + Happy Landing-Matte 10 cm (laut CoP)</p>	<p>International: 1.25 m vor Landematte 20 cm + Happy Landing-Matte 10 cm (laut CoP)</p>
Stufen- barren	<p>International: 2.50 m / 1.70 m (vom Boden) + Matten 20 cm</p> <p>Weichboden als Landefläche erlaubt (auf Landematte 20 cm + Happy Landing-Matte draufgelegt)</p>		
Balken	<p>1.00 m (vom Boden) + Matten 20 cm</p>	<p>International: 1.25 m (vom Boden) + Matten 20 cm</p>	
Boden	<p>International: Bodenfläche 12 m x 12 m</p> <p>Turnen in Bahnen erlaubt</p>		



# WETTKAMPFSTUFEN & ALTER

	Regional <sup>1</sup>	National	International
Grundlagenstufe 1 (GL1)	Ab 6 Jahre		
Grundlagenstufe 2 (GL2)	Ab 6 Jahre		
Jugendstufe 3 <sup>2</sup> (J3)	10 – 11 Jahre B: 12 – 15 Jahre	10 – 11 Jahre Team 5 / 4	
Jugendstufe 2 <sup>2</sup> (J2)	11 – 13 Jahre	11 – 13 Jahre Team 4 / 3	
Jugendstufe 1 (J1)	12 – 14 Jahre	12 – 14 Jahre Team 3 / 2	
Allg. Juniorinnen-Klasse <sup>3</sup>	13 – 15 Jahre	13 – 15 Jahre	
Allgemeine Klasse	16 Jahre und älter	16 Jahre und älter	

## Internationale Wettkampfstufen (FIG – CoP)

Juniorinnen <sup>3</sup>	13 – 15 Jahre	13 – 15 Jahre	14 – 15 Jahre
Elite	16 Jahre und älter	16 Jahre und älter	16 Jahre und älter

<sup>1</sup> Die Einteilung der Alterstufen bei regionalen Wettkämpfen obliegt den jeweiligen Landesverbänden.

<sup>2</sup> Jugend 3 und Jugend 2 müssen bei jeweils mind. einer Österr. Jugendmeisterschaft absolviert werden.

<sup>3</sup> Bei Österr. Meisterschaften gelten prioritär die Jahrgänge der jeweiligen Ausschreibung.

Die Altersangaben entsprechen dem Jahrgangsalter (Alter im Kalenderjahr).

**Mindestalter:** Bei allen österreichischen Meisterschaften gilt das Mindestalter von 10 Jahren. Für alle anderen Wettkämpfe gilt das Mindestalter von 6 Jahren.

**Teilungszahlen:** Sind in einer Stufe sehr viele Turnerinnen am Start, so ist es den Veranstaltern der regionalen Wettkämpfe vorbehalten, die Stufe in zwei Altersklassen aufzuteilen.

# ÜBERSICHT ELEMENTE

## Sprung

	Grundlagenstufe 1	Grundlagenstufe 2	Jugendstufe 3	Jugendstufe 2
Geräteaufbau	Sprungbrett vor 2 Weichböden	Sprungbrett vor Kasten lang und 1 Weichboden	Tisch 1.10 m, Plateau 60-70 cm UND Sprungbrett mit Rondat-Sicherheitsmatte vor Plateau <b>mind. 70 cm</b>	Tisch wahlweise 1.15 m oder 1.25 m, Landematte 20 cm + Happy Landing-Matte 10 cm
Überschlag, vorbereitende Übungen bzw. Überschlag – Salto vw.	→ Anlauf – Aufhocken mit sofortigem Absprung zum Strecksprung auf der Matte ★ Anlauf – Aufbücken mit sofortigem Absprung zum Strecksprung auf der Matte ★ Sprungrolle mit gestreckter Hüfte oder C+Position ★ Anlauf – Sprung gestreckt zum Handstand – Umfallen in die gestreckte Rückenlage	→ Anlauf – Aufbücken mit sofortigem Absprung zum Strecksprung vom Kasten ★ Anlauf – Aufbücken mit sofortigem Absprung zum Strecksprung mit LAD 180° vom Kasten ★ Anlauf – Aufbücken mit sofortigem Absprung zum Strecksprung mit LAD 360° vom Kasten ★ Anlauf – Überschlag zum Stand	→ Überschlag zum Stand	→ Überschlag
Tsukahara (-Ansatz)				→ Rondat (Tsukahara-Ansatz) ★ Tsukahara (Ausführung beliebig)
Yurchenko (-Ansatz)			→ Yurchenko-Ansatz → Rondat + Strecksprung zur Rückenlage ★ R + Strecksprung zum Stand ★ R + Flick-Flack zum Stand ★ R + Flick-Flack zur Rückenlage/Kerze	★ Yurchenko-Ansatz ★ Yurchenko gebückt ★ Yurchenko gestreckt

## Stufenbarren

Element/e	Grundlagenstufe 1	Grundlagenstufe 2	Jugendstufe 3	Jugendstufe 2
Vorbereitende Positionen	→ Beugehang → Winkelhang gehockt → Durchschieben zum Hang rücklings ★ Winkelhang (gestreckte Beine) ★ Kipphang	→ Beugehang → Felghang → Kipphang → Winkelhang		
Aufschwung bzw. Kippe	★ Hüftaufschwung	→ Hüftaufschwung ★ Kippe	→ Hüftaufschwung ★ Kippe ★ Langhangkippe	→ Kippe → Langhangkippe
Rückschwung (in den Handstand)		→ Rückschwung 90° ★ Rückschwung 135° bzw. in den Handstand	→ Rückschwung in den Handstand	→ Rückschwung in den Handstand
Holmnahe Elemente		→ Umschwung → Unterschwingung	→ Umschwung ★ Freie Felge in den Handstand	→ Freie Felge in den Hdst. → (Sohlwelle) ★ Bückumschwung in den Hdst. ★ Stalder rw. in den Hdst. ★ Holmnahe Element im 2. Griff
Schwünge und Riesenfelgen	→ C+/C-Position im Hang	<u>Schlaufenreck</u> → Schwingen ★ Riesenfelgen rw.	→ Schwingen ★ Riesenfelgen rw.	→ Schwingen ★ Riesenfelgen rw. mit oder ohne LAD (180° oder 360°) ★ Riesenfelge vw. (2. Griff)
Abgang Salto rw.			★ Abgang Salto rw. gestreckt	★ Abgang Salto rw. gestreckt



## Balken

Element/e	Grundlagenstufe 1	Grundlagenstufe 2	Jugendstufe 3	Jugendstufe 2
Angang	→ Überspreizen ★ Grätschwinkelstütz	→ Überspreizen → Grätschwinkelstütz ★ Grätschwinkelstütz – Hochziehen z. Bückstand	→ Grätschwinkelstütz ★ Grätschwinkelstütz – Schweizerhandstand	→ Springen in den Handstand 2 Sek. ★ Heben in den Handstand (Schweizerhandstand) 2 Sek.
Schritt- kombinationen	→ 2 x Battement vw. → 2 x Schritt mit Passé → 4 x Schritt im Relevé	→ Vorbereitung Spagatsprung (Battement vw./rw.)	→ Seitwärtsbewegung lt. CoP	→ Seitwärtsbewegung lt. CoP
Dr. auf 1 Bein	→ ½ Dr. im Relevé	→ ½ Dr. im Relevé mit Passé	→ Pirouette 360° mit Passé	→ Pirouette 360° mit Passé
Sprünge – jumps	→ Strecksprung ★ 2 x Strecksprung mit Beinwechsel	→ Strecksprung → Hocksprung	→ Hocksprung → Strecksprung mit ½ Dr.	→ Spreizhocksprung → Spagat- od. Grätschsprung mit ½ Dr.
Sprünge – leaps, hops		→ Sissone > 90° → Einbeiniger Spagatsprung	→ Sissone → Einbeiniger Spagatsprung	→ Sissone → Einbeiniger Spagatsprung
Gymnastische Serien (GS) bzw. Kombination		→ Kombi: einbeiniger Spagatsprung – Strecksprung	→ Kombi: Hocksprung – Strecksprung mit ½ Dr. → GS: einbeiniger Spagatsprung – Sissone	→ GS: einbeiniger Spagatsprung – Sissone ★ GS mit Durchschlagsprung ★ GS mind. B+A+A
Gleichgewicht auf 1 Bein	→ Arabesque ★ Standwaage > 90°	→ Standwaage > 135°	→ Standwaage > 135°	
Handstand		→ Handstand Vorbereitung ★ Handstand ★ Handstand mit Aufspreizen der Beine	→ Handstand 2 Sek.	
Akro-Element sw./vw.		★ Rad	→ Rad	→ (freie) Rolle od. Bogen vw. od. Überschlag vw. ★ Freier Überschlag od. freies Rad
Akro-Element rw.			→ Bogen rw.	
(Vorbereitung für) Akro-Serie			★ Handstand 2 Sek. – Stopp – Flick-Flack ★ Handstand – Flick-Flack	→ Bogen rw. – Flick-Flack ★ 2 x Flick-Flack in Serie ★ Mix-Serie mind. B+B+A
Abgang	→ Strecksprung ★ Rad mit Schließen der Beine	→ Rad mit Schließen der Beine → Salto rw. gehockt	→ Salto rw. gehockt ★ Rad – Salto rw. gehockt ★ Rondat – Strecksprung ★ Rondat – Salto rw. gehockt	→ Rondat/Flick-Flack beidbeinig – Salto rw. gehockt ★ Rondat – Salto rw. gestreckt ★ 2x Spreiz-Flick-Flack – Salto rw. beliebig ★ Rondat/Flick-Flack – Flick- Flack beidbeinig – Salto rw. gestreckt

## Boden

Element/e	Grundlagenstufe 1	Grundlagenstufe 2	Jugendstufe 3	Jugendstufe 2
Schritt-kombinationen	→ Battement vw./rw./sw. → 2 x Chassé sw.	→ Battement sw.		
Dr. auf 1 Bein		→ Pirouette 360° mit Passé	→ Pirouette 360° mit Passé	→ Pirouette 360° mit Passé oder B-Drehung lt. CoP
Sprünge – jumps	→ Strecksprung	→ Beidbeiniger Spagatsprung → 2x Strecksprung mit ½ Dr. → Strecksprung 1/1 Dr.	→ Beidbeiniger Sprung mit ½ Dr. (Spagat, Grätsch oder Spreizhock)	→ Beidbeiniger Sprung mit 180° (B) od. 360° (C laut CoP)
Sprünge – leaps, hops		→ Fouetté → Spagatsprung einbeinig → Pferdchenhüpfer	→ Fouetté gesprungen → Durchschlagsprung → Spagatsprung einbeinig → Temps Levé seit	→ Kadettsprung
Gym. Passage		→ Chassé – Spagatsprung – Pferdchenhüpfer	→ Durchschlagsprung – Spagatsprung einbeinig – Temps levé seit	→ Gym. Passage lt. CoP ★ Gym. Passage mit einbeinigem Ringsprung, Johnson od. Johnson 1/2
Beweglichkeit	→ Briefmarke → Schwimmer	→ Querspagat	→ Querspagat	
Handstand	→ Handstand ★ Halber Schweizer	→ Heben in den Handstand aus Kniestand ★ Schweizer-Handstand aus GWS		
Felgrolle rw.	★ Rolle rw.	→ Felgrolle in den langen Liegestütz ★ Felgrolle in Handstandnähe	→ Felgrolle in den Handstand	→ Felgrolle mit 180° Dr. ★ Felgrolle mit 360° Dr.
Akro sw./vw.	→ Rolle vw. → Rad	→ Rondat → Handstandspringen ★ Kopfkippe → Überschlag	→ Balken-Element vw./sw. → Ü beidbeinig ★ Ü einbeinig – Ü beidbeinig ★ Ü beidbeinig – Salto vw.	→ Ü beidbeinig – Salto vw. gehockt ★ Ü beidbeinig – Salto vw. gestreckt ★ Ü beidbeinig – Salto vw. gesteckt mit 360° LAD
Akro rw.	★ Brücke	→ Brücke ★ Bogen rw. ★ Flick-Flack	→ Rad – 2x Flick-Flack mit gespreizten Beinen → R – F – Strecksprung ★ R – 2 x Flick-Flack ★ R – 3 x Flick-Flack ★ R – F – Salto rw.	→ R – 2 x F – Strecksprung → R – F – Salto rw. (gehockt/gestreckt) ★ R – TS – Strecksprung ★ R – 2x TS – Strecksprung ★ R – F – Salto rw. 360° ★ R – F – Salto rw. 540° oder 720° LAD

# BEWERTUNG

## **Jugend 1, Allgemeine Klasse:**

Diese werden grundsätzlich laut der aktuellen Int. Wertungsvorschriften der FIG (Code of Points – CoP) bewertet. Adaptierungen hinsichtlich Kompositionsanforderungen, Anzahl der geforderten Elemente und Artistik-Abzüge sind in den entsprechenden Abschnitten gesondert angeführt.

Die Endnote im Grundlagenprogramm, in Jugendstufe 3 und Jugendstufe 2 setzt sich folgendermaßen zusammen:

## **A-Note (inkl. Bonus) – Abzüge – Neutrale Abzüge**


### **A-Note (Ausgangswert)**

Die A-Note jeder einzelnen Übung ist angegeben. An manchen Geräten bzw. in manchen Stufen ermittelt sich die A-Note aus der Summe der A-Noten der gezeigten Teilbereiche.


### **Bonus**

Für bestimmte Elemente oder Verbindungen wird ein Bonus vergeben, wenn das Element/die Verbindung technisch erkennbar geturnt wird. Der Bonus wird bei einem Sturz anerkannt, wenn das Element anerkannt wird (Ausnahme: J2 BB – Akroelement vw., J1 – Extrabonus). Der Bonus ist Teil der A-Note. Es gibt 2 Arten von Boni. Der Wert der Boni ist in dem Symbol angegeben.

 **+0.5** Elemente der Grundübung werden ersetzt.

 **+0.5** Elemente sind zusätzlich zur Grundübung zu zeigen.

### **Serienbonus**

 **+0.2** Für bestimmte Verbindungen mind. B+B+A (Balken Jugend 2) bzw. B+B+B (Balken Jugend 1 und Allg. Klasse) wird ein Serienbonus vergeben, wenn die Verbindung ohne Sturz gezeigt wird. Der Serienbonus beträgt **0.20 P.**

### **Landebonus**



Für korrekte Landung (Knie- und Hüftwinkel ca. 90°, Arme in Vor-/Schrägvorhalte, anschließend Aufstrecken zum Stand [A. schräghoch]) wird ein Bonus vergeben, wenn es keinen Landeabzug (Körperhaltung/Gleichgewicht) gibt. Der Landebonus beträgt **0.30 P.**

*Ausnahme: Boden der Jugendstufe 3 und 2 (pro Akrobahn, die nicht mit Sprungrolle endet, kann einmal ein Landebonus von +0.10 vergeben werden).*

### **Wiederholung**

- Pflicht- und Bonuselemente, die nicht anerkannt werden, können ohne Abzug (einmal) wiederholt werden.
- Im *Grundlagenprogramm* ist ein Wiederholen von Bonus-Elementen nur bei folgenden Elementen gestattet: Balken – Rad, Stufenbarren – Kippe.
- In den *Jugendstufen* ist eine Wiederholung von Bonuselementen und -verbindungen grundsätzlich gestattet. Ausnahmen: Balken J3 – Schweizerhandstand, Balken J2 – gymnastische Serie.
- Bonusverbindungen, bei denen das letzte Element nicht anerkannt wird und einen Sturz aufweist, können ohne Abzug wiederholt werden.
- Bei Unterbrechung einer Bonusverbindung **ohne** Sturz und Wiederholung kommt ein neutraler Abzug von N -0.50 zur Anwendung. Ausnahme: Balken J2 – Wahl-Akro-Serie: auch Grundübung darf wiederholt werden.
- Bei Unterbrechung einer Bonusverbindung **mit** Sturz ist eine Wiederholung ohne Abzug erlaubt. Ausnahme: Balken J2 – Wahl-Akro-Serie: auch Grundübung darf wiederholt werden.



## Neutrale Abzüge (A-Kampfgericht)

Das A-Kampfgericht informiert die E-Kampfrichter/innen über die Anwendung von neutralen Abzügen. Bei einem Element kann nur ein (!) neutraler Abzug für Technik zur Anwendung kommen – andere neutrale Abzüge (z.B. Trainer/in im Podiumsbereich) aber schon.

\* ... Stufenbarren Grundlagenstufe 1-2 / Balken Grundlagenstufe 1-2 & Jugend 3 / Boden Grundlagenstufe 1-2

\*\* ... Stufenbarren Jugend 3-2, Balken Jugend 2

	A	N	E
--	---	---	---

### Auslassen

Auslassen eines „Kästchens“* bzw. eines Elementes**		1.50	
Auslassen eines Elements in der <b>Tanzpassage</b> bzw. in einer <b>Riesenfolgen-Kombination von 3 oder mehr Elementen</b> in der Übung		0.50	
Auslassen eines Elements der <b>gymnastischen Serie oder Kombination</b> (Balken)		1.00	
Auslassen des <b>Abgangs</b> (Balken, Stufenbarren: Salto, wenn gefordert)		1.50	
Trainerhilfe		2.50 (1.50 Auslassen + 1.00 laut CoP)	Keine weiteren Abzüge

### Unvollständige Übungen

Turnerin kann Übung nicht beenden, es fehlen bis zu 3 Kästchen		1.50 je Kästchen	
Turnerin turnt nur die halbe Übung	50% der A-Note (inkl. erturntem Bonus)		
TUI turnt nur 3 Kästchen	A-Note 4.00		

### Ersetzen, Nicht-Anerkennen bzw. Vertauschen

<b>Ersetzen bzw. Nicht-Anerkennen</b> eines „Kästchens“* bzw. eines Elementes**  Bewusstes Ersetzen ist nur für vorbereitende Elemente bzw. Vorübungen erlaubt!!!		1.00	
<b>Vertauschen</b> (nur einmal abgezogen) der Reihenfolge von einem „Kästchen“* bzw. eines Elementes**		1.00	
Falsch geturnte <b>Reihenfolge</b> in einer Verbindung		0.50	

<b>Pause</b> in vorgeschriebenen gymnastischen oder akrobatischen Serien bzw. Verbindungen		0.50	
<b>Zusätzlich</b> geturnte Teile in <b>Pflichtübungen oder Pflichtverbindungen</b>		0.50	

<b>Wiederholung</b> eines (anerkannten) Pflicht-Elementes	Wird nicht berücksichtigt		Abzüge für Ausführung
<b>Unterbrechung</b> einer Bonusverbindung <i>ohne</i> Sturz und Wiederholung	Erlaubt, wird berücksichtigt	0.50	

Übermäßige <b>Kommunikation</b> (Einsagen durch den Trainer/die Trainerin)		0.50	
Abzüge für <b>Linie, Verhalten der Turnerin oder des Trainers/der Trainerin ...</b>		Laut CoP	Laut CoP

## Ausführungsabzüge

**Die Bewertung folgt grundsätzlich dem aktuell gültigen CoP** (Abschnitt 8.3 – Tabelle für allgemeine Fehler und Abzüge aus dem CoP 2022-24 siehe Anhang). Abweichungen bzw. zusätzliche Abzüge sind:

- a) *spezielle gerätespezifische Abzüge des österr. Wettkampfprogrammes*, d. h. wiederkehrende Abzüge über alle Stufen

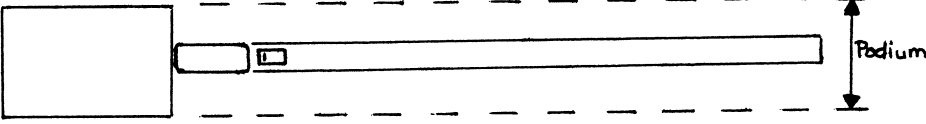
Am Sprung: die entsprechenden Abzüge laut CoP und die Abzüge des österr. Wettkampfprogrammes wurden zur besseren Übersicht in einer Tabelle zusammengefasst.

- b) *spezielle elementspezifische Abzüge*, d. h. Abzüge, die eine Stufe bzw. ein Element betreffen

Nach einem Sturz in einer Pflichtübung am Stufenbarren werden für wiederholte Elemente (z. B. Kippe – Rückschwung i. d. Handstand) die Abzüge lt. CoP vorgenommen.

## Podiumsbereich

Während der Ausführung der Wettkampfübung gilt:

Sprung	Der Trainer/die Trainerin darf nicht innerhalb der Mattenbreite stehen. 
Stufenbarren	Der Aufenthalt des Trainers/der Trainerin auf den Matten ist erlaubt.
Balken	Der Trainer/die Trainerin darf die Matten des Balkens nicht betreten.
Boden	Der Trainer/die Trainerin darf die Bodenbahn bzw. Bodenfläche nicht betreten.

Keine Bonus-Anerkennung, wenn Trainer/in im Podiumsbereich

Hält sich der Trainer/die Trainerin während der Übung im Podiumsbereich auf, so erfolgt ein neutraler Abzug von -0.50 Punkten UND ein etwaiger Bonus wird NICHT anerkannt!

## Gerätespezifische Abzüge zusätzlich zu CoP – Sprung

Fehler	0.10	0.30	0.50	1.00
<b>E-Kampfgericht</b>				
<b>Allgemeine Abzüge</b>				
- Ungenügend offener ARW	x	x		
- Ungenügend offener Hüftwinkel (Körperstreckung)	x	x		
- Abweichung von der geraden Richtung in der Landung	x			
<b>Strecksprünge mit/ohne LAD</b>				
- Ungenügend offener ARW	x	x		
- Ungenügend offener Hüftwinkel (Körperstreckung)	x	x		
- Unvollendete Drehung	x	x		
<b>Anlauf/Einsprung/Absprung</b>				
- Unkoordinierter Anlauf	x	x		
- Zu langsamer Anlauf	x	x		
- Kein Armzug mit Fixierung		x		
- Einsprung/Absprung ohne Koordination	x	x		
- Einbeiniger Absprung				x
<b>Erste Flugphase</b>				
- Unvollständige LAD (lt. CoP)	x	x	x	
<b>Schlechte Technik</b>				
- Hüftwinkel	x	x		
- Hohlkreuz	x	x		
- Gebeugte Knie	x	x	x	
- Geöffnete Beine/Knie	x	x		
<b>Abdruckphase (falls vorhanden)</b>				
<b>Schlechte Technik</b>				
- Schulterwinkel	x	x		
- Gebeugte Arme	x	x	x	
- Versetztes-alternatives Stützen der Hände	x	x		
- Nicht durch die Vertikale geturnt	x	x		
<b>Zweite Flugphase (falls vorhanden)</b>				
- Übertriebener „Snap“	x	x		
- Höhe	x	x	x	
- Körperposition				
• Nicht-Beibehalten der gestreckten Körperhaltung (gestreckte Körperhaltung)	x	x		
• Ungenügendes oder zu spätes Strecken des Körpers (gehockte/-bückte Körperhaltung)	x	x		
• Gebeugte Beine	x	x	x	
• Geöffnete Beine/Knie	x	x		
- Unterrotation				
• Ohne Sturz	x			
• Mit Sturz		x		
- Ungenügende Weite	x	x		
- Abweichung von der geraden Richtung	x			
- Dynamik	x	x		
<b>Landeabzüge lt. CoP Abschnitt 8.3</b>				



## Gerätespezifische Abzüge zusätzlich zu CoP – Stufenbarren

Fehler	0.10	0.30	0.50 oder mehr
<b>E-Kampfgericht</b>			
- Streifen der Matte			x
- Fehlendes Halten 2 Sek., wenn vorgeschrieben		x	
- Zu schnelles Fallenlassen der Beine aus Kipp-, Sturz- oder Winkelhang	x		
- Unsicherheiten bei der Stützaufnahme bei Hüftaufschwung	x	x	
- Mangelhafte C+/C-Position	x	x	
- Mangelhafter Rhythmus in Elementen	x		
<b>Gerätespezifische vorbereitende Bewegungen (Grundlagenprogramm)</b>			
- Body Shape: kleine, mittlere oder große Abweichungen von der Idealbewegung <i>Dazu gehören: ungenügend offener ARW oder BRW (Streckung), fehlerhafte Kopfhaltung, geöffnete Beine, gebeugte Beine, gebeugte Arme.</i>	x	x	0.50/0.80

## Gerätespezifische Abzüge zusätzlich zu CoP – Balken

Fehler	0.10	0.30	0.50 oder mehr
<b>E-Kampfgericht</b>			
- Fehlendes Halten 2 Sek., wenn vorgeschrieben		x	
- Unerlaubtes Absenken aus dem Relevé, wenn vorgeschrieben		x	
- Body Shape bei gymnastischen und vorbereitenden Elementen <i>Dazu gehören: ungenügend offener ARW oder BRW (Streckung), Spreizwinkel, fehlerhafte Körperhaltung, geöffnete Beine, gebeugte Beine, Höhe.</i>	x	x	0.50/0.80
- Unvollendete LAD bei gymnastischen Elementen (> 0° - 45° Abweichung)	x	x	
- Mangelhafter Rhythmus in akrobatischen und gymnastischen Verbindungen sowie gymnastischen Kombinationen	x		
<b>Akrobatische Elemente</b>			
- Ungenügend offener ARW	x	x	
- Ungenügend offener Hüftwinkel (Streckung)	x	x	
<b>Am Ende der Übung</b>			
- Körperhaltung/Artistik während der Übung			
• Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern, Mittelkörper)	x	x	
• Füße nicht gestreckt/gespannt/ungenügendes Relevé	x	x	
• Ungenügende Amplitude (maximale Aufstreckung /Ausdehnung in Bewegungen) – „Elongation“	x	x	
- Fehlender Rhythmus	x	x	
- Ungenügende Dynamik	x	x	
<b>Abweichungen der Arm- bzw. Körperbewegungen von der Ausschreibung bei Pflichtübungen</b>			
- Kleine/mittlere/große Abweichung <i>Eine Interpretation der Pflichtübungen durch mehr Bewegungsweite ist ohne zusätzlichen Abzug zulässig. Beispiele: Gehschritte im Relevé, aktives Beinspreizen, ...</i>	x	x	X
- Zusätzliche Schritte (Adjustment), wenn nicht explizit erlaubt	je 0.10 pro Kästchen		

**Zusätzlich zu CoP Abschnitt 9 (Technische Bestimmungen) gibt es folgende Abzüge, die im Rahmen von „Body Shape“ zur Anwendung kommen:**

Strecksprung (mit oder ohne LAD)

Ungenügend geöffneter ARW ..... 0.10/0.30

Ungenügende Hüftstreckung ..... 0.10/0.30

Spreizwinkel (Abweichung von 180°)

> 45° - 90° .....0.50

Die Abzüge für Body Shape umfassen **nicht**:

- Landeabzüge
- Gleichgewichtsverlust

## Gerätespezifische Abzüge zusätzlich zu CoP – Boden

Fehler	0.10	0.30	0.50 oder mehr
<b>E-Kampfgericht</b>			
- Fehlendes Halten 2 Sek., wenn vorgeschrieben		x	
- Mangelhafte C+/C-Position, wenn vorgeschrieben	x		
- Body Shape bei gymnastischen und vorbereitenden Elementen <i>Dazu gehören: ungenügend offener ARW oder BRW (Streckung), Spreizwinkel, fehlerhafte Körperhaltung, geöffnete Beine, gebeugte Beine, Höhe.</i>	x	x	0.50/0.80
- Unvollendete LAD bei gymnastischen Elementen (> 0° - 45° Abweichung)	x	x	
<b>Akrobatische Elemente</b>			
- Ungenügend offener ARW	x	x	
- Ungenügend offener Hüftwinkel (Streckung)	x	x	
<b>Drehungen (Gymnastik und Akrobatik)</b>			
- Drehung nicht vollendet	x	x	
<b>Am Ende der Übung</b>			
- Körperhaltung/Artistik während der Übung			
• Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern, Mittelkörper)	x	x	
• Füße nicht gestreckt/gespannt/eingedreht	x	x	
• Ungenügende Amplitude (maximale Aufstreckung /Ausdehnung in Bewegungen) – Elongation	x	x	
- Fehlender Rhythmus	x	x	
- Ungenügende Dynamik	x	x	
<b>Abweichungen der Arm- bzw. Körperbewegungen von der Ausschreibung</b>			
- Kleinere/mittlere/große Abweichung bei Pflichtübungen <i>Eine Interpretation der Pflichtübungen durch mehr Bewegungsweite ist ohne zusätzlichen Abzug zulässig. Beispiele: Gehschritte im Relevé, aktives Beinspreizen, ...</i>	x	x	x
- Artistik (Jugend 3, 2) <i>Wertungskriterien: Harmonie von Musik und Bewegung, Interpretation der Übung sowie Kreativität in der Zusammenstellung der Übung.</i>	x	x	x
- Fehlende Abwechslung in der Choreographie in den Ecken	je x		

**Zusätzlich zu CoP Abschnitt 9 (Technische Bestimmungen) gibt es folgende Abzüge, die im Rahmen von „Body Shape“ zur Anwendung kommen:**

Strecksprung (mit oder ohne LAD)

Ungenügend geöffneter ARW ..... 0.10/0.30

Ungenügende Hüftstreckung ..... 0.10/0.30

Spreizwinkel (Abweichung von 180°)

> 45° - 90° .....0.50

Die Abzüge für Body Shape umfassen **nicht**:

- Landeabzüge
- Gleichgewichtsverlust



# GRUNDLAGENPROGRAMM

**Grundlagenstufe 1 (GL1)**

**Grundlagenstufe 2 (GL2)**



# GL1 – Sprung

**A-Note: 10.00/10.50/11.00/12.00**



2 Versuche (gleiche oder unterschiedliche), der bessere kommt in die Wertung.

## Geräteaufbau:

Sprungbrett vor 2 Weichböden (60-70 cm); ggf. kann bei der Grundübung sowie bei Bonus 1 eine Judomatte als Auflage verwendet werden.

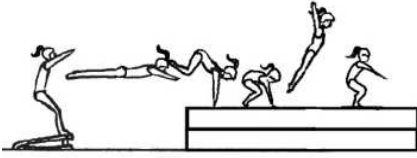

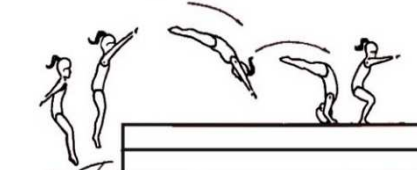
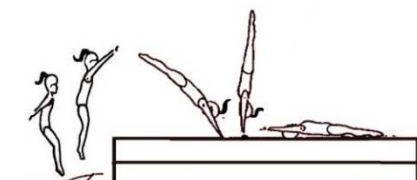
**2 Sprünge**

2 Weichböden  
(60-70 cm)

ggf.  
Judomatte

**Abzüge für Anlauf/Einsprung/Absprung**..... siehe gerätespezifische Abzüge

Auswahl aus:

10.00	<b>Grundübung</b> Anlauf – <b>Aufhocken</b> mit <b>sofortigem Absprung zum Strecksprung</b> auf der Matte 	Fehlende Flugphase .....0.10/0.30/0.50 Ungenügende Hüftstreckung 1. Phase ..... 0.10/0.30 Lösen der Hände nacheinander .....0.50 Stopp vor Strecksprung .....0.50 Einbeiniger Absprung von der Matte oder kein Absprung erkennbar ..... 1.00
10.50	<b>Bonus 1</b> Anlauf – <b>Aufbücken</b> mit <b>sofortigem Absprung zum Strecksprung</b> auf der Matte 	
11.00	<b>Bonus 2</b> <b>Sprungrolle</b> mit gestreckter Hüfte oder C+Position 	Fehlende Flugphase .....0.10/0.30/0.50 Ungenügende Hüftstreckung ..... 0.10/0.30 Aufsetzen auf dem Kopf (Scheitel) .....0.50 Unkoordinierte Rollbewegung .....0.10/0.30/0.50 Aufstehen mit Aufgreifen der Hände ..... 0.50 Unkoordiniertes Aufstehen ..... 0.10/0.30 Fehlendes Aufstehen ..... 1.00
12.00	<b>Bonus 3</b> Anlauf – Sprung gestreckt zum <b>Handstand – Umfallen</b> in die gestreckte Rückenlage 	

# GL2 – Sprung

**A-Note: 13.00/13.50/14.00/15.00**



2 Versuche (gleiche oder unterschiedliche), der bessere kommt in die Wertung.

## Geräteaufbau:

Sprungbrett vor Kasten lang (Höhe 80-90 cm), 1 Weichboden (30-40 cm) oder Landematte 20 cm + Happy Landing-Matte 10 cm.



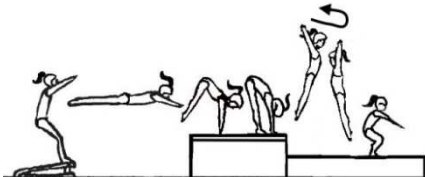
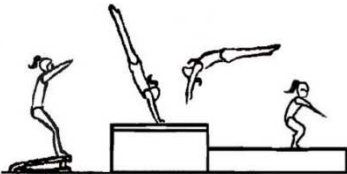


Kasten lang  
(80-90 cm)

1 Weichboden  
oder  
Landematte & Happy  
Landing-Matte

**Abzüge für Anlauf/Einsprung/Absprung**..... siehe gerätespezifische Abzüge

Auswahl aus:

13.00	<b>Grundübung</b> Anlauf – <b>Aufbücken</b> mit <b>sofortigem Absprung zum Strecksprung</b> vom Kasten 	
13.50	<b>Bonus 1</b> Anlauf – <b>Aufbücken</b> mit <b>sofortigem Absprung zum Strecksprung mit LAD 180°</b> vom Kasten (flüssige Bewegung) 	Fehlende Flugphase .....0.10/0.30/0.50 Ungenügende Hüftstreckung vor Bücken..... 0.10/0.30 Lösen der Hände nacheinander.....0.50 Stopp vor Strecksprung .....0.50 Einbeiniger Absprung vom Kasten oder kein Absprung erkennbar .....1.00
14.00	<b>Bonus 2</b> Anlauf – <b>Aufbücken</b> mit <b>sofortigem Absprung zum Strecksprung mit LAD 360°</b> vom Kasten (flüssige Bewegung) 	
15.00	<b>Bonus 3</b> Anlauf – <b>Überschlag</b> zum Stand 	Ungenügende Hüftstreckung .....0.10/0.30/0.50

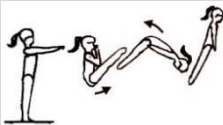



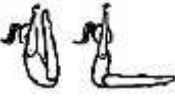


# GL1 – Stufenbarren

**A-Note: 10.00 + max. 2.00 Bonus + Landebonus**



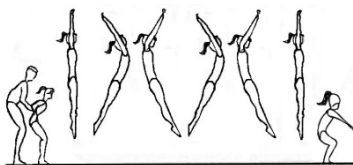
## Teil 1


**Geräteaufbau:** Reck über Körpergröße (Reckstange oder Holm). Für den Bonus „Hüftaufschwung“ ist eine Erhöhung (z.B. Reutherbrett) bis maximal Stirnhöhe gestattet.

<p><b>★ +1.0 Bonus 1:</b> Heben zum beidbeinigen <b>Hüftaufschwung</b> vl. rw. mit gestreckten Beinen und gebeugter Hüfte zum Stütz vl. (BRW offen, BWS gekrümmt) – Abrollen in den ...</p> 	<p>Absprung zum Hüftaufschwung ..... 0.30 Einbeiniger Absprung ..... kein Bonus Hüftaufschwung schwerfällig geturnt..... 0.50</p> <p>Stütz: Ungenügende Körperstreckung.....0.10/0.30 Korrektur des Griffes..... 0.10</p> <p>Abrollen: Unkontrolliertes Absenken .....0.10/0.30</p>
<p><b>Beugehang 2 Sek.</b> mit gehockten Beinen, Kinn über der Stange (Einnehmen mit Trainerhilfe erlaubt, wenn Bonus 1 nicht gezeigt wird)</p> 	<p>Kinn nicht über Stange..... 0.50</p>
<p><i>Auswahl aus:</i></p> <p><b>➔ Grundübung:</b> Strecken der Arme zum <b>Winkelhang 2 Sek.</b> mit <b>gehockten</b> Beinen (BRW &lt; 90°)</p>  <p><b>★ +0.5 Bonus 2a:</b> Strecken der Arme zum <b>Winkelhang 2 Sek.</b> mit <b>gestreckten</b> Beinen (BRW &lt; 90°)</p>  <p><b>★ +1.0 Bonus 2b:</b> gleichzeitiges Strecken der Arme und Heben der Beine zum <b>Kipphang</b> – Absenken der Beine zum <b>Winkelhang 2 Sek.</b> mit gestreckten Beinen (BRW &lt; 90°)</p> 	<p>Kipphang: Ungenügender Kipphang (Rist nicht annähernd an Stange) ..... kein Bonus oder Bonus 2a Fehlendes Fixieren im Kipphang ..... 0.30</p>
<p>Öffnen des BRW in den <b>Hang</b> mit gebeugten Knien (ca. 90° Kniewinkel)</p> 	
<p>Heben der gehockten Beine und <b>Durchschieben</b> <b>in Hang rücklings</b> (BRW offen, Knie gebeugt) – Abstellen der Füße – Lösen der Hände – <b>Landeposition</b></p> 	<p>Sichtbares Schwungholen ..... 0.50 Absprung zum Durchschieben ..... 1.00 Abstoßen von der Stange..... 1.00</p> <p>Hang: Ungen. Aushängen vor Lösen der Hände.....0.10/0.30</p>

## Teil 2

**Geräteaufbau:** Reck hanghoch (Reckstange oder Holm)



Ruhiger Hang		
Reihenfolge beliebig	Heben zur <b>C-Position</b> & kurzes Halten	Fehlen einer der 4 C-Positionen ..... N -0.50
	Heben zur <b>C+Position</b> & kurzes Halten	
	Heben zur <b>C-Position</b> & kurzes Halten	
	Heben zur <b>C+Position</b> & kurzes Halten	
Senken zum ruhigen Hang – <b>Abspringen in den Stand</b>  <b>Landebonus</b> (Bonus wird nur bei Differenz Zehen zu Boden > 50 cm vergeben)		



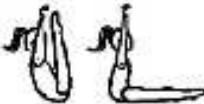





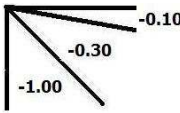

# GL2 – Stufenbarren

**A-Note: 13.00 + max. 2.00 Bonus + Landebonus**



## Teil 1

**Geräteaufbau:** Reck stirnhoch (Reckstange oder Holm)

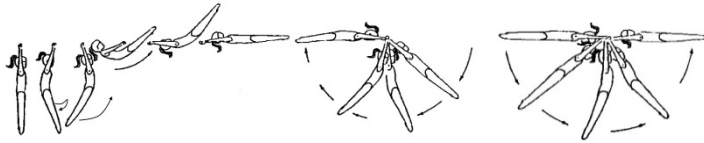
<b>Beugehang 2 Sek.</b> gehockt 	Kinn nicht über Stange..... 0.50
Heben in den <b>Felghang 2 Sek.</b> 	Knie unter Holmhöhe ..... 0.30
Senken über den <b>Kipphang</b> in den <b>Winkelhang 2 Sek.</b> – Abstellen der Beine – zurücksteigen zu ... 	Kein Fixieren im Kipphang ..... 0.30
<b>Auswahl aus:</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <b>Grundübung:</b>  Heben zum beidbeinigen <b>Hüftaufschwung</b> vl. rw. mit gebeugter Hüfte zum Stütz vl. (BRW offen, BWS gekrümmt)  <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;">  <span style="border: 1px solid red; padding: 2px; margin: 0 5px;"><b>+1.0</b></span> <div style="margin-left: 5px;"> <b>Bonus 1:</b>  Kippe </div> </div> </div>	Absprung zum Hüftaufschwung ..... 0.30 Einbeiniger Absprung ..... 1.00 Hüftaufschwung schwerfällig geturnt..... 0.50  Stütz: Ungenügende Körperstreckung.....0.10/0.30
<b>Auswahl aus:</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <b>Grundübung:</b>  Rückschwung &gt; 90°  <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;">  <span style="border: 1px solid red; padding: 2px; margin: 0 5px;"><b>+0.5</b></span> <div style="margin-left: 5px;"> <b>Bonus 2a:</b>  Rückschwung &gt; 135° (geschlossene Beine)  <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;">  <span style="border: 1px solid red; padding: 2px; margin: 0 5px;"><b>+1.0</b></span> <div style="margin-left: 5px;"> <b>Bonus 2b:</b>  Rückschwung in den Handstand* (geschlossen oder gegrätscht**) </div> </div> </div> </div> <p style="font-size: small; margin-top: 5px;">* max. 10° Abweichung von der Handstand-Position  ** bei gegrätschter Ausführung: 10°-30° Abweichung von der Handstandposition → Bonus +0.50 wird vergeben</p> </div>	 <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="margin-right: 10px;"> 0° - 45° ..... 1.00  &gt; 45° - 80° ..... 0.30  &gt; 80° - 90° ..... 0.10 </div> <div style="font-size: small;"> Bei Kippe – Stopp – Rückschwung wird zusätzlich zum Zwischenschwung (E -0.50) die Höhe des Rückschwungs abgezogen. </div> </div>
<b>Felgumschwung</b> vl. rw.	Ungenügende Hüftstreckung ..... 0.10/0.30/0.50
<b>Unterschwung</b> zum Stand  <b>Landebonus</b>	Ungenügende Hüftstreckung ..... 0.10/0.30/0.50 Fehlende Höhe ..... 0.10/0.30/0.50  <b>ACHTUNG:</b> Bei <b>Felgumschwung/Unterschwung</b> gibt es für ungenügende Hüftstreckung <b>bis -0.50!</b>



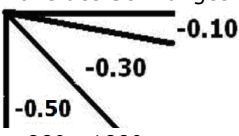
## Teil 2:

**Geräteaufbau:** Steckreck hoch mit Kasten als Aufstiegshilfe,  
**Schlaufen mit Handschuhen (keine Rolle)**

Die Anzahl der Schwünge ist von Trainer/in oder Turnerin laut mitzuzählen



**5 x Rück- und Vorschwung**

Ruhiger Hang – Konterschwingung Rückschwung – Vorschwung	Abzüge nur für Haltungsfehler						
<b>Rückschwung – Vorschwung</b>	Höhe des Schwunges 						
<b>Rückschwung – Vorschwung</b>	<table><tr><td>&gt; 90° - 100° .....</td><td>0.10</td></tr><tr><td>&gt; 100° - 135° .....</td><td>0.30</td></tr><tr><td>&gt; 135° .....</td><td>0.50</td></tr></table>	> 90° - 100° .....	0.10	> 100° - 135° .....	0.30	> 135° .....	0.50
> 90° - 100° .....	0.10						
> 100° - 135° .....	0.30						
> 135° .....	0.50						
<b>Rückschwung – Vorschwung</b>	Technik/Schiffchenposition ..... je 0.10/0.30 Fehler: Kopf im Nacken, Hohlkreuz, Schulterwinkel etc.						
<b>Rückschwung – Vorschwung</b>	<i>Eine zufällige Riesenfelge ist kein Zwischenschwung, es muss aber trotzdem die geforderte Anzahl an Vor- und Rückschwüngen gezeigt werden! Abzüge bei einer zufälligen Riesenfelge erfolgen nur für Haltungsfehler.</i>						

Ohne Bewertung: Ausschwingen (Stoppen durch Trainer/in erlaubt)



### Bonus 3

**4 RIESENFELGEN RW. IN SERIE AUS DEM AUFPENDELN (spätestens beim 4. Vorschwung ist die erste Riesenfelge zu zeigen)**

#### Anmerkungen:

- Werden nur 3 Riesenfelgen in Serie geturnt, wird KEIN Bonus vergeben – weitere Schwünge sind nicht nötig.
- Werden 1-2 Riesenfelgen gezeigt (→ Zufall), müssen alle Schwünge ausgeführt werden.
- Wird erst beim 5. Vorschwung mit den Riesenfelgen begonnen, erhält die Turnerin keinen Bonus.

# GL1 – Balken

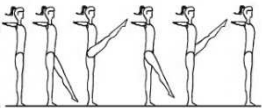
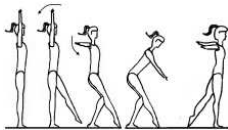
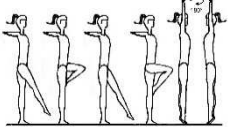
**A-Note: 10.00 + max. 2.00 Bonus + Landebonus**



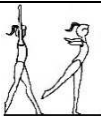
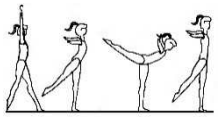
## Seitigkeit re./li.

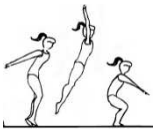
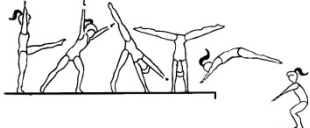
Eine ganze Kombination kann auch auf die andere Seite geturnt werden. Innerhalb einer Kombination darf nicht gewechselt werden, außer es ist dezidiert angeführt.

### Linie 1

<p>Seitstand vl.: Springen in den Stütz – Überspreizen mit ¼ Dr. in den Reitsitz –</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>+0.5</b> </div> <p><b>Bonus 1:</b> <b>Grätschwinkelstütz 2 Sek.</b></p>	<p>Grätschwinkelstütz: Rist unter der Horizontalen ..... 0.30</p>
<p>Armkreis rw. – Rückschwingen der Beine zur Bauchlage* – Absitzen nach hinten zum Fersensitz [H. stützen] – Anhocken – Beine strecken zu Bückstand, Arme stützen am Balken – Aufrichten des Oberkörpers mit gestrecktem Rücken und kurzem Fixieren in der Waagrechten [A. hoch] zum Stand [A. hoch – seit]</p> <p><i>* Die Bauchlage kann mit gestreckten oder gebeugten Armen ausgeführt werden</i></p>	
<p>Schritt li. vw., <b>Battement</b> re. vw. – Schritt re. vw., <b>Battement</b> li. vw. [A. seit]</p> 	<p>Battement 90° - 45° .....je 0.10 Battement unter 45° .....je 0.30</p>
<p>Schritt li. vw. [A. hoch] – Tendü re. vor – Armkreis rw. mit Beugen des li. Standbeins – leichtes Vorbeugen des Oberkörpers mit geradem Rücken (ca. 45°) [A. stoppen parallel zum Spielbein] – Aufrichten zum Stand am re. Bein mit Tendü li. rück [A. seit]</p> 	
<p><b>2 Schritte mit Passé</b> [A. seit] – (Schritt –) Schließen der Beine im Relevé – ½ Dr. im <b>Relevé</b> [A. hoch] – Senken zum Stand [A. seit]</p> 	

### Linie 2

<p>1–2 Schritte zu – <i>Auswahl aus:</i></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>Grundübung:</b> <b>Arabesque 2 Sek.</b> [A. seit]         </div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> <b>+0.5</b> </div> <p><b>Bonus 2:</b> Arabesque – <b>Standwaage &gt; 90° 2 Sek.</b> – Arabesque [A. seit]</p> 	<p>Fehlende Arabesque.....je 0.30</p>
<p>1–2 Schritte [A. tief – vor – hoch] – Schließen der Beine im Relevé – <b>4 Schritte im Relevé</b> [A. hoch]</p>	<p>Absenken aus dem Relevé ..... 0.30</p>

<p>Senken zum Stand [A. seit] – Auswahl aus:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>➔ <b>Grundübung:</b> <b>Strecksprung</b> [A. tief – hoch] </p> <p>★ <b>+0.5</b> <b>Bonus 3:</b> <b>gymnastische Kombination: 2x</b> <b>Strecksprung mit Beinwechsel</b> [A. seit]</p> </div> <p>zum Demi-plié [A. schräg vor] – Strecken der Beine zum Stand [A. seit]</p>	<p>Hüft- oder Beinstreckung zwischen den 2 Sprüngen ..... ..... kein Bonus Mangelhafter Rhythmus in der Kombination ..... 0.10</p>
<p>Auswahl aus:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>➔ <b>Abgang Grundübung:</b> Schritte vw. [A. seit] zum Stand [A. hoch] am Balkenende: <b>Strecksprung</b> [A. vor – tief – vor – hoch] zum Stand</p> <p>★ <b>+0.5</b> <b>Bonus 4:</b> Abgang <b>Rad mit ¼ Dr. und</b> <b>Schließen der Beine</b>, Landung beidbeinig mit offenem BRW (Blick zum Balken)</p>  </div> <p>⊕ <b>Landebonus</b></p>	<p>Rad: Nicht über die Senkrechte ..... 0.30 Einbücken nach der Vertikalen ..... 0.10/0.30 Landung: ungenügend offener BRW ..... 0.10/0.30</p>

# GL2 – Balken



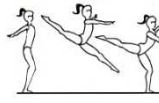

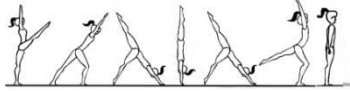
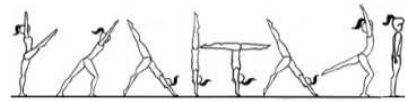
**A-Note: 13.00 + max. 2.00 Bonus + Landebonus**




## Seitigkeit re./li.

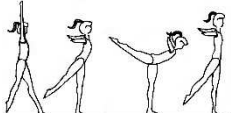


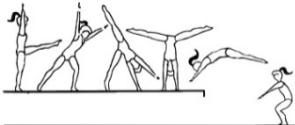
Eine ganze Kombination kann auch auf die andere Seite geturnt werden. Innerhalb einer Kombination darf nicht gewechselt werden, außer es ist dezidiert angeführt.

### Linie 1

<p>Seitstand vl.: Springen mit Überspreizen und ¼ Dr. in den Reitsitz – <i>Auswahl aus:</i></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>➔ <b>Grundübung:</b>  <b>Grätschwinkelstütz 2 Sek.</b> – Senken z. Reitsitz – Armkreis rw. – Rückschwingen der Beine zur Bauchlage* – Absitzen nach hinten zum Fersensitz [H. stützen] – Anhocken – Beine strecken zu Bückstand [A. stützen am Balken]  <i>* Die Bauchlage kann mit gestreckten oder gebeugten Armen ausgeführt werden</i></p> <p>★ <b>+0.5 Bonus 1:</b>          Armkreis rw. – <b>Grätschwinkelstütz</b> – <b>Hochziehen in den Bückstand</b> mit Rist am Balken (leicht gebeugte Beine erlaubt) – Wechsel zum Sohlenstand</p>  </div> <p>– Aufrichten des Oberkörpers mit gestrecktem Rücken und kurzem Fixieren in der Waagrechten [A. hoch] zum Stand [A. hoch – seit]</p>	<p>Grätschwinkelstütz:          Rist unter der Horizontalen ..... 0.30</p> <p>Hochziehen in den Bückstand:          Hüfte in Schulterhöhe ..... 0.10          Hüfte unter Schulterhöhe..... kein Bonus</p>
<p><b>Grand Battement re. vor</b> – Schließen – <b>Battement li. rück</b> – Schließen</p> 	<p>Grand Battement vor: unter 135° ..... 0.10          Grand Battement vor: unter Horizontale ..... 0.30          Battement rück: unter 45° ..... 0.10</p>
<p><b>Sissone &gt; 90°</b> [A. seit] – Landung in der Arabesque im Demi-plié [A. seit]</p> 	
<p>1-2 Schritt(e) zum Vorschwingen des Beines zum Ausfallschritt (Standbein gebeugt) [A. hoch, ARW offen] – <i>Auswahl aus:</i></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>➔ <b>Grundübung:</b>  <b>Handstand Vorbereitung*:</b>          Vorbeugen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Heben des hinteren Beines über die Waagrechte* (gerade Linie Finger bis Ferse)  <i>* Flüchtiges Schwingen in Handstandnähe gestattet</i></p> <p>★ <b>+0.5 Bonus 2a:</b>  <b>Aufschwingen in den Handstand</b></p>   <p>★ <b>+1.0 Bonus 2b:</b>  <b>Aufschwingen in den Handstand und Aufspreizen der Beine im Handstand</b></p>  </div> <p>Aufrichten zum Stand</p>	<p>Flüchtiges Schwingen in Handstandnähe.....          ..... kein Bonus, kein Abzug für Abweichung von der Handstandposition</p> <p>Abweichung von der Handstandposition:          &gt; 0° - 10° ..... 0.10          &gt; 10° ..... kein Bonus</p> <p>Fehlendes Aufspreizen..... Bonus 2a</p>

<p><b>Seitwärtsbewegung:</b> ¼ Dr. nach li. zum leicht gegrätschten Seitstand [A. seit] – Schließen des re. Beines und Schritt li. zum Ausfallschritt sw. (li. Bein gebeugt) [A. diagonal, re. vor]          ¼ Dr. nach li. und Schließen (li. vor re.) [A. hoch] – Tendü li. vor – Armkreis rw. mit Beugen des Standbeins (re.) – leichtes Vorbeugen des Oberkörpers mit geradem Rücken (ca. 45°) [A. stoppen parallel zum Spielbein] – Aufrichten zum Stand am li. Bein und Jété re. rück [A. seit]</p> 	
<p><b>Schritt re. mit Passé</b> li., Développé 90° und Heben ins Relevé – <b>Schritt li. mit Passé</b> re., Développé 90° und Heben ins Relevé (– Schritt) – Schließen der Beine und Demi-plié [A. seit] – ½ <b>Dr. im Relevé</b> mit <b>Passé</b> (des hinteren Beins) [A. hoch] – Spielbein vorne abstellen – Absenken zum Stand [A. seit]</p>	

## Linie 2

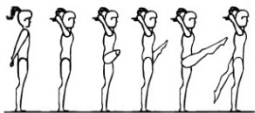
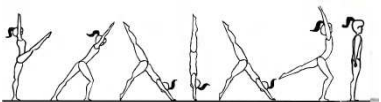


<p>1-2 Schritte [A. seit] zu Arabesque – <b>Standwaage</b> &gt; 135° <b>2 Sek.</b> – Arabesque [A. seit]</p> 	<p>Fehlende Arabesque .....je 0.30</p> <p>Spreizwinkel:          &lt; 135° - 90° .....0.10/0.30          &lt; 90° ..... 0.50</p>
<p><b>gymnastische Kombination:</b> einbeiniger <b>Spagatsprung</b> (Ausführung beliebig) – <b>Strecksprung</b> ins Demi-plié – Aufrichten zum Stand [A. seit]</p> 	<p>Mangelhafter Rhythmus in der Kombination ..... 0.10</p>
<p>2 Schritte rw. zum Anfersen eines Beines [A. tief – vor – hoch – seit] – Schließen der Beine – <b>Hocksprung</b> ins Demi-plié – Aufrichten zum Stand [A. seit]</p>	
<p><b>★ +0.5 Bonus 3: Rad*</b></p>  <p>* bei Abgang a: 2-3 Schritte und ½ Dr. im Relève</p>	<p>Gleichzeitiges Aufsetzen der Hände ..... 0.30          Ungenügende Hüftstreckung/nicht über die Senkrechte .....0.10/0.30</p>
<p>Schritt(e) zu ...          Auswahl aus:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>➔ <b>Abgang a:</b>          Abgang <b>Rad</b> mit ¼ <b>Dr. und Schließen der Beine</b>, Landung beidbeinig mit offenem BRW (Blick zum Balken)</p>  <p>➔ <b>Abgang b:</b>          (Schritte) – <b>Salto rw. gehockt</b> aus dem Stand</p> </div> <p><b>Landebonus</b></p>	<p><b>Rad:</b>          Nicht über die Senkrechte ..... 0.30          Einbücken nach der Vertikalen .....0.10/0.30          Landung: ungenügend offener BRW .....0.10/0.30</p>

# GL1 – Boden

**A-Note: 10.00 + max. 2.00 Bonus**








## Linie 1

<p>Stand [A. schräg nach hinten] – Heben der Arme in die Seithalte – <b>Battement</b> re. <b>seit</b> – Schließen der Beine – <b>Battement</b> li. <b>seit</b> – Schließen – <b>Battement</b> re. <b>vor</b> – Schließen – <b>Battement</b> li. <b>rück</b> – Schließen</p> 	<p>Battement vor/seit unter 90° .....0.10/0.30 Battement rück unter 45° ..... 0.10</p>
<p><b>Strecksprung</b> [A. tief – vor – hoch] – Landung im Demi-plié – Aufrichten zum Stand</p>	
<p>Schritt zum Aufschwingen zum <b>Handstand</b> – Aufrichten zum Stand</p> 	<p>Abweichung von der Handstandposition: &gt; 10° - 30° ..... 0.10 &gt; 30° - 45° ..... 0.30 &gt; 45° ..... 0.50</p>
<p>Schließen der Beine und Armkreis rw. zur Hocke [A. hoch] – <b>Rolle vw.</b> – Aufrichten zum Stand [A. hoch]</p> 	<p>Aufsetzen auf dem Kopf (Scheitel) ..... 0.30 Unkoordinierte Rollbewegung .....0.10/0.30 Aufstehen mit Aufgreifen der Hände ..... 0.50 Unkoordiniertes Aufstehen .....0.10/0.30</p>
<p><i>Auswahl aus:</i></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>➔ Grundübung:</b> ¼ Dr. – Battement seit – <b>Rad</b> zum Grätschstand seit [A. hoch] – ¼ Dr. mit Schließen der Beine – Absenken in die Hocke – Abrollen zur ...</p> <p><b>★ +0.5 Bonus 1:</b> ¼ Dr. – Battement seit – <b>Rad</b> zum Grätschstand seit [A. hoch] – ¼ Dr. mit Schließen der Beine – <b>Felgrolle rw. in den Bückstand</b> – beugen der Beine und rollen nach hinten zur ...</p> </div> <p><b>Kerze</b> (mit oder ohne Einstützen der Arme erlaubt, BRW offen)</p> 	<p><b>Rad:</b> Beginn nicht im Seitverhalten..... 0.30 Fehlendes Battement sw. .... 0.10 Gleichzeitiges Aufsetzen der Hände..... 0.30 Ungenügende Hüftstreckung/nicht über die Senkrechte .....0.10/0.30 Ende nicht im Seitverhalten ..... 0.30 Maximale Abzüge (ohne Sturz)..... 0.80</p> <p><b>Felgrolle rw.:</b> Kein Felgansatz ..... kein Bonus</p>



## Linie 2

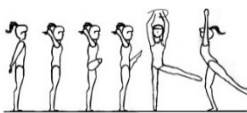
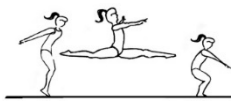

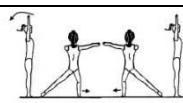

<p>Auswahl aus:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>➔ <b>Grundübung:</b> Abrollen in den <b>Grätschsitz</b> [A. seit]</p> <p>★ <b>+0.5 Bonus 2a:</b> Abrollen in den <b>Grätschwinkelstütz 2 Sek.</b> – Absenken in den Grätschsitz [A. seit]</p> <p>★ <b>+1.0 Bonus 2b:</b> Abrollen über Grätschwinkelstütz und <b>halber Schweizer</b> in den Bückstand (Rist auflegen) – Abrollen in den Grätschsitz [A. seit]</p> </div>  	<p>Grätschwinkelstütz: Abstützen der Beine auf den Armen ..... 0.30</p> <p>Halber Schweizer: Abweichung von der Vertikalen (bis 45°) ..... 0.10/0.30 Abweichung &gt; 45° ..... kein Bonus Absitzen vor dem Heben ..... N -0.50 Berühren der Matte mit den Füßen ..... 0.30</p>
<p>[A. hoch] Absenken des Oberkörpers mit geradem Rücken zur <b>Briefmarke 2 Sek.</b> – Aufrichten zum Sitz [A. hoch] – Schließen der Beine – Abrollen zur <b>C+Position 2 Sek.</b> – Ablegen in die gestreckte Rückenlage</p> 	<p>Briefmarke: Sichtbares Abstoßen von der Matte ..... 0.30 Ungenügend gestreckter Rücken ..... 0.10/0.30</p>
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>★ <b>+0.5 Bonus 3:</b> Arme und Beine beugen – Hochdrücken in die <b>Brücke 2 Sek.</b> – Ablegen – Strecken der Arme</p>  </div>	<p>Ungenügende Schulterbeweglichkeit ..... 0.10/0.30</p>
<p>Führen der gestreckten Beine über Kopf – Aufrollen und <b>Schwimmen</b> [mit oder ohne Stütz der Arme] zur Bauchlage (ARW offen) – Stütz der Arme unter der Schulter – Heben zum <b>Liegestütz 2 Sek.</b> – Anhocken – Aufrichten zum Stand [A. hoch]</p> 	<p>Schwimmen: Mangelhafter Rhythmus ..... 0.10</p> <p>Heben zum Liegestütz: Ungenügende Rumpfspannung ..... 0.10/0.30 Unkoordiniertes Anhocken ..... 0.10/0.30</p>
<p>¼ Dr. [A. seit] – <b>Chassé seit re.</b> [A. seit] – ½ Dr. [A. kreuzen vor Körper] – <b>Chassé seit li.</b> [A. seit] – ¼ Dr. zum Schlusstand [A. hoch] – Armkreis rw. und Vorbeugen des Oberkörpers zum Stütz der Hände – Absenken über Rist zum Kniestand – <b>Schlusspose:</b> Ausfallschritt nach vorne (hinteres Knie am Boden) [A. seit]</p>	<p>Mangelhafter Rhythmus ..... 0.10</p>

# GL2 – Boden

**A-Note: 13.00 + max. 2.00 Bonus**



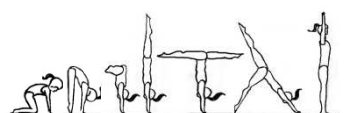


## Linie 1

<p>Stand [A. schräg nach hinten] – Heben der Arme in die Seithalte – <b>Battement</b> re. <b>seit</b> – Schließen der Beine – <b>Battement</b> li. <b>seit</b> – Schließen – Schritt zum <b>Fouetté</b> [A. tief – hoch – seit] in die Arabesque im Demi-plié – Schließen der Beine</p> 	<p>Battement vor/seit unter 90° .....0.10/0.30 Battement rück unter 45° ..... 0.10</p>
<p><b>Spagatsprung beidbeinig</b> – Landung im Demi-plié – Aufrichten zum Stand</p> 	
<p><i>Auswahl aus:</i></p> <p>➔ <b>Strecksprung mit ½ Dr.</b> – Landung im Demi-plié – Aufrichten zum Stand – <b>Strecksprung mit ½ Dr.</b> – Landung im Demi-plié – Aufrichten zum Stand [A. hoch] ➔ <b>Strecksprung mit 1/1 Dr.</b> – Landung im Demi-plié – Aufrichten zum Stand [A. hoch]</p>	<p>Abweichung LAD &gt; 45° ..... N -1.00</p>
<p><i>Auswahl aus:</i></p> <p>➔ <b>Grundübung: Handstandspringen</b> – Aufrichten zum Stand mit Schließen der Beine [A. hoch]</p> <p>★ <b>+0.5 Bonus 1:</b> Kopfkippe</p> 	<p>Mangelhafter Abdruck .....0.30/0.50</p> <p>Kopfkippe: Landung: Arme nicht in Hochhalte ..... 0.30 Landung: Hüftwinkel .....0.10/0.30 Fehlerhafte Technik (ohne Sturz)..... max. 0.80</p>
<p>Armkreis rück in den Ausfallschritt re. sw. [A. diagonal, li. vor] – Beine schließen [Armwechsel mit Kreuzen der A. vor dem Körper] – Ausfallschritt li. sw. [A. diagonal, re. vor] – Schließen [A. hoch]</p> 	
<p><i>Auswahl aus:</i></p> <p>➔ <b>Grundübung: Rad in die C+Position oder Ansprung</b> aus dem beidbeinigen Stand + <b>Rondat – Felgrolle rw. in den langen Liegestütz</b> – Anhocken</p> <p>★ <b>+0.5 Bonus 2a:</b> <b>Rad in die C+Position – Felgrolle rw. mit Abbücken – Flick-Flack</b></p>  <p>★ <b>+0.5 Bonus 2b (ab 9 J.):</b> <b>Ansprung</b> aus dem beidbeinigen Stand – <b>Rondat – Flick-Flack*</b>, anschließend <b>Felgrolle</b> rw. in Handstandnähe *Korrektur der Körperposition im Stand vor Felgrolle gestattet</p>	<p>Rad: Landung mit ungenügend aufrechter Körperhaltung ..... .....0.10/0.30 Mangelhafte C+Position..... 0.10</p> <p>Rondat: Abzug für Anlauf..... 0.30 Fehlerhafte Technik (ohne Sturz)..... max. 0.80</p> <p>Felgrolle: Kein Felgansatz ..... N -1.00 Ungenügend offener ARW .....0.10/0.30 ... in den langen Liegestütz: Mangelhafte C+Position..... 0.10 ... in Handstandnähe: &gt; 10° - 30° ..... 0.10 &gt; 30° - 45° ..... 0.30 &gt; 45°..... 0.50</p> <p>Unterbrechung der Verbindung durch Korrektur der Fuß- oder Körperposition ..... N -0.50</p> <p>Flick-Flack: Fehlerhafte Technik (ohne Sturz)..... max. 0.80</p>

<p><b>Auswahl aus:</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p> <b>Grundübung:</b> Rückrollen in die Rückenlage mit gebeugten Beinen – Aufstützen der Hände unter der Schulter – Hochdrücken in die <b>Brücke 2 Sek.</b> – Ablegen – Arme strecken – Heben der Beine über den Kopf – Vorrollen zum Stand [A. hoch]</p> <p> <b>+0.5 Bonus 3:</b> aus dem Stand: Battement vw. – <b>Bogen rw.</b> – Aufrichten über Arabesque zum Stand</p> </div> 	<p>Ungenügende Schulterbeweglichkeit .....0.10/0.30</p> <p>Keine Beinhalte vor dem Element ..... 0.10</p>
--	---

## Linie 2

<p>Schritt zur Préparation – <b>Pirouette 360°</b> mit <b>Passé</b> [A. hoch] und Vorsteigen zum Tendü rück [A. seit]</p>	<p>Abweichung LAD &gt; 45° ..... N -1.00</p>
<p>Schritt zum Schließen der Beine – Armkreis rw. und Vorbeugen des Oberkörpers zum Stütz der Hände – <i>Auswahl aus:</i></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p> <b>Grundübung:</b> Absenken über Rist zum Kniestand – Strecken der Beine mit Rist am Boden – Ziehen mit gegrätschten Beinen zum <b>Handstand</b> – Aufspreizen und Aufrichten zum Stand mit geschlossenen Beinen [A. über hoch in Seithalte]</p> <p> <b>+0.5 Bonus 4:</b> Rolle vw. über Grätschwinkelstütz – Heben zum <b>Schweizerhandstand</b> mit gegrätschten Beinen – Abspreizen zum Stand</p> </div> 	<p>Heben zum Handstand: Deutliches Abdrücken vom Rist ..... N -0.50 Abspringen vom Fußballen ..... N -1.00</p> <p>Abweichung von der Handstandposition: &gt; 10° - 30° ..... 0.10 &gt; 30° - 45° ..... 0.30 &gt; 45° ..... 0.50</p> <p>Schweizerhandstand: Abweichung von der Handstandposition &gt; 10 - 30° ..... 0.10 &gt; 30° ..... kein Bonus</p>
<p><b>Tanzpassage: Chassé – Spagatsprung</b> einbeinig (Ausführung beliebig) – <b>Pferdchenhüpfer</b> – Schritt mit ¼ Dr. und Battement seit – Chassé seit [Arme beliebig] zu Ausfallschritt seit [A. diagonal] – ¼ Dr. zum Stand [A. hoch]</p>	

## Linie 3

<p>Ansprung aus dem beidbeinigen Stand – <b>Handstützüberschlag beidbeinig</b> (anschließender Strecksprung erlaubt)</p> 	<p>Abzug für Anlauf..... 0.30</p> <p>Landung: Arme nicht in Hochhalte ..... 0.30</p> <p>Fehlerhafte Technik (ohne Sturz)..... max. 0.80</p>
<p>Armkreis rw. und Vorbeugen des Oberkörpers zum Stütz der Hände – Absenken über Rist zum Kniestand – Aufstellen eines Beines nach vorne zum Ausfallschritt [hinteres Knie am Boden, A. seit] – Rutschen in den <b>Querspagat</b> [A. beliebig, jedoch kein Bodenkontakt]</p>	<p>Querspagat: Ungenügende Beweglichkeit.....0.10/0.30 Bodenkontakt mit den Händen/Armen..... 0.30</p>

# JUGENDSTUFE 3



Bundes-Sport GmbH



Bundesministerium  
Kunst, Kultur,  
öffentlicher Dienst und Sport



Wettkampfprogramm Kunstturnen weiblich 2018+  
inkl. Adaptierungen 2023+

- 32 -



# J3 – Sprung

**A-Note: 13.00/14.00 + Landebonus**



2 Versuche, der bessere kommt in die Wertung.  
Zuerst wird zwei Mal Teil 1 ausgeführt, dann zwei Mal Teil 2.

## **Bewertung:**


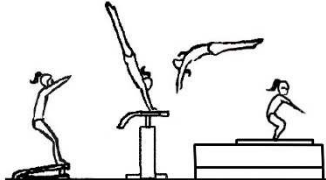
1. Versuch Teil 1 + 1. Versuch Teil 2 = 1. Versuch Endnote
2. Versuch Teil 1 + 2. Versuch Teil 2 = 2. Versuch Endnote

**Abzüge für Anlauf/Einsprung/Absprung**..... siehe gerätespezifische Abzüge

## **Teil 1**

### **Geräteaufbau:**

Tisch 1.10 m, Plateau 60-70 cm bestehend aus Landematte 20 cm + Weichboden 30-40 cm + Happy Landing-Matte 10 cm

7.00	<b>Überschlag zum Stand</b>  <b>Landebonus</b>		
------	--	---	--

## **Teil 2**

### **Geräteaufbau:**

Plateau **mind.** 70 cm bestehend aus Landematte 20 cm + Weichboden 30-40 cm + 1 oder 2 Happy Landing-Matte(n) 10 cm (zusätzliche Handstützmatte am Plateau ist erlaubt)  
Sicherheitsmatte für Yurchenko-Ansatz – Landematte schließt direkt daran an – und Handstützmatte vor dem Sprungbrett (eine ca. 5 cm Judomatte unter der Handstützmatte ist erlaubt)

### **Auswahl aus:**

3.00	<b>Rondat – Strecksprung zur Rückenlage</b>	Ansprung Rondat: Ungenügend offener ARW .....0.10/0.30
3.00	<b>Rondat – Strecksprung zum Stand (anschließendes Umfallen in die Rückenlage ist erlaubt)</b>	Absprung: Fehlende Hüftstreckung.....0.10/0.30
5.00	<b>Rondat – Flick-Flack zum Stand (anschließendes Umfallen in die Rückenlage ist erlaubt)</b>	
7.00	<b>Rondat – Flick-Flack mit Durchziehen zur Rückenlage bzw. Kerze</b>	Bücken beim Durchziehen.....N -1.00

# J3 – Stufenbarren

**A-Note: 11.00 bis 16.00 + Landebonus**



## Unterer Holm – Auswahl aus:

<b>4.00:</b>	Beidbeiniger Hüftaufschwung vl. rw. – Rückschwung in den Handstand – Umschwung vl. rw. – Rückschwung zum Aufhocken/-bücken
<b>5.00:</b>	Kippe – Rückschwung in den Handstand – Umschwung vl. rw. – Rückschwung zum Aufhocken/-bücken
<b>6.00:</b>	Kippe – Rückschwung in den Handstand – freie Felge in den Handstand – Kippe – Rückschwung zum Aufhocken/-bücken

## Abzüge für:


beidbeiniger Hüftaufschwung	Absprung zum Hüftaufschwung ..... 0.30 Einbeiniger Absprung ..... 1.00 Schwerfällig geturnt ..... 0.50	
Rückschwung in den Handstand		Linie „Schulter – Hüfte – Beine“ > 10° - 30° ..... 0.10 > 30° - 60° ..... 0.30 > 60° - 90° ..... 0.50 > 90° - 135° ..... 1.00 > 135° ..... 1.50  <i>Bei Kippe – Stopp – Rückschwung wird zusätzlich zum Zwischenschwung (E -0.50) die Höhe des Rückschwungs abgezogen.</i>
Umschwung	Ungenügende Hüftstreckung ..... 0.10/0.30/0.50	
Freie Felge		Linie „Schulter – Hüfte – Beine“ > 10° - 30° ..... 0.10 > 30° - 60° ..... 0.30 > 60° - 135° ..... 0.50 > 135° ..... 1.00
Rückschwung zum Aufhocken ODER -bücken	Kein Abzug für Höhe des Rückschwunges	



**Oberer Holm** (Weichboden auf Happy Landing-Matte erlaubt) – **Grundübung:****7.00:**

Sprung zum oH – Vorschwung – Rückschwung – Vorschwung – Rückschwung – Vorschwung –  
Rückschwung – Niedersprung

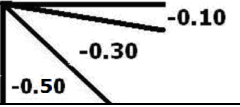
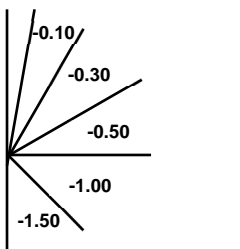
**Bonus:**

- +0.50** Langhangkippe
- +1.00** Langhangkippe – Rückschwung in den Handstand
- +1.00** 2 x Riesenfelge rw.
- +1.00** Abgang Salto rw. gestreckt  **Landebonus**

**Hinweise zur Bonusvergabe:**

- Die Grundschwünge sind auch zu turnen, wenn Bonuselemente gezeigt werden.
- Abgang Salto rw. ist anschließend an die Grundschwünge zu zeigen, es entfällt jedoch der letzte Rückschwung + Niedersprung.

**Abzüge für:**

Grundschwünge		Höhe des Schwunges (Linie „Schulter – Hüfte“) > 90° - 100° ..... je 0.10 > 100° - 135° ..... je 0.30 > 135° ..... je 0.50
		Fehler wie Kopf im Nacken, Hohlkreuz, Schulterwinkel 0.10/0.30/0.50
Unterschwung		Fehlender Fegansatz ..... 0.10/0.30/0.50
		Ungenügende Hüftstreckung ..... 0.10/0.30/0.50
Rückschwung in den Handstand		Linie „Schulter – Hüfte – Beine“ > 10° - 30° ..... 0.10 > 30° - 60° ..... 0.30 > 60° - 90° ..... 0.50 > 90° - 135° ..... 1.00 > 135° ..... 1.50
		Bei Kippe – Stopp – Rückschwung wird zusätzlich zum Zwischenschwung (E -0.50) die Höhe des Rückschwungs abgezogen.
Abgang		Salto rw. gebückt oder gehockt ..... kein Bonus

# J3 – Balken


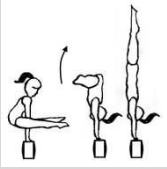
**A-Note: 12.00 + max. 3.00 Bonus + Landebonus**



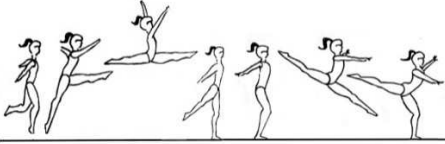

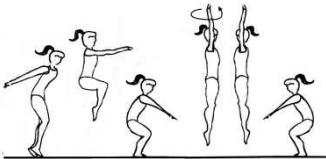
## Seitigkeit re./li.

Eine ganze Kombination kann auch auf die andere Seite geturnt werden.  
Innerhalb einer Kombination darf nicht gewechselt werden, außer es ist  
dezidiert angeführt.

### Linie 1

<p>Seitstand vl.: Absprung zum <b>Grätsch- winkelstütz</b></p>  <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>+0.5 Bonus 1:</b> <b>Heben in den Schweizerhandstand</b> – beliebige Auflösung zum <b>Grätschwinkel- stütz</b></p>  </div> <p><i>Bei Grundübung ist der GWS 2 Sekunden zu halten, bei Bonus eine der 3 Positionen (GWS – Handstand – GWS).</i></p>	<p>Grätschwinkelstütz: Heben der Beine nacheinander ..... 0.30 Rist unter der Horizontalen ..... 0.30</p> <p>Schweizerhandstand: Bis zu 45° Abweichung von der Hstd-Position ..... 0.30</p> <p><i>Erreichen der Handstand-Position (max. Abweichung 45°) ist ausschlaggebend für Vergabe des Bonus.</i></p>
<p>¼ Dr. mit Absitzen zum Reitsitz – Armkreis rw. – Stütz der Hände vor dem Körper – Rückschwingen der Beine zum Fersensitz re., li. Bein angewinkelt an der Seitfläche des Balkens [A. schräg nach hinten] – gleichzeitig Strecken des li. Beines nach unten und wellenförmige Bewegung aus Schulter-, Ellbogen- und Handgelenk zu Endposition [re. Arm vor, li. schräg rück] – Vorschwingen des li. Beines in den Kniestand – gleichzeitig gegengleicher Armkreis [A. tief – hoch – re. vor, li. schräg rück] – Aufrichten zum Stand [A. hoch] – Heben ins Relevé [Senken der A. nacheinander nach schräg hinten] – Absenken zum Stand</p>	
<p><b>Wahl-Akro:</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p><b>Grundübung:</b> Handstand 2 Sek.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p><b>+1.0 Bonus 2a:</b> Handstand 2 Sek. – Stopp – Flick-Flack mit gestreckten Beinen</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>+1.5 Bonus 2b:</b> Handstand – Flick-Flack mit gestreckten Beinen</p> </div> <p>Aufrichten zum Stand</p>	<p>Handstand: &gt; 0° - 10° ..... 0.10 &gt; 10° - 30° ..... 0.30 &gt; 30° ..... N -1.00</p> <p>Nur für Grundübung und Bonus 2a: Kein Aufspreizen in den Querspagat ..... 0.30</p> <p>Flick-Flack: Knie nicht gestreckt (Toleranz -0.1 Abzug für gebeugte Knie) ..... kein Bonus</p>
<p><b>Seitwärtsbewegung:</b> ¼ Dr. nach li. zum leicht gegrätschten Seitstand [A. seit] – Heben ins Relevé [Hf. drehen nach oben und unten] – Absenken der Fersen – Heben des re. Beines zum Passé [li. A. gestreckt schräg vor mit Fingerspitzen zum Knie, re. A. diagonal seit-rück] – Schließen der Beine – Schrittfolge mit Schritt li. – Schließen – Schritt li. und Armkreis in Bewegungsrichtung – Auflösen zu Ausfallschritt sw. (li. Bein gebeugt) [A. diagonal, re. vor]</p> <p>¼ Dr. nach re. und Gewichtsverlagerung auf das re. Bein [A. seit] mit Beinschwung li. rück [A. seit] – Schließen zu ...</p>	

## Linie 2

 <p><b>Gymnastische Serie: einbeiniger Spagatsprung</b> [Ausführung beliebig, A. seit] – <b>Sissone</b> [A. seit] – Landung im Demi-plié</p>	
<p>2 Schritte mit Armkreis rw. zu Tendü re. vor mit Beugen des Standbeins [li.] – leichte Oberkörpervorbeuge mit geradem Rücken [A. stoppen parallel zum Spielbein] – Aufrichten zum Stand am re. Bein [A. hoch – seit] zur Arabesque – <b>Standwaage &gt; 135° 2 Sek.</b> – Arabesque [A. seit] – Schließen der Beine [A. hoch]</p>	<p>Fehlende Arabesque .....je 0.30 Standwaage unter 90° .....N -1.00</p>
<p><b>Bogen rw.</b></p> 	<p>Fehlendes Battement zu Beginn..... 0.10</p>
<p>Heben ins Relevé – 2-4 Schritte im Relevé mit gegengleichem Armkreis (Mühlkreisen) – Senken zum Stand [A. hoch] – <b>gymnastische Kombination: Hocksprung</b> mit fließendem Übergang zu <b>Strecksprung mit ½ Dr.</b> – Landung im Demi-plié – Aufrichten zum Stand [A. seit]</p> 	<p>Strecksprung mit ½ Dr.: Abweichung LAD &gt; 45° .....N -1.00</p>

## Linie 3

<p>1-2 Schritte vw. mit Armkreis rw. zum Anfersen eines Beines [A. seit] – Vorschwingen des Beins – <b>Pirouette 360°</b> mit <b>Passé</b> und Vorsteigen zum Stand mit Tendü rück [A. seit] – (Schritt –) Spielbein schwingt vor und überkreuzt gebeugt das Standbein [A. vor – tief – schräg rück] – Schwingen des Spielbeines nach vor und Heben der Arme</p>	<p>Abweichung LAD &gt; 45° .....N -1.00</p>
<p><b>Wahl-Abgang</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>➔ <b>Grundübung:</b> Rad – Stopp – Salto rw. gehockt aus dem Stand</p> <p>★ <b>+0.5 Bonus 3a:</b> Rad – Salto rw. gehockt</p> <p>★ <b>+0.5 Bonus 3b:</b> Rondat – Strecksprung</p> <p>★ <b>+1.0 Bonus 3c:</b> Rondat – Salto rw. gehockt</p> </div> <p>⊕ Landebonus</p>	<p>Strecksprung vw. oder rw. vom Balken .....N -0.50</p> <p>Rad: Gleichzeitiges Aufsetzen der Hände..... 0.30 Ungenügende Hüftstreckung/nicht über die Senkrechte .....0.10/0.30</p> <p>Bonus 3b und 3c: Ohne Rebound ..... kein Bonus</p> <p>Zeitüberschreitung: 1.31-1.45 Sek. ....N -0.10 &gt; 1.45 Sek. ....N -0.30</p>


# J3 – Boden

**A-Note: 5.00 + max. 10.00 aus Wahlpflichtelementen + Landebonus**



**Kürübung mit Kompositionsanforderungen:** Jede der unten angeführten Anforderungen hat einen Wert, der bei Erfüllung in der A-Note anerkannt wird. Alle weiteren geturnten Elemente werden nur in der E-Note berücksichtigt.

**Turnen in Bahnen ist ohne Abzug erlaubt!**

<b>5.00</b>	<b>Bodenübung</b> laut CoP (Musik, Musiklänge)	
<b>1.00</b>	<b>Rückwärts-Akro 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ohne Anlauf: Schritt – Rad – 2 x Flick-Flack mit gespreizten Beinen – Strecksprung</li> </ul>	<b>Landebonus je 0.10</b>
<b>1.50</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rondat – 2x Flick-Flack – Strecksprung</li> </ul>	
<b>2.00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rondat – 3x Flick-Flack – Strecksprung</li> </ul>	
<b>1.00</b>	<b>Rückwärts-Akro 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rondat – Flick-Flack – Strecksprung</li> </ul>	
<b>1.50</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rondat – Flick-Flack – Salto rw. gehockt</li> </ul>	
<b>2.00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rondat – Flick-Flack – Salto rw. gestreckt</li> </ul> <p>Ausführung mit deutlichem Hüftwinkel (= gebückt) N -0.30, d. h. eine gebundene Körperposition ist erlaubt</p>	
<b>0.50</b>	<b>Vorwärts-Akro</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Überschlag beidbeinig – (Strecksprung)</li> </ul>	
<b>1.00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Überschlag einbeinig – Überschlag beidbeinig – (Strecksprung)</li> </ul>	
<b>1.50</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Überschlag beidbeinig – Salto vw.</li> </ul>	
<b>0.50</b>	<b>1 Balken-Element vw./sw.</b> aus 1 – 2 Schritten aus der Auswahl: Seitwärtssalto, freies Rad, freier Überschlag	
<b>0.50</b>	<b>Beidbeiniger Sprung mit ½ Dr.:</b> Spagat, Grätsch oder Spreizhock	Abweichung LAD > 45° ..... kein Wert
<b>1.50</b>	<b>Tanzpassage 1*</b> <b>Durchschlagsprung – Spagatsprung</b> (diese Reihenfolge, Ausführung Spagatsprung beliebig) – Temps levé seit – freier choreografischer Übergang zu <b>Bogen rw. Landung beliebig</b>	Passage: Schritte anstelle von Laufschritten .....N -0.50  Bogen rw: Fehlendes Battement vor Bogen ..... 0.10
<b>1.50</b>	<b>Tanzpassage 2*</b>  <b>Sprung (Absprung einbeinig) mit ¼ Dr. zur Grätschchristposition oder zum Seitspagat mit einbeiniger Landung</b> (nach der Landung die Beine hinten kreuzen und auswärts drehen) – <b>Fouetté gesprungen</b> – Übergang (Schrittkombination vw./rw./sw. gestattet, jedoch keine großen raumgreifenden Bewegungen) zu – <b>Felgrolle rw. in den Handstand</b>	Felgrolle rw: 30° - 45° Abweichung von der Hstd-Position ..... 0.30 > 45° Abweichung von der Hstd-Position ..... N -0.50 Kein Felgansatz ..... N -0.50 Max. Abzüge (ohne Sturz) ..... 0.80
<b>0.50</b>	<b>Pirouette 360°</b> mit Passé und <b>Sitz im Querspagat</b> (beide Elemente müssen gezeigt werden, an unterschiedlichen Stellen möglich)	Spagat: Ungenügende Beweglichkeit.....0.10/0.30 1 Hand stützt am Boden (Präzision) ..... 0.10

\* Die drei (TP1) bzw. zwei (TP2) gymnastischen Elemente sind direkt oder indirekt zu verbinden (mit Laufschritten, kleinen Sprüngen, Chassés, Chainé Drehungen) → siehe gym. Tanzpassage laut CoP

# JUGENDSTUFE 2



Bundes-Sport GmbH



Bundesministerium  
Kunst, Kultur,  
öffentlicher Dienst und Sport



## J2 – Sprung

**A-Note: 12.00/13.00/14.00/15.00 + Landebonus**



2 unterschiedliche Sprünge aus den unten aufgelisteten Wahlmöglichkeiten, der Mittelwert kommt in die Wertung.

Wird 2 Mal der gleiche Sprung gezeigt: N -2.00 Punkte für zweiten Sprung

### Geräteaufbau:

Tisch wahlweise 1.15 m oder 1.25 m, Landematte 20 cm + Happy Landing-Matte 10 cm

Beide Sprünge sind auf der gleichen Tischhöhe zu absolvieren. Die Höhe des Tisches ist dem Kampfgericht vor dem Einturnen bekannt zu geben.

**Abzüge für Anlauf/Einsprung/Absprung**..... siehe gerätespezifische Abzüge

### **Auswahl aus:**

12.00	<b>Überschlag</b>	
12.00	<b>Rondat (Tsukahara-Ansatz)</b>	
13.00	<b>Tsukahara (Ausführung beliebig)</b>	
14.00	<b>Yurchenko-Ansatz</b>	
15.00	<b>Yurchenko gebückt</b>	Deutliche Hockposition ..... kein Bonus, A-Note 12.00
16.00	<b>Yurchenko gestreckt</b>	Streckposition wird bis 35° Abweichung anerkannt Deutliche Hockposition ..... kein Bonus, A-Note 12.00



**Landebonus pro Sprung**

# J2 – Stufenbarren

**A-Note: 11.00 + max. 5.00 Bonus + Landebonus**



## Grundübung:

### **11.00:**

**uH:** Kippe – Rückschwung in den Handstand – freie Felge in den Handstand (– Kippe – Rückschwung zum) – Aufhocken/-bücken (– Sohlwelle) – Sprung zum oH

**oH:** Langhangkippe – Rückschwung in den Handstand – Umschwung – Unterschwingung – Rückschwung – Vorschwing – Rückschwung – Vorschwing – Rückschwung – Niedersprung

*Die Grundübung am oH ab „Umschwung“ kann durch Bonuselemente/-kombinationen ersetzt werden.*

## Bonus:

**+0.50** Bückumschwung rw. in den Handstand


**+1.00** Stalder rw. in den Handstand

**+0.50** Riesenfelge rw.

**+0.50** Riesenfelge rw. mit ½ Dr. in den Ristgriff – Riesenfelge rw. mit ½ Dr. in den Ristgriff

**+1.00** Riesenfelge rw. mit 360° Dr.

**+1.50** Riesenfelge rw. mit ½ Dr. – (Element im 2. Griff) – Element im 2. Griff mit ½ Dr.

**+0.50** Abgang Salto rw. gestreckt  **Landebonus**

## Hinweise zur Bonusvergabe:

- Das zweite holmnahe Element kann direkt vor oder nach freier Felge gezeigt werden.
- Das dritte holmnahe Element kann entweder nach den beiden holmnahen Elementen am uH gezeigt werden oder am oH nach Kippe – Rückschwung in den Handstand.
- Der Bonus für das dritte holmnahe Element wird nur vergeben, wenn ein Bonus mit LAD in der Übung geturnt wird.
- Bei den Boni mit Drehungen werden max. 2 aus 3 Optionen anerkannt.
- Vor jedem Element mit LAD kann eine Riesenfelge geturnt werden, ebenfalls vor dem Abgang.
- Sobald Riesenfelge am oH gezeigt werden, muss die Übung direkt mit einem Abgang laut CoP beendet werden.

Bei Riesenfelge rw. – Abbücken – Kippe – Rückschwung – Abgang lt. CoP: N -0.50 Punkte für zusätzlich geturnte Elemente (+ Ausführungsabzüge laut CoP)



## Abzüge:

Sohlwelle	Abzüge laut CoP	
Rückschwung in den Handstand		Linie „Schulter – Hüfte – Beine“ > 10° - 30° ..... 0.10 > 30° - 45° ..... 0.30 > 45° - 90° ..... 0.50 > 90° ..... 1.00
Freie Felge bzw. holmnahes Element in den Handstand		Bei Kippe – Stopp – Rückschwung wird zusätzlich zum Zwischenschwung (E -0.50) die Höhe des Rückschwungs abgezogen.
Rückschwung zum Aufhocken ODER -bücken	Kein Abzug für Höhe des Rückschwunges	
Grundschwünge		Höhe des Schwunges (Linie „Schulter – Hüfte – Beine“) > 90° - 100° ..... je 0.10 > 100° - 135° ..... je 0.30 > 135° ..... je 0.50
	Fehler wie Kopf im Nacken, Hohlkreuz, Schulterwinkel 0.10/0.30/0.50	
Riesenfelge rw. mit ½ Dr. in den Ristgriff		Linie „Schulter – Hüfte – Beine“ > 10° - 30° ..... 0.10 > 30° - 45° ..... 0.30 > 45° - 90° ..... 0.50 Der Griff der 2. Hand ist ausschlaggebend für die Abweichung von der Handstandposition.

# J2 – Balken

**A-Note: 11.00 + max. 4.70 Bonus + Landebonus**



## Seitigkeit re./li.

Eine ganze Kombination kann auch auf die andere Seite geturnt werden.  
Innerhalb einer Kombination darf nicht gewechselt werden, außer es ist dezidiert angeführt.

### Linie 1




<p>Seitstand vl. – <i>Auswahl aus:</i></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p> <b>Grundübung:</b> Springen in den <b>Handstand</b> 2 Sek.</p> <p> <b>+0.5</b> <b>Bonus 1:</b> Heben in den <b>Schweizerhandstand*</b> (2 Sek.)</p> <p><i>Grätschwinkelstütz vor dem Schweizerhandstand ist erlaubt</i></p> </div>	<p>Kein Versuch, Handstand zu turnen .....N -1.50 Bis zu 45° Abweichung von Hdst-Position ..... 0.30 Mehr als 45° Abweichung von Hdst-Position .....N- 1.00</p> <p>Seitspagat: Ungenügende Beweglichkeit.....0.10/0.30</p>
<p>Absenken zum Grätschstand und Rutschen in den <b>Seitspagat</b> [1 A. vor] mit Stütz der zweiten Hand und Oberkörpervorlage, Becken leicht hinter dem Balken</p>	
<p>¼ Dr. zum Reitsitz – Armkreis rw. in den Spitzwinkelsitz [A. stützen hinter Körper] – Rückschwingen der Beine zum Fersensitz re. – li. Bein gestreckt nach unten [A. schräg nach hinten] – Vorschwingen des li. Beines in den Kniestand [A. vor dem Körper kreuzen] – Aufrichten zum Stand [A. hoch] – Heben ins Relevé mit Senken der Arme nacheinander schräg nach hinten – Schritt rw. zum Stand (re. Bein gestreckt, li. Bein gebeugt vorne aufsetzen) – Gewicht auf rechts [Arme vor] – Schritt li. rück – Battement re. rück und Beugen des Standbeins [Armführung beliebig] – Schließen oder Vorschwingen des Beins zu</p>	

### Linie 2






<p><i>Auswahl aus:</i></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p> <b>Grundübung:</b> <b>gymnastische Serie: einbeiniger Spagatsprung</b> (Ausführung beliebig) – <b>Sissone</b></p> <p> <b>+0.3</b> <b>Bonus 2a:</b> <b>Durchschlagsprung</b> statt einbeiniger Spagatsprung</p> <p> <b>+0.2</b> <b>Bonus 2b – Serienbonus:</b> Serienbonus mind. B+A+A*</p> <p><i>* Das dritte Element – Auswahl aus Spagatsprung beidbeinig oder Grätschsprung – ist am Ende der Serie zu turnen.</i></p> <p><i>Werden beide SB versucht (Gym- und Mix-SB), dann kann jedes der beiden Wahlelemente nur einmal gezeigt werden.</i></p> </div>	<p>Bei Ausführen der 3-er Serie können Sprung 1 + 2 oder Sprung 2 + 3 als gym. Serie herangezogen werden.</p>
---	---

<p>Vorschwingen des rückwärtigen Beines, Aufsetzen des Fußballens, beide Beine beugen, Gewicht am hinteren Bein – gleichzeitig Beugen der Arme vor dem Körper und Strecken über Tief in die Vorhalte [Handfläche auf Handrücken]* – Schließen zu ...</p> <p><i>* 1-2 Schritte vor oder rück in Verbindung mit der Armbewegung möglich</i></p>	
---	--

### Linie 3







<p><b>Wahl-Akro-Serie rw.:</b></p> <p> <b>Grundübung:</b> Bogen rw. – Flick-Flack mit gestreckten Beinen</p> <p> <b>+1.0 Bonus 3a:</b> 2 x Flick-Flack mit gestreckten Beinen</p> <p> <b>+0.2 Bonus 3b – Serienbonus:</b> Serienbonus mind. B+B+A*</p> <p><i>* Das dritte Element – Auswahl aus Spagatsprung beidbeinig oder Grätschsprung – ist am Ende der Serie zu turnen.</i></p> <p><i>Werden beide SB versucht (Gym- und Mix-SB), dann kann jedes der beiden Wahlelemente nur einmal gezeigt werden.</i></p>	<p>Akro-Serie unterbrochen .....N -0.50 <i>Bei Unterbrechung der Bonus-Serie: kein Bonus sowie N -0.50 für Unterbrechung der Serie.</i></p> <p>Grundübung: Knie nicht gestreckt (Toleranz -0.1 Abzug für gebeugte Knie).....N -0.5</p> <p>Bonus 3a: Knie nicht gestreckt (Toleranz -0.1 Abzug für gebeugte Knie)..... kein Bonus</p>
<p><b>Seitwärtsbewegung:</b> ¼ Dr. nach li. zum Seitstand (Beine leicht gegrätscht) [A. seit] – Kreuzschritt re. hinter li. [Hf. nach oben und unten drehen] – Schließen der Beine [A. kreuzen vor dem Körper] – Schritt li. zum Ausfallschritt sw. (li. Bein gebeugt) [A. diagonal, re. A. gebeugt mit Handfläche zum Körper gedreht] – Gewichtsverlagerung zum Ausfallschritt mit re. Bein gebeugt [A. diagonal, li. A. gebeugt mit Handfläche zum Körper gedreht] – Gewichtsverlagerung zurück Ausfallschritt (li. Bein gebeugt) [A. diagonal gestreckt] mit leichter Oberkörperrotation nach li. – Heben des re. Beines zum Passé [li. Arm gebeugt mit Fingerspitzen zum Knie, re. Arm seit schräg rück] – Auflösung zurück zu Ausfallschritt – ¼ Dr. nach re. Wiegeschritt rück [Beugen der Ellbögen, Führen der Hände zum Körper, Öffnen der Arme [Hf. nach oben, A. weiterführen vor – tief – seit]</p>	

### Linie 4

<p><b>Wahl-Element vw./sw.:</b></p> <p> <b>Grundübung a:</b> Absenken zur Hocke [A. hoch] – (freie) Rolle vw. zum Stand</p> <p> <b>Grundübung b:</b> Bogen vw.</p> <p> <b>Grundübung c:</b> Überschlag vw.</p> <p> <b>+1.0 Bonus 4a:</b> Freier Überschlag vw.</p> <p> <b>+0.5 Bonus 4b:</b> Freies Rad – Schließen der Beine und Heben ins Relevé – ½ Dr. im Relevé</p>	<p>Bonus 4a und 4b: KEIN BONUS bei Sturz!</p>
---	---

<b>Spreizhocksprung</b> – Aufrichten zum Stand [A. seit]	
1-2 Schritte rw. mit Armkreis rw. zum Anfersen eines Beines [A. seit] – Vorschwingen des Beins – <b>Pirouette 360°</b> mit <b>Passé</b> und Schritt zu Stand mit Tendü rück [A. seit]	Abweichung LAD > 45° ..... N -1.00
Armkreis rw. und Heben des li. Beins zum Passé – Demi-plié re., li. Tendü vor [A. diagonal, re. vor] – 2 Schritte mit Relevé und Demi-plié mit gegengleichem Armkreis [Mühlkreisen] – zu Relevé [A. hoch] – Gewicht verlagern auf das hintere Bein, vorderes Bein mit Spitze aufsetzen [A. gegengleich öffnen, diagonal] – Schließen der Beine – <b>Spagat- oder Grätschsprung mit ½ Dr.</b> – Landung im Demi-plié – Aufrichten zum Stand – Achterschleife mit gebeugtem Spielbein vor dem Standbein – Auflösung mit Battement seit [A. seit]	Spagat- oder Grätschsprung mit ½ Dr.: Abweichung LAD > 45° ..... N -1.00 Verbindung Spagatsprung – Strecksprung ½ Dr. (Reihenfolge beliebig) ..... N -0.50 Werden die beiden Sprünge nicht in Verbindung gezeigt ..... N -1.00

## Linie 5

<b>Wahl-Abgang – Auswahl aus:</b> <div>  <b>Grundübung:</b>            Rondat oder Flick-Flack beidbeinig – Salto rw. gehockt         </div> <div>  <b>+1.0 Bonus 5a:</b>            Rondat – Salto rw. gestreckt         </div> <div>  <b>+1.0 Bonus 5b:</b>            2 x Flick-Flack gespreizt – Salto rw. beliebig         </div> <div>  <b>+1.5 Bonus 5c:</b>            Flick-Flack – Flick-Flack beidbeinig – Salto rw. gestreckt         </div> <div>  <b>+1.5 Bonus 5d:</b>            Rondat – Flick-Flack beidbeinig – Salto rw. gestreckt         </div> <div>  <b>Landebonus</b> </div>	Rad – Salto rw. beliebig..... N -0.50 Flick-Flack gespreizt anstatt beidbeinig..... N -0.50  Salto rw. gebückt ..... N -0.30  Zeitüberschreitung: 1.31-1.45 Sek..... N -0.10 > 1.45 Sek. .... N -0.30
--	--

## J2 – Boden

**A-Note: 5.00 + max. 10.00 aus  
Wahlpflichtelementen + Landebonus**



**Kürübung mit Kompositionsanforderungen:** Jede der unten angeführten Anforderungen hat einen Wert, der bei Erfüllung in der A-Note anerkannt wird. Alle weiteren geturnten Elemente werden nur in der E-Note berücksichtigt.

5.00	Bodenübung laut CoP (Musik, Musiklänge)		Landebonus je 0.10
1.00	<b>Rückwärts-Akro 1</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rondat – Flick-Flack – Flick-Flack – Strecksprung</li><li>• Rondat – Temposalto – Strecksprung</li><li>• Rondat – 2 x Temposalto – Strecksprung</li></ul>		
1.50			
2.00			
1.00	<b>Rückwärts-Akro 2</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rondat – Flick-Flack – Salto rw. gehockt/gestreckt* Ausführung mit deutlichem Hüftwinkel (= gebückt) N -0.30, d. h. eine gebundene Körperposition ist erlaubt</li><li>• Rondat – Flick-Flack – Salto rw. mit 360° LAD*</li><li>• Rondat – Flick-Flack – Salto rw. mit 540° oder 720° LAD*</li></ul>		
1.50	<b>Vorwärts-Akro</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Überschlag beidbeinig – Salto vw. gehockt</li><li>• Überschlag beidbeinig – Salto vw. gestreckt (Ausführung gebückt N -0.30)</li><li>• Überschlag beidbeinig – Salto vw. gestreckt mit 360° LAD</li></ul>		
2.00			
0.30	<b>Beidbeiniger gym. Sprung mit 180° Dr. (Wert B)</b>		
0.50	<b>Beidbeiniger gym. Sprung mit 360° Dr. (Wert C)</b>		
0.50	<b>Felgrolle rw. in den Handstand mit offener 180° LAD – Abrollen</b>	Felgrolle 180°/360°: keine offene Drehung ..... 0.30 max. Technik-Abzüge/Body-Shape ..... 0.80	
1.00	<b>Felgrolle rw. in den Handstand mit offener 360° LAD – Abbücken zum Stand [A. hoch]</b>	Felgrolle 360°: Dr. weniger als 270° ..... → Felgrolle 180°	
0.30	<b>Pirouette 360° mit Spielbein unter Horizontaler</b>		
0.50	<b>B-Drehung</b> laut CoP (ausg. Taucherdrehung)		
0.50	<b>Kadettsprung:</b> kann Teil der Tanzpassage sein		
1.00	<b>Tanzpassage</b> laut CoP		
1.50	<b>Tanzpassage</b> laut CoP mit <b>einbeinigem Ringsprung, Johnson oder Johnson mit ½ Dr.</b>		

\* Es darf in Rückwärts-Akro 1 und Rückwärts-Akro 2 zwei Mal der gleiche Salto rw. ohne Abzug geturnt werden.

# JUGENDSTUFE 1



# J1 – alle Geräte



Bewertung laut CoP mit teilweise adaptierten Kompositionsanforderungen à 0.50 Punkten

<b>Sprung</b>	<p>2 Sprünge laut CoP, egal ob gleich oder verschieden Der bessere kommt in die Wertung.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bei Sprüngen aus der <b>Gruppe 4</b> gibt es einen <b>Bonus von + 1.5</b> in der D-Note.</li> <li>Vw-Landungen von Sprüngen mit Salto sind verboten.</li> </ul>												
<b>Stufenbarren</b>	<p>Kompositionsanforderungen (KA) laut gültigem Juniorinnen CoP (mod. CoP)</p> <p><b>Extrabonus bei sturzfreier Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>KA #1 CoP: Flug vom oberen zum unteren Holm ..... +0.50*</li> <li>KA #2 CoP: Flug am gleichen Holm ..... +0.50*</li> <li>Abgang D..... +1.00</li> </ul> <p><i>* Bonus wird zusätzlich zum Wert der KA vergeben.</i></p> <p>Adaptierte Mindestanzahl von Elementen</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Anzahl Elemente</th><th>Neutraler Abzug</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6 und mehr</td><td>0.00</td></tr> <tr> <td>5</td><td>4.00</td></tr> <tr> <td>3 – 4</td><td>6.00</td></tr> <tr> <td>1 – 2</td><td>8.00</td></tr> <tr> <td>0</td><td>10.00</td></tr> </tbody> </table>	Anzahl Elemente	Neutraler Abzug	6 und mehr	0.00	5	4.00	3 – 4	6.00	1 – 2	8.00	0	10.00
Anzahl Elemente	Neutraler Abzug												
6 und mehr	0.00												
5	4.00												
3 – 4	6.00												
1 – 2	8.00												
0	10.00												
<b>Balken</b>	<p>Kompositionsanforderungen laut gültigem Juniorinnen CoP (mod. CoP) mit folgenden Ergänzungen. Vergabe des Bonus jeweils nur bei sturzfreier Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Extrabonus:</b> Akro-Serie mit rebounding Salto (lt. CoP) ..... +0.50*</li> <li>Serienbonus für mind. B+B+B ..... +0.20</li> <li>Abgang Strecksalto mit mind. 360° LAD aus Rondat oder Flick-Flack beidbeinig ..... +0.50**</li> <li>Abgang D aus Rondat oder Flick-Flack beidbeinig ..... +1.00**</li> </ul> <p><i>* Bonus wird zusätzlich zum Wert der KA vergeben.</i></p> <p><i>**°Das gleiche Akro-Element darf in der Übung max. 3 Mal gezeigt werden.</i></p>												
<b>Boden</b>	<p>Kompositionsanforderungen laut gültigem Juniorinnen CoP (mod. CoP) mit folgender Ergänzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rebound-Salto vw. in akrobatischer Bahn ..... +0.20 <i>wird nur vergeben, wenn alle Kompositionsanforderungen erfüllt sind</i></li> </ul>												



# ALLGEMEINE KLASSE



Bundes-Sport GmbH




Bundesministerium  
Kunst, Kultur,  
öffentlicher Dienst und Sport





Bewertung laut CoP mit adaptierten Kompositionsanforderungen

<b>Sprung</b>	1 Sprung laut CoP
<b>Stufenbarren</b>	<p>Aus den 8 angegebenen Kompositionsanforderungen à 0.50 sind 4 zu wählen, um alle Anforderungen zu erfüllen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rückschwung in den Handstand ohne LAD (Ausführung beliebig)</li> <li>2. Holmnahes Element (kann nicht durch freie Felge erfüllt werden!)</li> <li>3. Freie Felge</li> <li>4. Flug von unten nach oben</li> <li>5. Flug von oben nach unten</li> <li>6. Element mit Lösen und Wiedergreifen am gleichen Holm</li> <li>7. LAD mind. 180° im Handstand</li> <li>8. Riesenfelge rw.</li> </ol> <p>Folgende Elemente gelten in Ergänzung zum CoP als A-Element:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückschwung 90° zum Aufbücken und Sprung zum Holmwechsel</li> <li>• Vorschung zum Auffelgen</li> <li>• Unterschwing (nach Unterschwing am oH kein Abzug für Leerschwing)</li> </ul> <p><i>Der Abzug für Holmwechsel ohne Ausführung eines Elementes kommt nicht zur Anwendung.</i></p>
<b>Balken</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gym-Serie laut CoP</li> <li>2. Drehung auf 1 Bein laut CoP</li> <li>3. Akro vw. oder sw.</li> <li>4. Akro rw.</li> </ol> <p><b>Serienbonus:</b> mind. B+B+B  <b>+0.2</b></p> <p>Folgendes Element gilt in Ergänzung zum CoP als A-Element:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle vw. mit Stütz der Hände</li> </ul>
<b>Boden</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tanzpassage laut CoP</li> <li>2. Salto vw./sw.</li> <li>3. Salto mit mindestens 360° LAD</li> <li>4. Salto rw.</li> </ol> <p>Die Dauer der Bodenübung ist beschränkt auf 75 Sekunden.</p> <p>Eine akrobatische Bahn in der allg. Klasse des österr. Wettkampfprogramms (Unterschied zu CoP 2017-20) besteht aus mind. 1 Flugelement ohne Stütz der Hände und Absprung von beiden Füßen (Rebound).</p>

Adaptierte Mindestanzahl von Elementen für Stufenbarren & Balken

Anzahl Elemente	Neutraler Abzug
6 und mehr	0.00
5	4.00
3 – 4	6.00
1 – 2	8.00
0	10.00

## Balken

### Abzüge für künstlerische Darstellung und Komposition (E-Kampfgericht)

Fehler	0.10	0.30	0.50
<b>Künstlerische Darstellung</b>			
– Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern, Mittelkörper)	x		
– Ungenügende Amplitude (maximale Aufrückung/Ausdehnung in Bewegungen) – Elongation	x		
– Füße nicht gestreckt/entspannt, eingedreht & schlechte Relevé-Arbeit	x		
– Rhythmus	x		
<b>Komposition</b>			
– Fehlende Seitwärtsbewegungen (ohne SW)	x		
– Fehlende Kombination von balkennahen Bewegungen/Elementen – ein Teil des Rumpfes (einschließlich der Oberschenkel) und/oder des Kopfes berührt den Balken (muss kein Element sein)	x		

### Gerätespezifische Abzüge (E-Kampfgericht)

Fehler	0.10	0.30	0.50
– Mangelhafter Rhythmus in Verbindungen (mit SW)	x		
– Pause (2 Sek.)	je x		
– Übertriebener Armschwung vor gymnastischen Elementen	je x		
– Stützen eines Beines gegen die Seitenfläche des Balkens		x	
– Festklammern am Gerät, um einen Sturz zu vermeiden			x
– Zusätzliche Bewegungen, um das Gleichgewicht zu behalten	x	x	x

## Boden

### Abzüge für künstlerische Darstellung und Komposition (E-Kampfgericht)

Fehler	0.10	0.30	0.50
<b>Künstlerische Darstellung</b>			
– Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern, Mittelkörper)	x		
– Ungenügende Amplitude (maximale Aufrückung/Ausdehnung in Bewegungen) – Elongation	x		
– Füße nicht gestreckt/entspannt, eingedreht	x		
<b>Komposition, Choreographie &amp; Musik</b>			
– fehlende Übereinstimmung zwischen Bewegung und Musik am Ende der Übung	x		
– Ungenügende Artistik <i>Wertungskriterien: Harmonie von Musik und Bewegung, ungenügendes Einbeziehen sämtlicher Körperteile, Interpretation der Übung sowie Kreativität in der Zusammenstellung der Übung.</i>	x	x	x
– Unnötige Schritte (Adjustment) beim Eintreten in die Ecken	je x		

### Gerätespezifische Abzüge für Ausführung (E-Kampfgericht)

Fehler	0.10	0.30	0.50
– Pause (2 Sek.)	je x		
– Übertriebener Armschwung vor gymnastischen Elementen	je x		

# ANHANG

## Abkürzungen

[ ] .....	In eckigen Klammern sind Armpositionen bzw. -bewegungen beschrieben. Ist nichts angegeben (z.B. am Balken in den Jugendstufen), so ist die Armführung freigestellt.
A. ....	Arme
ARW .....	Arm-Rumpf-Winkel
BRW .....	Bein-Rumpf-Winkel
BWS .....	Brustwirbelsäule
bzw. ....	beziehungsweise
CoP/CdP/Code .....	Internationale Wertungsvorschriften: Code of Points/Code de Pointage
Dr. ....	Drehung
FIG.....	Fédération Internationale de Gymnastique (internationaler Turnerbund)
geh. ....	gehockt
gestr. ....	gestreckt
gg. ....	gegen
ggf. ....	gegebenenfalls
GS .....	gymnastische Serie
GWS.....	Grätschwinkelstütz
H. ....	Hände
Hdst. ....	Handstand
Hf. ....	Handflächen
Int. ....	International
Kombi.....	Kombination
LAD .....	Längsachsendrehung
LD .....	Landedrill
li. ....	links
lt. ....	laut
mind. ....	mindestens
od. ....	oder
re. ....	rechts
rw. ....	rückwärts
SB.....	Serienbonus
Sek. ....	Sekunde
SW .....	Schwierigkeitswert
sw. ....	seitwärts
ungen. ....	Ungenügend
VD .....	Verbindungsdrill
vl. ....	vorlings (mit Körpervorderseite zum Gerät)
vw. ....	vorwärts

## Begriffe

Arabesque .....	Stand auf einem Bein, anderes Bein mit gestrecktem Bein nach hinten gehoben
Battement .....	Beinschwung mind. 90°
C+Position .....	nach vor gekrümmte Körperposition
C-Position .....	nach hinten gekrümmte Körperposition
Chaînés-Drehung ....	schnelle 360°-Schrittdrehung mit 2 Schritten im Relevé
Chassé .....	Wechselhüpfer: Sprung aus einer offenen in eine offene Fußposition, dabei werden die Füße in der Luft geschlossen (Hüpfer endet am hinteren Bein)
Demi-plié .....	Beugen der Knie, ohne die Fersen vom Boden abzuheben
Développé.....	Bewegung des Spielbeines aus der Beugung in die Streckung
Fouetté.....	rascher Beinschwung vw. zur ½ Dr. am Standbein – Ende in Arabesque im Demi-plié
Grand Battement ....	Beinschwung mind. 135°
Jété .....	gestrecktes Spielbein wird mit schneller, gleitender Bewegung geworfen und verweilt mit den Zehen knapp über dem Boden in der Luft
Passé .....	gebeugtes Bein (vor oder seit) mit Großzehe am Knie des Standbeines
Pirouette .....	Drehung auf einem Bein im Passé Relevé
Relevé .....	Ballenstand
Sissone .....	Absprung von 2 Beinen – Querspreizwinkel von 180° in der Diagonalen: vorderes Bein tief-vor, hinteres Bein schräg-hoch – Landung auf 1 Bein
Spagatsprung re. ....	Spagat re., Absprungbein li.
Temps levé .....	Hopser am gleichen Bein mit Battement vor, seit oder rück
Tendu .....	gestrecktes Spielbein wird nach vorne/seit/hinten bewegt, Zehen bleiben auf dem Boden
Wiegeschritt .....	Vorsteigen mit Beugen und Strecken des vorderen Beines

# CoP 2022-24: Abschnitt 8.3

## Abschnitt 8.3 — Tabelle für allgemeine Fehler und Abzüge

Fehler		Kleine Fehler	Mittlere Fehler	Große Fehler	Sehr große Fehler
		0,10	0,30	0,50	1,00 oder mehr
<b>Durch das E- und R- Kampfgericht</b>					
<b>Ausführungsfehler</b>					
– Gebeugte Arme oder gebeugte Knie	jedes Mal	X	X	X	
– Geöffnete Beine oder Knie	jedes Mal	X	X schulterbreit oder mehr		
– Beine gekreuzt bei Schrauben	jedes Mal	X			
– Ungenügende Höhe bei den Elementen (äußere Amplitude)	jedes Mal	X	X		
Ungenügend exakte Hock- oder Bückposition in Einfach-Saltos ohne LAD	jedes Mal	X 90° Hüft-/Kniewinkel	X >90° Hüft-/Kniewinkel		
Ungenügend exakte Hock- oder Bückposition in Doppelsaltos ohne LAD	jedes Mal	X >90° Hüft-/Kniewinkel			
– Nicht Beibehalten der gestreckten Körperposition (zu frühes Einbücken bei Elementen)	jedes Mal	X	X		
– Zögern bei der Ausführung von Elementen	jedes Mal	X			
– Versuch ohne Ausführen eines Elementes	Jedes Mal		X		
– Abweichen von der geraden Richtung	jedes Mal	X			
Körper- und/oder Beinposition bei Elementen (keine Gymnastik) • Körпераusrichtung • Füße nicht gestreckt/entspannt • Ungenügender Spreizwinkel in akrobatischen Elementen (ohne Flug)	jedes Mal jedes Mal jedes Mal	X X X	X		
– Nicht Erfüllen der technischen Anforderungen in gymnastischen Elementen (Body Shape) (wie in Abschnitt 9 „elementspezifische Fehlerliste“ aufgeführt)	jedes Mal	X	X	X	
– Präzision	jedes Mal	X			
– Abgang zu dicht am Gerät (Stufenbarren, Schwebebalken)			X		
<b>Landungsfehler (bei allen Elementen, einschließlich Abgänge)</b> Bei Elementen ohne Sturz kann der maximale Abzug für Landungsfehler lediglich 0,80 P. betragen					
– Geöffnete Beine bei der Landung	jedes Mal	X			
– Zusätzliche Armbewegungen		X			
– Gleichgewichtsverlust	jedes Mal	X	X		
– Zusätzliche Schritte, kleiner Hüpfen	jedes Mal	X			
– Sehr großer Schritt oder Sprung (Richtlinie - mehr als schulterbreit)	jedes Mal		X		
– Fehlerhafte Körperhaltung	jedes Mal	X	X		
– Tiefe Landung	jedes Mal			X	
– Streifen/Berühren des Gerätes/der Matte mit den Händen, ohne zu stürzen	jedes Mal		X		
– Abstützen auf der Matte oder dem Gerät (1 oder 2 Hände)	jedes Mal				1.00
– Sturz auf der Matte auf die Knie oder das Gesäß	jedes Mal				1.00
– Sturz auf oder gegen das Gerät	jedes Mal				1.00
– Keine Landung zuerst auf den Füßen nach einem Element	jedes Mal				1.00



# Reach the Maximum

– since 1831 –



Offizieller Partner von Turnsport Austria





www.sport-binder.at

# BINDER

## SPORTGERÄTE



**23**  
TWO B

Grieskirchnerstraße 35 · 4701 Bad Schallerbach

Tel.: 07249 / 430 70

[www.sport-binder.at](http://www.sport-binder.at)

