



# Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

## Spezielle Geräterichtlinien:

### Boden:

#### Gerätenforderung:

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

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

#### Nichtanerkennungs-Kriterien für Landungen:

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

### Schwebebalken:

#### Gerätenforderung:

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

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

#### Nichtanerkennungs-Kriterien für Landungen:

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



# Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

## Barren (Parallelbarren männlich):

### Gerätenforderung:

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

### Nichtanerkennungs-Kriterien für Landungen:

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

## Minitrampolin:

### Gerätenforderung:

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

### Nichtanerkennungs-Kriterien für alle Sprünge:

#### Absprung:

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

#### Landung:

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



# Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

## Reck/Stufenbarren:

### Gerätenforderung:

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

### Nichtanerkennungs-Kriterien für Landungen:

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



# Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

## Sprung:

### Gerätenforderung:

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

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

### Nichtanerkennungs-Kriterien für alle Sprünge:

#### Absprung:

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

#### Landung:

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