



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Elementkatalog **BODEN**

Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse

Masters (ab 25 Jahren)

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



Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Elementkatalog SCHWEBEBALKEN

**Kinder, Jugend,
Allgemeine Klasse**

**Masters
(ab 25 Jahren)**

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



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Elementkatalog **BARREN**

Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse

Masters (ab 25 Jahren)

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



Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Elementkatalog MINITRAMPOLIN

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



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Elementkatalog RECK/STUFENBARREN

Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse

Masters (ab 25 Jahren)

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



Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Elementkatalog **SPRUNG**

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