



TURNSPORT AUSTRIA

Kunstturnen weiblich
Wettkampfprogramm
Grundlagenstufen 0-2 ab 2026

Allgemeines

Altersklassen

Grundlagenstufe 0 (GL0): AK 5 und älter

Grundlagenstufe 1 (GL1): AK 6 und älter

Grundlagenstufe 2 (GL2): AK 6 und älter

Die Altersangaben entsprechen dem Jahrgangsalter (Alter in Kalenderjahren).

Geräteaufbau:

	Grundlagenstufe 0	Grundlagenstufe 1	Grundlagenstufe 2
Sprung	(1 Langbank), 1 Sprungbrett vor Block/Mattenberg 30-40 cm	1 Sprungbrett vor Block/Mattenberg 60-70 cm, ggf. 1 Judo-Matte	Teil 1: Sprungbrett vor Block/Mattenberg ca. 90 Teil 2: Erhöhung (ca. 20 cm für Startposition), Sprungbrett vor Block/Mattenberg ca. 90 cm (eine Sicherheitsmatte sowie 2 Handstützmatten sind erlaubt)
Stufenbarren	Steckreck* hanghoch + Block oder Kasten als Aufstiegshilfe	Tiefreck* über Körpergröße + Matten mind. 5 cm	Tiefreck* stirnhoch + Matten mind. 5 cm
		Steckreck* hanghoch	Steckreck hoch mit Kasten als Aufstiegshilfe Handschuhe und Schlaufen sind selbst mitzubringen
	*Holm oder Reckstange je nach Ausschreibung		
Balken	Bodenbalken oder umgedrehte Langbank	Balkenhöhe 0,95-1,00 m mit 20 cm Niedersprungmatte und Landematte (10 cm) oder Balkenhöhe 1,25 m mit 20 cm Niedersprungmatte und 30 cm Weichboden unterhalb + als Landematte	
Boden	Bodenbahn 12 m		

Bewertung:

D-Note

Die maximale D-Note ist 10,00 Punkte. Die D-Note setzt sich aus der Summe der Werte der gezeigten Wertteile zusammen. Die Reihenfolge der Elemente/Kästchen ist einzuhalten.

Bonus

Für bestimmte Elemente oder Verbindungen wird ein Bonus von 0,5 Punkten vergeben, wenn das Element/die Verbindung technisch erkennbar geturnt wird. Der Bonus wird bei einem Sturz vergeben, wenn das Element anerkannt wird. Bei Anerkennung des Bonus-Elements/der Bonus-Verbindung werden Basiswert und Bonus addiert. Bonus-Elemente ersetzen in der Regel das/die Basis-Element/e.

Bestimmungen zu D-Note und ggf. N-Abzüge

	D	N	E
Zusätzlich gezeigte Elemente:	erhalten keinen Wert		Abzüge laut CoP (z. B. Stufenbarren J2: zusätzliche Riesenfelge)
Auslassen von Elementen/Kästchen:	kein Wert	kein N-Abzug	
Vertauschen von Elementen/Kästchen:	Anerkennung des Werts	N-Abzug: 1,0	Abzüge laut CoP
Wiederholung von nicht anerkannten-Elementen (z.B. BB – Füße nicht am Balken)	Erhalten Wert bei erfolgreicher Wiederholung	kein N-Abzug	Laut CoP

E-Noten- + Landebonus

E-Noten-Bonus

Am Sprung gibt es einen Bonus von 0,5 Punkten für eine E-Note von mind. 9,5 Punkten (GL0, GL1) bzw. 9,0 Punkte (GL2).
Wenn mehrere Versuche gestattet sind, wird der Bonus pro Sprungversuch vergeben.

Am Stufenbarren, Balken und Boden gibt es einen Bonus von 0,5 Punkten für eine E-Note von mind. 9,0 Punkten (GL0, GL1) bzw. 8,0 Punkte (GL2)

Landebonus

An allen Geräten wird für den im Programm definierten Abgang bzw. ein definiertes Element ein Landebonus von 0,5 Punkten vergeben. Diesen gibt es nur bei abzugsfreier Landung laut CoP.

Korrekte Landung (Knie- und Hüftwinkel ca. 90°, Arme in Vor- bzw. Schrägvorhalte, anschließendes Aufstrecken zum Stand (A. schräghoch)) sowie kein Landeabzug (Körperhaltung/Gleichgewicht/Schritte etc.) sind Voraussetzung für die Vergabe des Landebonus.

E-Note

Die maximale E-Note ist 10,0 Punkte.

Endnote

Die Endnote errechnet sich wie folgt:

$D\text{-Note} + E\text{-Note} (10,0 - \text{Abzüge}) + (E\text{-Noten- und/oder Lande-Bonus}) - \text{Neutrale Abzüge} = \text{Endnote}$

Seitigkeit re/li.: (Balken und Boden)

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

Gerätespezifische Abzüge zusätzlich zu CoP – Sprung

Fehler	0,1	0,3	0,5	1,00
E-Kampfgericht				
Allgemeine Abzüge				
- Ungenügend offener ARW	x	x		
- Ungenügend offener Hüftwinkel (Körperstreckung)	x	x		
- Abweichung von der geraden Richtung in der Landung	x			
Strecksprünge mit/ohne LAD				
- Ungenügend offener ARW	x	x		
- Ungenügend offener Hüftwinkel (Körperstreckung)	x	x		
- Unvollendete Drehung	x	x		
Anlauf/Einsprung/Absprung				
- Unkoordinierter Anlauf	x	x		
- Zu langsamer Anlauf	x	x		
- Kein Armzug mit Fixierung		x		
- Einsprung/Absprung ohne Koordination	x	x		
- Einbeiniger Absprung				x
Erste Flugphase				
- Unvollständige LAD (lt. CoP)	x	x	x	
Schlechte Technik				
- Hüftwinkel	x	x		
- Hohlkreuz	x	x		
- Gebeugte Knie	x	x	x	
- Geöffnete Beine/Knie	x	x		
Abdruckphase (falls vorhanden)				
Schlechte Technik				
- Gebeugte Arme / Schulterwinkel	x	x	x	
- Versetztes-alternatives Stützen der Hände	x	x		
- Nicht durch die Vertikale geturnt	x	x		
Zweite Flugphase (falls vorhanden)				
- Übertriebener „Snap“ bzw. Hüftwinkel	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		
Landabzüge lt. CoP Abschnitt 9.3				

Gerätespezifische Abzüge zusätzlich zu CoP – Stufenbarren

Fehler	0,1	0,3	0,5 oder mehr
E-Kampfgericht			
- 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		
Gerätespezifische vorbereitende Bewegungen (Grundlagenprogramm)			
- 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	0,5/0.80

Gerätespezifische Abzüge zusätzlich zu CoP – Balken

Fehler	0,1	0,3	0,5 oder mehr
E-Kampfgericht			
- 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.</i>	x	x	x
- Höhe	x	x	
- Unvollendete LAD bei gymnastischen Elementen (> 0° - 45° Abweichung)	x	x	
- Mangelhafter Rhythmus in akrobatischen und gymnastischen Verbindungen sowie gymnastischen Kombinationen	x		
Akrobatische Elemente			
- Ungenügend offener ARW	x	x	
- Ungenügend offener Hüftwinkel (Streckung)	x	x	
Am Ende der Übung			
- 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	
Abweichungen der Arm- bzw. Körperbewegungen von der Ausschreibung bei Pflichtübungen			
- 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

Zusätzlich zu CoP Abschnitt 8 (Technische Bestimmungen) gibt es folgende Abzüge, die im Rahmen von „Body Shape“ zur Anwendung kommen:

Strecksprung (mit oder ohne LAD)

Ungenügend geöffneter ARW 0,1/0,3

Ungenügende Hüftstreckung 0,1/0,3

Spreizwinkel (Abweichung von 180°)

> 45° - 90° 0,5

Die Abzüge für Body Shape umfassen **nicht** Höhe, Landeabzüge und Gleichgewichtsverlust.

Gerätespezifische Abzüge zusätzlich zu CoP – Boden

Fehler	0,1	0,3	0,5 oder mehr
E-Kampfgericht			
- 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.</i>	x	x	x
- Höhe	x	x	
- Unvollendete LAD bei gymnastischen Elementen (> 0° - 45° Abweichung)	x	x	
Akrobatische Elemente			
- Ungenügend offener ARW	x	x	
- Ungenügend offener Hüftwinkel (Streckung)	x	x	
Drehungen (Gymnastik und Akrobatik)			
- Drehung nicht vollendet	x	x	
Am Ende der Übung			
- 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	
Abweichungen der Arm- bzw. Körperbewegungen von der Ausschreibung			
- 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

Zusätzlich zu CoP Abschnitt 8 (Technische Bestimmungen) gibt es folgende Abzüge, die im Rahmen von „Body Shape“ zur Anwendung kommen:

Strecksprung (mit oder ohne LAD)

 Ungenügend geöffneter ARW 0,1/0,3

 Ungenügende Hüftstreckung..... 0,1/0,3




Spreizwinkel (Abweichung von 180°)

 > 45° - 90° 0,5



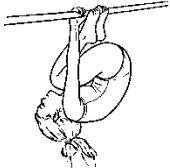

Die Abzüge für Body Shape umfassen **nicht** Höhe, Landeabzüge und Gleichgewichtsverlust.

Sprung GLO

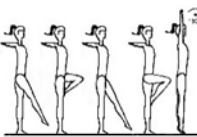


2 Versuche (Teil 1 und Teil 2a oder 2b direkt hintereinander), der bessere **Versuch (Summe aus beiden Teilen)** kommt in die Wertung.

Teil	Übungsausführung	Wert	Geräteaufbau	Abzüge & Hinweise
1	Strecksprung auf Weichboden (Anlauf auf Bank möglich)  Landebonus	6,0	(1 Langbank), 1 Sprungbrett vor Block/Mattenberg 30-40 cm	Unkoordinierter Absprung0,3 Abzüge für 2 Brettberührungen.....0,5 Einbeiniger Absprung vom Brett oder kein Absprung erkennbar1,0 Landung nicht am Mattenberg.....1,0 Kein Armzug mit Fixierung0,3
2a	Einnehmen der Liegestützposition – Vorziehen eines Beines zum Ausfallschritt mit Händen am Boden – Aufschwingen zum Handstand und Umfallen in die gespannte Rückenlage 	4,0		Unkoordinierte (ungespannte) Landung 0,1/0,3 Abrollen1,0
2b	Vorsteigen zum Ausfallschritt mit dem hinteren Knie am Boden (A. hoch) – Aufschwingen zum Handstand und Umfallen in die gespannte Rückenlage 	4,0		

Stufenbarren GLO

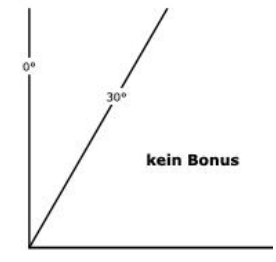
Geräteaufbau: Reck hanghoch (Reckstange oder Holm), Stand am Block (Reck in Bauchnabelhöhe)				
	Übungsausführung	Wert	Boni	Abzüge & Hinweise
1	Sprung in den Stütz mit gestreckten Armen	1,0		Fehlender Absprung.....0,5 Ungenügende Körperstreckung im Stütz.....0,1/0,3
2	Hochschieben mit rundem Rücken – 2 Sek. halten – Absenken zum Stütz	1,0		Ungenügend gekrümmte BWS.....0,1/0,3
3	Sprung zurück auf den Block – heben in den Beugehang mit gehockten Beinen (Trainerhilfe erlaubt)		Bonus 1,0: Abrollen in den Beugehang	Abrollen: Unkontrolliertes Absenken.....0,1/0,3
4	Beugehang 2 Sek. mit gehockten Beinen, Kinn über der Stange 	2,0		Kinn nicht über Stange.....0,5
5	Strecken der Arme zum Winkelhang 2 Sek. mit gehockten Beinen (BRW < 90°) 	2,0		
6	Heben des Körpers mit gehockten Beinen (Halbes Durchziehen), bis der Rist den Holm berührt 	2,0		Sichtbares Schwungholen.....0,5 Ungenügendes Heben (Rist berührt nicht den Holm) 0,5 Gesäß in/unter Schulterhöhe.....kein Wert
7	Kontrolliertes Absenken zum ruhigen Hang – Abspringen in den Stand ⊕ Landebonus 	1,0		Unkontrolliertes Absenken.....0,1/0,3
Summe		9,0	10,0	

Balken GLO

<u>Geräteaufbau:</u> bodennaher Balken oder umgedrehte Langbank, Landematte				
	Übungsausführung	Wert	Boni	Abzüge & Hinweise
1	Stand hinter dem Balken Arme tief – Aufhocken	1,0		
2	Beine strecken zum Bückstand, Hände stützen am Balken – Aufrichten des Oberkörpers mit gestrecktem Rücken zum Stand [A. hoch – seit]	0,5		Ungenügend gestreckter Rücken 0,1/0,3
3	2 Schritte über Tendü (Absenken des Fußes über den Rist zur Ferse) [A. seit]	1,0		Mangelhaftes Tendü 0,3
4	2 Schritte mit Passé [A. seit] – (Schritt –) Schließen der Beine 	1,0		
5	Arabesque 2 Sek. [A. seit] – 1-2 Schritte [A. tief – vor – hoch] 	1,5		
6	Schließen der Beine im Relevé – 4 Schritte im Relevé [A. hoch]	2,0		Absenken aus dem Relevé 0,3
7	Senken in den Stand – Demi-plié [A. vor – tief – rück] Heben ins Relevé [A. vor – hoch] Relevé 2 Sek. Halten – senken ins Demi-plié [A. schräg vor] – Strecken der Beine zum Stand [A. hoch]	1,0	Bonus 1,0: Strecksprung [A. tief – hoch] zum Demi-plié [A. schräg vor] – Strecken der Beine zum Stand [A. seit]	
8	Schritte vw. [A. seit] zum Stand [A. hoch] am Balkenende: Strecksprung [A. vor – tief – vor – hoch] zum Stand  Landebonus	1,0		
	Summe	9,0	10,0	


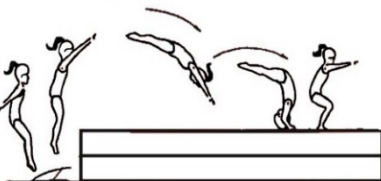
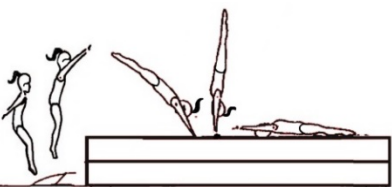
Boden GL0

	Übungsausführung	Wert	Boni	Abzüge & Hinweise
1	Stand [A. schräg nach hinten] – Heben der Arme in die Seithalte - Battement re. vw. – Schließen der Beine - Battement li. vw. [A. seit] – Schließen der Beine	1,0		Battement vor unter 90° 0,1/0,3
2	Armkreis rw. zur Hocke [A. hoch] – Rolle vw. – Aufrichten zum Stand [A. hoch]	1,0	Bonus 0,5 Verbindung von 2 + 3 (Rolle vw. Zu direktem Strecksprung)	Aufsetzen auf dem Kopf (Scheitel) 0,3 Unkoordinierte Rollbewegung..... 0,1/0,3 Aufstehen mit Aufgreifen der Hände 0,5 Unkoordiniertes Aufstehen..... 0,1/0,3
3	Strecksprung [A. tief – vor – hoch] – Landung im Demi-plié – Aufrichten zum Stand	0,5		
4	Schließen der Beine hintereinander im Relevé – ½ Dr. im Relevé [A. hoch] – Senken zum Stand [A. seit]	0,5		Absenken aus dem Relevé während der Drehung Kein Wert
5	Absenken in die Hocke – Abrollen zur Kerze (mit oder ohne Einstützen der Arme erlaubt, BRW offen)	1,0		
6	Vorrollen zum Langsitz 2 Sek [A. in Hochhalte]	0,5		Ungenügend gestreckter Rücken 0,10/0,30
7	Vorbeugen 2 Sek. - Rückrollen in die Rückenlage [A. tief]	1,0		Ungenügende Beweglichkeit 0,1/0,3
8	C+ Position mit gehockten Beinen 2 Sek. [A. schräg-tief, Handflächen nach außen, Blick zu den Knien]	1,0		
9	Absenken in die Rückenlage [A. hoch] ½ Drehung in die Bauchlage	0,5	Bonus 0,5: Führen der gestreckten Beine über Kopf – Aufrollen und Schwimmen ohne Stütz der Arme zur Bauchlage (ARW offen)	Schwimmen: Stütz der Arme kein Bonus Mangelhafter Rhythmus..... 0,1 Ungenügende Beweglichkeit 0,1/0,3

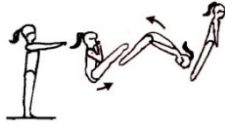




10	Absitzen nach hinten zum Fersensitz – Heben zum Liegestütz 2 Sek.	1,0		Liegestütz: Ungenügende Rumpfspannung..... 0,1/0,3
11	Absitzen nach hinten zum Fersensitz Ausfallschritt nach vorne (hinteres Knie am Boden) [A. hoch] – Schlusspose: Hüfte nach vorne schieben [A. seit]	0,5	Bonus 0,5: Aus dem Ausfallschritt Heben in den halben Handstand (Beine müssen nicht geschlossen werden) – Landung im Ausfallschritt [A. hoch] - Schlusspose: Hüfte nach vorne schieben [A. seit]	Keines der Beine innerhalb der 30° von der Vertikale kein Bonus 
	Summe	8,5	10,0	

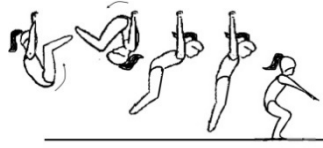
Sprung GL1

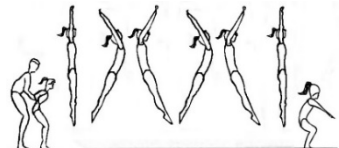

2 Versuche (gleich oder unterschiedlich), der bessere kommt in die Wertung.

	Übungsausführung	Wert	Geräteaufbau	Abzüge & Hinweise
1	<p>Anlauf – Aufhocken mit sofortigem Absprung zum Strecksprung auf der Matte</p> 	8,0	<p>Mattenberg 60cm (2x30cm Weichböden)</p>	<p>Fehlende Flugphase 0,1/0,3/0,5 Ungenügende Hüftstreckung 1. Phase..... 0,1/0,3 Lösen der Hände nacheinander 0,5 Stopp vor Strecksprung 0,5 Einbeiniger Absprung von der Matte oder kein Absprung erkennbar 1,00</p>
2	<p>Sprungrolle mit gestreckter Hüfte oder C+Position</p> 	9,0		<p>Fehlende Flugphase 0,1/0,3/0,5 Ungenügende Hüftstreckung..... 0,1/0,3</p> <p>Aufsetzen auf dem Kopf (Scheitel) 0,5 Unkoordinierte Rollbewegung 0,1/0,3/0,5 Aufstehen mit Aufgreifen der Hände 0,5 Unkoordiniertes Aufstehen 0,1/0,3 Fehlendes Aufstehen 1,00</p>
3	<p>Anlauf – Sprung gestreckt zum Handstand – Umfallen in die gestreckte Rückenlage</p> 	10,0		

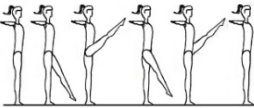


Stufenbarren GL1


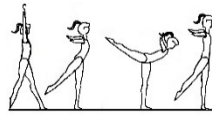
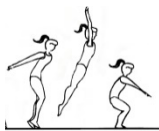

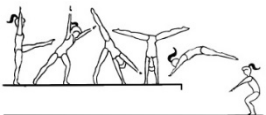
Teil 1		Geräteaufbau: Reck über Körpergröße (Reckstange oder Holm). Für den Bonus „Hüftaufschwung“ ist eine Erhöhung (z.B. Sprungbrett) bis maximal Stirnhöhe gestattet.		
	Übungsausführung	Wert	Boni	Abzüge & Hinweise
1			Bonus: 1,0: Heben zum beidbeinigen  Hüftaufschwung vl. rw. mit gestreckten Beinen und gebeugter Hüfte zum Stütz vl. (BRW offen, BWS gekrümmt) – Abrollen in den ...	Absprung zum Hüftaufschwung.....0,3 Einbeiniger Absprung kein Bonus Hüftaufschwung schwerfällig geturnt0,5 Stütz: Ungenügende Körperstreckung0,1/0,3 Abrollen: Unkontrolliertes Absenken 0,1/0,3
2	Beugehang 2 Sek. mit gehockten Beinen, Kinn über der Stange (Einnehmen mit Trainerhilfe erlaubt, wenn Bonus 1 nicht gezeigt wird) 	1,5		Kinn nicht über Stange.....0,5
3	gleichzeitiges Strecken der Arme und Heben der Beine zum Kipphang 2 Sek. 	1,5		Kipphang: Ungenügender Kipphang (Rist nicht annähernd an Stange).....kein Wert
4	Absenken der Beine zum Winkelhang 2 Sek. mit gestreckten Beinen (BRW < 90°) 	1,0		
5	Öffnen des BRW in den Hang mit gebeugten Knien (ca. 90° Kniewinkel) 	1,0		

6	Heben der gehockten Beine und Durchschieben in Hang rücklings (BRW offen, Knie gebeugt) – Abstellen der Füße – Lösen der Hände – Landeposition		2,0		Ungenügende Hockposition.....0,3 Deutlich sichtbares Schwungholen0,5 Absprung zum Durchschieben1,0 Abstoßen von der Stange1,0 Hang: Ungen. Aushängen vor Lösen der Hände 0,1/0,3
Zwischensumme Teil 1		7,0	8,0		

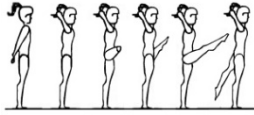
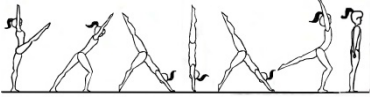

Teil 2		<u>Geräteaufbau:</u> Reck hanghoch (Reckstange oder Holm)			
	Übungsausführung	Wert	Boni	Abzüge & Hinweise	
	Ruhiger Hang				
Reihenfolge	Heben zur C-Position & kurzes Halten	0,5			
	Heben zur C+Position & kurzes Halten	0,5			
	Heben zur C-Position & kurzes Halten	0,5			
	Heben zur C+Position & kurzes Halten	0,5			
Senken zum ruhigen Hang – Abspringen in den Stand  Landebonus (Bonus wird nur bei Differenz Zehen zu Boden > 50 cm vergeben)					
Zwischensumme Teil 2		2,0			
Summe Teil 1 und Teil 2		9,0	10,0		





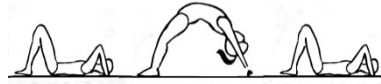
Balken GL1


	Übungsausführung	Wert	Boni	Abzüge & Hinweise
	Linie 1			
1	Seitstand vl.: Springen in den Stütz – Überspreizen mit ¼ Dr. in den Reitsitz	0,5		
2	Grätschwinkelstütz 2 Sek.	0,5		Rist unter der Horizontalen0,3
3	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]	0,5		*Die Bauchlage kann mit gestreckten oder gebeugten Armen ausgeführt werden
4	Schritt li. vv., Battement re. vv. – zum Schritt re. vv., Battement li. vv. [A. seit] zum 	1,0		Battement 90° - 45°je 0,1 Battement unter 45°je 0,3
5	Schritt li. vv. [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] 	0,5		
6	2 Schritte mit Passé [A. seit] – (Schritt –) 	0,5		
7	Schließen der Beine im Relevé – ½ Dr. im Relevé [A. hoch] – Senken zum Stand [A. seit]	1,0		

Linie 2				
8	1-2 Schritte zu – Arabesque 2 Sek. [A. seit] 	0,5	Bonus 1,0: Arabesque – Standwaage >  90° 2 Sek. – Arabesque [A. seit]	Bonus Standwaage: Fehlende Arabesque.....je 0,3
9	1-2 Schritte [A. tief – vor – hoch] – Schließen der Beine im Relevé – 4 Schritte im Relevé [A. hoch]	1,0		Absenken aus dem Relevé.....je 0,3
10	Senken zum Stand [A. seit] – Strecksprung [A. tief – hoch] zum Demi-plié [A. schräg vor] – Strecken der Beine zum Stand [A. seit] 	1,0	Bonus 0,5: gymnastische Kombination: 2x Strecksprung mit Beinwechsel [A. seit]	Hüft- oder Beinstreckung zwischen den 2 Sprüngen kein Bonus Mangelhafter Rhythmus in der Kombination.....0,1
11	Abgang Schritte vw. [A. seit] zum Stand [A. hoch] am Balkenende: Abgang Strecksprung [A. vor – tief – vor – hoch] zum Stand  Landebonus	1,0	Bonus 0,5: Abgang  Rad mit ¼ Dr. und Schließen der Beine , Landung beidbeinig mit offenem BRW (Blick zum Balken)	Rad: Nicht über die Senkrechte.....0,3 Einbücken nach der Vertikalen 0,1/0,3 Landung: ungenügend offener BRW. 0,1/0,3
Summe		8,0	10,0	

Boden GLI

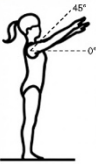
	Übungsausführung	Wert	Boni	Abzüge & Hinweise
	Linie 1			
1	Stand [A. schräg nach hinten] – Heben der Arme in die Seithalte –  Battement re. seit – Schließen der Beine – Battement li. seit – Schließen – Battement re. vor – Schließen – Battement li. rück – Schließen	0,5		Battement vor/seit unter 90°0,1/0,3 Battement rück unter 45° 0,1
2	Strecksprung [A. tief – vor – hoch] – Landung im Demi-plié – Aufrichten zum Stand	0,5		
3	Schritt zum Aufschwingen zum Handstand – Aufrichten zum Stand 	1,0		Abweichung von der Handstandposition: > 10°kein Wert
4	Schließen der Beine und Armkreis rw. zur Hocke [A. hoch] – Rolle vw. – Aufrichten zum Stand [A. hoch] 	1,0		Aufsetzen auf dem Kopf (Scheitel)0,3 Unkoordinierte Rollbewegung.....0,1/0,3 Aufstehen mit Aufgreifen der Hände0,5 Unkoordiniertes Aufstehen.....0,1/0,3
5	$\frac{1}{4}$ Dr. – Battement seit – Rad zum Grätschstand seit [A. hoch] – $\frac{1}{4}$ Dr. mit Schließen der Beine – Absenken in die Hocke – Abrollen zur ...	1,0	Bonus 1,0: $\frac{1}{4}$ Dr. – Battement seit – Rad zum Grätschstand seit [A. hoch] – $\frac{1}{4}$ Dr. mit Schließen der Beine – Felgrolle rw. in den Bückstand – Beugen der Beine und Rollen nach hinten zur ...	Rad: Beginn nicht im Seitverhalten.....0,3 Fehlendes Battement sw.0,1 Gleichzeitiges Aufsetzen der Hände0,3 Ungenügende Hüftstreckung/nicht über die Senkrechte.....0,1/0,3 Ende nicht im Seitverhalten.....0,3 Maximale Abzüge (ohne Sturz).....0.80 Felgrolle rw.: Kein Felgansatz.....kein Bonus

6	Kerze (mit oder ohne Einstützen der Arme erlaubt, BRW offen)		0,5	
Linie 2				
7	Abrollen in den Grätschsitz [A. seit]		0,5	Bonus 0,5: Abrollen in den  Grätschwinkelstütz 2 Sek. – Absenken in den Grätschsitz [A. seit] Bonus 1,0: Abrollen über Grätschwinkelstütz und halber Schweizer in den Bückstand (Rist auflegen)  – Abrollen in den Grätschsitz [A. seit]
8	[A. hoch] Absenken des Oberkörpers mit geradem Rücken zur Briefmarke 2 Sek. – Aufrichten zum Sitz [A. hoch] – Schließen der Beine – Abrollen zur C+Position 2 Sek. – Ablegen in die gestreckte Rückenlage		0,5	Briefmarke: Sichtbares Abstoßen von der Matte..... 0,3 Ungenügend gestreckter Rücken 0,1/0,3
9	Arme und Beine beugen – Hochdrücken in die Brücke 2 Sek. – Ablegen – Strecken der Arme		0,5	(besseres Bild für Brücke kommt!!!) Ungenügende Schulterbeweglichkeit 0,1/0,3




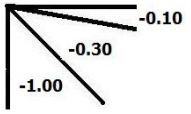

10	Führen der gestreckten Beine über Kopf – Aufrollen und Schwimmen ohne Stütz der Arme zur Bauchlage (ARW offen) – Stütz der Arme unter der Schulter – Heben zum Liegestütz 2 Sek. – Anhocken –  Aufrichten zum Stand [A. hoch]	1,0		Schwimmen: Stütz der Arme.....0,5 Mangelhafter Rhythmus.....0,1 Heben zum Liegestütz: Ungenügende Rumpfspannung0,1/0,3 Unkoordiniertes Anhocken 0,1/0,3
11	$\frac{1}{4}$ Dr. [A. seit] – Chassé seit re. [A. seit] – $\frac{1}{2}$ Dr. [A. kreuzen vor Körper] – Chassé seit li. [A. seit] – $\frac{1}{4}$ Dr. zum Schlussstand [A. hoch] – Armkreis rw. und Vorbeugen des Oberkörpers zum Stütz der Hände – Absenken über Rist zum Kniestand – Schlusspose: Ausfallschritt nach vorne (hinteres Knie am Boden) [A. seit]	1,0		Mangelhafter Rhythmus.....0,1
Summe		8,0	10,0	

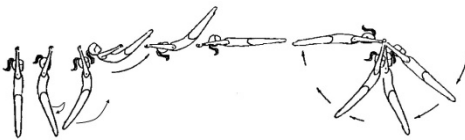
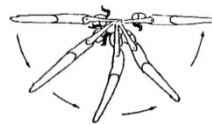

Sprung GL2

2 Versuche Teil 1 gefolgt von 2 Versuchen Teil 2 (Der Mittelwert aus den jeweils besseren Versuchen ergibt die Endnote)


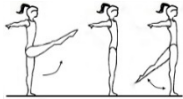


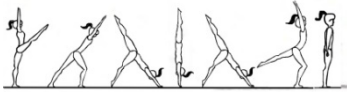

	Übungsausführung	Wert	Geräteaufbau	Abzüge & Hinweise
1	Handstützüberschlag mit Abdruck in die gestreckte, gespannte Rückenlage.	10,0	Sprungbrett vor Block/Mattenberg ca. 90	Anlauf < 15 m..... N 0,5  Kein Armzug mit Fixierung (Arme im Brett <45° Abweichung von der Senkrechten)..... 0,3 Fehlende Hüftstreckung (2. Flugphase)..... 0,1/0,3 Unkoordinierte (ungespannte) Landung 0,1/0,3 Abrollen 1,0
2	Yurchenko-Ansatz: Stand mit vorderem Fuß auf einer ca. 20 cm hohen Erhöhung – Ansprung („Hopser“) – Ansprungsposition 2 Sek. halten (gekrümmte BWS, Arme an den Ohren, beide Beine 90° gebeugt, Knie des hinteren Beines in der Luft) – Rad auf das Brett zum Umfallen mit gekrümmter BWS und offener Hüfte gegen den Mattenberg (Arme in Vorhalte)	10,0	Erhöhung (ca. 20 cm für Startposition), Sprungbrett vor Block/Mattenberg ca. 90 cm (eine Sicherheitsmatte sowie 2 Handstützmatten sind erlaubt)	Fehlerhafte Körperposition in der gehaltenen Ansprungsposition (Kopf, BRW, Knie, gekrümmte BWS) 0,1/0,3/0,5 offene Beine im Brett 0,1/0,3 Schritte am Brett..... 0,3 je Schritt Umfallen: Fehlerhafte Körperposition (Kopf im Nacken, Hohlkreuz, Hüftwinkel) 0,1/0,3/0,5 Endposition: Ungenügend gekrümmte BWS..... 0,1/0,3 Ungenügende Hüftstreckung..... 0,1/0,3

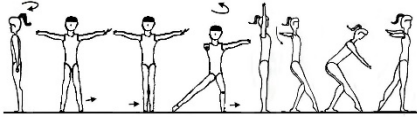
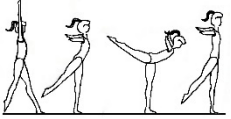
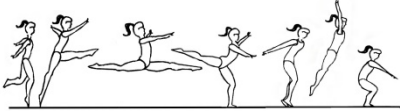
Stufenbarren GL2

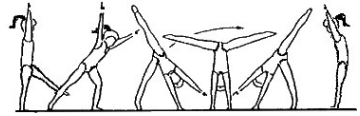
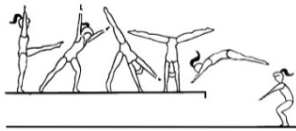
Teil 1		Geräteaufbau: Reck stirnhoch (Reckstange oder Holm)								
	Übungsausführung	Wert	Boni	Abzüge & Hinweise						
1	Beugehang 2 Sek. gehockt 	0,5		Kinn nicht über Stange0,5						
2	Heben in den Felghang 2 Sek. 	0,5		Knie unter Holmhöhe0,3						
3	Senken über den Kipp- hang 2 Sek. in den Winkelhang 2 Sek. – Abstellen der Beine – zurücksteigen zu ... 	0,5		Kein Fixieren im Kipphang.....0,3						
4	Heben zum beidbeinigen Hüftaufschwung vl. rw. mit gebeugter Hüfte zum Stütz vl. (BRW offen, BWS gekrümmt)	0,5	Bonus 1,0: Kippe	Absprung zum Hüftaufschwung.....0,3 Einbeiniger Absprung1,00 Hüftaufschwung schwerfällig geturnt.....0,5 Stütz: Ungenügende Körperstreckung.....0,1/0,3						
5	Rückschwung >90°	1,0	Bonus 0,5: Rückschwung >135° (geschlossene Beine) oder Bonus 1,0: Rückschwung in den Handstand* (geschlossen oder gegrätscht**) * max. 10° Abweichung von der Handstand- Position ** bei gegrätschter Ausführung: 10°-30° Abweichung von der Handstandposition → Bonus +0,5 wird vergeben	 <table border="0"> <tr> <td>0° - 45°</td> <td>1,00</td> </tr> <tr> <td>> 45° - 80°</td> <td>0,3</td> </tr> <tr> <td>> 80° - 90°</td> <td>0,1</td> </tr> </table> <p>Bei Kippe – Stopp – Rückschwung wird zusätzlich zum Zwischenschwung (E -0,5) die Höhe des Rückschwungs abgezogen.</p>	0° - 45°	1,00	> 45° - 80°	0,3	> 80° - 90°	0,1
0° - 45°	1,00									
> 45° - 80°	0,3									
> 80° - 90°	0,1									
6	Felgumschwung vl. rw.	1,0		Ungenügende Hüftstreckung0,1/0,3/0,5						
7	Unterschwingung zum Stand  Landebonus	1,0		Ungenügende Hüftstreckung 0,1/0,3/0,5 Fehlende Höhe..... 0,1/0,3/0,5 ACHTUNG: Bei Felgumschwung/Unterschwingung gibt es für ungenügende Hüftstreckung bis -0,5!						

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.			
	Übungsausführung	Wert	Boni	Abzüge & Hinweise	
	Ruhiger Hang – Konterschwingung Rückschwung – Vorschwingung 		Bonus 1,0: 4 Riesenfelgen hintereinander (spätestens beim 4. Vorschwingung ist die erste Riesenfelge zu zeigen) Anmerkungen: <ul style="list-style-type: none"> 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. Vorschwingung mit den Riesenfelgen begonnen, erhält die Turnerin keinen Bonus. 	Abzüge nur für Haltungsfehler	
8	Rückschwung – Vorschwingung 	0,5		Höhe des Schwunges > 90° - 100° 0,1 > 100° - 135° 0,3 > 135° 0,5 	Technik/Schiffchenposition je 0,1/0,3 Fehler: Kopf im Nacken, Hohlkreuz, Schulterwinkel etc. <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>
9	Rückschwung – Vorschwingung	0,5			
10	Rückschwung – Vorschwingung	0,5			
11	Rückschwung – Vorschwingung Ohne Bewertung: Ausschwingen (Stoppen durch Trainer:in erlaubt)	0,5			
Summe		7,0	10,0	.	

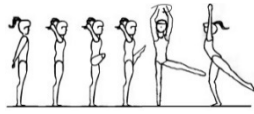
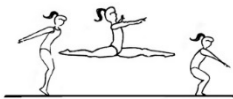

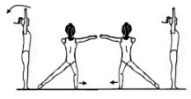
Balken GL2


	Übungsausführung	Wert	Boni	Abzüge & Hinweise
	Linie 1			
1	Seitstand vl.: Springen mit Überspreizen und $\frac{1}{4}$ Dr. in den Reitsitz – Grätschwinkelstütz 2 Sek. – 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] Aufrichten des Oberkörpers mit gestrecktem Rücken und kurzem Fixieren in der Waagrechten [A. hoch] zum Stand [A. hoch – seit]	0,5	Bonus 0,5: Armkreis rw. – Grätschwinkelstütz – Hochziehen in den Bückstand mit Rist am Balken (leicht gebeugte Beine erlaubt) – Wechsel zum Sohlenstand 	Grätschwinkelstütz: Rist unter der Horizontalen0,3 Hochziehen in den Bückstand: Hüfte in Schulterhöhe0,1 Kein gleichzeitiges Absetzen der Füße/des Rists am Balken.....kein Bonus
2	Grand Battement re. vor – Schließen – Battement li. rück – Schließen 	0,5		Grand Battement vor: unter 135°0,1 Grand Battement vor: unter Horizontale.....0,3 Battement rück: unter 45°0,1
3	Sissone [A. seit] – Landung in der Arabesque im Demi-plié [A. seit] 	1,0		Anerkennung: ≥ 90° Spreizwinkel < 90° Kein Wert 
4	1-2 Schritt(e) zum Vorschwingen des Beines zum Ausfallschritt (Standbein gebeugt) [A. hoch, ARW offen] Aufschwingen in den Handstand - Aufrichten zum Stand 	1,0	Bonus 0,5: Aufschwingen in den Handstand und Aufspreizen der Beine im Handstand 	Abweichung von der Handstandposition: > 0° - 10°0,1 > 10° kein Wert Fehlendes Aufspreizen.....kein Bonus


5	<p>Seitwärtsbewegung: 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 Jêté re. rück [A. seit]</p> 	0,5		
6	<p>Schritt re. mit Passé li., Développé 90° und Heben ins Relevé – Schritt li. mit Passé re., Développé 90° und Heben ins Relevé (– Schritt) – Schließen der Beine und Demi-plié [A. seit]</p>	0,5		
7	<p>½ Dr. im Relevé mit Passé (des hinteren Beins) [A. hoch] – Spielbein vorne abstellen – Absenken zum Stand [A. seit]</p>	0,5		
Linie 2				
8	<p>1-2 Schritte [A. seit] zu Arabesque – Standwaage > 135° 2 Sek. – Arabesque [A. seit]</p> 	0,5		Fehlende Arabesqueje 0,3 Spreizwinkel: < 135° - 90° 0,1/0,3 < 90° 0,5
9	<p>einbeiniger Spagatsprung (Ausführung beliebig)</p> 	0,5		
10	<p>Strecksprung ins Demi-plié – Aufrichten zum Stand [A. seit]</p>	0,5		

11	Gymnastische Serie aus 9 + 10	0,5		
12	2 Schritte rw. zum Anfersen eines Beines [A. tief – vor – hoch – seit] – Schließen der Beine – Hocksprung ins Demi-plié – Aufrichten zum Stand [A. seit]	0,5		
13	Rad 	1,0		Gleichzeitiges Aufsetzen der Hände0,3 Ungenügende Hüftstreckung/nicht über die Senkrechte0,1/0,3
14	Schritt(e) zu ... Abgang Rad mit ¼ Dr. und Schließen der Beine, Landung beidbeinig mit offenem BRW (Blick zum Balken) ⊕ Landebonus 	0,5	Bonus 0,5: (Schritte) – Salto rw. gehockt aus dem Stand ⊕ Landebonus	Rad: Nicht über die Senkrechte0,3 Einbücken nach der Vertikalen..... 0,1/0,3 Landung: ungenügend offener BRW.....0,1/0,3
Summe		8,5	10,0	

Boden GL2

	Übungsausführung	Wert	Boni	Abzüge
	Linie 1			
1	Stand [A. schräg nach hinten] – Heben der Arme in die Seithalte – Battement re. seit – Schließen der Beine – Battement li. seit – Schließen – Schritt zum Fouetté [A. tief – hoch – seit] in die Arabesque im Demi-plié – Schließen der Beine 	0,5		Battement vor/seit unter 90°0,1/0,3 Battement rück unter 45°0,1
2	Spagatsprung beidbeinig – Landung im Demi-plié – Aufrichten zum Stand 	0,5		
3	Strecksprung mit ½ Dr. – Landung im Demi-plié – Aufrichten zum Stand – Strecksprung mit ½ Dr. – Landung im Demi-plié – Aufrichten zum Stand [A. hoch]	0,5	Bonus 0,5: Strecksprung mit 1/1 Dr. – Landung im Demi-plié – Aufrichten z. Stand [A. hoch]	Abweichung LAD > 45° kein Wert
4	Kopfkippe 	1,0		Landung: Arme nicht in Hochhalte0,3 Landung: Hüftwinkel0,1/0,3 Landung: Gesäß unter Kniehöhe kein Wert Fehlerhafte Technik (ohne Sturz).....max. 0.80
5	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] 	0,5		
6	Rad in die C+Position oder Ansprung aus dem beidbeinigen Stand + Rondat	0,5	Bonus 0,5: Ansprung aus dem beidbeinigen Stand – Rondat – Flick-Flack	Rad: Landung mit ungenügend aufrechter Körperhaltung0,1/0,3 Mangelhafte C+Position0,1 Rondat: Abzug für Anlauf0,3 Fehlerhafte Technik (ohne Sturz) max. 0.80 Flick-Flack: Fehlerhafte Technik (ohne Sturz) max. 0.80

7	Felgrolle rw. in den Liegestütz – Anbücken	0,5	Bonus 0,5: Felgrolle rw. in den Handstand zum abbücken	Felgrolle: Kein Felgansatzkein Wert Ungenügend offener ARW.....0,1/0,3 ... in den Liegestütz: Mangelhafte C+Position 0,1 ... in den Handstand: > 10° - 30° 0,1 > 30° 0,3 > 45° kein Bonus
8	Aus dem Stand: Battement vw. – Bogen rw. – Aufrichten über Arabesque zum Stand	0,5		Ungenügende Schulterbeweglichkeit.....0,1/0,3 Keine Beinhalte vor dem Element.....0,1
Linie 2:				
9	Schritt zur Préparation – Pirouette 360° mit Passé [A. hoch] und Vorsteigen zum Tendü rück [A. seit]	0,5		Abweichung LAD > 45° kein Wert
10	Schritt zum Schließen der Beine – Armkreis rw. und Vorbeugen des Oberkörpers zum Stütz der Hände - Absenken über Rist zum Kniestand – Strecken der Beine mit Rist am Boden – Ziehen mit gegrätschten Beinen zum Handstand – Aufspreizen und Aufrichten zum Stand mit geschlossenen Beinen [A. über hoch in Seithalte]	0,5	Bonus 0,5: Rolle vw. über Grätschwinkelstütz – Heben zum Schweizerhandstand mit gegrätschten Beinen – Abspreizen zum Stand	Heben zum Handstand: Deutliches Abdrücken vom Ristkein Wert Abspringen vom Fußballenkein Wert Abweichung von der Handstandposition: > 10° - 30° 0,1 > 30° - 45° 0,3 > 45° 0,5 Schweizerhandstand: Abweichung von der Handstandposition > 10 - 30° 0,1 > 30° kein Bonus Max. Abzüge (ohne Sturz).....0,8
11	Tanzpassage: Chassé – Spagatsprung einbeinig (Ausführung beliebig) – Pferdchenhüpfer – Schritt mit ¼ Dr. und Battement seit – Chassé seit [Arme beliebig] zu Ausfallschritt seit [A. diagonal] – ¼ Dr. zum Stand [A. hoch]	1,0		

Linie 3:				
12	Schritt - Handstandspringen – Aufrichten zum Stand mit Schließen der Beine [A. hoch]	0,5	Bonus 0,5: Ansprung aus dem beidbeinigen Stand – Handstützüberschlag beidbeinig (anschließender  Strecksprung erlaubt)	Mangelhafter Abdruck0,3/0,5 Überschlag: Abzug für Anlauf.....0,3 Landung: Arme nicht in Hochhalte.....0,3 Fehlerhafte Technik (ohne Sturz) max. 0.80
13	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 Querspaganat [A. beliebig, jedoch kein Bodenkontakt]	0,5		Querspaganat: Ungenügende Beweglichkeit0,1/0,3 Bodenkontakt mit den Händen/Armen.....0,3
Summe:		7,5	10,0	

Abkürzungen

CoP	Code of Points
GLO	Grundlagenstufe 0
GL1.....	Grundlagenstufe 1
GL2.....	Grundlagenstufe 2
BAD	Breitenachsendrehung
LAD.....	Längsachsendrehung
VT	Sprung
UB	Stufenbarren
BB	Schwebebalken
FX	Boden (engl. floor exercise)
A.....	Arme
max.....	maximal
mind.....	mindestens
Sek.	Sekunde(n)
ARW	Arm-Rumpf-Winkel
BRW	Bein-Rumpf-Winkel
uH	unterer Holm
oH.....	oberer Holm
re.....	rechts
li.....	links
rw.....	rückwärts
vw.....	vorwärts
sw.	Seitwärts
vl.	Vorlings
R	Rondat

IMPRESSUM

Herausgeber

Turnsport Austria
Schwarzenbergplatz 10
1040 Wien
Österreich

Projektleiter

Johannes Schmidt

Copyright © Turnsport Austria. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung jeder Art oder Verbreitung - auch auszugsweise - nur mit schriftlicher Genehmigung durch den Projektleiter.

Aktuelle Ausgabe April 2026