



TURNSPORT **AUSTRIA**

Kunstturnen weiblich
Wettkampfprogramm
Jugendstufen 4-1 ab 2026

Allgemeines

Altersklassen

Jugendstufe 4	AK 9/10
Jugendstufe 3	AK 10/11
Jugendstufe 2	AK 11/12
Jugendstufe 1	AK 12/13

Jede Stufe muss bei mindestens einer Österr. Jugendmeisterschaft absolviert werden.

Die Altersangaben entsprechen dem Jahrgangsalter (Alter in Kalenderjahren).

Die Teamgrößen bei Teamwettkämpfen gelten laut der jeweiligen Ausschreibung.

Geräteaufbau

Laut Gerätenormen von World Gymnastics, ausgenommen

- **Stufenbarren – J4, J3:**

Zusätzlicher Weichboden ohne N-Abzug erlaubt.

- **Balken – J4, J3, wahlweise:**

- 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

Bewertung

Jugendstufe 1:

Diese wird grundsätzlich laut der aktuellen Internationalen Wertungsvorschriften von World Gymnastics (Code of Points – CoP) bewertet. Adaptierungen hinsichtlich Kompositionsanforderungen, Anzahl der geforderten Elemente und Artistik-Abzüge sind im entsprechenden Abschnitt gesondert angeführt.

D-Note

Die maximale D-Note ist 10,0 Punkte. Die D-Note setzt sich aus der Summe der Werte der gezeigten Wertteile zusammen. **In den Jugendstufen 4, 3 und 2 gibt es keine Mindestanzahl an Elementen, die gezeigt werden muss, daher gibt es keinen Abzug für zu kurze Übung.** Am Balken und Stufenbarren ist die Reihenfolge der Elemente/Kästchen einzuhalten. Am Boden ist die Reihenfolge der akrobatischen Elemente bzw. Bahnen einzuhalten, die weiteren Elemente/Kästchen können beliebig vor, zwischen und/oder nach den akrobatischen Bahnen gezeigt werden.

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
Turnerin ersetzt vorgeschriebene(s) Abgangs-Element/Verbindung durch anderen Abgang laut CoP	kein Wert		Abzüge laut CoP
Kein Versuch, einen Abgang zu turnen --> Bewertung laut CoP	kein Wert	N-Abzug: 0,5 (Übung ohne Abgang)	E-Note – UB, BB: wird das Gerät durch Strecksprung oder einfaches Hinunterspringen verlassen: -1.0 (Sturz) (ausgenommen dort, wo Strecksprung oder Niedersprung vorgegebene Übungsvarianten sind)
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. 9,0 Punkten. 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. 8,0 Punkten.

Landebonus

An allen Geräten wird für den im Programm definierten Abgang (Boden: letzte akrobatische Bahn) ein Landebonus von 0,5 Punkten vergeben. Diesen gibt es nur für Sprünge (VT) bzw. Abgänge mit Salto (UB, BB, FX) bei abzugsfreier Landung laut CoP. Für andere Abgänge laut CoP gibt es keinen Landebonus.

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. Die Bewertung der Ausführung folgt grundsätzlich dem aktuell gültigen CoP. Abweichungen bzw. zusätzliche Abzüge sind bei den betreffenden Elementen definiert.

Abzüge für Artistik: Es sind jeweils nur jene Punkte zu berücksichtigen, die bei den Übungen angeführt sind.

Endnote

Die Endnote errechnet sich wie folgt:

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

Jugendstufe 4

Sprung – J4

Je zwei Versuche für beide Sprünge, d.h. 4 Anläufe. Der Mittelwert aus den jeweils besseren Versuchen ergibt die Endnote.

Einturnen: max. 3 Anläufe

Berechnung

Pro Sprung: 10,0 (D-Note) + E-Note (10,0 – Abzüge) + ggf. E-Noten-Bonus – ggf. N-Abzug = Note Einzelsprung

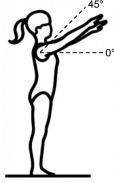
(besserer Versuch Sprung 1 + besserer Versuch Sprung 2)/2 = Endnote

Beispiel

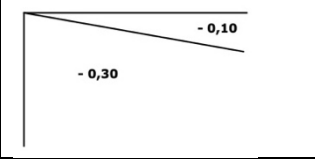
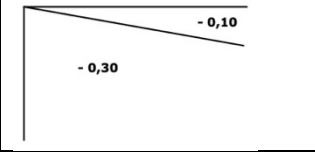
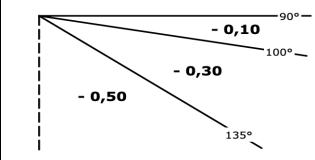
1. Sprung (besserer Versuch): D-Note 10,0 + E-Note 9,1 + E-Noten-Bonus 0,5 = 19,6

2. Sprung (besserer Versuch): D-Note 10,0 + E-Note 8,4 = 18,4

Endnote: $(19,6 + 18,4) / 2 = 19,0$


	Übungsausführung	Wert	Geräteaufbau	Abzüge & Hinweise
1	Handstützüberschlag mit Abdruck in die gestreckte, gespannte Rückenlage.	10,0	Anlauf mind. 15 m, Sprungbrett vor Block/Mattenberg ca. 100-105 cm	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“) – Rondat – Sprung zur Rückenlage	10,0	Erhöhung (ca. 20 cm für Startposition), Sprungbrett und Sicherheitsmatte vor Block/Mattenberg ca. 90 cm, 2 Handstützmatten sind erlaubt.	Ansprung: Mangelhaft gekrümmte BWS 0,1/0,3 Rondat: Body Alignment im Rondat (Rumpf entspannt)..... 0,1 Fehlerhafte Absprungposition (Kopf, BRW, Knie, Arme über Schulterhöhe) 0,1/0,3/0,5 Sprung zur Rückenlage: Mangelhaft gekrümmte BWS 0,1/0,3 BRW 0,1/0,3 Weite: Fersen vor der Mattenkante 0,5 Fersen an der Mattenkante 0,3 Fersen 1-20 cm hinter der Mattenkante 0,1 Fersen >20 cm hinter der Mattenkante kein Abzug Unkoordinierte Landung 0,1/0,3

Stufenbarren – J4

	Übungsausführung	Wert	Boni	Abzüge & Hinweise
1	Kippe	1,0	Bonus 0,5:	Bonus für Handstand wird nur bei Ausführung ohne Stopp vergeben.
2	Rückschwung 90°	1,0	Kippe – Rückschwung in den Handstand mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen	Rückschwung 90°: 0 - 80°0,3 > 80° - 90°0,1 
3	Umschwung vl. rw.	0,5		Ungenügende Hüftstreckung0,1/0,3
4	Rückschwung zum Aufhocken oder -bücken	0,5		Kein Abzug für Höhe des Rückschwungs
5	Sprung zum oH	0,5		Haltungs-Abzüge laut CoP Abschnitt 9: gebeugte Arme/Beine, Body Alignment etc.
6	Langhangkippe	1,0	Bonus 0,5:	Bonus für Handstand wird nur bei Ausführung ohne Stopp vergeben.
7	Rückschwung 90°	1,0	Langhangkippe – Rückschwung in den Handstand mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen	Rückschwung 90°: 0 - 80°0,3 > 80° - 90°0,1 
8	(Umschwung -) Unterschwung - Rückschwung	0,5		<i>Umschwung optional</i> Ungenügende Hüftstreckung0,1/0,3 Höhe0,1/0,3
9	1. Vorschwung - Rückschwung 2. Vorschwung - Rückschwung 3. Vorschwung - Rückschwung - Niedersprung zum Stand	1,0 1,0 1,0		Höhe des Schwunges (Linie „Schulter – Hüfte“) > 90° - 100°je 0,1 > 100° - 135°je 0,3 > 135°je 0,5 Körperposition jeweils im Vor- und Rückschwung: Kopf im Nacken, Hohlkreuz, Schulterwinkel, Hüftwinkel0,1/0,3/0,5 
	Summe	9,0	10,0	

Balken – J4

Choreografie laut CoP, Zeit: max. 90 Sek.

	Übungsausführung	Wert	Boni	Abzüge & Hinweise
1	Aus dem Seitstand: Springen in den Grätschwinkelstütz 2 Sek.	0,5		Kein Halten 2 Sek. 0,3 Rist unter der Horizontalen 0,3
2	Heben in den Schweizerhandstand 2 Sek. – Auflösung beliebig zu einer Endposition am Balken	1,0		Kein Halten 2 Sek. 0,3 Anerkennung laut CoP, d.h. keine Endposition am Balken (Sturz) kein Wert
3	Handstand 2 Sek.	1,0	Bonus 0,5: (Spreiz-)Handstand – Flick-Flack in Verbindung	Grundübung: Kein Halten 2 Sek. 0,3 Handstand – Abweichung von der Vertikalen: 10°-30° 0,1 30°-45° 0,3 > 45° 0,5 (Spreiz-)Handstand bei Bonus muss keine 2 Sek. gehalten werden. Keine Anerkennung des Spreizhandstandes: kein Kästchen Handstand und kein Kästchen Bonus, d.h. nur Wert für Flick-Flack wird vergeben.
4	Flick-Flack mit gespreizten Beinen	1,5		
5	Pirouette 360° mit Passé	1,0		
6	Spagatsprung einbeinig	0,5		Spreizwinkel < 90° kein Wert
7	Sissone	0,5		Spreizwinkel < 90° kein Wert
VB	Gymnastische Serie 6 + 7	0,5		
8	Bogen rw.	1,0	Bonus 0,5: Tick-Tack	Tick-Tack: Abweichung des Schwungbeins von der Vertikalen 10° - 30° 0,1 31° - 45° 0,3 46° - 90° 0,5 > 90° kein Wert Ein bewusstes Beugen und wieder Strecken des Spielbeins in der Brücke ist erlaubt.
9	Rad	0,5		Ungenügende Hüftstreckung/nicht über die Senkrechte 0,1/0,3
10	Abgang: Salto rw. gehockt 	1,0		Rad – Salto in Verbindung ist erlaubt.
	Summe	9,0	10,0	
	Artistik (am Ende der Übung): <ul style="list-style-type: none"> • Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern, Mittelkörper) 0,1/0,2 • Fehlende Bewegungen seitwärts laut CoP 0,1 • Fehlende balkennahe Bewegungen laut CoP 0,1 			

Boden – J4

Bodenübung laut CoP, Zeit: max. 90 Sek.

Die Reihenfolge der akrobatischen Elemente bzw. Bahnen ist einzuhalten, die weiteren Elemente/Kästchen können beliebig vor, zwischen und/oder nach den akrobatischen Bahnen gezeigt werden.

	Übungsausführung	Wert	Boni	Abzüge & Hinweise
1	Rondat – Flick-Flack – Salto rw. gehockt	1,5	Bonus 0,5: Rondat – Flick-Flack – Salto rw. gestreckt	Bücksalto: kein Bonus, Wert der Grundübung wird vergeben.
2	Überschlag beidbeinig - Strecksprung	1,0	Bonus 0,5: Überschlag - Salto vw. in Verbindung	
3	Salto vw. gehockt aus dem Anlauf	1,0		
4	Rondat – 3 x Flick-Flack	1,5		Wert 0,5 pro Flick-Flack, max. 3 Stück
5	Durchschlagsprung	0,5		
6	Spagatsprung einbeinig	0,5		
VB	Tanzpassage laut CoP aus 5 + 6 (Reihenfolge beliebig)	0,5		
7	Pirouette 360° mit Passé	0,5		
8	Fouetté gesprungen	0,5		
9	Felgrolle rw. in den Handstand – Abbücken zum Stand	0,5		Kein Felgansatz kein Wert Abweichung von der Vertikalen 10°-30° 0,1 > 30° 0,3 > 45° kein Wert Body Alignment (Kopf im Nacken, Hohlkreuz) 0,1/0,3 Max. Abzüge (ohne Sturz) 0,8
10	Balken-Akro-Element ohne Stütz der Hände vw./sw. aus 1-2 Schritten und einbeinigem Absprung	0,5		Aus Anlauf/Hopser kein Wert Versuch mit Stütz der Hände: kein Wert, jedoch kein Sturz (Choreographie-Element)
11	Beidbeiniger Sprung laut CoP mit 180° LAD	0,5		LAD nicht beendet (Abweichung 30° laut CoP) kein Wert
	Summe	9,0	10,0	
	Artistik (am Ende der Übung):			
	<ul style="list-style-type: none"> • Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern, Mittelkörper) 0,1/0,2 • Ungenügende Fußarbeit (Füße nicht gestreckt, entspannt, eingedreht) 0,1 • Fehlende Übereinstimmung zw. Bewegung und Musik am Ende der Übung 0,1 			

Jugendstufe 3

Sprung – J3

Je zwei Versuche für beide Sprünge, d.h. 4 Anläufe. Der Mittelwert aus den jeweils besseren Versuchen ergibt die Endnote.

Einturnen: max. 3 Anläufe

Berechnung

Pro Sprung: 10,0 (D-Note) + E-Note (10,0 – Abzüge) + ggf. E-Noten-Bonus – ggf. N-Abzug = Note Einzelsprung

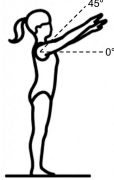
(besserer Versuch Sprung 1 + besserer Versuch Sprung 2)/2 = Endnote

Beispiel

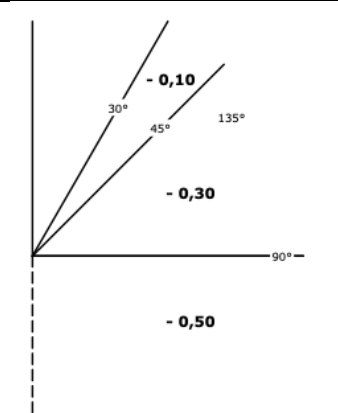

1. Sprung (besserer Versuch): D-Note 10,0 + E-Note 9,1 + E-Noten-Bonus 0,5 = 19,6

2. Sprung (besserer Versuch): D-Note 10,0 + E-Note 8,4 = 18,4

Endnote: $(19,6 + 18,4) / 2 = 19,0$



	Übungsausführung	Wert	Geräteaufbau	Abzüge & Hinweise
1	Handstütz-Überschlag zum Stand mit Armen in Hochhalte. Anschließendes Umfallen in die gespannte Bauchlage ist erlaubt.	10,0	Anlauf mind. 15 m, Mattenberg 1,10 m	Anlauf < 15 m N 0,5 Kein Armzug mit Fixierung (Arme im Brett >45° Abweichung von der Senkrechten) 0,3  2. Flugphase Fehlende Hüftstreckung 0,1/0,3 Fehlerhafte Körperhaltung (Kopf, Rücken, BRW, Knie) 0,1/0,3/0,5 Landung Arme nicht in Hochhalte 0,3
2	Yurchenko-Ansatz: Rondat – Flick-Flack auf einen Block/Mattenstapel mit Landung im Stand mit Armen in Schräg-tief-Halte und offenem BRW. Anschließendes Umfallen in die Rückenlage ist erlaubt.	10,0	Anlauf mind. 15 m, Stützhöhe 0,90 m Landung auf 1,10 m Es sind 2 Handstützmatten erlaubt.	Anlauf < 15 m N 0,5 Ansprung zum Rondat Mangelhaft gekrümmte BWS 0,1/0,3 Rondat Body Alignment (Rumpf ungespannt) 0,1 Fehlerhafte Absprungposition (Kopf, BRW, Knie, Arme max. Schulterhöhe) 0,1/0,3/0,5 Landung Mangelhaft gekrümmte BWS 0,1/0,3 BRW 0,1/0,3

Stufenbarren – J3

	Übungsausführung	Wert	Boni	Abzüge & Hinweise
1	Kippe	0,5	Bonus 0,5:	Bonus für geschlossenen Handstand wird nur bei Ausführung ohne Stopp vergeben.
2	Rückschwung in den Handstand mit gegrätschten Beinen	1,0	Kippe – Rückschwung in den Handstand mit geschlossenen Beinen	Abweichung vom Handstand > 10°kein Wert  Abweichung im Handstand 30°-45° 0,1 45°-90° 0,3 >90° 0,5
3	Freie Felge in den Handstand	1,5		“B-Felge” Wert 1,0
4	Kippe	0,5		
5	Rückschwung zum Aufbücken, Sohlwelle rückwärts	0,5		Kein Abzug für Höhe des Rückschwungs
6	Sprung zum oH, Langhangkippe	0,5	Bonus 0,5:	Sprung zum oH: Haltungs-Abzüge laut CoP Abschnitt 9: gebeugte Arme/Beine, Body Alignment etc.
7	Rückschwung in den Handstand mit gegrätschten Beinen	1,0	Sprung zum oH, Langhangkippe – Rückschwung in den Handstand mit geschlossenen Beinen	Bonus für geschlossenen Handstand wird nur bei Ausführung ohne Stopp vergeben. Abweichung vom Handstand > 10°kein Wert
8	Riesenfelge	1,0		
9	Riesenfelge	1,0		
10	Salto rückwärts gestreckt 	1,5		Anerkennung laut CoP Bücksaltokein Wert Anderer Abgang laut CoP ohne N-Abzug erlaubt, erhält jedoch keinen Wert und keinen Landebonus.
	Summe	9,0	10,0	

Balken – J3


Choreografie laut CoP, Zeit: max. 90 Sek.

	Übungsausführung	Wert	Boni	Abzüge & Hinweise
1	Aus dem Seitstand vl.: Sprung in den Grätschwinkelstütz und Heben in den Schweizer Handstand: Halten mit geschlossenen Beinen 2 Sek., anschließend beliebige Auflösung.	1,0		Kein Halten 2 Sek. 0,3 Anerkennung laut CoP, d.h. keine Endposition am Balken (Sturz) kein Wert Kein Grätschwinkelstütz.....kein Wert
2	Bogen rw.	1,0	Bonus 0,5: Bogen rw. – Flick-Flack in Verbindung	Bonus-Verbindung: (Spreiz-)Handstand entfällt, jedoch voller Wert der Kästchen 2 + 3: 2,5 + 0,5 Bonus = 3,0 Pkt.
3	(Spreiz-)Handstand direkt in den Flick-Flack gespreizt	0,5 0,5 0,5		
4	Pirouette 360° mit Passé	1,0		
5	Spagatsprung beidbeinig	0,5		Spreizwinkel < 90° kein Wert
6	Sissone	0,5		Spreizwinkel < 90° kein Wert
VB	Gymnastische Serie aus 5 + 6	0,5		
7	Bogengang vw. oder Schrittüberschlag vw.	1,0		
8	Durchschlagsprung	1,0		Anerkennung ab 90° Spreizwinkel
9	Abgang: Rad – Salto rw. gehockt 	1,0	Bonus 0,5: Rondat – Salto rw. gehockt 	Rad – Pause – Saltokein Wert Rad: Ungenügende Hüftstreckung/nicht über die Senkrechte0,1/0,3 Kein Rebound bei Rondat.....kein Wert
	Summe	9,0		10,0
	Artistik (am Ende der Übung): <ul style="list-style-type: none"> • Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern, Mittelkörper) 0,1/0,2 • Füße nicht gestreckt, entspannt, eingedreht..... 0,1 • Schlechte Relevé Arbeit 0,1 • Fehlende Bewegungen seitwärts laut CoP..... 0,1 • Fehlende balkennahe Bewegungen laut CoP..... 0,1 			

Boden – J3

Bodenübung laut CoP (Musik, Musiklänge), Zeit: max. 90 Sek.

Die Reihenfolge der akrobatischen Elemente bzw. Bahnen ist einzuhalten, die weiteren Elemente/Kästchen können beliebig vor, zwischen und/oder nach den akrobatischen Bahnen gezeigt werden.

	Übungsausführung	Wert	Boni	Abzüge & Hinweise
1	Rondat – Flick-Flack – Salto rw. gestreckt	1,5	Bonus 0,5: R – Flick-Flack – Salto rw. gestreckt mit 360° LAD	Bücksalto kein Wert Hockschraube Wert der Grundübung 360° nicht vollendet Wert der Grundübung
2	Handstützüberschlag vw. – Salto vw. gehockt	1,5	Bonus 0,5: Handstützüberschlag vw. – Salto vw. gestreckt	
3	Rondat – Flick-Flack – Salto rw. gehockt 	1,0		
4	Durchschlagsprung	0,5		
5	ein anderer gymnastischer Sprung laut CoP aus dem einbeinigen Absprung mind. B	0,5		
VB	Tanzpassage laut CoP aus 4 + 5 (Reihenfolge beliebig)	0,5		
6	Gymnastische Drehung laut CoP mind. B	1,0		“Abgewertete” Drehung Wert 0,5
7	Felgrolle mit offener 180° LAD in den Handstand, Abrollen zu:	1,0		Kein Felgansatz kein Wert Keine offene Drehung kein Wert Drehung kleiner/größer 180° kein Wert
8	Endorolle in den Handstand zum Abrollen	0,5		Abweichung > 10° vor der Vertikalen kein Wert
VB	Verbindung 7 + 8	0,5		
9	Beidbeiniger Sprung laut CoP mit 180° LAD	0,5		LAD nicht beendet (Abweichung 30° laut CoP) kein Wert
	Summe	9,0	10,0	
	Artistik (am Ende der Übung): <ul style="list-style-type: none"> • Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern, Mittelkörper) 0,1/0,2 • Ungenügende Fußarbeit (Füße nicht gestreckt, entspannt, eingedreht) 0,1 • Fehlende Verbindung zw. Musik und Übung in Teilen oder während der gesamten Übung 0,1/0,2/0,3 • Fehlende Übereinstimmung zw. Bewegung und Musik am Ende der Übung 0,1 • Ungenügende Choreografie in den Ecken/fehlende Abwechslung 0,1 			

Jugendstufe 2

Sprung – J2

Aus den 4 Wahlmöglichkeiten sind 2 Sprünge zu zeigen, der Mittelwert der beiden Sprünge ergibt die Endnote.

Wird zwei Mal der gleiche Sprung gezeigt: Wert für den zweiten Sprung = 0,0 Punkte.


	Übungsausführung	Wert	Geräteaufbau	Abzüge & Hinweise
	Gültig für alle Sprünge			Anlauf < 15 mN 0,5 Zögern vor Umfallen 0,1 Schritte vor Umfallen Landeabzüge laut CoP Fehlendes Umfallen in die Bauch- oder Rückenlage.....N 1,0
1	Handstützüberschlag mit Abdruck und Landung im Stand, Arme in Hochhalte gespanntes Fallen in die Bauchlage auf eine Weichmatte (leichtes Beugen der Arme beim Fallen in die Bauchlage erlaubt)	9,0	Anlauf mind. 15 m, Sprungtisch 1.25 m – Mattenstapel ca. 1.25 m	Fehlende Hüftstreckung (2. Flugphase) 0,1/0,3 Landung im Stand: Arme nicht in Hochhalte 0,3 Fehlerhafte Körperhaltung (Kopf, Rücken, BRW, Knie) 0,1/0,3/0,5 Unkoordiniertes Fallen in die Bauchlage 0,1/0,3
2	Yurchenko-Ansatz: Rondat – Flick-Flack mit Abdruck in den Stand mit Armen in Vor-Hochhalte, anschließend sofortiges Fallen in die Rückenlage (BRW offen, Armführung frei)	10,0		BRW (2. Flugphase) 0,1/0,3 Mangelhaft gekrümmte BWS (bis zum Stand)..... 0,1/0,3 Unkoordiniertes Fallen in die Rückenlage 0,1/0,3 Durchziehen zur Rückenlage 1,0
3	Tsukahara-Ansatz – mit Abdruck in den Stand mit Armen in Vor-Hochhalte, anschließend sofortiges Fallen in die Rückenlage (BRW offen, Armführung frei)	9,0		BRW (2. Flugphase) 0,1/0,3 Mangelhaft gekrümmte BWS (bis zum Stand)..... 0,1/0,3 Unkoordiniertes Fallen in die Rückenlage 0,1/0,3 Durchziehen zur Rückenlage 1,0
4	Kasamatsu-Ansatz – Einsprung mit ¼ Drehung, Abdruck in den flüchtigen Seitstand und anschließendes Fallen in die Bauchlage	9,0		Finger der 2. Hand nicht in Sprungrichtung (keine Abweichung erlaubt) 0,3 Abweichung von der sw-Achse in der 2. Flugphase = Präzision 0,1 BRW (2. Flugphase) 0,1/0,3 Unkoordiniertes Fallen in die Bauchlage 0,1/0,3

Stufenbarren – J2

	Übungsausführung	Wert	Boni	Abzüge & Hinweise
1	Aus der Holmengasse: Kippe – Rückschwung in den Handstand (gegrätscht oder geschlossen) mit 180° LAD	1,0		
2	Kippe – Rückschwung in den Handstand mit geschlossenen Beinen	1,0		Abweichung vom Handstand > 10° kein Wert
3	Holmnahes Element in den Handstand	1,0		Abgewertetes Element (Abweichung v. Hdst. >10°)Wert 0,5
4	direkt zu: zweites unterschiedliches holmnahes Element in den Handstand	1,0		Abgewertetes Element (Abweichung v. Hdst. >10°)Wert 0,5 Nicht direkt verbunden kein Wert
5	(Kippe – Rückschwung zum) Aufbücken – Sohlwelle rw. – Sprung zum oH – Langhangkippe	1,0		Keine Abzüge für Höhe des Rückschwungs Sohlwelle fehlt kein Wert Sprung zum oH: Haltungs-Abzüge laut CoP Abschnitt 9: gebeugte Arme/Beine, Body Alignment etc.
6	Rückschwung in den Handstand gegrätscht oder geschlossen	1,0		Abweichung vom Handstand > 10° kein Wert
7	Riesenfelge	1,0	Bonus 0,5: Riesenfelge ½ LAD (- Kammriesenfelge) – Kamm-Riesenfelge ½ LAD	
8	Riesenfelge	1,0	Bonus 0,5: Riesenfelge 1/1 LAD	
9	Salto rw. gestreckt ⊕	1,0		Anerkennung laut CoP Bücksalto kein Wert Anderer Abgang laut CoP ohne N-Abzug erlaubt, erhält jedoch keinen Wert und keinen Landebonus.
	Summe	9,0	10,0	

Balken – J2


Choreografie laut CoP, Zeit: max. 90 Sek.

	Übungsausführung	Wert	Boni	Abzüge & Hinweise
1	Aus dem Seitstand vl.: Sprung in den Stütz und Heben in den Schweizer Handstand, Halten des Handstandes mit geschlossenen Beinen 2 Sek., anschließend beliebige Auflösung.	1,0		Kein Halten 2 Sek.....0,3 Anerkennung laut CoP, d.h. keine Endposition am Balken (Sturz)..... kein Wert
2	Durchschlagsprung	1,0		
3	2 weitere gymnastische Sprünge laut CoP (mind. ein Sprung mit 180° Spreizwinkel)	0,5		
4		0,5		
VB	Gymnastische Serie aus 3 & 4	0,5		
5	Flick-Flack gespreizt direkt zu Flick-Flack gespreizt	0,5 1,0 0,5	Bonus 0,5: Flick-Flack – Spreizsalto	
6	Schrittüberschlag vw.	1,0	Bonus 0,5: Wahl-Akro-Element für KA vw./sw. laut CoP mind. C	
7	Gymnastische Drehung laut CoP (mind. 360°)	1,0		
8	Abgang: Rondat – Salto rw. gestreckt 	1,5		Salto rw. gebückt kein Wert
	Summe	9,0	10,0	
	Artistik (am Ende der Übung): <ul style="list-style-type: none"> • Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern, Mittelkörper).....0,1/0,2 • Füße nicht gestreckt, entspannt, eingedreht..... 0,1 • Schlechte Relevé Arbeit..... 0,1 • Ungenügende Einbindung unterschiedlicher/sämtlicher Körperteile..... 0,1 • Ungenügende Bewegungsweite von Beinschwüngen/Kicks0,1 • Fehlende Bewegungen seitwärts laut CoP..... 0,1 • Fehlende balkennahe Bewegungen laut CoP..... 0,1 			

Boden – J2

Bodenübung laut CoP, Zeit: max. 90 Sek.

Die Reihenfolge der akrobatischen Elemente bzw. Bahnen ist einzuhalten, die weiteren Elemente/Kästchen können beliebig vor, zwischen und/oder nach den akrobatischen Bahnen gezeigt werden.

	Übungsausführung	Wert	Boni	Abzüge & Hinweise
1	Rondat – Flick-Flack – Salto rw. gestreckt mit 360° LAD	1,5	Bonus 0,5 R – Flick-Flack – Salto rw. gestreckt mit 720° LAD	Hockschraube Wert 1,0 360° nicht vollendet Wert 1,0
2	Handstütz-Überschlag vw. – Salto vw. gestreckt	1,5		Salto rw. gebückt kein Wert
3	Rondat – Flick-Flack – Salto rw. gestreckt 	1,0		Salto rw. gebückt kein Wert
4	Gymnastischer Sprung mind. B	0,5		
5	ein weiterer unterschiedlicher gymnastischer Sprung laut CoP	0,5		
VB	Tanzpassage laut CoP aus 4 + 5 (Reihenfolge beliebig)	0,5		
6	Gymnastischer Sprung mit 360° LAD und 180° Spreizwinkel mind. C	1,5		abgewerteter Sprung, da Drehung nicht vollendet Wert 1,0
7	Gymnastische Drehung laut CoP mind. B	1,0	Bonus 0,5 Drehung ab C laut CoP.	“Abgewertete” Drehung Wert 0,5
8	Felgrolle mit offener 360° LAD rw. im Handstand und Abbücken zum Stand	1,0		Kein Felgansatz kein Wert Keine offene Drehung kein Wert 360° nicht vollendet kein Wert Mehr als 2 Griffe kein Wert
	Summe	9,0	10,0	
	Artistik (am Ende der Übung): <ul style="list-style-type: none"> • Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern, Mittelkörper) 0,1/0,2 • Ungenügende Fußarbeit (Füße nicht gestreckt, entspannt, eingedreht)..... 0,1 • Ungenügende Einbindung unterschiedlicher/sämtlicher Körperteile 0,1 • Fehlende Verbindung zwischen Musik und Übung in Teilen oder während der gesamten Übung 0,1/0,2/0,3 • Fehlender Ausdruck in Beziehung zum Stil der Musik 0,1/0,2/0,3 • Fehlende Übereinstimmung zw. Bewegung und Musik am Ende der Übung 0,1 • Ungenügende Choreografie in den Ecken/fehlende Abwechslung..... 0,1 			

Jugendstufe 1

Alle Geräte werden nach gültigem Juniorinnen CoP geturnt. Folgende Ergänzungen gelten zusätzlich:

Boni

Für die unten angeführten Elemente/Verbindungen wird **bei sturzfreier Ausführung** jeweils ein **Bonus von 0,5 Punkten** vergeben. Der Bonus wird ggf. zusätzlich zum Wert der Kompositionsanforderung vergeben, z. B. UB – Flugelement am selben Holm: 0,5 KA + 0,5 Bonus.

E-Noten- + Landebonus

E-Noten- und Landebonus gelten wie im Programm auf S. 5 erläutert.

Sprung – J1

- Gruppe 2 mit Wert 3,8 oder höher (z.B. 3,8 laut CoP + 0,5 = 4,3 in der J1)
- Gruppe 3 mit Wert 3,8 oder höher (z.B. 3,8 laut CoP + 0,5 = 4,3 in der J1)
- Gruppe 4 mit Wert 3,6 oder höher (z.B. 3,6 laut CoP + 0,5 = 4,1 in der J1)
- Gruppe 5 mit Wert 3,8 oder höher (z.B. 3,8 laut CoP + 0,5 = 4,3 in der J1)

Stufenbarren – J1

- KA #1: Flugelement vom oberen zum unteren Holm
- KA #2: Flugelement am selben Holm

Balken – J1

- KA #3: Akrobatische Serie laut CoP
- Aufgang laut CoP (gymnastisch oder akrobatisch) mind. C

Boden – J1

- Doppelsalto rw.
- Salto vw. gestreckt mit 360° LAD (in einer akrobatischen Bahn laut CoP)

Abkürzungen

CoP	Code of Points
J1	Jugendstufe 1
J2	Jugendstufe 2
J3	Jugendstufe 3
J4.....	Jugendstufe 4
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
BWS.....	Brustwirbelsäule
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