

Änderungen zum österreichischen Wettkampfprogramm der Turnerinnen

Basis: ÖFT Wettkampfprogramm 2018+ inkl. Adaptierungen 2020+

Stand: Februar 2023

Klasse	Alter
Grundlage 0	7 Jahre und jünger
Grundlage 1	8 - 9 Jahre (U9) + U7
Grundlage 2	10 - 11 Jahre (U11)
Jugendstufe 4	9 Jahre und jünger
Jugendstufe 3	10 - 11 Jahre
Jugendstufe 3b	12 - 15 Jahre
Jugendstufe 2	11 - 13 Jahre
Jugendstufe 1	12 - 14 Jahre
Allg. Juniorinnen-Klasse	13 - 15 Jahre
Allgemeine Klasse	16 Jahre und älter

GL 1	GL 2
SPRUNG	
<p><u>Kästchen 3 und 4:</u> Tauschen der beiden Ausgangswerte aus Bonus 2 und Bonus 3.</p> <p>Bonus 2: 12.00 Bonus 3: 11.00</p>	o siehe ÖFT-Programm 2018+
Reck	
o siehe ÖFT-Programm 2018+	<p><u>Kästchen 4:</u> - Stopp nach Kippe ist erlaubt! - Kippe nicht in gekrümmter Körperposition beendet: E - 0,30</p> <p><u>Kästchen 7:</u> Der Landebonus für Unterschwingung wird bei fehlender Höhe NICHT vergeben.</p>
BALKEN	
<p><u>Kästchen 2:</u> ... zum Fersensitz kommen, wechseln in den Bückstand, heben zum Stand, weiter mit Kästchen 3;</p> <p><u>Kästchen 4:</u> streichen</p> <p><u>Kästchen 7:</u> nach Arabesque, schließen der Beine, 4 Schritte im Relevé (Arme hoch)</p>	<p><u>Kästchen 4:</u> streiche LD (kein Abzug für geturnten LD)</p> <p><u>Kästchen 5:</u> streichen</p> <p><u>Kästchen 9:</u> nach Strecksprung, schließen der Beine, Hocksprung (Landung Demi Plié) - Aufrichten zum Stand (Arme seit)</p> <p><u>Kästchen 10/Bonus 3:</u> streiche LD (kein Abzug für geturnten LD)</p> <p><u>Kästchen 11:</u> nach Rad mit 1/4 Drehung sind keine zusätzlichen Schritte für Salto rw. Gehockt notwendig;</p>
BODEN	
<p><u>Kästchen 10:</u> Chassé re. - Chassé li - Schlusspose beliebig</p>	<p><u>Kästchen 5:</u> streichen</p> <p><u>Kästchen 10:</u> ... Pferdchenhüpfer - halbe Drehung beliebig</p> <p><u>Kästchen 12:</u> beliebiger Übergang nach Überschlag in den Querspagat</p>

Grundlagenstufe 0

SPRUNG:		A-Note: 09.00
2 versch. Sprünge (Ausnahme: Strecksprung darf 2x geturnt werden)		
9,00	Strecksprung (auf einen Weichboden)	Abzüge lt. CdP

TIEFRECK:		A-Note: 09.00
9,00	Beugehang gehockt 2 sec. (Einnehmen mit Trainerhilfe)	Beugehang: Kinn nicht über Stange 0.50
	Senken in den Winkelhang 2 sec. Senken in den Langhang	Schulterwinkel 0.10/0.30
	Heben und Durchschieben der gebeugten Beine durch die Arme, langsames Senken zum Hang, auslassen - Landung	schwerfällig geturnt 0.10/0.30/0.50 ungenügende Hüftstreckung 0.10/0.30 Absprung zum Durchschieben 1.0

BALKEN:		A-Note: 09.00
9,00	Seitstand vl.: Springen in den Stütz - Überspreizen mit 1/4 Drehung - Armkreis rw. - Heben zum Spitzwinkelsitz mit Stütz der Hände 2 sec. (Arme leicht gebeugt, Rücken gestreckt)	SWS: sehr offene Bückposition 0.30 ungenügendes Strecken des Rückens 0.10/0.30
	Rückschwingen der Beine zur Bauchlage - Absitzen nach hinten zum Fersensitz (h. stützen) mit Blick auf Hände - Anhocken - Beine strecken zu Bückstand, Arme stützen am Balken, Oberkörper tief - Aufrichten des Oberkörpers mit gestrecktem Rücken zum Stand	Bückstand: ungenügende Beweglichkeit 0.10/0.30
	2 Schritte - heben in das Relevée 2 sec. (A. hoch) - 4 Schritte im Relevée - Schließen und Senken zum Stand	ARW nicht offen 0.10/0.30 zu weite Schrittstellung je 0.10
	Plié - Relevée 1 sec. - Strecksprung	
	Schritt Arabesque 2 sec.	Spielbein unter 45° 0.30
	Schritte vw. (A. seit) zum Stand (A. hoch) am Balkenende: Strecksprung zum Stand	

BODEN:		A-Note: 09.00
9,00	Stand - Battement re. vor - Schließen der Beine - Battement li. vor - Schließen	Battement vor unter 90° 0.10/0.30 Battement vor unter 45° 0.10
	Hocke - Rolle vw. - Aufrichten zum Stand Strecksprung	Rolle: Ausetzen auf dem Kopf 0.30 Unkoordinierte Rollbewegung 0.10/0.30 Aufstehen mit Aufgreifen der Hände 0.50 Unkoordiniertes Aufstehen 0.10/0.30
	Rad - Rad zum Grätschstand (Beginn im Seitverhalten)	Rad - Rad: Gleichzeitig aufsetzen der Hände 0.30 Ungenügende Hüftstreckung/ nicht über die Senkrechte 0.10/0.30