





## Schwebebalken:

### Gerätanforderungen:

- **Balkenhöhe 1 Meter** (Mattenoberkante unter Balken bis zur Balkenoberkante). Sprungbrett, Landung auf Niedersprungmatte oder Weichboden.
- **Turnbank** in handelsüblicher Form als Option für Basisstufe und Schule (s.u.).

### Übungs-/Bewertungsregeln:

- **Generation A/Schule:** 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-Note werden aber alle gezeigten Elemente herangezogen.
- **Generation B:** Regelungen grundsätzlich wie bei Generation A, jedoch dürfen in der Basisstufe bis zu 8 Elemente auf der Turnbank gezeigt werden. Ab der AK 50 können bis zu 10 Elemente auf der Turnbank gezeigt werden.
- Das Element **Arabeske** muss als Einzelteil geturnt werden.
- Drehungen müssen vollendet sein (45° Regel).
- Eine **2-teilige gymnastische Sprungserie** besteht aus zwei gleichen oder zwei verschiedenen Sprüngen, die unmittelbar hintereinander auszuführen sind (ohne deutliche Unterbrechung und ohne Schritte dazwischen).

## Barren:

### Gerätanforderungen:

- Kinder- und Wettkampfbarren. Höhe freigestellt.
- Sprungbrett oder Kastenteil für den Aufgang erlaubt.
- Niedersprungmatte oder Weichmatte.

### Übungs-/Bewertungsregeln:

- Die Laufkippe ist als Aufgang oder innerhalb der Übung gestattet.
- Handstand 2sek. und Handstand mit halber Drehung müssen in der Oberstufe getrennt voneinander gezeigt werden.
- Stützpositionen sollen mit gestreckten Armen ausgeführt werden. Abweichungen von mehr als 45° vom gestreckten Arm führen zur Aberkennung des Elementes.





## Minitrampolin:

### Gerätanforderungen:

- **Art des Minitrampolins** laut Ausschreibung (vorzugsweise „Open-End“).
- **Landefläche:** Zwei Weichböden hintereinander (nach Möglichkeit mit Rollmatten-  
auflage).
- Eine Absprunghilfe vor dem Minitramp ist nicht erlaubt. Ausnahme: In der AK 8  
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.

### Übungs-/Bewertungsregeln:

- **Zwei gleiche Sprünge** sind vorgeschrieben. Der bessere Sprung gelangt in die  
Wertung.
- Bei zwei unterschiedlichen Sprüngen gelangt der erste Sprung in die Wertung.
- Absprünge müssen beidbeinig erfolgen (einbeinige bedeuten Nichtanerkennung).
- Bei zwei Sprüngen sind maximal drei Anläufe erlaubt. Wird der Anlauf abgebrochen,  
durf das Minitrampolin nicht berührt werden, sonst gilt der Sprung als geturnt.
- Der Trainer kann am/beim Gerät zur Sicherung stehen. Bei Hilfestellung wird der  
Sprung nicht anerkannt.
- Die Bewertung des Sprunges beginnt mit der **Berühring** des Minitrampolins.

### Einstufung als gestreckt, gebückt, gehockt:

- **Als gestreckt gilt:** Körperstreckung mit einer geringeren Abweichung als 45° im  
Hüft- oder Kniegelenk. Ist die Abweichung nur im Hüftgelenk größer als 45°, gilt  
der Sprung als gebückt. Ist die Abweichung im Kniegelenk größer als 45°, gilt der  
Sprung als gehockt.
- **Als gebückt gilt:** Mehr als 45° Abweichung von der Körperstreckung im Hüftge-  
lenk bei gestreckten Knien. Ist die Abweichung im Kniegelenk größer als 45° von  
der Streckung, gilt der Sprung als gehockt.
- **Als gehockt gilt** jeder Sprung, der nicht als gebückt oder gestreckt gewertet wird.
- Die Einstufung erfolgt zum Zeitpunkt der „schlechtesten“ Körperposition des  
Sprungs (zum für die/den Turner/in ungünstigsten Moment).



## Reck/Stufenbarren:

### Gerätanforderungen:

- **Gerät und Geräthöhe eines ggf. verwendeten Recks sind freigestellt.**
- **In der Schule wird nur am Tiefreck geturnt.**
- 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 160/240 cm gemessen von der Mattenoberkante bis zur Holmoberkante.

### Übungs-/Bewertungsregeln:

- Heben in den Hang ist erlaubt.
- Vorsicht: Heben/Helfen in den Stütz ist nicht erlaubt. Sollte ein Heben/Helfen in den Stütz erfolgen (auch z.B. bei Aufschwung oder Kippe), 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 dann, wenn beim Abschwung beide Knie gestreckt sind.
- 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) absichtlicher Bodenkontakt in der Basisstufen-Übung ist erlaubt. Wann dieser Bodenkontakt in der Übung gezeigt wird, ist egal. Der Bodenkontakt darf nur nach den Elementen „Rückschwung aus dem Seitstütz“ zum Niedersprung, „Hüftabschwung vorlings vorwärts“ oder „Freie Felge“ erfolgen. Ein Bodenkontakt in der Oberstufe wird als Sturz gewertet.



- Die Laufkippe wird NICHT als Bodenkontakt gewertet.
- Wird eine Kippe mit gebückten oder gegrätschten Beinen eingeleitet, handelt es sich dennoch um dieselbe Kippe.
- Ein Sturz vom Reck/Stufenbarren zählt nicht als Bodenkontakt.
- Bei einem Sturz vom Stufenbarren muss die Übung an jenem Holm fortgesetzt werden an dem man gestürzt ist (es ist erlaubt, den unteren Holm zum Erreichen des oberen Holms zu benutzen – in diesem Fall gezeigte Elemente am unteren Holm zählen weder zur A- noch zur B-Note).
- Eine zweite gezeigte Riesenfelge kann das „Element über/durch den Handstand“ erfüllen.





## Sprung:

### Gerätanforderungen:

- Zum Einsatz gelangen der **Sprungtisch und/oder Turnkasten**.
- **In der Schule wird nur der Turnkasten verwendet.**
- **Geräthöhen:** Basisstufe/Schule: Bis 5 Grundpunkte: mindestens 70 cm.  
Ab 6 Grundpunkten: mindestens 90 cm.  
Oberstufe: Immer mindestens 90 cm.  
Tisch: Es sind nur die Höhen 110 cm, 125 cm und 135 cm erlaubt.

In den Wettkampf-Ausschreibungen können genauere Geräthöhen oder zusätzliche Einschränkungen festgelegt werden.

- **Sprungbretter** (laut FIG-Norm) werden vom Veranstalter bereitgestellt. Eigene Sprungbretter dürfen nicht verwendet werden.
- **Landefläche:** Niedersprungmatte (auch mit zusätzlicher „Happy Landing“) oder Weichboden (vorzugsweise mit Rollmattenauflage).

### Übungs-/Bewertungsregeln:

- **Zwei gleiche Sprünge** sind vorgeschrieben, der bessere gelangt in die Wertung.
- Bei zwei unterschiedlichen Sprüngen gelangt der erste Sprung in die Wertung.
- Absprünge müssen beidbeinig erfolgen (einbeinige bedeuten Nichtanerkennung).
- Der Abdruck vom Gerät muss mit beiden Händen erfolgen.
- 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 beim Gerät zur Sicherung stehen. Bei Hilfestellung wird der Sprung nicht anerkannt.
- Die Bewertung des Sprunges beginnt mit der **Berühring** des Sprungbrettes.



### **Einstufung als gestreckt, gebückt, gehockt:**

- **Als gestreckt gilt:** Körperstreckung mit einer geringeren Abweichung als 45° im Hüft- oder Kniegelenk. Ist die Abweichung nur im Hüftgelenk größer als 45°, gilt der Sprung als gebückt. Ist die Abweichung im Kniegelenk größer als 45°, gilt der Sprung als gehockt.
- **Als gebückt gilt:** Mehr als 45° Abweichung von der Körperstreckung im Hüftgelenk bei gestreckten Knien. Ist die Abweichung im Kniegelenk größer als 45° von der Streckung, gilt der Sprung als gehockt.
- **Als gehockt gilt** jeder Sprung, der nicht als gebückt oder gestreckt gewertet wird.
- Die Einstufung erfolgt zum Zeitpunkt der „schlechtesten“ Körperposition des Saltos (zum für die/den Turner/in ungünstigsten Moment).

## **Pauschenpferd:**

### **Geräteanforderung:**

- Handelsübliches Pauschenpferd.
- Als Zusatzgerät sind Kastenteile oder ein Sprungbrett erlaubt.
- Mattenabsicherung.

### **Übungs-/ Bewertungsregeln:**

- In der Basisstufe ist ein (1) Bodenkontakt vor dem Abgang erlaubt (kein Doppelhüpfer).



## Ringe:

### Gerätanforderung:

- **Art der Ringe laut Ausschreibung** (Kunstturnringe oder Normturnhallenringe hoch oder tief).
- Gerätehöhe und Matten freigestellt.
- Landung bei Hochringen auf einem Weichboden oder auf einer Niedersprungmatte.

### Übungs-/Bewertungsregeln:

- **Heben/Helfen in den Stütz:** Nur in der Basisstufe und an den Hochringen darf der Turner zu Beginn der Übung in den Stütz gehoben werden, falls das nachfolgende Halteelement der Stütz (2 sek.) ist. Wird nach dem Heben in den Stütz das Element Stütz (2sek.) nicht gezeigt, werden alle nachfolgenden Elemente nicht gewertet (weder A- noch B-Note!).  
Nach einem Sturz darf der Turner in den Hang gehoben werden, wird er nach einem Sturz oder während seiner Übung in den Stütz gehoben, werden alle nachfolgenden Elemente nicht gewertet (weder A- noch B-Note!).
- Das **Heben in den Beugehang** ist nicht erlaubt. Sollte ein Heben/Helfen in den Beugehang erfolgen, werden alle nachfolgenden Elemente nicht gewertet (weder A- noch B-Note!).
- **In der Basisstufe ist ein (1) Bodenkontakt erlaubt.** Der Hangstand rücklings wird nicht als Bodenkontakt gewertet.
- Der Überschlag vorwärts gebückt oder gestreckt (Einkugeln) oder der Überschlag rückwärts (Schleudern) dürfen in der Basisstufe auch aus dem Stand geturnt werden.