



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 oder Tsukahara <i>oder</i> Überschlag mit Salto vw. <i>oder</i> ½ - 1/1