

# TURN X 10<sup>®</sup>

Ausgabe 2013+ für

# Vereine



# Elementkataloge



# Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

## Elementkatalog **BODEN**

### Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse

### Masters (ab 25 Jahren)

<b>B A S I S S T U F E</b>	<b>Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)</b>	<b>Aus den folgenden 15 Elementen können bis zu 10 frei gewählt werden:</b>
	Rolle vorwärts oder Sprungrolle	Rolle vorwärts
	Wechselschritt und Schersprung gehockt oder gestreckt	Wechselschritt und Schersprung gehockt oder gestreckt
	Rad oder einarmiges Rad	Beliebiger Salto
	Handstand 2 sek.	Handstand 2 sek.
	Sprung mit 1/1 Drehung	Rolle rückwärts oder Schrittsprung
	<b>Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)</b>	Kopfstand 2 sek. oder gymnastische 1/1 Drehung
	Rolle rückwärts oder Rolle rückwärts durch den Handstand	Standwaage 2 sek.
	Standwaage 2 sek.	Radwende
	Radwende	Flick-Flack
	Flick-Flack	Handstütz-Überschlag vorwärts oder freies Rad
	Handstütz-Überschlag vorwärts oder freies Rad	Rad oder einarmiges Rad
	<b>Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)</b>	Rolle rückwärts durch den Handstand
	Salto vorwärts gehockt oder gebückt oder gestreckt	Sprung mit mind. 1/2 Drehung oder Krafthandstand
	Salto rückwärts gehockt oder gebückt oder gestreckt	Handstand mit mind. 1/2 Drehung
Handstand mit mind. 1/1 Drehung	Sprungrolle	
Sprung mit mind. 1½ Drehung oder einbeinige Drehung mind. 540° oder Krafthandstand 2sek.		
Salto mit 1/2 oder 1/1 Drehung oder Twistsalto		



# Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

## Elementkatalog SCHWEBEBALKEN

**Kinder, Jugend,  
Allgemeine Klasse**

**Masters  
(ab 25 Jahren)**

<b>B A S I S S T U F E  O B E R S T U F E</b>	<b>Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)</b>	<b>Aus den folgenden 15 Elementen können bis zu 10 frei gewählt werden:</b>
	Arabeske 2 sek.	Arabeske 2 sek.
	Schersprung gehockt oder gestreckt	Schersprung gehockt oder gestreckt
	Gymnastische 1/2 Drehung	Gymnastische 1/2 Drehung
	Streck- oder Hock- oder Grätsch- winkelsprung ( <i>auch als Abgang!</i> )	Streck- oder Hock- oder Grätsch- winkelsprung ( <i>auch als Abgang!</i> )
	Schrittsprung	Schrittsprung
	<b>Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)</b>	Beliebiger Aufgang
	Beliebiger Aufgang	Flüchtiger Handstand
	Handstand 2 sek.	Standwaage 2 sek.
	Standwaage 2 sek.	Salto vw. od. rw. oder Über- schlag vw. ( <i>auch als Abgang!</i> )
	Salto vw. od. rw. oder Über- schlag vw. ( <i>auch als Abgang!</i> )	Rad
	Rad	Radwende
	<b>Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)</b>	Sprung mit 1/2 Dreh. oder Spagat- sprung oder Durchschlagsprung
	Radwende	Rolle vorwärts oder rückwärts
	Sprung mit 1/2 Dreh. oder Spagat- sprung oder Durchschlagsprung	1/1 Drehung um die Längsachse (Pirouette)
Rolle vorwärts oder rückwärts	Flick-Flack	
1/1 Drehung um die Längsachse (Pirouette)		
Flick-Flack		



# Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

## Elementkatalog **BARREN**

### Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse

### Masters (ab 25 Jahren)

<b>B A S I S S T U F E  O B E R S T U F E</b>	<b>Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)</b>	<b>Aus den folgenden 15 Elementen können bis zu 10 frei gewählt werden:</b>
	Sprung in den Stütz und Vorschwung	Sprung in den Stütz und Vorschwung
	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)
	Außenquersitz 2 sek.	Außenquersitz 2 sek.
	Kehre oder Wende	Kehre oder Wende
	Vorschwung in den Grätschsitz	Vorschwung in den Grätschsitz
	<b>Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)</b>	Grätschwinkelstütz oder Winkelstütz 2 sek.
	Grätschwinkelstütz oder Winkelstütz 2 sek.	Oberarmstand 2 sek.
	Oberarmstand 2 sek.	Kippe in den Stütz
	Kippe in den Stütz	Flüchtiger Handstand
	Handstand 2 sek.	Rolle vorwärts oder rückwärts
	Rolle vorwärts oder rückwärts	Stemme vorwärts
	<b>Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)</b>	Stemme rückwärts
	Stemme vorwärts	Unterschwung
	Stemme rückwärts	Handstand mit ½ Drehung
Unterschwung	Salto oder Kreishocke	
Handstand mit ½ Drehung		
Salto oder Kreishocke		



# Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

## Elementkatalog MINITRAMPOLIN

A-Note Basisstufe	A-Note Oberstufe	A-Note Masters (ab 25 J.)	Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse, Erwachsene
1 Punkt			Strecksprung
2 Punkte			Grätschsprung
3 Punkte	1 Punkt	1 Punkt	Hocksprung
4 Punkte	2 Punkte	2 Punkte	Grätschwinkelsprung
5 Punkte	3 Punkte	3 Punkte	Bücksprung
6 Punkte	4 Punkte	4 Punkte	Strecksprung mit 1/1 Drehung
7 Punkte	5 Punkte	5 Punkte	freie Radwende
8 Punkte	6 Punkte	6 Punkte	Salto vorwärts gehockt
9 Punkte	7 Punkte	7 Punkte	Salto vorwärts gebückt oder gestreckt
10 Punkte	8 Punkte	8 Punkte	Salto vorwärts gehockt oder gebückt mit 1/2 Drehung
	9 Punkte	9 Punkte	Salto vorwärts mit 1/1 Drehung
	10 Punkte	10 Punkte	Salto vorwärts mit mindestens 1 1/2 Drehungen



# Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

## Elementkatalog RECK/STUFENBARREN

### Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse

### Masters (ab 25 Jahren)

<b>B A S I S S T U F E  O B E R S T U F E</b>	<b>Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)</b>	<b>Aus den folgenden 15 Elementen können bis zu 10 frei gewählt werden:</b>
	Sprung in den Stütz oder Hüftaufschwung	Sprung in den Stütz oder Hüftaufschwung
	Kniehangab- und aufschwung	Kniehangab- und aufschwung
	Hüftumschwung vorlings rückwärts	Hüftumschwung vorlings rückwärts
	Spreizumschwung (Mühle)	Spreizumschwung (Mühle)
	Rückschwung aus dem Seitstütz vl. (auch zum Niedersprung)	Rückschwung aus dem Seitstütz vl. (auch zum Niedersprung)
	<b>Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)</b>	Hüftumschwung vorlings vorwärts
	Hüftumschwung vorlings vorwärts	Kippe (freie Auswahl)
	Kippe (freie Auswahl)	Unterschwung
	mind. ½ Dr. im Schwung (nicht als Abgang) bzw. im Handstand; oder Holmwechsel	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)
	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)	mind. ½ Dr. im Schwung (nicht als Abgang) bzw. im Handstand; oder Holmwechsel
	Unterschwung	Freie Felge
	<b>Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)</b>	Riesenfelge oder Ausgrätschen
	Freie Felge	Salto rückwärts aus dem Hangverhalten
	Riesenfelge oder Ausgrätschen	Stemme rückwärts oder zweite (andere) Kippe (freie Auswahl)
Salto rückwärts aus dem Hangverhalten	Riesenfelgaufschwung	
Stemme rückwärts oder zweite (andere) Kippe (freie Auswahl)		
Riesenfelgaufschwung		



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



# Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

## Elementkatalog PAUSCHENPFERD

### Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse

### Masters (ab 25 Jahren)

<b>B A S I S S T U B E R S T U F E</b>	<b>Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)</b>	<b>Aus den folgenden 15 Elementen können bis zu 10 frei gewählt werden:</b>
	Sprung in den Seitstütz	Sprung in den Seitstütz
	Durchhocken in den Seitstütz rücklings oder Stand rücklings	Durchhocken in den Seitstütz rücklings oder Stand rücklings
	Stütz rücklings – Seitschwingen mit Spreizen links oder rechts	Stütz rücklings – Seitschwingen mit Spreizen links oder rechts
	Seitstütz vorlings mit Seitschwingen mit Spreizen links und rechts	Seitstütz vorlings mit Seitschwingen mit Spreizen links und rechts
	Kreisspreizen eines Beines	Kreisspreizen eines Beines
	<b>Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)</b>	Kehre oder Flanke oder Wende (auch als Abgang)
	Kehre oder Flanke oder Wende (auch als Abgang)	Seitschwingen mit Vorspreizen
	Seitschwingen mit Vorspreizen	Seitschwingen mit Rückspreizen
	Seitschwingen mit Rückspreizen	Mindestens 1 ganze Kreisflanke
	Mindestens 1 ganze Kreisflanke	Schere vorwärts
	Schere vorwärts	Zweite Schere vorwärts in direkter Verbindung mit der ersten Schere vw.
	<b>Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)</b>	Schere rückwärts
	Zweite Schere vw. in direkter Verbindung mit der ersten Schere vw.	Kreisflanke am Pferdende (Seit- oder Querstütz)
	Schere rückwärts	Wandern
Kreisflanke am Pferdende (Seit- oder Querstütz)	Kehre oder Wende am Gerät	
Wandern		
Kehre oder Wende am Gerät		





# Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

## Elementkatalog **RINGE**

### Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse

### Masters (ab 25 Jahren)

<b>B A S I S S T U B E R S T U F E</b>	<b>Elemente 1 bis 5 (nur für Basisstufe)</b>	<b>Aus den folgenden 15 Elementen können bis zu 10 frei gewählt werden:</b>
	Stütz 2 sek.	Stütz 2 sek.
	Beugehang 2 sek.	Beugehang 2 sek.
	Strecksturzhang 2 sek.	Strecksturzhang 2 sek.
	Sturzhang senken z. Hang rl. oder Hangstand rl. (auch als Abgang)	Sturzhang senken z. Hang rl. oder Hangstand rl. (auch als Abgang)
	Winkelhang gehockt oder gestreckt 2 sek.	Winkelhang gehockt oder gestreckt 2 sek.
	<b>Elemente 6 bis 10 (für Basis- und Oberstufe)</b>	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)
	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)	Winkelstütz oder Grätschwinkelstütz 2 sek.
	Winkelstütz oder Grätschwinkelstütz 2 sek.	Überschlag vorwärts (Einkugeln gebückt oder gestreckt)
	Überschlag vorwärts (Einkugeln gebückt oder gestreckt)	Überschlag rückwärts (Schleudern)
	Überschlag rückwärts (Schleudern)	Stemme rückwärts
	Stemme rückwärts	Stemme vorwärts
	<b>Elemente 11 bis 15 (nur für Oberstufe)</b>	Beugehandstand 2 sek. oder flüchtiger Handstand
	Stemme vorwärts	Kippe
	Beugehandstand 2 sek. oder flüchtiger Handstand	Salto vorwärts oder rückwärts
Kippe	Zugstemme oder Hangwaage rücklings 2 sek.	
Salto vorwärts oder rückwärts		
Zugstemme oder Hangwaage rücklings 2 sek.		