

Vormatura ORG mit Sport

Boden – und Gerätturnen

Allgemeine Informationen:

- Boden, Reck, Barren, Balken: 5 Elemente pro Gerät
- Sprung: 2 unterschiedliche Elemente (Punkte werden verdoppelt!)
- Punktevergabe aus Elementen (= A-Note) und B-Note
- B-Note: max. 10 Punkte (Haltung, Technik, Dynamik: Übungsabfolge muss klar festgelegt sein)
- 7. Klasse (Vormatura): Es dürfen keine 1-Punkt-Elemente geturnt werden
- Bei Nichtteilnahme: Ärztliches Attest bei Prof. Harrer abgeben
- Die Schülerinnen und Schüler müssen das **Datenblatt zur Bekanntgabe der Kür** ausdrucken & ausfüllen und den jeweiligen Abschnitt dem Kampfrichter vor der Kür geben.

Das Datenblatt muss zusätzlich in **PDF-Format** auf Moodle abgegeben werden.

Schreibe dich dazu in folgenden Kurs ein:

<https://moodle.gym-hartberg.ac.at/moodle/course/view.php?id=3419>

- Alle Informationen (Elemente, Bekanntgabe der Kür, Notenschema, Bemerkungen zu den Kür) findet ihr unter folgendem Link:

LINK: <https://www.gym-hartberg.ac.at/boden-und-geraetturnwettbewerb/>

Notenschema (Burschen & Mädchen)

	Sehr Gut	Gut	Befriedigend	Genügend	Nicht Genügend
7. Klasse Vormatura	≥89	88 - 79	78 - 69	68 - 58	≤ 57

Boden- und Gerätturnwettkampf

REGULATIV – BG/BRG/BORG Hartberg

§1 Allgemeine Informationen:

- Boden, Reck, Barren, Balken: 5 Elemente pro Gerät
- Sprung: 2 unterschiedliche Elemente (Punkte werden verdoppelt!)
- Punktevergabe aus Elementen (= A-Note) und B-Note
- B-Note: max. 10 Punkte (Technik, Haltung, Dynamik)
- 7. Klasse (Vormatura): Es dürfen keine 1-Punkt-Elemente geturnt werden
- Bei Nichtteilnahme: **Ärztliches Attest** bei Prof. Harrer abgeben.
- Die Schülerinnen und Schüler müssen das **Datenblatt zur Bekanntgabe der Kür** ausdrucken & ausfüllen und den jeweiligen Abschnitt dem Kampfrichter vor der Kür geben.
(Idealfall: WORD)

§2 Bewertung:

A-Note	B-Note
Balken, Boden, Barren, Reck: max. 20 Punkte (5 Elemente) Sprung: max. 16 Punkte (2 Elemente – Punkte verdoppelt)	max. 10 Punkte

Bemerkung zur B-Note (Quelle: [Turn10](#)):

Die B-Note bewertet die Übungsausführung mit **maximal 10 Zusatzpunkten:**

- **Haltung (maximal 4 Zusatzpunkte)**
- **Technik (maximal 4 Zusatzpunkte)**
- **Dynamik (maximal 2 Zusatzpunkte)**

Bewertungskriterien für die B-Note (Zusatzpunkte):

	Schlecht	Mangelhaft	ausreichend	Gut	Sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2



Beispiele für Technikkriterien:

- siehe Leitbildformulierungen zur Optimalausführung.
- Höhe bei Sprüngen und Schwüngen.
- Berühren des Geräts ohne Bewegungsunterbrechung.
- Optimale Landung (Landungsvorbereitung, keine Schritte, Hüpfen, Stürze).

Beispiele für Haltungskriterien:

- gespannte Beine und Arme.
- Mittelkörperspannung (kein „Hohlkreuz“).
- Eindeutige Körperposition bei gehockter, gebückter, gestreckter Ausführung.

Beispiele für Dynamikkriterien:

- flüssiger Übungsablauf ohne Unterbrechungen, Pausen, Stürze.
- unnötige Schwünge und Schwungholen.
- optimale Haltedauer bei Halteteilen.
- Sprung: Explosivität beim Absprung und Abdruck.
- „Zupfen“ an Kleidung, Frisur...
- Sprechen (mit/zu) der Schülerin bzw. dem Schüler.
- **ACHTUNG:** Sollte nur ein (1) Element geturnt/anerkannt werden, werden (mit Ausnahme des Geräts Sprung) null (0) Zusatzpunkte im Bereich der Dynamik vergeben.

B-Note beim Sprung:

Der Turner / Die Turnerin führen zwei Sprünge aus. Bei jedem Sprung kann die turnende Person bis zu 5 Punkte erhalten (max. 10 Punkte bei zwei Sprüngen):

	schlecht/ mangelhaft	ausreichend	gut / sehr gut	Optimalausführung
Absprung	0	0,5	1	ausreichend weiter letzter Schritt (in Abhängigkeit von der Körpergröße) auf das Sprungbrett Füße beim Einsprung deutlich vor dem Oberkörper Knie annähernd gestreckt Oberkörper aufrecht bis zum Verlassen des Sprungbrettes
Erste Flugphase und Stütz	0	0,5	1	gestreckte Körperhaltung in der Flugphase gestreckte Arme im Stütz im Moment der Stützaufnahme korrekte Körperposition: <ul style="list-style-type: none">• gestreckte Hüfte bei Hocke, Grätsche, Bücke• schräge Handstandposition bei Überschlagsprüngen
Abdruck, Höhe, Weite	0	0,5	1	Erhöhung der Körperposition nach Verlassen des Kastens/Tischs ausreichende Weite
Zweite Flugphase	0	0,5	1	eindeutige Position in der Luft neutrale Kopfposition, gespannte Körperhaltung, gestreckte Arme, Beine und Füße, geschlossene Beinhaltung (außer bei der Grätsche) ggf. Öffnungsphase des Körpers vor der Landung Vorbereitung der Landung
Landung	0	0,5	1	sicherer Stand ohne Schritte oder Hüpfen aufrechter Oberkörper bei vorgesehener Landung in Rückenlage: gespannt und gestreckt



§3: Notenschema:

	Sehr Gut	Gut	Befriedigend	Genügend	Nicht Genügend
5. Klasse	≥77	76 - 65	64 - 53	52 - 40	≤ 39
6. Klasse	≥82	81 - 71	70 - 60	59 - 48	≤ 47
7./8. Klasse	≥89	88 - 79	78 - 69	68 - 58	≤ 57

§4: Anerkennung der Elemente:

- Nur gezeigte und gelungene Elemente leisten einen Beitrag zur A-Note.
- Wird ein Element nicht geschafft, greift folgende Sonderregelung:
- Pro Kür darf **ein nicht geschafftes Element** wiederholt werden (zweiter Versuch):
 - zweiter Versuch geschafft: Punkte in der A-Note erhält der Turner, jedoch kommt es zu einem **deutlichen Abzug** in der B-Note
 - zweiter Versuch nicht geschafft: Element zählt in der A-Note nicht (B-Note jedoch nur aus den anderen 4 Elementen, die geschafft wurden – keine doppelte Bestrafung)

§5 Verbindungselemente und zusätzlich geturnte Elemente, die nicht im Elementkatalog stehen:

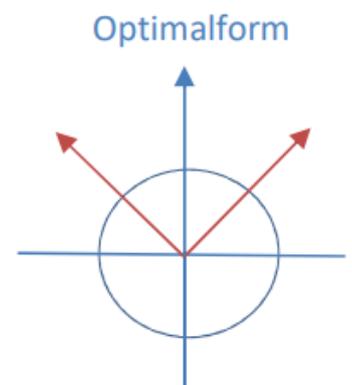
Verbindungselemente leisten keinen Beitrag zur A-Note, sind aber für den harmonischen Übungsaufbau erlaubt und werden in der B-Note mitbewertet.

§6 Nichtanerkennungs-Kriterien für Landungen:

- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°.
- Oberkörper im Moment der Landung unter der Waagrechten.
- Drehungen müssen vollendet sein (45° Regel, siehe unten, Pkt.§6.).
- Landung nicht auf den Füßen.
- Einbeinige Landungen.

§7 Drehungen:

Drehungen müssen vollendet sein (45°-Regel). Eine Drehung wird anerkannt, wenn die Abweichung von der Optimalform bei der Landung nicht mehr als 45° bzw. 1/8 beträgt (siehe Skizze, gilt für Unter- wie Überdrehung).



§8 Halteteile:

Im Elementkatalog definierte Halteteile („2 sek.“) sind in der korrekten Endposition mindestens 2 Sekunden zu halten. Eine **kürzere Haltedauer wird bei der Dynamik berücksichtigt**. Beträgt die Haltezeit **weniger als 1 Sekunde**, dann wird das Element in der **A-Note nicht anerkannt**.

§9 Helfen und Sichern:

- Generell ist das Sichern am Gerät erlaubt, das Helfen jedoch nicht.
- Jedes Berühren der/des Schüler/in durch die Lehrperson wird vom Kampfgericht als Helfen gewertet, das Element nicht anerkannt und es erfolgt ein Abzug von 0,5 Punkten von der Endnote.

§10 Fehlender Aufgang bzw. Abgang:

Balken, Barren, Reck: Wird in einer Übung kein erkennbarer Aufgang oder Abgang gezeigt, werden je 0,5 Punkte von der Endnote abgezogen.

§11 Ausführung der Elemente:

Wenn in den Elementkatalogen die Ausführung eines Elementes nicht exakt vorgegeben ist, kann die Ausführung frei gewählt werden. Diese Elemente können aus unterschiedlichen Ausgangs- und in unterschiedliche Endpositionen geturnt werden.

§12 Spezielle Bemerkungen

- **Fehlender Aufgang bzw. Abgang (Reck, Barren, Balken):**
je -0,5 Punkte von der Endnote (§10)
- **Mehrere Aufgänge bzw. Abgänge (Reck, Barren, Balken):**
je -0,5 Punkte von der Endnote (Idealfall: Aufgang – drei Elemente – Abgang)
- **Verbindungselemente** leisten keinen Beitrag zur A-Note, sind aber für den harmonischen Übungsaufbau erlaubt und werden in der B-Note mitbewertet. Diese Elemente müssen nicht angegeben werden (siehe §5).
- Der Aufgang bzw. Abgang muss nicht zwingend bei den genannten fünf Elementen dabei sein. In der Regel sollte dies so sein, ihr könnt in Ausnahmefällen aber auch beim Reck z.B. folgende Kür turnen:
 - Übung 1: Hüftaufzug (2P)
 - Übung 2: Umschwung vorlings rückwärts (2P)
 - Übung 3: Umschwung vorlings vorwärts (3P)
 - Übung 4: Rückfallkippe (4P)
 - Übung 5: Mühlumschwung vorwärts (2P)

Um keinen Abzug (fehlender Abgang) zu erhalten, turnt ihr nach der 5. Übung noch

einen Abgang (z.B. Hüftabschwung), der keinen Beitrag zur A-Note leistet. Dadurch habt ihr einen Abgang geturnt und erhaltet keinen Punkteabzug.

Analog kann diese Regelung beim Balken und Barren angewendet werden.

- **Kaugummi kauen** ist verboten und wird mit einem Abzug in der B-Note (1 Punkt) bestraft.

§13.1 Reck

- Idealfall: ein Aufgang + drei Übungen auf dem Reck + Abgang
- Höhe des Recks darf der Turner / die Turnerin bestimmen (Empfohlener Richtwert: ca. Kopfhöhe)
- **Einschränkungen:**

<p>1 Variante aus der Übungsserie Hüftabschwung – und Hüftaufzug ist erlaubt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - AA1: Hüftabschwung- und -aufzug (Beugehang 2 sek halten) – 2 Punkte - AA2: Hüftabschwung- und -aufzug (Kopf über der Stange, Beine 90° waagrecht – 2 sek halten) – 3 Punkte - AA3: Hüftabschwung- und -aufzug (Winkelhang 2 sek halten) – 4 Punkte
<p>Info: Der Aufgang Hüftaufzug darf unabhängig von AA1-AA3 geturnt werden.</p>	
<p>1 Variante von einem Umschwung rw. ist erlaubt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hüftumschwung vorlings rückwärts – 2 Punkte - Freie Felge – 3 Punkte

§13.2 Balken

- Es müssen **3 Längen** geturnt werden – ansonsten **Abzug von einem Punkt**.
1 Länge nach vorne – Wende – 1 Länge zurück – Wende – 1 Länge nach vorne: Abgang
- Balkenhöhe: 0,9 Meter (Mattenoberkante unter Balken bis zur Balkenoberkante).
Sprungbrett zum Aufgang, Landung auf Weichboden.

Aufbau Wettkampfbalken:





▪ **Einschränkungen:**

1 Variante mit einem Handstand ist erlaubt.	<ul style="list-style-type: none"> - Aufschwingen in den flüchtigen Handstand – 3 Punkte - Handstand (2 sek) – 4 Punkte
1 Variante der einbeinigen, ganzen Drehung ist erlaubt.	<ul style="list-style-type: none"> - ganze Drehung rückwärts auf gestrecktem Bein (einbeinig) – 3 Punkte - ganze Drehung vorwärts auf gestrecktem Bein (einbeinig) – 4 Punkte
1 Variante einer Stand- oder Kniewaage ist erlaubt.	<ul style="list-style-type: none"> - Standwaage (2 sek) – 2 Punkte - Kniewaage (2 sek) – 2 Punkte - Standwaage mit Spagatstand – 3 Punkte
1 Variante eines Sprunges ist erlaubt.	<ul style="list-style-type: none"> - Schrittsprung – 1 Punkt - Strecksprung – 1 Punkt - Pferdchensprung – 2 Punkte - Schersprung – 2 Punkte - Hocksprung – 2 Punkte - Hock-Bück Sprung – 3 Punkte - Spagatsprung – 4 Punkte
<p>Info: <i>Beidbeiniger Sprung mit mindestens $\frac{3}{4}$ Drehung zählt nicht dazu! Dieses Element darf unabhängig von anderen Elementen geturnt werden.</i></p>	
<p>Es darf nur ein Aufgang und ein Abgang geturnt werden.</p>	

§13.3 Barren

- Höhe des Barrens frei wählbar
- Sprungbrett oder Kastenteil für den Aufgang erlaubt.
- Niedersprungmatte für Landungen von einem hohen Barren möglich.
- Stützposition sollen mit ausgestreckten Armen ausgeführt werden.
- **Erklärung: Oberarmstand:** ihr dürft eine Variante aus einer statischen Ausgangsposition (Grätschstütz, Winkelstütz) und eine Variante aus dem Schwung turnen.

1 Variante aus einer statischen Ausgangsposition erlaubt	1 Variante aus dem Schwung erlaubt
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 Punkte: aus dem Grätschstütz in den Oberarmstand heben + absenken Oberarmhang / abrollen Grätschstütz / herausheben in den Stütz / herausheben in den Winkelstütz ▪ 3 Punkte: aus dem Winkelstütz in den Oberarmstand heben + absenken Oberarmhang / abrollen Grätschstütz / herausheben in den Stütz / herausheben in den Winkelstütz 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 Punkte: Rückschwung (Beine, Hüfte etwas gebeugt – nicht komplett gestreckt) in den Oberarmstand + absenken Oberarmhang / abrollen Grätschstütz / herausheben in den Stütz / herausheben in den Winkelstütz ▪ 4 Punkte: Gestreckter Rückschwung in den Oberarmstand (auch in der Hüfte gestreckt) + gestrecktes Herausheben bzw. gestrecktes Fallen in den Oberarmhang



§13.4 Sprung

- Sprunggerät: Kasten
- Landefläche: 2 Weichbodenmatten länglich aneinandergereiht – Faltmatte darüberlegen.
- **Mittellinie:** Der Kasten längs muss mit einer Mittellinie gekennzeichnet sein (ein Stütz in der „ersten“ = dem Sprungbrett näheren Hälfte des Kastens führt, mit Ausnahme der Radwende, zur Aberkennung des Elements).
Die Mittellinie darf NICHT berührt werden! Wird vor der Mittellinie gegriffen oder die Mittellinie berührt, wird der Sprung nicht anerkannt – sowohl die Teil-A-Note als auch Teil-B-Note wird mit null Punkten bewertet.
- Absprünge müssen beidbeinig erfolgen (einbeinige bedeuten Nichtanerkennung).
- Der Abdruck vom Gerät muss mit beiden Händen erfolgen.
- Wird der Anlauf abgebrochen, darf der Sprungkasten nicht berührt werden, sonst gilt der Sprung als geturnt.
- Die Bewertung des Sprunges beginnt mit der Berührung des Sprungbrettes. (d.h. mit dem Absprung!!)

§13.5 Boden

- Jedes Element muss auf der Matte begonnen und geturnt werden. Übertretungen werden in der Dynamik geahndet.
- Gymnastische Zwischenelemente dürfen geturnt werden. Sie haben keinen zusätzlichen Wert für die A-Note, werden aber bei der B-Note (bei Technik, Haltung und Dynamik) mitbewertet.
- Übungen mit Musik sind nicht möglich.
- **Einschränkungen:**

Es darf nur eine Übung von den nebenstehenden geturnt werden.	<ul style="list-style-type: none">- Kopfstand (beliebiger Auf- und Abgang zum Kopfstand) – 2 Punkte- Krähe / Kopfstand / Krähe – 3 Punkte- aus dem Kopfstand in den Handstand drücken und mind. 2 Sekunden halten / je nach Ausführung: 3 oder 4 Punkte
Es darf nur eine Übung von den nebenstehenden geturnt werden.	<ul style="list-style-type: none">- Handstand (2 sek) und abschwingen – 1 Punkt- Handstand (2 sek) und abrollen – 2 Punkte- Handstand (5 sek) mit halber Drehung – 4 Punkte- Schweizer Handstand + 3 sek – 4 Punkte
Es darf nur eine Übung von den nebenstehenden geturnt werden.	<ul style="list-style-type: none">- Rad – 2 Punkte- Einarmiges Rad – 3 Punkte- Rad ohne Arme – 4 Punkte

	A-NOTE			
	1-PUNKT-ELEMENTE	2-PUNKTE-ELEMENTE	3-PUNKTE-ELEMENTE	4-PUNKTE-ELEMENTE
BODEN	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vw. - Schersprung/Pferdchensprung - Sprung 360° - Standwaage - Handstand (2 sek) und abschwngen 	<ul style="list-style-type: none"> - Handstand (2 sek) + abrollen - Rolle rw. (in die Hocke/Grätsche) - Rad - Kopfstand - Spagat - Grätschrolle vw. - Sprungrolle (Flugphase einhalten!) 	<ul style="list-style-type: none"> - Handstützüberschlag vw. - Rolle rw. (über Handstand) - Radwende (Rondat) - Bogengang vw./rw. - einarmiges Rad - Krähe – Kopfstand – Krähe (2 sek jeweils) - aus dem Kopfstand in den Handstand drücken & mind. 2 sek halten (Dynamik aus den Beinen/Hüfte) 	<ul style="list-style-type: none"> - Flick Flack - Salto vw. / rw. / sw. - Handstand (5 Sek.) mit halber Drehung - Front Aerial - Rad ohne Arme - Schweizer Handstand (+ 3 sek halten) - aus dem Kopfstand in den Handstand drücken & mind. 2 sek halten (stets: Streckung Beine/Hüfte)
RECK	<ul style="list-style-type: none"> - Sprung in den Stütz (Mädchen) - hoher Rückschwung in den Stand - Unterschwingung aus d. Stand - Hüftaufschwung (Burschen) - Hüftabschwung (Mädchen) - Vorspreizen in den Stütz rl. und Zurückspreizen in den Stütz vl. - Halbe Drehung aus dem Stütz vl. zum Stütz rl. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hüftumschwung vorlings rückwärts - Unterschwingung aus dem Stütz - Kniehangab- u. -aufschwung - Mühlumschwung vorwärts - Hüftaufschwung (Mädchen) - Hockwende/Flanke - Hüftaufzug - Hüftabschwung- und -aufzug (Beugehang 2 sek halten) 	<ul style="list-style-type: none"> - Laufkippe - Rückfall-Spreizkippe - Hocke - Hüftumschwung vorlings vorwärts - Sitzwelle - Napoleon - Hüftabschwung- und -aufzug (Kopf über der Stange, Beine 90° waagrecht – 2 sek halten) - Mühlumschwung rückwärts - Freie Felge 	<ul style="list-style-type: none"> - Schwebekippe - Rückfallkippe - Spreizkippe (aus dem Stand) - Stütz-Schwebekippe - Durchschubkippe - Rückfall-Durchschubkippe - Aufgrätschen mit Unterschwingung - Hüftabschwung- und -aufzug (Winkelhang 2 sek halten)
BARREN	<ul style="list-style-type: none"> - Sprung in den Stütz (5 sek) - 4 x schwingen (in Verbindung) - Außenquersitz - Vorschwingung in den Grätschsitz - Kehre - Kehre mit halber Drehung - Wende 	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vw. - Winkelstütz (2 sek) - aus dem Grätschsitz in den Oberarmstand heben + abrollen - hohe Wende - Einspringen mit Kehre (einbeinig) als Aufgang 	<ul style="list-style-type: none"> - Rückschwung in den Oberarmstand (oder: aus dem Winkelstütz in den Oberarmstand heben) + absenken in den Oberarmhang/abrollen Grätschsitz - Oberarmkippe aus dem Oberarmhang oder aus dem Stüttschwingen - Stemme vw. - Stemme rw. - Fechterflanke - Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenende) - Einspringen mit Kehre (beidbeinig) als Aufgang 	<ul style="list-style-type: none"> - Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenmitte) - Gestreckter Rückschwung in den Oberarmstand + gestrecktes Herausheben in das Stüttschwingen / gestrecktes Fallen in den Oberarmhang - Rückschwung in den Handstand - Krafthandstand – ohne Schwung (aus Winkel- oder Grätschwinkelstütz) - Kreiskehre - Kreishocke - Salto rw. Abgang - Unterschwingung aus dem Stand (mit/ohne Vorschweben) in den Oberarmhang - Grätschwinkelstütz (2 sek)
SPRUNG	<ul style="list-style-type: none"> - Aufhocken + Strecksprung (Kasten quer) - Hockwende (Kasten quer) 	<ul style="list-style-type: none"> - Grätsche (K. quer) - Grätsche (K. lang) - Hocke (K. quer) - Kopfkippe (K. quer) 	<ul style="list-style-type: none"> - Hocke (K. lang) - Überschlag (K. quer) - Radwende (K. quer) - Bücke (K. quer) 	<ul style="list-style-type: none"> - Überschlag (K. lang) - Radwende (K. lang) - Bücke (K. lang) - Überschlag mit halber Drehung (K. quer/lang) - Radwende mit ½ Drehung in der 2. Flugphase („Halbe-Halbe“)
BALKEN	<ul style="list-style-type: none"> - Aufgang: Aufhocken mit Brett - Aufgang: Einspreizen und Aufstehen - Aufgang: Einspreizen mit halber Drehung - Arabeske - halbe Drehung (beidbeinig) - Wechselschritt - Schrittsprung oder Strecksprung - Abgang: Strecksprung - Abgang: Hocksprung 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufgang: Gehockter Sprung seitwärts - Aufgang: Aufhocken - Kniewaage (2 sek) - Standwaage (2 sek) - halbe Drehung (einbeinig) - Pferdchensprung, Schersprung oder Hocksprung - Abgang: 360° Drehung - Abgang: Grätschwinkelsprung 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufgang über ein Rad (Hände am Boden) - Aufgang über ein Rad (eine Hand am Balken) - Sitzwaage + einbeiniges Aufstehen - Standwaage mit Spagatstand (2 sek) - Hock-Bück Sprung - Aufschwingen in den flüchtigen Handstand - ganze Drehung rw. auf gestrecktem Bein (einbeinig) - Abgang: Radwende – nochmal Video - Abgang: Überschlag vorwärts 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufgang über Hüftaufschwung - Spagat - ganze Drehung vw. auf gestrecktem Bein (einbeinig) - Rad - Handstand (2 sek) - Grätschwinkelstütz (2 sek): Fersen über dem Balken - Bogengang vw./rw. - Spagatsprung (Winkel mindestens 165°) - Rolle vw./rw. - Beidbeiniger Sprung mit mindestens ¾ Drehung - Abgang: Salto vw. / rw.