

FAQs zu Turn10® 2025+

Allgemeines

Der abgebildete Geräteaufbau ist unerheblich

Im Programm ist am Sprung bei der Hockwende im Bild nur eine Landematte statt Mattenberg sichtbar. In diesem und in allen anderen Fällen ist der abgebildete Geräteaufbau unerheblich. Relevant ist die Sprungeinordnung in der Liste. Gleiches gilt auch für den Geräteaufbau bei Kurs- und Prüfungsvideos oder für die Elementvideos auf Youtube.

Verbindungen

In Verbindungen müssen alle Elemente gültig geturnt werden, um das Kästchen „VERBINDUNG ...“ zu erhalten.

Längsachsendreihungen (45°-Regel)

Entscheidend ist der Kontakt zum Gerät. Sind die Hände beim Stütz oder die Füße bei der Landung entsprechend der Regel korrekt, kann z.B. die Hüfte die Drehung noch nicht vollendet haben. Das Element ist dann gültig, die Ausführung ist in der B-Note (Technik) zu berücksichtigen.

Heben in den ruhigen Hang

Ein Heben in den Hang mit Schwung ist nicht erlaubt – die Übung ist beendet und wird mit 0 Punkten bewertet (analog zu Heben in den Beugehang).

Boden

Rolle rw.

Startet eine Rolle rw. im Sitz, so ist das keine technische Optimalausführung, wird aber anerkannt. Wird eine Rolle rw. in den Handstand geturnt, muss der Handstütz erreicht werden.

Rückrollen zur Kerze

Zeigt eine Turnerin / ein Turner ein Rückrollen zu einer flüchtigen Kerze, um aufzustehen, zählt das als Versuch das Kästchen „Kerze 2 Sek.“ zu turnen.

VERBINDUNG Chassé – Pferdchen-/Schersprung

Wird ein Chassé und ein Pferdchensprung hintereinander gezeigt, ist das immer der Versuch das Kästchen zu turnen – egal, ob mit einem oder mehr Zwischenschritten oder einem Stopp.

Das gleiche gilt analog für die „VERBINDUNG Chassé – Schersprung“.

Balken

Arabeske 2 Sek.

Zeigt jemand eine Standwaage mit einem kurzen Stopp in der Auf- oder Abwärtsbewegung aufgrund einer Gleichgewichtsfindung, zählt das nicht als Versuch „Arabeske 2 Sek.“ zu turnen. Wird die Arabeske erkennbar fixiert, zählt es aber schon. Das ist jeweils eine Einzelfallentscheidung.

Drehung vw. auf einem Bein

Die Drehung vorwärts auf einem Bein gilt nur auf gestrecktem Bein.

Rolle vw.

Eine Rolle vw. beginnt auf den Füßen und endet auf den Füßen (geht „einmal rundherum“).

Beispiele: Ein Beginn im Kniestand oder ein Ende im (Grätsch-)Sitz zählt nicht als gültige Rolle vw.

Oberstufe: Verbindung von zwei verschiedenen gymnastischen Sprüngen

Jede gezeigte gymnastische Verbindung zählt als Versuch das Kästchen „Verbindung von zwei verschiedenen gymnastischen Sprüngen“ zu erfüllen. Beinhaltet die gymnastische Verbindung ein nicht erlaubtes Element, wurde das Kästchen versucht und ein etwaiger zweiter Versuch zählt nicht mehr.

Durch die gezeigte Verbindung ist ein Kästchen der „3 aus 7“-Box geturnt und es können nur mehr zwei andere für die A-Note anerkannt werden.

Empfehlung: Wenn ein Sprung mit Querspreizwinkel kleiner als 135° in der Verbindung gezeigt wird, dann ist das zugleich auch der Versuch das Kästchen „Sprung mit Querspreizwinkel 135°“ zu turnen. Sinnvollerweise turnt man daher zuerst das Kästchen „Sprung mit Querspreizwinkel 135°“ und danach ggf. die „Verbindung von zwei verschiedenen gymnastischen Sprüngen“ mit einem Sprung mit „kleinerem“ Querspreizwinkel.

Barren

Oberarmstand

Das Abrollen aus dem Oberarmstand zählt nicht als Rolle.

Oberstufe: „Erreichen der Oberarmstandes“

Das Erreichen des Oberarmstandes zählt für die A-Note, wenn der Oberarmstand erreicht wurde – unabhängig davon, ob er für das Kästchen „Oberarmstand 2 Sek.“ ausreichend lange fixiert wurde.

Das Erreichen des Oberarmstandes zählt nicht für die A-Note, wenn die Oberarmstandposition nicht erreicht wurde (z.B. zu großer Hüftwinkel).

Oberstufe: Krafthandstand

Der Krafthandstand erfordert keine Haltezeit. Wenn ein Turner in den Handstand hebt, ist das Kästchen „Krafthandstand“ erfüllt. Wenn er dann noch den Handstand zwei Sekunden hält, ist dann auch der "Handstand 2 Sek." erfüllt.

Minitrampolin

Alle Sprünge

Wird ein Sprung mit mehr als 45° Abweichung vom Sollwert gezeigt, ist dieser entsprechend der 45°-Regel ungültig, also mit 0 Punkten in der Teil-A-Note und der Teil-B-Note zu bewerten.

Bsp.: Strecksprung mit $\frac{3}{4}$ Drehung, Salto vw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung

Salto mit mind. 1 $\frac{1}{2}$ Dr.

Jeder Sprung (= jedes Kästchen) kann nur einmal gezeigt werden – das gilt auch für „Salto mit mind. 1 $\frac{1}{2}$ Dr.“.

Beispiel:

- Erster Sprung: Salto mit 1 $\frac{1}{2}$ Dr. → Teil-A-Note 5, Teil-B-Note wird gewertet
- Zweiter Sprung: Salto mit 2 Dr. → Teil-A-Note 5, Teil-B-Note 0

Reck

Grundsätzliches

- Das Lösen der Hände von der Reckstange ist erlaubt.
- Es gibt keine Beschränkung der Bodenkontakte mehr – man darf also „unendlich“ oft nach einem Element zum Stand o.ä. turnen. Daher sind auch Schritte während der Übung erlaubt. Sehr viele unnötige Schritte werden in der Dynamiknote berücksichtigt.

Hüftaufschwung

Der Hüftaufschwung kann mit oder ohne Schwung ausgeführt werden und im Stand, im Hang oder im Kipphang starten.

Bsp.: Eine Turnerin turnt: Heben in den Kipphang 2 Sek. – langsamer Aufschwung zum Stütz = 2 Punkte

Rück- und Vordrehen

Ein Berühren der Stange wird im Bereich „Technik“ berücksichtigt. Ein Abstützen mit den Füßen führt zur Nichtanerkennung. Es zählt nur dann als Sturz auf das Gerät, wenn mit den Beinen gegen die Stange geschlagen wird.

Hüftabschwung vl. vw.

Der Abschwung endet im Stand, im Hang, im Kipphang oder im Winkelhang.

Bsp.: Ein Turner turnt Hüftabschwung vl. vw. in den Kipphang 2 Sek. = 2 Punkte

Rückschwung aus dem Stütz

Es können beliebig viele Rückschwünge aus dem Stütz geturnt werden – wenn einer davon gültig gezeigt wird, zählt dieser für die A-Note (analog zur Definition „Schwünge und Zwischenschwünge“).

Die grundsätzliche Regel, dass bei der Wiederholung von misslungenen Kästchen ab dem dritten Versuch die gesamte Übung mit null Punkten in der B-Note bewertet wird, gilt hier nicht!

Oberstufe: Zwei Rückschwünge aus dem Stütz in den Handstand erfüllen die beiden Kästchen „Rückschwung aus dem Stütz in den Handstand“ und „Rückschwung aus dem Stütz (mind. waagrecht)“.

VERBINDUNG Umschwung - Unterschwingung

Wird der Unterschwingung nicht anerkannt (z.B. auch wegen zu tiefer Hocke bei der Landung), so kann auch für die Verbindung kein Punkt vergeben werden.

Die VERBINDUNG Umschwung - Unterschwingung gilt nicht, wenn die Turnerin turnt: Umschwung - Rückschwung zum Aufgrätschen – Unterschwingung.

Beliebiger Unterschwingung

Auch mit ½ Drehung erlaubt.

Konterunterschwingung

Ein nicht gültig gezeigter Konterunterschwingung ist der erste Versuch eines Unterschwungs.

Wird allerdings anders Schwung geholt und kein Unterschwingung geturnt, dann ist das kein Versuch einen Unterschwingung zu zeigen – und ein nachfolgender Unterschwingung kann gezählt werden.

Oberstufe: Kippen

Bei „2. beliebige Kippe“ steht in den Nichtanerkennungskriterien „gleiche Kippe wie erste Kippe“ – es müssen also zwei unterschiedliche Kippen gezeigt werden, um beide Kästchen zu erhalten.

Bsp.: Eine Turnerin turnt zwei Schwebekippen am unteren Holm und nach dem Holmwechsel eine Langhangkippe. Dann zählt die erste Schwebekippe und die Langhangkippe. Die zweite Schwebekippe ist ein zusätzlich geturntes Element ohne A-Wert, aber mit Berücksichtigung in der B-Note.

Oberstufe: Sohlumschwung vw. oder rw.

Turnt eine Turnerin den Sohlumschwung unmittelbar vor dem Sprung zum oberen Holm, so hat sie den Stütz/Stand so weit erreicht, dass der Sohlumschwung anerkannt wird.

Sprung

„Aufknien – Aufhocken – Strecksprung“ bzw. „Aufhocken – Strecksprung“

Wird bei „Aufknien – Aufhocken – Strecksprung“ bzw. „Aufhocken – Strecksprung“ mit den Händen nachgegriffen oder mit den Füßen in der Hocke ein oder zwei Schritte gemacht, wird der Sprung anerkannt und die Ausführung in der B-Note berücksichtigt.

Für die ersten drei Sprünge der Basisstufe ist aufgrund einer fehlenden Abdruckphase die Einteilung der Teil-B-Noten nicht eindeutig. Wir empfehlen für **Aufknien – Anhocken – Strecksprung** bzw.

Aufhocken – Strecksprung folgendes zu verwenden:

- „Abdruck-Höhe-Weite“ für das Anhocken bzw. die Hockposition
- „2. Flugphase“ für den Strecksprung

Strecksprung auf Mattenberg

Wird die Hüfte stark gewinkelt, so ist die Definition der Körperposition „gehockt – gebückt – gestreckt“ entscheidend. Wird ein Hocksprung oder Bücksprung gezeigt, ist das ein ungültiger Sprung (Teil-A-Note = 0, Teil-B-Note = 0).

Für die ersten drei Sprünge der Basisstufe ist aufgrund einer fehlenden Abdruckphase die Einteilung der Teil-B-Noten nicht eindeutig. Wir empfehlen für **Strecksprung** folgendes zu verwenden:

- „Erste Flugphase und Stütz“ für das Beibehalten einer stabilen gestreckten Hüfte
- „Abdruck, Höhe, Weite“ nur für Höhe
- „2. Flugphase“ für die Haltung

Sprung durch den Handstand in die Rückenlage

Wird der Sprung durch den Handstand in die Rückenlage am Mattenberg mit Abdruck geturnt, so wird dieser trotzdem anerkannt (Teil-A-Note 3 Punkte).

Sprung durch den Handstand (mit Abdruck) in die Rückenlage

Endet der Sprung im Sitz, ist das ein ungültiger Sprung (Teil-A-Note = 0, Teil-B-Note = 0) – denn Nichtanerkennungskriterium „deutlicher Hüftwinkel (90°) vor oder nach dem Stütz“.

Pferd

Kastenteile / Sprungbrett

Die Kastenteile bzw. das Sprungbrett können auch für den Niedersprung vor dem Abgang verwendet werden.