

# Boden- und Gerätturnwettkampf

REGULATIV – BG/BRG/BORG Hartberg (ab 2026)

## §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)
  - 5. Klasse: Es dürfen zwei 1-Punkt-Elemente pro Gerät geturnt werden
  - 6. Klasse: Es darf ein 1-Punkt-Element pro Gerät geturnt werden
  - 7./8. Klasse: Es dürfen keine 1-Punkt-Elemente geturnt werden
- 8. Klasse – Teilnahme freiwillig (Bei Nichtteilnahme: Aufbau, Helfer, Abbau)
- Bei Nichtteilnahme: **Ärztliches Attest** bei Prof. Harrer abgeben (sonst: Noten-Abstufung – gilt auch für die 8. Klassen bei Nichterscheinen zum Helferdienst)
- 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
<b>Balken, Boden, Barren, Reck:</b> max. 20 Punkte (5 Elemente)  <b>Sprung:</b> max. 16 Punkte (2 Elemente – Punkte verdoppelt)	max. 10 Punkte

### B-Note bei Reck, Boden, Barren und Balken:

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 Technikriterien:**

- 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
<b>Absprung</b>	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
<b>Erste Flugphase und Stütz</b>	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"> <li>• gestreckte Hüfte bei Hocke, Grätsche, Bücke</li> <li>• schräge Handstandposition bei Überschlagsprüngen</li> </ul>
<b>Abdruck, Höhe, Weite</b>	0	0,5	1	Erhöhung der Körperposition nach Verlassen des Kastens/Tisches ausreichende Weite
<b>Zweite Flugphase</b>	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
<b>Landung</b>	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	$\geq 74$	73 - 60	59 - 47	46 - 34	$< 34$
6. Klasse	$\geq 82$	81 - 71	70 - 60	59 - 48	$< 48$
7./8. Klasse	$\geq 89$	88 - 79	78 - 69	68 - 58	$< 58$

### §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:

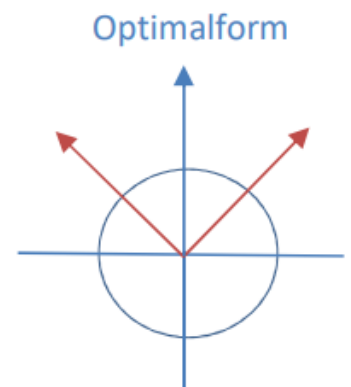
Verbindungselemente leisten keinen Beitrag zur A-Note, sind aber für den harmonischen Übungsaufbau erlaubt und werden in der B-Note mitbewertet.

### §6 Nichtanerkennungs-Kriterien für Landungen:

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

### §7 Drehungen:

Drehungen müssen vollendet sein ( $45^\circ$ -Regel). Eine Drehung wird anerkannt, wenn die Abweichung von der Optimalform bei der Landung nicht mehr als  $45^\circ$  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:**

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

### §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: 3 Ringe schauen beim Balken heraus.
- Absicherung (unter dem Balken): Matte + Weichboden
- Landung: Weichboden
- **Einschränkungen:**

<b>1 Variante</b> mit einem Handstand ist erlaubt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufschwingen in den flüchtigen Handstand – <b>3 Punkte</b></li> <li>- Handstand (2 sek) – <b>4 Punkte</b></li> </ul>
<b>1 Variante</b> einer Standwaage ist erlaubt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Standwaage (2 sek) – <b>2 Punkte</b></li> <li>- Standwaage mit Spagatstand – <b>3 Punkte</b></li> </ul>
Es darf <b>nur eine Übung</b> von den nebenstehenden geturnt werden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kniewaage – 2 Punkte</li> <li>- Sitzwaage – 2 Punkte</li> <li>- Sitzwaage mit gestreckten Armen/Beinen nach oben &amp; einbeinigem Aufstehen – 3 Punkte</li> </ul>

<b>1 Variante</b> einer Pirouette (=einbeinige ganze Drehung auf gestrecktem Bein) ist erlaubt	entweder vorwärts oder rückwärts
<b>2 Sprünge</b> sind erlaubt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schrittsprung – <b>1 Punkt</b></li> <li>- Strecksprung – <b>1 Punkt</b></li> <li>- Pferdchensprung – <b>2 Punkte</b></li> <li>- Schersprung – <b>2 Punkte</b></li> <li>- Hocksprung – <b>2 Punkte</b></li> <li>- Hock-Bück Sprung – <b>3 Punkte</b></li> <li>- Spagatsprung – <b>4 Punkte</b></li> </ul>
Info: Beidbeiniger Sprung mit mindestens $\frac{3}{4}$ Drehung zählt nicht dazu! Dieses Element darf unabhängig von anderen Elementen geturnt werden.	
Es darf nur ein Aufgang und ein Abgang geturnt werden.	

### §13.3 Barren

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

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

Es darf <b>nur eine Übung</b> von den nebenstehenden geturnt werden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Winkelstütz (2 sek) – 2 Punkte</li> <li>- Spitzwinkelstütz (2 sek) – 4 Punkte</li> </ul>
--	---

## §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 <b>nur eine Übung</b> von den nebenstehenden geturnt werden.	<ul style="list-style-type: none"><li>- aus dem Kopfstand in den Handstand drücken &amp; mind. 2 sek halten (Dynamik aus den Beinen/Hüfte) – <b>3 Punkte</b></li><li>- aus dem Kopfstand in den Handstand drücken &amp; mind. 2 sek halten (stets: Streckung Beine/Hüfte) – <b>4 Punkte</b></li></ul>
Es darf <b>nur eine Übung</b> von den nebenstehenden geturnt werden.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kopfstand (beliebiger Auf- und Abgang zum Kopfstand) – <b>2 Punkte</b></li><li>- Krähe / Kopfstand / Krähe – <b>3 Punkte</b></li></ul>
Es darf <b>nur eine Übung</b> von den nebenstehenden geturnt werden.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Handstand (2 sek) und abschwingen – <b>1 Punkt</b></li><li>- Handstand (2 sek) und abrollen – <b>2 Punkte</b></li><li>- Handstand (5 sek) mit halber Drehung – <b>4 Punkte</b></li></ul>
Info: Schweizer Handstand darf unabhängig davon geturnt werden!	
Es darf <b>nur eine Übung</b> von den nebenstehenden geturnt werden.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rad – <b>2 Punkte</b></li><li>- Einarmiges Rad – <b>3 Punkte</b></li></ul>
Info: Rad ohne Arme (4 Punkte) darf unabhängig davon geturnt werden!	