

Änderungshinweise Wettkampfprogramm 2026

1 Allgemeines

1.4 Konzept und Anforderungen

K2 Barren wurde durch die Anpassung (siehe Punkt 7 Barren) zur Pflichtübung

2 Anforderungen Wettkampfprogramm

2.2.2 Mindestalter Kategorie Damen/Herren

Das Alter der KH wurde auf 25. Jahre angepasst

2.2.3 Zusammenstellung – Aufbau der Übung pro Gerät

Folgender Satz wurde zur Präzision hinzugefügt: "Zu leichte Elemente werden aufgestuft und zählen als Anforderung mit dem entsprechenden Abzug. Basiselemente zählen nicht als Anforderungen."

Die gerätespezifische Anforderung am Tiefreck wurde gestrichen und ist neu frei.

3 Wertungsbestimmungen

3.1.10 Schwierigkeitswert unbekannt – neues Element

Erweiterung des ersten Abschnittes um den Zusatz, dass Elemente vor Ort nur temporär für den betroffenen Anlass eingestuft werden.

Ergänzung durch den Satz: "Durch die Fachgruppe Einzelgeräturnen bereits abgelehnte Elemente, zählen nicht als Schwierigkeitswerte und erfüllen nicht eine der gerätespezifischen Anforderung, werden aber in Technik und Haltung bewertet."

3.1.12 Schritte zwischen den Elementen

Dieser Punkt wurde mit folgendem Wortlaut neu hinzugefügt: "Einzelne Schritte zwischen den Elementen sind erlaubt."

3.1.13 Armhaltung

Dieser Punkt wurde mit folgendem Wortlaut neu hinzugefügt: " Bei Elementen, bei welchen die Armhaltung definiert ist, wird diese bewertet und ansonsten ist sie frei."

3.2.4 Landung

Die rot markierten Stellen wurden ergänzt:

Die korrekte Landung und die Landeposition gehören zum Element und werden im max. möglichen Abzug für die Technik pro Element bewertet. (3.2.1)

Ein Abzug für die Schritte bei der Landung ist am Reck, den Schaukelringen und dem Barren möglich. Landungsabzug am Sprung siehe unter 3.3.4.

Am Boden und am Reck in der Kategorie 2 gilt der maximale Abzug für die Schritte bei der Landung über die ganze Übung und nicht pro Element.

Schritte bei der Landung

pro Fussabruck Abzug je 0.10 Pt, max. 0.40 Pt

3.3.2 Boden

Der Abzug für die Ausnützung der Bodenbahn wurde gestrichen.

3.3.3 Schaukelringe

Folgender Satz wurde ergänzt: "Anstossen und direktes Heben zum Sturzhang wird als Anfangsschwung gewertet und nicht als zählendes Element. Es gibt keinen Abzug für Trainerhilfe."

4 Boden

Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 90°) – K1-B, K2-1, K3-2

Folgendes Ausführungskriterium wurde hinzugefügt:

- Aktive Stützphase zur Entlastung der HWS (Halswirbelsäule)

Kerze --, Abrollen vw. zur Hochhalte – K1-1

Folgendes Ausführungskriterium wurde hinzugefügt:

- Aufrollen ohne Abstützen der Hände

Hochschwingen zum Handstand – K2-B

In der Kategorie 2 wurden das Hochschwingen z. Hstand (80°) (ehem. K2-B) und Hochschwingen z. Hstand u. Abrollen (ehem. K2-2) zu einem Pflichtelement zusammengefasst.

Kopfstand – K2-2

Der Kopfstand ist neu ein Wahlelement.

Winkel -- oder Grätschwinkelstütz --

Folgende Ausführungskriterien wurden hinzugefügt:

- Aktives Stützen in I bis leichter C+ Pose (Brustwirbelsäule)
- Schultern vertikal über den Händen

5 Schaukelringe

Selbständiges Heben in den Sturzhang, Ziehen oder Anstossen und Loslassen im Sturzhang – K1-A

Folgende Ausführungskriterien wurden hinzugefügt:

- Die Technik des Hebens ist frei
- Bewegung ist fließend und selbstständig
- Ein- oder beidbeiniges Abspringen vom Boden erlaubt

Rückschaukeln im Sturzhang – K1-B, K2-C

Beim Ausführungskriterium "Blick zu den Knien" wurde das C+ ergänzt

Vorschaukeln im Sturzhang und Senken zum Hang – K1C, K2-D, K3-D, K4-2

Folgendes Ausführungskriterium wurde hinzugefügt:

- Öffnen des Hüftwinkels nach vorne - oben

Rück- und Vorschaukeln im Hang / Anfangsschwünge – K1-D, K1-E, K2-A, K2-E, K3-A, K4

Folgendes Ausführungskriterium wurde hinzugefügt:

- Kurbet vor, bei und nach dem Bodenkontakt

6 Sprung

Strecksprung – K1

Der Booster soll so flach als möglich eingestellt sein.

Sprungrolle – K2

Der Booster soll so steil als möglich eingestellt sein. Die Landung erfolgt auf einer Höhe von 80cm.

7 Barren

Sprung zum Stütz und Winkelstütz – K2

Dieses Element wurde gestrichen.

Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand – K3-2, K4-A

Folgende Ausführungskriterien wurden hinzugefügt:

- Arme dürfen beim Heben gebeugt sein (max 90°)
- Das Absenken zum Oberarmstand ist fließend, beginnt bei 45° und ist im Oberarmstand beendet (I-Pose)

Winkelstütz -- - K3-4, K4-1

Folgende Ausführungskriterien wurden hinzugefügt:

- Aktives Stützen in einem I bis leichtem C+
- C+ erfolgt in der Brustwirbelsäule
- Schultern vertikal über den Händen

Aus Grätschsitz: Rolle vw. zum Grätschsitz – K3-7

Neu als Wahlelement in der Kategorie 3 aufgenommen.

Sämtliche Kippen – K4-5

Das erste Ausführungskriterium wurde ergänzt um: "offener Arm-Rumpfwinkel"

8 Reck

Unterschwung zum Niedersprung – K2-B

Der Unterschwung darf auch aus der Verbindung geturnt werden

Aus Stand (mit oder ohne Griff an der Stange): Vor- und Rückschweben gegr. oder geb. zum Stand - K2-6

Neues Wahlelement in der Kategorie 2.

Mühlaufschwung vw. – K3-2, K4-2

Ergänzung des Ausführungskriteriums: Aus Sturzhangposition deutliches Strecken des Körpers im Aufschwung zur Kerzenposition (Kippstoss)

Diverse Elemente – K1-A, K2-A, K2-2, K3-5, K4-9

Start- oder Endposition im Stütz vl. präzisiert.

9 Turnsprache

Landung

Folgender Text wurde hinzugefügt: Der Knie- und Hüftwinkel sollte etwa gleich gross sein Der Rücken sollte sich in einer natürlichen Position befinden.