



Schweizerischer
Turnverband

Update WKP 2026

Alle Neuerungen auf einen Blick

Dienstag, 23. September 2025

SEITE 8 ALTERSZULASSUNG

Hintergrund der Änderung

Die Altersklassen wurden entsprechend den Ergebnissen einer Umfrage angepasst.

Wichtige Bestimmungen für Kaderathletinnen:

Verbindlichkeit:

Für Kaderathletinnen gelten die Bestimmungen der nationalen Kader, die über den regulären Altersklassen stehen.

Datenintegrität:

Die Einhaltung der korrekten Altersklassen ist entscheidend, da die Wettkampfergebnisse direkt in die PISTE (Prognostisch Integrative Systematische Trainer-Einschätzung) einfließen, welche für die Leistungsbewertung von Kaderathletinnen verwendet wird.

Neuerung an der Schweizer Meisterschaft (SM)

Teilnahmeberechtigung:

Athletinnen dürfen neu bereits ab dem 15. Lebensjahr an der Schweizer Meisterschaft teilnehmen. Diese Regelung ermöglicht jungen Talenten, frühzeitig Erfahrungen auf nationaler Ebene zu sammeln und sich mit älteren Konkurrentinnen zu messen.

TEILNAHMEBERECHTIGUNG AN NATIONALEN WETTKÄMPFEN									
Bezeichnung	P1	P2	P3	P4	P5 A	P5	P6 Jun	P6 A	P6 E
SMJ	-10	-12	-13	-14	13 - 15	14 - 15	-15		
SM								ab 16	ab 15
SMM	ab 12								
Reg. und kant. Wettkämpfe	offen	offen	offen	offen	offen	offen	offen	offen	
Kaderathletinnen	-9	-11	-12	-13		-14	-15		ab 15
Bemerkungen:	Altersklassen stehen für das entsprechende Kalenderjahr. Die jeweiligen Altersklassen sind, soweit nicht anders bezeichnet, gegen unten offen. Kaderturnerinnen sind an die entsprechenden Alterskategorien gebunden.								

SEITE 9 ERLÄUTERUNG DER WETTKAMPFSTRUKTUR

Für alle Turnerinnen gilt: In einem Kalenderjahr ist es einer Athletin in den Programmen P1 bis und mit P5/P5A nicht gestattet 2 unterschiedliche Programme zu bestreiten.



SEITE 11 ALLGEMEINE REGELN P1 – P4

Bewertungskriterien für geforderte Winkel

Die Bewertung von Elementen, die einen bestimmten Winkel erfordern, erfolgt nach einem festen Schema, das eine definierte Toleranz aufweist. Dieses System stellt sicher, dass die Punktabzüge für Abweichungen transparent und nachvollziehbar sind.

Anerkennung des Elements

Ein Element wird nur anerkannt, wenn die Abweichung vom geforderten Winkel **maximal 45°** beträgt. Das bedeutet, bei einer Abweichung von 46° oder mehr wird das Element als nicht ausgeführt betrachtet und erhält **keine Anerkennung**.

Beispiel: Eine **Freie Felge** am Stufenbarren erfordert einen Winkel von **135°**. Um als gültig zu gelten, muss der ausgeführte Winkel im Bereich von **90° bis 135°** liegen.

Abzugssystem

Innerhalb dieser Toleranz von 45° werden spezifische Abzüge vorgenommen. Die Höhe des Abzugs hängt direkt vom Grad der Abweichung ab.

Abweichung	Abzug
11° - 30°	kleiner Abzug 0.1
31° - 45°	mittlerer Abzug 0.3
ab 46°	grosser Fehler und keine Anerkennung

Diese Regelung soll Athletinnen dazu ermutigen, die Technik so präzise wie möglich auszuführen, während sie gleichzeitig einen realistischen Rahmen für kleine Abweichungen bietet.

Sicherheit

Verwendung einer zusätzlichen Matte

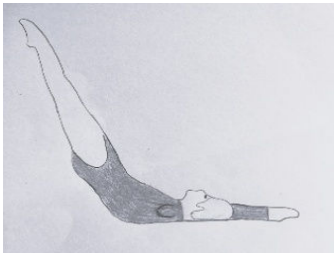
Zusätzlich zu den im Wettkampfprogramm festgelegten Matten darf eine „Happy Landing“-Matte von 10 cm Höhe wie folgt verwendet werden:

- am Sprung im P4 analog P5 bei Sprüngen mit einer Salto-Rotation;
- am Stufenbarren im P3 und P4 analog P5 bei Doppelsalto-Abgängen;
- am Boden in allen Programmen für Akro min D (die Matte darf während der Übung vom Trainer entfernt werden).



SEITE 12 LANDUNGEN

Kerzenpositionen (Schulterblatt und oberer Rückenbereich berührt die Matte als erstes):
Rückenlage wird als Sturz gewertet (gleichzeitiges Aufkommen der gesamten Körperrückseite),
Überrollen kein Abzug, **Arme nicht in Hochhalte = Abzug 0.5**



Ein wichtiger Aspekt um die Sicherheit der Athletinnen zu gewährleisten.

SEITE 13 P5 ALLGEMEINE REGELN

Um die Bonifikation von 0.5 Punkten (falls die E-Note höher oder gleich 8.00 Punkte ist) zu erhalten, muss eine Mindestnote D erreicht werden:

Stufenbarren: min. 2.6 (ohne spezifischen, allgemeinen oder Landebonus)
Balken: min. 3.7 (ohne spezifischen, allgemeinen oder Landebonus)
Boden: min. 3.7 (ohne spezifischen, allgemeinen oder Landebonus)

SEITE 15 P5 AMATEUR

6 und mehr	Abzug 0.00 P.
5	Abzug 2.00 P.
4	Abzug 4.00 P.
3	Abzug 6.00 P.
2	Abzug 8.00 P.
1	Abzug 10.00 P.

SEITE 16 P1 SPRUNG

Klare Definition des Sprunges S.1:

Überschlag vw. auf den Mattenstapel **gefolgt von** Strecksprung auf dem Mattenstapel

SEITE 17

Neu: Um bessere Einsprünge zu erlernen, ist die Höhe des Boosters neu auf **25 cm** reduziert.
Höhe: **25cm** beim idealen Absprungpunkt (= nach der roten Markierung auf dem Bildbeispiel)



S.1 Nach dem Überschlag muss der Strecksprung direkt ausgeführt werden (ohne Halt), bei Halt nach dem Überschlag Abzug 0.5, ohne Strecksprung **oder Schritt nach vorne oder hinten** à Abzug Sturz 1.0



SEITE 19 P1 STUFENBARREN

Element 2: Erster Rückschwung nicht horizontal **siehe Winkelabzüge und Anerkennung**

Element 6: **Anerkennung bis 45° mit entsprechenden Winkelabzügen**

Beispiel: Eine Turnerin turnt den Rückschwung auf 145°, wird der Handstand 1.0 Bonus anerkannt mit 0.3 Winkelabzug

Winkelabzüge:

11- 30° kleiner Fehler 0.1

31- 45° mittlerer Fehler 0.3

ab 46° grosser Fehler und keine Anerkennung

Element 3: Durchgrätschen (das Bein darf beim Durchgrätschen gebeugt werden) **Holm streifen 0.1 Abzug, Anschlagen am Holm 0.3 Abzug**

SEITE 21 P1 BALKEN

Element 4: **Anerkennung bis 45°, Winkelabzüge: 11-30° kleiner Fehler 0.1, 31-45° mittlerer Fehler 0.3**

SEITE 24 P2 SPRUNG

"Booster" / Höhe: 25cm beim idealen Absprungpunkt, wie P1

Klare Definition des Sprunges S.1:

Überschlag vw. auf den Mattenstapel **gefolgt von** Strecksprung auf dem Mattenstapel

S.5 Rondat Salto rw. gestreckt (**Arme in Hochhalte**) auf den Mattenstapel auf **80 cm:**

S.5 Arm-Rumpfwinkel und Bein-Rumpfwinkel (180°) offen bis zur **Kopfüberposition (Anerkennung des Bonus 1.0: Arm-Rumpfwinkel und Bein-Rumpfwinkel bis 30° Winkelabzug je 0.3, über 30° Winkelabzug je 0.5 Abzug)**

Der Bonussprung, der oft als eigenständige Variante ähnlich wie beim Bodenturnen ausgeführt wird, ist nicht primär als Wettkampfelement gedacht, sondern dient als **gezielte Vorübung**.

Lernziel

Das Hauptziel dieses Sprunges ist es, einen **korrekten und soliden Aufbau der komplexen Yurchenko-Bewegung** zu gewährleisten.

Bei Yurchenkosprüngen muss eine **Schulmatte (bis max. 8 cm oder bis 2 Hand-Safety-Matte)** gelegt werden, ebenfalls eine Sprungbrett-Schutzmatte (Rondatmatte bei **Sprungbrettbenützung**)

S.2 Nach dem Überschlag muss der Strecksprung direkt ausgeführt werden (ohne Halt), ohne Strecksprung oder **Schritt nach vorne oder hinten, Abzug Sturz 1.0**



SEITE 26 P2 STUFENBARREN

Hintergrund der Änderung

Auf Grundlage der eingehenden Rückmeldungen haben wir die Struktur der Übung angepasst. Das **Schwingen** wird nun als grundlegendes Element in den Hauptteil der Übung integriert. Die **Riesenfelge** wird in den Bonusbereich verschoben.

Diese Änderung hat einen wichtigen pädagogischen Grund: Die **Lernzeit** wird verlängert. Durch die schrittweise Einführung des Schwingens haben die Athletinnen mehr Zeit, die komplexere Bewegung der Riesenfelge langsam und sicher zu entwickeln. Der Fokus liegt zunächst auf der Beherrschung des Schwingens als essenzielle Vorübung, was eine solide Basis für spätere, anspruchsvollere Techniken schafft.

5.	3 x Vorschwing und Rückschwung auf Horizontale		
6.	Felgaufschwung rw. zum Stütz vl. oder Kippe		
7.	Rückschwung Handstand		
8.	Element 7 zum Niedersprung oder Unterschwing zum Stand	Riesenfelge, Riesenfelge ½ Drehung zum Niedersprung 135 Grad (45° über der Horizontalen) oder Abgang A	Riesenfelge, Salto rw. gestreckt

Spezifische Hinweise und Abzüge:

Element 1: Anerkennung bis 45° mit entsprechenden Winkelabzügen

Beispiel: Eine Turnerin turnt den Rückschwung auf 145°, wird der Handstand 1.0 Bonus anerkannt mit 0.3 Winkelabzug

Keine Anerkennung des Bonus bei einem **Halt** nach der Kippe

Winkelabzüge: 11- 30° kleiner Fehler 0.1 / 31- 45° mittlerer Fehler 0.3

ab 46° grosser Fehler und keine Anerkennung

Element 4: Solwellumschwung rw. (Beine gestreckt bis Vertikale unten 5.108), Sprung zum o.H.

Element 5: Vorschwing und Rückschwung auf Horizontale:

bis 10° Abweichung: keinen Abzug

bis 30° Abweichung: Abzug 0.1

bis 45° Abweichung: Abzug 0.3

Mehr als 45° Abweichung: 0.5 Abzug

Dieser Abzug bei den Rück- und Vorschwüngen wird nur einmal abgezogen. Es zählt der «**tiefste**» Schwung

Element 6: Felgaufschwung rw. zum Stütz vl. **oder** Kippe, nach Element 6 darf ein kurzer Halt sein (Zwischenschwing erlaubt)

Element 8: Abgang Bonus 0.5 1/2 Drehung muss auf 135° beendet sein (45° über der Horizontalen) **Anerkennung bis 45° mit entsprechenden Winkelabzügen (siehe S.11)**

Element 8 Basis: Der Niedersprung muss aus dem **Handstand** geturnt werden (aus Element 7), ansonsten keine Anerkennung



SEITE 27 P2 BALKEN

Element 2: neu darf auch ein **Bögli rückwärts** ausgeführt werden.

SEITE 32 P3 SPRUNG

S.4	Der Sprung muss unterschiedlich zu S.1-S.3 sein Am Ende der Matte: Salto vw. (Überschlag) oder rw. gehockt (Rondat oder Yurchenko) (Niedersprung auf Landematte)
-----	---

S.4 Der Sprung muss unterschiedlich zu S.1-S.3 sein ohne Erhöhung. Bedeutet, wenn eine Turnerin einen Überschlag als ersten Sprung zeigt, dann muss sie einen Rondat oder Yurchenko Sprung absolvieren.

Grundregel:

Sprung S.4 muss sich von S.1-S.3 unterscheiden

Der zweite Sprung (S.4) muss sich in seiner Grundstruktur von den Sprüngen S.1 bis S.3 unterscheiden.

Wenn S.1 ein Überschlag ist... ... dann muss S.4 ein Rondat oder ein Yurchenko sein.

Wenn S.1 ein Rondat ist... ... dann muss S.4 ein Überschlag oder ein Yurchenko sein.

Wenn S.1 ein Yurchenko ist... ... dann muss S.4 ein Überschlag oder ein Rondat sein.

Hintergrund der Regelung

Diese Regelung zielt darauf ab, die Vielfalt der gezeigten Sprungelemente zu fördern und sicherzustellen, dass Athletinnen ein breites Spektrum an Sprungtechniken beherrschen.

S.5 und S.6 Kerzenposition

Die Kerze muss in einer **C+ Position mit den Armen in der Hochhalte** gelandet werden (ansonsten Abzug 0.5), leichter Hüftwinkel Abzug 0.3 und grosser Hüftwinkel Abzug 0.5

SEITE 35 P3 STUFENBARREN

Element 1, wie auch **Element 4** müssen nach der Kippe direkt zum Handstand geturnt werden

Spezifische Hinweise und Abzüge:

Element 8: Die Bonuselemente müssen aus einer Riesenfelge geturnt werden

alle 1/2 Drehungen müssen auf 135° (45° über der Horizontalen) beendet sein, **Anerkennung bis 45° mit entsprechenden Winkelabzügen (siehe S.11)**

SEITE 42 P4 BODEN

Element 6:

tänzerische Passage gemäss CoP **mit mindestens 1B**

SEITE 51:

P6A, P6J und P6E

Dienstag, 23. September 2025 Bei allen P6 Programmen gelten die Wertungsvorschriften gemäss FIG.

