



Schweizerischer
Turnverband



stv-fsg.ch

Weisungen Einzelgeräteturnen

2026

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung.....	2
1.1	Geltungsbereich.....	2
1.1.1	Inkraftsetzung & Verantwortung.....	2
1.2	Ziel und Zweck.....	2
1.3	Grundlagen.....	2
1.4	Weiterführende Dokumente.....	2
1.5	Antidoping.....	2
1.6	Versicherung.....	3
1.7	Haftungs- und Sicherheitsartikel.....	3
2.	Allgemeines.....	4
2.1	Wettkampffarten.....	4
2.2	Kategorien.....	4
2.3	Disziplinen.....	4
2.4	Altersstufen.....	4
2.5	Wettkampfanlagen.....	4
2.6	Anzahl Teilnehmende.....	4
2.7	Bekleidung.....	4
2.7.1	Startnummern.....	5
2.8	Musik.....	5
2.9	Aufwärmen.....	5
2.10	Unfälle.....	5
2.11	Wertung.....	5
2.11.1	Allgemeines und Definitionen.....	5
2.11.2	Abzüge allgemein.....	6
2.11.3	Gerätespezifische Bestimmungen / Abzüge.....	9
2.12	Rangierung.....	11
2.13	Organisation Richtende.....	11
2.14	Sanktionen.....	11
2.15	Ordnungsabzüge.....	11
2.16	Verstöße.....	11
2.17	Einsprachen.....	11
3.	Sportartspezifisches.....	12
3.1.1	Zusammenstellung.....	12
3.1.2	Sprung.....	12
3.2	Abkürzungen.....	13
3.2.1	Turnsprache.....	13
3.3	Anlagen / Skizzen.....	14



Weisungen Einzelgeräteturnen 2026

1. Einleitung

1.1 Geltungsbereich

Diese Weisungen gelten für alle Wettkampfformen im Einzelgeräteturnen (EGT). Sofern in höher gestellten Reglementen des Schweizerischen Turnverbandes nicht anders geregelt, sind diese Weisungen bindend für die Ausbildenden, die Wettkampforganisatoren, die Wettkampfleitungen, die Richtenden, die Leitenden und die Turnenden.

Die Wettkampfvorschriften der einzelnen Anlässe stehen über diesen Weisungen. Sie haben sich im Grundsatz an den offiziellen Weisungen zu orientieren.

1.1.1 Inkraftsetzung & Verantwortung

Diese Weisungen werden am 01.01.2026 in Kraft gesetzt.

Ergänzungen und Anpassungen: Alle in diesen Weisungen nicht geregelten Fälle werden durch die Wettkampfleitung entschieden.

1.2 Ziel und Zweck

Einzelgeräteturnen vertritt die Philosophie und den Gedanken des Breitensports.

1.3 Grundlagen

- Statuten des Schweizerischen Turnverband (STV)
- Reglement Sanktionen und Bussen
- Reglement für die Kontrolle der STV-Mitgliedschaft bzw. STV-Mitgliederkarte
- Richtlinien Bekleidung an STV-Anlässen
- Reglement der Sportversicherungskasse (SVK)
- Elementkatalog (Online-Tool)
- Einstufungstabellen

1.4 Weiterführende Dokumente

- FAQ's
- Notenblätter
- Verbandsweisungen
- Regionsweisungen
- Elementliste

1.5 Antidoping

- Der STV ist Mitglied des Dachverbands für Sport (Swiss Olympic) und unterliegt somit dem Antidoping Statut.
- Massnahmen zur Leistungssteigerung (Doping) der aktiven Teilnehmenden an Wettkämpfen ist untersagt.
- An allen sportlichen Anlässen des STV und dessen Mitglieder können Kontrollen durch Swiss Sport Integrity durchgeführt werden.

Alle Informationen unter [Swiss Sport Integrity](#).



1.6 Versicherung

Die Versicherung ist grundsätzlich Sache der Teilnehmenden und der Vereine. Die als turnenden STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der Sportversicherungskasse (SVK) des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfall versichert. Im Weiteren ist das Reglement der SVK des STV zu beachten.

1.7 Haftungs- und Sicherheitsartikel

- Die Organisierenden stellen sicherheitsgeprüfte Geräte und einwandfreie Anlagen zur Verfügung.
- Die Verantwortung für die vorschriftsgemässe Benützung der Anlagen und Geräte liegt bei den Vereinen und deren Teilnehmenden. Der Sicherheit der Teilnehmenden ist erste Priorität beizumessen.
- Der STV, die kantonalen / regionalen Verbände, sowie deren Unterverbände und der jeweilige Organisator lehnt bei nicht vorschriftsgemässer Verwendung der Anlagen und Geräte und bei Fehlmanipulationen jegliche Haftung ab.
- Gegen fehlbare Personen und Vereine können rechtliche Schritte, Sanktionen und Bussen gemäss dem STV Reglement „Sanktionen und Bussen“ eingeleitet und vollzogen werden.



2. Allgemeines

Um eine höhere Kategorie zu bestehen, müssen an einem Wettkampf im Schnitt mind. 7.5 Punkte erreicht werden.

Es ist nicht erlaubt, ohne Ausnahmegewilligung die Kategorie nach unten zu wechseln. Ausnahmen müssen vom zuständigen Verband oder vom STV bewilligt werden.

Startberechtigung

Die Startberechtigung ist der Ausschreibung des jeweiligen Anlasses zu entnehmen (für STV Wettkämpfe gelten die aktuellen Wettkampfvorschriften STV).

Kunstturner*innen, ab P4, die im gleichen Jahr Kunstturnwettkämpfe bestritten haben oder eine Lizenz für die entsprechende Saison gelöst haben, sind an Einzelgeräteturnwettkämpfen nicht zugelassen.

2.1 Wettkampffarten

Turnerinnen: 4-Kampf

Turner: 5-Kampf

2.2 Kategorien

Kategorien 1-7 und Damen/Herren

2.3 Disziplinen

Reihenfolge	1	2	3	4	5
Kategorie	Reck	Boden	Schaukelringe	Sprung	Barren (nur Tu)
K 1	2P/2W	2P/4W	Pflicht	Pflicht	Pflicht
K 2	2P/3W	2P/4W	Pflicht	Pflicht	Pflicht
K 3	2P/3W	2P/4W	Pflicht	Pflicht	2P/3W
K 4	2P/3W	2P/4W	2P/3W	Pflicht	2P/3W
K 5	6 Kür	6 Kür	6 Kür	2 Kür	6 Kür
K 6	6 Kür	6 Kür	6 Kür	2 Kür	6 Kür
K 7	6 Kür	6 Kür	6 Kür	2 Kür	6 Kür
K D/H	6 Kür	6 Kür	6 Kür	2 Kür	6 Kür

2.4 Altersstufen

Mindestalter Kategorie Damen/Herren

Turnerinnen: ab 22. Altersjahr

Turner: ab 25. Altersjahr

2.5 Wettkampfanlagen

Es sind an allen Geräten keinerlei weitere Markierungen (z.B. Magnesia, Klebbänder, usw.) erlaubt. Pendellänge und Wettkampfflächen siehe Wettkampfvorschriften des Organisators.

2.6 Anzahl Teilnehmende

Das Geräteturnen ist ein Einzelwettkampf.

2.7 Bekleidung

Gemäss «[Richtlinien Bekleidung STV Anlässe](#)».



2.7.1 Startnummern

Gemäss Wettkampfvorschriften.

2.8 Musik

Es wird nicht zu Musik geturnt.

2.9 Aufwärmen

Gemäss Wettkampfvorschriften und Anweisungen des Organisierenden.

2.10 Unfälle

Gemäss Wettkampfvorschriften.

2.11 Wertung

2.11.1 Allgemeines und Definitionen

2.11.1.1 Ausgangsnote: 10.00 Pt

Bewertungskriterien:

- Technik und Haltung, Landung, Sturz, Halt, Halteelemente, Präsentation
- Aufbau und Schwierigkeit, Zusammenstellung, Bewegungsvielfalt
- Verhaltens- und Ordnungsabzüge, Hilfeleistung

2.11.1.2 Übungswiederholung

Wenn die Reck-/ Ringleder reissen, dürfen neue Leder organisiert werden und die ganze Übung darf wiederholt werden (Ausgangnote 10.00). Dies ist auch der Fall bei defekten Geräten (z.B. Barrenholmen bricht).

In allen anderen Fällen ist eine Wiederholung der Übung nicht gestattet.

2.11.1.3 Wiederholungselemente

Wiederholte Elemente zählen nicht für die Anforderung, werden jedoch in Technik und Haltung bewertet.

2.11.1.4 Halteelemente

Halteelemente müssen in der Endlage mindestens zwei Sekunden gehalten werden und sind mit einem Doppelquerstrich (- -) gekennzeichnet.

2.11.1.5 Leerschwing

Wenn beim BA, RE und den SR am Ende des Vor- oder Rückschwunges kein Element geturnt wird, ist es ein Leerschwing. Sie werden in Technik und Haltung bewertet.

Kategorien 1 - 3

Leerschwünge sind erlaubt.

Kategorie 4

An den Schaukelringen ist ein Leerschwing pro Übung gestattet, bei den anderen Geräten ist die Zahl frei.

An den Schaukelringen ist der Leerschwing auch im Sturzhang möglich.

Kategorien 5 - 7 und D/H

Am Reck und an den Schaukelringen ist ein Leerschwing erlaubt.

An den Schaukelringen ist der Leerschwing auch im Sturzhang möglich.

Am Barren ist zweimal ein Leerschwing erlaubt (nicht nacheinander).



2.11.1.6 Zwischenschwung

Wenn beim BA, RE und den SR sowohl am Ende des Vor- als auch des Rückschwungs kein Element geturnt wird, ist es ein Zwischenschwung. Sie werden in Technik und Haltung bewertet.

Kategorien 1 - 3

Zwischenschwünge sind erlaubt.

Kategorie 4

An den Schaukelringen sind Zwischenschwünge nicht gestattet. Bei den anderen Geräten ist die Anzahl frei.

Kategorien 5 - 7 und D/H

Zwischenschwünge sind nicht erlaubt.

2.11.1.7 Halt

Unterbruch im Übungsablauf.

2.11.1.8 Matten

Die Mattenwahl für die Abgänge ist frei. (Je nach Verfügbarkeit und Wettkampfvorschriften.)

Für die Kategorien K 1-4 beträgt die Länge des Bodens 12m, für die Kategorien K 5-7 und D/H 17m.

2.11.1.9 Auswechseln der Geräte

Das Auswechseln der Geräte ist nicht gestattet. Ansonsten wird die Übung nicht bewertet. Die Wettkampfleitung bestimmt die Geräte und kann weitere Weisungen erlassen.

2.11.1.10 Schwierigkeitswert unbekannt - neues Element

Elemente, die in der Einstufungstabelle nicht enthalten sind, werden durch die Wettkampfleitung des Anlasses temporär für den betroffenen Anlass eingestuft.

Die neuen Elemente werden der Fachgruppe Einzelgeräteturnen des STV durch den Verantwortlichen des Kantonalverbandes mitgeteilt. Sind sie genehmigt, werden sie definitiv in die Einstufungstabelle integriert. Durch die Fachgruppe Einzelgeräteturnen bereits abgelehnte Elemente, zählen nicht als Schwierigkeitswerte und erfüllen nicht eine der gerätespezifischen Anforderung, werden aber in Technik und Haltung bewertet.

2.11.1.11 Schritte zwischen den Elementen

Einzelne Schritte zwischen den Elementen sind erlaubt.

2.11.1.12 Armhaltung

Bei Elementen, bei welchen die Armhaltung definiert ist, wird diese bewertet und ansonsten ist sie frei.

2.11.1.13 Hilfestehen - Sicherheit

Zur Vermeidung von Unfällen und zur moralischen Unterstützung kann ein Hilfestehender in der Nähe bzw. am Gerät oder auf der Landematte (ausser beim Sprung) stehen. Die Sicht der Richtenden darf dabei nicht behindert werden.

2.11.2 Abzüge allgemein

2.11.2.1 Maximal möglicher Abzug pro Element

Abzug pro gezeigtes Element

max. 0.80 Pt

Alle in der Übung geturnten Elemente werden bewertet.



2.11.2.2 Technik und Haltung

Technik: Abzug pro gezeigtes Element max. 0.50 Pt

Haltung: Abzug pro gezeigtes Element max. 0.30 Pt

2.11.2.3 Sturz

Sturz am, aufs oder vom Gerät Abzug 0.40 Pt

+ Technik und Haltung des geturnten Elementes

Übung nicht an der richtigen Position fortgesetzt Abzug 0.40 Pt

Eine durch Sturz unterbrochene Übung darf nicht wiederholt, jedoch an der Stelle fortgesetzt werden, wo der Sturz erfolgte. Das Touchieren des Gerätes (oder Boden) wird nicht als Sturz gewertet, sofern der Bewegungsfluss des Elementes nicht sichtbar unterbrochen wird.

Schaukelringe: Die Übung kann nach dreimaligem Vor- oder Rückschaukeln oder Anstossen dort fortgesetzt werden, wo der Sturz erfolgte (ohne Abzug für das Schaukeln).

Teilnehmende haben nach einem Sturz eine Zeitlimite von max. 30 Sek. bis die Übung fortgefahren werden muss. In dieser Zeit darf die Leitende Person mit den Teilnehmenden sprechen. Es gibt keinen Abzug für Trainer*innenhilfe.

Nach einem Sturz wird die Bewertung ab der Endposition des Elementes bei dem die Teilnehmende Person stürzte, weitergeführt. Es gibt keine Wertung für das Einnehmen der Ausgangsposition, auch wenn dazu das Element, welches zum Sturz führte, wiederholt wird oder zu einem erneuten Sturz führt.

Zudem ist Trainer*innenhilfe (wenn nötig) zur Einnahme der Ausgangsposition des Folgeelementes ohne Abzug gestattet.

2.11.2.4 Landung

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

Ein Abzug für die Schritte bei der Landung ist am Reck, den Schaukelringen und dem Barren möglich.

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

Schritte bei der Landung pro Fussabdruck Abzug je 0.10 Pt, max. 0.40 Pt

Der Abzug wird definiert durch die Anzahl der zusätzlichen Fussabdrücken nach der Landung auf der Matte ohne Sturz.

Der Abzug für eine unkorrekte Landung ist nicht mit dem Abzug für einen Sturz kombinierbar (entweder oder).

2.11.2.5 Halt

Nicht vorgesehener Unterbruch der Übung Abzug je 0.20 Pt

2.11.2.6 Halteelemente

Weniger als 2 Sekunden gehalten Abzug je 0.20 Pt



2.11.2.7 Aufbau und Schwierigkeit

Kategorien 1-4

Fehlendes Pflicht- und/oder Wahlelement	Abzug je 1.20 Pt
Mehrteiliges Pflicht- oder Wahlelement nicht vollständig geturnt	Abzug 0.30 Pt
Unerlaubter Leerschwing (nur K4 Schaukelringe)	Abzug je 0.20 Pt
Unerlaubter Zwischenschwing (nur K4 Schaukelringe)	Abzug je 0.40 Pt

Kategorien 5-7 und D/H

Fehlendes Element	Abzug je 1.20 Pt
Schwierigkeitswert zu tief oder zu hoch	pro SW Abzug 0.30 Pt
Zählendes Basiselement	Abzug 1.20 Pt
Unerlaubter Leerschwing	Abzug je 0.20 Pt
Unerlaubter Zwischenschwing	Abzug je 0.40 Pt
Fehlende Anforderung	Abzug je 0.30 Pt

2.11.2.8 Übungsausgang

Kategorien 1-4

Ausgang entspricht nicht der Kategorie	Abzug 0.30 Pt
Kein Ausgang oder steht im Wettkampfprogramm K 1-4 nicht zur Auswahl	Abzug 1.20 Pt

Kategorien 5-7 und D/H

Ausgang entspricht nicht dem geforderten SW der Kategorie	pro SW Abzug 0.30 Pt
Kein Ausgang oder Basiselement als Ausgang	Abzug 1.20 Pt

2.11.2.9 Präsentation

Die Präsentation drückt aus, wie Teilnehmende die Übung zeigen
Der Rhythmus der Übung darf nicht unterbrochen werden.
Die Übergänge zwischen den Bewegungen und Elementen sind nicht fließend und harmonisch.

Abzug max 0.30 Pt

2.11.2.10 Hilfeleistung

Verbale Hilfe oder Hilfe durch Zeichen

– Kategorien 1-4	Abzug je 0.20 Pt
– Kategorien 5-7 und D/H	Abzug je 0.40 Pt

Aktive Hilfe

– Kategorien 1-4	Abzug je 0.40 Pt
– Kategorien 5-7 und D/H	Abzug je 0.80 Pt



2.11.3 Gerätespezifische Bestimmungen / Abzüge

2.11.3.1 Reck

Höhe der Reckstange K 1-7 und K D/H mind. über den Schultern
(ab Matte zu Beginn der Übung), Reck zu tief:

Abzug 0.20 Pt

Es ist erlaubt für die Eingänge ein Minitrampolin oder Reutherbrett zu benutzen (ausser K1).

Das Hochheben ans hohe Reck in den Hang ist erlaubt.

Das Hochreck wird folgendermassen definiert: Position im Hang mit gestreckten Beinen und kein Bodenkontakt mit den Füßen.

2.11.3.2 Boden

Verlassen der Bodenbahn auf allen Seiten

Abzug je 0.20 Pt

Elemente, die ganz ausserhalb der Bodenbahn geturnt werden, zählen nicht als Schwierigkeitswerte und erfüllen nicht eine der gerätespezifischen Anforderung, werden aber in Technik und Haltung bewertet.

Die Verwendung eines Gerätes ist nicht gestattet (ausser Reutherbrett bei K1 Rolle rw.). Ansonsten wird die Übung mit 0 Punkten bewertet.

2.11.3.3 Schaukelringe

Anschieben lassen ist ab K5 gestattet, geschieht aber auf Risiko der Teilnehmenden. Werden Teilnehmende angeschoben, muss mit der Übung spätestens am Ende des nächsten Vor-/ Rückschaukelns begonnen werden (siehe A.1).

Beginn der Übung spätestens am Ende des dritten Vor-/ Rückschaukelns (siehe A.2).

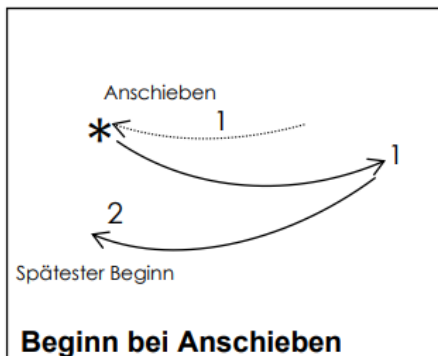


Abbildung 1

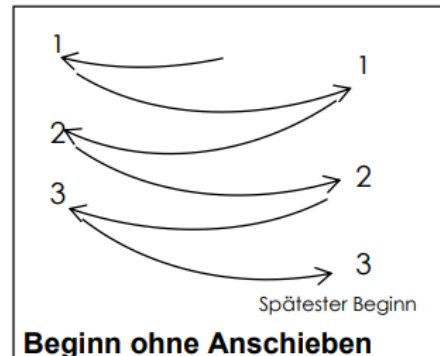


Abbildung 2

Erlaubte Leerschwünge dürfen nicht an die Anfangsschwünge gehängt werden, dies gilt als Übungsbeginn zu spät.

Anstossen und direktes Heben zum Sturzhang wird als Anfangsschwung gewertet und nicht als zählendes Element. Es gibt keinen Abzug für Trainerhilfe.

Anfangsschwünge Technik und Haltung

Abzug max. 0.80 Pt

Anstossen mit anschliessendem Schwung

Abzug max. 0.80 Pt

Übungsbeginn zu spät

Abzug pro Schwung 0.30 Pt

Keine Schwungsteigerung während der Übung

Abzug 0.10 - 0.30 Pt

2.11.3.4 Sprung

In den K 1-5 und D/H zählt der bessere der beiden Sprünge.

In den K 6-7 zählt der Durchschnitt der beiden Sprünge.

Es ist ein zusätzlicher Anlauf für beide Sprünge zusammen gestattet, sofern die Teilnehmenden weder Minitrampolin, Kasten noch Matten berühren. Sonst wird der Sprung mit 0 Punkten bewertet. (max. 3 Anläufe für 2 Sprünge).

a. Abzüge Freisprünge

Steigphase	Abzug max. 1.00 Pt
Aktionsphase	Abzug max. 1.50 Pt
Höhe und Richtung	Abzug max. 1.00 Pt
Landung	Abzug max. 0.40 Pt
Haltung	Abzug max. 0.50 Pt
Sturz	Abzug 0.40 Pt

Höhe ab K5:

Drehachse (Breitenachse) über Handhöhe der hochgehaltenen Arme des Turnenden ab Absprungpunkt.

Bei Grundsprüngen (aufrechten Sprüngen, siehe Turnsprache): Körperschwerpunkt über Handhöhe der hochgehaltenen Arme des Teilnehmenden ab Absprungpunkt.

b. Abzüge Stützsprünge

1. Flugphase	Abzug max. 1.00 Pt
Aktionsphase	Abzug max. 1.50 Pt
2. Flugphase (Höhe und Richtung)	Abzug max. 1.00 Pt
Landung	Abzug max. 0.40 Pt
Haltung	Abzug max. 0.50 Pt
Sturz	Abzug 0.40 Pt

Die zweite Flugphase muss höher sein als die erste.

Die Neigung des Minitrampolins ist für Frei- und Stützsprünge frei wählbar.

Mindestens ein Sprung muss der Kategorie entsprechen.

Wenn beide Sprünge nicht der verlangten SW entsprechen, bei beiden Sprüngen Abzug 3.00 Pt

Wenn ein Sprung nicht der verlangten SW entspricht Abzug 3.00 Pt

Wenn beide Sprünge gleich sind, beim zweiten Sprung Abzug 3.00 Pt

Der Sprung entspricht im K 1-4 nicht der Kategorie Abzug 3.00 Pt



2.11.3.5 Barren

Barren zu tief Abzug 0.20 Pt
Barrenhöhe K 1-7 und KH mind. brusthoch (ab Matte in der Mitte der Holmen)

Es ist erlaubt für die Eingänge ein Minitrampolin oder Reutherbrett zu benutzen. (Die Anzahl der Sprünge im Minitramp ist frei.)

K 3-4: Ein Eingang ab Kasten wird als Verbindungselement bewertet.

Ab K 5: Ein Eingang ab Kasten ist nicht erlaubt. Ansonsten wird die Übung mit 0 Punkten bewertet.

2.12 Rangierung

Gemäss Wettkampfvorschriften.

2.13 Organisation Richtende

Gemäss Kantonal- und Regionaler Regelung.

2.14 Sanktionen

Gemäss «Sanktions- und Bussenreglement».

2.15 Ordnungsabzüge

Unsportliches Verhalten allgemein: 1.0 Punkt

Beeinflussung der Richtenden vor, während und bis Anlassende: 1.0 Punkt

Unsportliches Verhalten von Teilnehmenden oder Leitenden Abzug 0.50 Pt

Fehlendes An- oder Abmelden Abzug je 0.10 Pt

2.16 Verstösse

Gemäss Wettkampfvorschriften.

Verstösse gegen die Weisungen und Wettkampfvorschriften 0.5 Punkte
(ausserhalb der erwähnten Punkte)

Verstoss gegen die Teilnahmeberechtigung 1.0 Punkte

2.17 Einsprachen

Gemäss Wettkampfvorschriften.



3. Sportartspezifisches

3.1.1 Zusammenstellung

Schwierigkeitswert

Es werden frei gewählte Übungen bestehend aus mindestens 6 verschiedenen Elementen mit den folgenden Schwierigkeitswerten geturnt:

K 5	2x SW 5	4x SW 4-7	Abgang mind. SW 5 *
K 6	2x SW 6	4x SW 5-7	Abgang mind. SW 6 *
K 7	2x SW 7	4x SW 6-7	Abgang mind. SW 7 *
K D/H	6x SW 5-7		Abgang mind. SW 5 *

* Ausnahme Boden: letztes Element und Schlusspose frei.

Aufbau der Übungen pro Gerät

Eine Übung muss verschiedene Elemente aus unterschiedlichen Strukturgruppen der Einstufungstabelle enthalten (Förderung der Bewegungsvielfalt). Die Elemente müssen die geforderte Schwierigkeitsanforderung der jeweiligen Kategorie erfüllen.

Zu leichte Elemente werden aufgestuft und zählen als Anforderung mit dem entsprechenden Abzug. Basiselemente zählen nicht als Anforderungen.

Ein Element kann nur eine Anforderung erfüllen.

Gerät	Anforderungen
Boden	1 Element zum oder durch den Handstand (I Pose) 2 Elemente mit unterschiedlichen Rotationen (mind. 2 von 3), Elemente aus den StrG 1.06 und 1.09 - 1.12
Schaukelringe	Frei
Sprung	Frei
Barren	1 Halteelement (Haltezeit 2 Sek.)
Tiefreck	Frei
Hochreck	Mind. 1 Schwungelement durch den Hang

3.1.2 Sprung

K 5	1x SW 5	1x SW 5 - 7
K 6	1x SW 6	1x SW 6 - 7
K 7	2x SW 7	
K D/H	2x SW 5 - 7	

Es müssen zwei verschiedene Sprünge geturnt werden.

Kastenhöhe bei Stützsprüngen:

K 5+6	5 - 6 Kastenelemente
K 7	6 Kastenelemente
K D/H	5 - 6 Kastenelemente

Freie Sprünge erfolgen ohne Hindernis.

Stützsprünge erfolgen über den Längskasten.

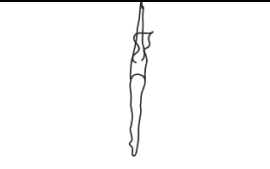
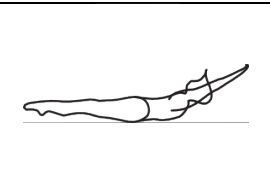
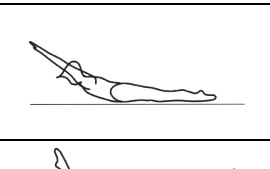
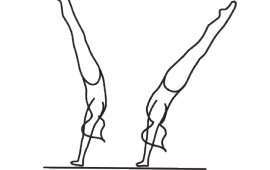

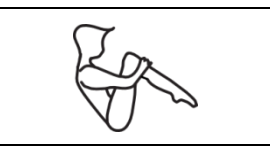

Der gleiche Sprung über zwei verschiedene Kastenhöhen zählt als gleicher Sprung.




3.2 Abkürzungen

K	Kategorie	Dr.	Drehung
D/H	Damen/Herren	mind.	mindestens
Ti	Turnerinnen	max.	maximal
Tu	Turner	Vschw	Vorschwung
Kür	Kürübung	Rschw	Rückschwung
Pflicht	Pflichtübung	vw.	vorwärts
W	Wahlelement	rw.	rückwärts
P	Pflichtelement	vl.	vorlings
Pt	Punkte	rl.	rüclings
SW	Schwierigkeitswert	geh.	gehockt
StrG	Strukturgruppe	geb.	gebückt
--	Halteelement (2 Sek.)	gestr.	gestreckt

3.2.1 Turnsprache

I Pose	Möglichst lange Körperstellung durch geradlinige Verlängerung des gesamten Körpers. Vorder- und rückseitige Kontraktion der Rumpfmuskulatur. Becken aufgerichtet, Kopf zwischen den Armen in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick geradeaus.	
C+ Pose	Starke Kontraktion der gesamten Muskulatur der Körpervorderseite, stärkste Krümmung vorwärts im Bereich der Brustwirbelsäule, Becken nach hinten gekippt (Bauchnabel zu Wirbelsäule ziehen), Kopf zwischen den Armen in der Verlängerung der Wirbelsäule.	
C- Pose	Starke Kontraktion der gesamten Muskulatur der Körperrückseite, stärkste Krümmung rückwärts im Bereich der Brustwirbelsäule, Kopf zwischen den Armen in der Verlängerung der Wirbelsäule.	
Kurbet	Kurbet heisst der fließende Wechsel von der C- Pose zur C+ Pose und umgekehrt. Die Kurbetbewegung ist die Basis aller Schwünge und Überschläge und ist zum grossen Teil an Aushol- und Absprungbewegungen beteiligt! (Keine Bewegung ohne Ausholbewegung)	
Landung	Je grösser die Bewegungsgeschwindigkeit und das Körpergewicht sind, desto mehr Muskelkraft muss für den Bremsvorgang eingesetzt werden. Der Knie- und Hüftwinkel sollte etwa gleich gross sein. Der Rücken sollte sich in einer natürlichen Position befinden. Erforderlich ist vor allem eine gute Rumpf-Bein-Muskulatur. Die Arme unterstützen das Abbremsen des Schwungs. Die Beine/Füsse können leicht geöffnet sein, um den Schwung besser abfangen zu können.	
Gehockt	Hüft- und Kniewinkel weniger als 90° in einfachen Salti und gymnastischen Elementen.	
Gebückt	Hüftwinkel weniger als 90° in einfachen Salti und gymnastischen Elementen.	

Gestreckt	Alle Körperteile sind ausgerichtet. Eine leichte gebundene Position im Oberkörper oder eine leichte Überstreckung ist gestattet.	
------------------	--	---

Quelle: J+S Geräte- und Kunstturnen/Trampolin Fachgrundlagen, BASPO, 2017
Manual Geräteturnen, BASPO 2022
FIG Code of points, Fédération Internationale de Gymnastique, Lausanne, 2017

3.3 Anlagen / Skizzen

Gemäss Wettkampfprogramm und weiterführenden Dokumenten.

Ausgabe 2026

Herausgeber Schweizerischer Turnverband, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau, 062 837 82 00, www.stv-fsg.ch Redaktion Schweizerischer Turnverband, Abteilung Sportförderung, Ressort. Layout Schweizerischer Turnverband, Abteilung Marketing+ Kommunikation Copyright Schweizerischer Turnverband (Nachdruck für STV-Vereine und -Mitglieder unter Quellenangabe gestattet)

