

**Zwei, drei oder vier mal vier,
Technik und Tempo entscheidet hier!**

Veranstalter: ÖTB Wien

Leitung: Friederike Bardolf, Thomas Purker

Zeit: Samstag, 7. 11. 2026
nachmittags, voraussichtlich 16.00 Uhr

Meldeschluss: Freitag, 23. 10. 2026, 10.00 Uhr
Online-Meldung des ÖTB Wien

Wertungsrichter: pro Verein ein Kampfrichter der nicht am Wettkampf teilnimmt

Nenngeld: € 13,00 pro Mannschaft

Mannschaft: Eine Mannschaft besteht aus 2 bis 4 Teilnehmern, ab AK 11/12 bis AK 80+.

ACHTUNG: Jüngere dürfen nicht starten!

Die Zusammensetzung ist frei wählbar, entweder nur männlich, weiblich oder gemischt.

Jeder Teilnehmer darf nur in einer Mannschaft starten. Vereinsübergreifende Mannschaften sind erlaubt, müssen aber für einen Verein starten.

Allgemeine Wettkampfbeschreibung:

Jedes Mannschaftsmitglied kann eine oder zwei Gerätedisziplinen turnen, allerdings nicht direkt hintereinander.

Die Reihenfolge der Geräte ist Boden, Schwebebalken, Barren, Sprung.

Gewertet wird die Zeit der Staffel mit Zeitgutschriften bzw. Abzügen je nach Technik und Ausführung.

Bei jedem Gerät müssen fünf Elemente aus den aufgelisteten Elementen gezeigt werden. Am Balken und Barren ist ein Abgang verpflichtend. Bei Sprung wird nur ein Element gefordert.

Landungen sind turnerisch korrekt durchzuführen.

Alle Geräte können von weiblichen und männlichen Teilnehmern geturnt werden!

Kreativität bei der Kleidung ist erlaubt, solange sie turnerisch zumutbar ist. Eigene Musik darf mitgebracht werden. (Für eine Show-Einlage am Anfang und/oder Kostümen erhält man -1 Sekunde auf die Gesamtzeit.)

Dieser Wettkampf findet als Mannschaftswettkampf statt. Der Gerätewechsel und das Wechseln der Athleten erfolgt über Handabklatschen in der Wechselzone. Z. B.: 1. Teilnehmer turnt Boden, läuft in die Wechselzone, klatscht 2. Teilnehmer ab. Dieser läuft zum Balken turnt usw.

Bewertung:

- Für eine Show-Einlage am Anfang und/oder Kostümen erhält man -1 Sekunde auf die Gesamtzeit.
- Pro Gerät sind 5 Elemente gefordert
→ je fehlendem Element +3 Sekunden Zeitstrafe
- Für das Bonuselement (siehe Elemente-Katalog) als 6. Element
→ pro Gerät einmal -3 Sekunden Zeitgutschrift
- Für eine gute turnerische Ausführung
→ pro Gerät einmal -3 Sekunden Zeitgutschrift
- Für eine schlechte turnerische Ausführung
→ pro Gerät einmal +3 Sekunden Zeitstrafe
- Wechselzone falsch durchlaufen, oder ein Wechselfehler
→ pro fehlerhaftem Wechsel +5 Sekunden Zeitstrafe

Für Teilnehmer ab AK50+ erfolgt eine Zeitgutschrift von einer Sekunde pro Gerät, ab AK60+ zwei Sekunden und ab AK70+ drei Sekunden pro Gerät.

Die Geräte dürfen vor dem Start der Mannschaft entsprechend eingestellt werden.

Boden: Bodenbahn des EWTV

Balken: Höhe gemäß Regelung Turn10, Sprungbrett

Barren: Männerbarren

Sprung: Tisch ab 110 bis 135 cm, Kasten ab 100 cm.

Elemente-Katalog:

Boden:

- Sprungrolle vw.
- Rolle vw.
- Rolle rw.
- Rad
- Rondat (Radwende)
- Handstand
- Handstützüberschlag vw.
- Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)
- Salto rw.
- Pferdchensprung mit mindestens einer $\frac{1}{2}$ Drehung
- Schrittsprung (auch mit $\frac{1}{2}$ Drehung)
- Sprung mit 1/1 Drehung
- Salto vw.
- **Kerze - Bonuselement**

Schwebebalken:

- Ausgang beliebig
- Strecksprung mit einfachem Beinwechsel
- Hocksprung
- Schrittsprung
- Pferdchenhüpfer
- Kniewaage – siehe Bild
- Spreizschlusssprung
- Standwaage
- **Einbeinige $\frac{1}{2}$ Drehung - Bonuselement**
- $\frac{1}{2}$ Drehung in Hockposition
- Flüchtiger Handstand
- einbeinige 1/1 Drehung (Pirouette)
- Rad
- Abgang: Grätschsprung
Grätschwinkelsprung
Rondat (Radwende)
Überschlag



Barren:

- Absprung in den Stütz zum Vorschwung über Holmenhöhe in den Grätschsitz
- Rückschwung oder Vorschwung mit Grätschen der Beine
- Vorschwung in den Außenquersitz und Einschwingen in den Stütz
- Kippe in den Stütz
- Rolle vw oder Rolle rw.
- Schwungstemme
- $\frac{1}{2}$ Drehung
- Hoher Vor- und Rückschwung (möglichst 45°)
- Oberarmstand mit Fixierung
- Grätschwinkelstütz mit Fixierung
- Aufhocken mit einem Bein am Holm
- **Kipphang – Bonuselement (muss fixiert sein)**
- Abgang: Wende in den Außenquerstand
Kehre in den Außenquerstand
Kreishocke in den Außenquerstand
Salto in den Außenquerstand

Ein Bodenkontakt ist erlaubt.

Sprung:

- Hockwende mit $\frac{1}{4}$ Drehung zum Gerät
- Hocke
- Grätsche
- Bücke
- Kopfkippe
- Handstütz-Überschlag
- **Rondat- Bonuselement**
- Aufspringen/aufhocken mit anschließendem Absprung zum Salto vw. (ohne Zwischensprung!)