



UNIVERSITÄTS  
SPORTINSTITUT  
WIEN

Wiener Akademische  
Meisterschaften



# Turnen

Sonntag, 28.01.2024

USZ 1 (Halle 5) // Auf der Schmelz 6, 1150 Wien  
Für alle Student\*innen und Akademiker\*innen



universität  
wien

[musi.usi.at](https://musi.usi.at)



UNIVERSITÄTS  
SPORTINSTITUT  
WIEN

Die Universität Wien freut sich, die ersten Wiener Akademischen Turnmeisterschaften auszurichten. Diese Veranstaltung bietet Studierenden und Absolventen die Gelegenheit, ihr turnerisches Können zu zeigen und sich für das Akademische Turnabzeichen zu qualifizieren.

**Wettkamtleitung:** Mag. Georg Denev, [georg.denev@univie.ac.at](mailto:georg.denev@univie.ac.at)

**Sportlicher Leiter:** Mag. Gleb Morozov, [gleb.morozov@univie.ac.at](mailto:gleb.morozov@univie.ac.at)

- **Austragungsort:** USZ 1, Halle 5, 1150 Wien, Auf der Schmelz 06
- **Austragungsdatum:** Sonntag, 28.01.2024
- **Start:** 9:30 - Einturnen / 10:15 - Wettkampfbeginn
- **Anmeldung:** Online ab 10.12.2023 bis Donnerstag, 25.01.2024 (24:00 Uhr)



[Online Anmeldung](#)

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Anforderungen:** Offen für Studierende und Akademiker\_innen.

**Anmeldeverfahren:** Online-Anmeldung erforderlich.

Am Wettkampftag 30-60min vor dem Start bei der Meldestelle (Halle 5) persönlich die Startnummer abholen. Nachmeldung direkt beim Wettkampf möglich: 5 Euro/Person (Nachmeldegebühr)

Leistungen werden für Lehrveranstaltungen angerechnet.

**Disziplinen:** Boden/Airtrack, Sprung und Reck.

**Übungsauswahl:** Teilnehmer\_innen stellen ihre Übungen an jedem Gerät aus einem vorgegebenen Übungskatalog zusammen.

Jede Übung besteht aus bis zu 6 Elementen, die aus verschiedenen Schwierigkeitskategorien gewählt werden können. (A-Leicht, B-Mittel, C-Schwer).

Die Übungen werden bei der Anmeldung angegeben.

**Besonderheiten:** Teilnehmer\_innen können wählen, Teile oder die gesamte Bodenübung auf der Airtrackbahn auszuführen. Für Übungen bzw. Elemente auf der Airtrackbahn wird die Punktzahl mit einem Faktor von 0,85 multipliziert.

## Schwierigkeitskategorien und Punktesystem

**Kategorie A (Leicht):** 1 Punkt pro Element

**Kategorie B (Mittel):** 1,5 Punkte pro Element

**Kategorie C (Schwer):** 2 Punkte pro Element

**Maximale Punktzahl:** 12 Punkte pro Gerät

**Bewertungssystem:** Im Fokus steht die A-Note, d.h., es werden nur die gelungenen Elemente gezählt. Es gibt keinen Punktabzug für Fehler.

**Erreichbare Abzeichen:** Teilnehmer\_innen erhalten bei Erreichen der jeweiligen Punktzahl eine Urkunde für das Bronze-, Silber- oder Goldabzeichen.

## Akademische Turnabzeichen

**Bronze:** 11 - 22 Punkte

**Silber:** 23 - 31 Punkte

**Gold:** 32 - 36 Punkte

Siegerungen erfolgen mit Urkunden direkt im Anschluss der letzten Bewerbe.

Änderungen/Abweichungen im Zeitplan abhängig von organisatorischen Notwendigkeiten bzw. der Größe des Starterfeldes möglich.

# Elemente Katalog WAM



# Sprung

# Elementekatalog Sprung

## Allgemeine Informationen zum Punkte- und Wertungssystem

### **Punktesystem:**

Bei den akademischen Turnmeisterschaften wird jedes Element auf der Basis seiner technischen Schwierigkeit bewertet. Die Elemente sind in drei Kategorien unterteilt: A-Leicht, B-Mittel und C-Schwer. Für einen korrekt ausgeführten Sprung erhalten die Teilnehmer\_innen Punkte nach folgendem Schema:

**Kategorie A:** 6 Punkt

**Kategorie B:** 9 Punkte

**Kategorie C:** 12 Punkte

Die Teilnehmer\_innen wählen einen Sprung. Wird dieser Korrekt ausgeführt, zählt der Sprung. Bei einem Sturz oder einer Nichtanerkennung des Elementes darf ein zweiter Versuch vorgenommen werden. Es darf dabei auch ein anderer Sprung gewählt werden als zuvor. Es ist auch erlaubt die Parkour Elemente aus dem Stemmschritt mit oder ohne Sprungbrett zu turnen.

### **Wertung:**

Die Wertung konzentriert sich auf die korrekte Ausführung der gewählten Elemente. Es gibt keinen Punktabzug für kleine Fehler, sodass die Teilnehmer\_innen ermutigt werden, ihr Bestes zu geben, ohne sich über kleine Unvollkommenheiten Sorgen machen zu müssen.

### **Geräte Aufbau:**

Gesprungen wird über den Sprung Tisch. Für den Anlauf wird davor eine Rollmatte ausgerollt. Es stehen zwei unterschiedliche Sprungbretter (weich und hart) zur Verfügung. Die Entfernung ist variabel und frei. Es gibt zwei Höhen zur Auswahl. Männer 130cm und Frauen 100 cm.

# Elementekatalog Sprung

**A**  
**1 Punkt**

- Durchhocken / Kong Vault (Parkour Element)
- Speed Vault (Parkour Element)

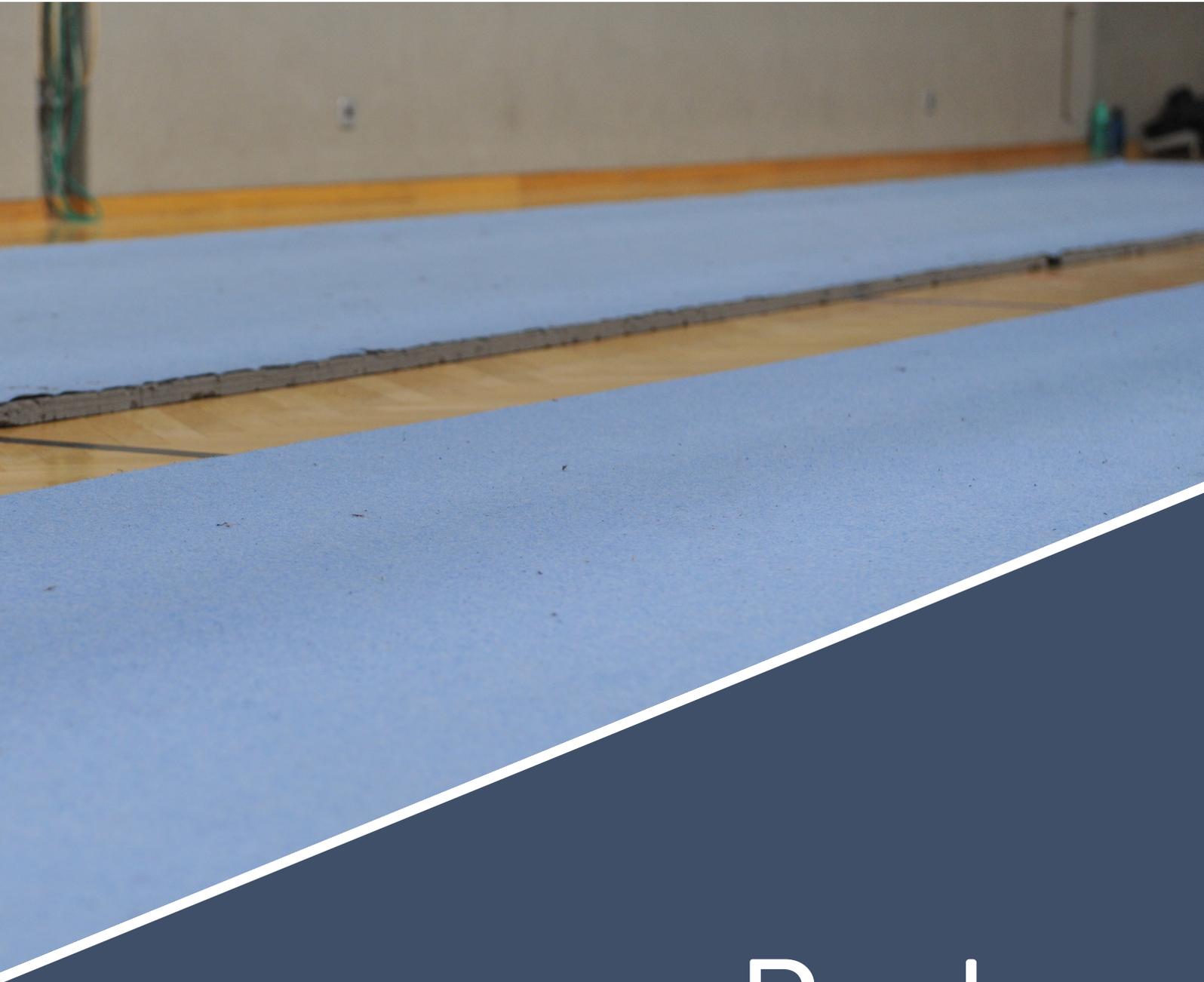
**B**  
**1,5 Punkte**

- Rondat
- Kopfstützüberschlag
- Reverse Vault (Parkour Element)
- Dash Vault (Parkour Element)

**C**  
**2 Punkte**

- Überschlag und alle schwereren Elemente
- Butterfly Vault Twist (Parkour Element)
- Dash Bomb (Parkour Element)

# Elemente Katalog WAM



# Boden

# Elementekatalog Boden

## Allgemeine Informationen zum Punkte- und Wertungssystem

### **Punktesystem:**

Bei den akademischen Turnmeisterschaften wird jedes Element auf der Basis seiner technischen Schwierigkeit bewertet. Die Elemente sind in drei Kategorien unterteilt: A-Leicht, B-Mittel und C-Schwer. Für jedes korrekt ausgeführte Element erhalten die Teilnehmer\_innen Punkte nach folgendem Schema:

**Kategorie A:** 1 Punkt pro Element

**Kategorie B:** 1,5 Punkte pro Element

**Kategorie C:** 2 Punkte pro Element

Die Teilnehmer\_innen stellen ihre Übungen aus diesen Elementen zusammen, wobei jede Übung aus maximal 6 Elementen bestehen darf. Die maximale Punktzahl, die pro Gerät erreicht werden kann, beträgt somit 12 Punkte.

### **Wertung:**

Die Wertung konzentriert sich auf die korrekte Ausführung der gewählten Elemente. Es gibt keinen Punktabzug für kleine Fehler, sodass die Teilnehmer\_innen ermutigt werden, ihr Bestes zu geben, ohne sich über kleine Unvollkommenheiten Sorgen machen zu müssen.

### **Spezialinformation für Boden/Airtrack:**

Um den Teilnehmer\_innen mehr Möglichkeiten und Sicherheit bei der Ausführung ihrer Bodenübungen zu bieten, besteht die Option, die Übung auf einer Airtrackbahn durchzuführen. Dies ist besonders vorteilhaft für die Ausführung komplexerer oder technisch anspruchsvoller Elemente. Die auf der Airtrackbahn ausgeführten Elemente werden mit einem Faktor von 0,85 multipliziert, um den Unterschied in der Ausführungsschwierigkeit im Vergleich zum traditionellen Bodenturnen zu berücksichtigen. Landungen können auf der Airtrackbahn oder auf den Weichböden erfolgen. Die Teilnehmer\_innen können zwischen dem Boden und der Airtrackbahn wechseln.

### **Geräte Aufbau:**

Die Bodenbahn besteht aus einer einfachen genormten Rollmatte. Parallel dazu ist die Airtrackbahn aufgebaut. Auf beiden Enden der Airtrackbahn befinden sich Weichböden für eine eventuelle Landung.

# Elementekatalog Boden

## A 1 Punkt

- Rolle vorwärts
- Sprungrolle
- Beliebige Rolle rückwärts
- Flüchtiger Handstand zur Rolle vorwärts oder Absteigen
- Rad oder einarmiges Rad
- Kopfstand (2 sek. Halten)
- Wechsel- /Nachstellschritt oder Scherensprung oder Pferdchenhüpfer
- Beliebige Standwaage
- Spagat

## B 1,5 Punkte

- Radwende (Rondat)
- Freies Rad (Aerial)
- Alle Überschlagformen (Schrittüberschlag, Überschlag, Hechtüberschlag)
- Handstand mit 1/2 Drehung
- Handstand 2 sek. halten
- Rolle rückwärts in den Handstand
- Sprung mit mind. 1 1/2 Drehung oder 1 1/2 Drehung auf einem Bein
- Bogengang vorwärts oder rückwärts
- Salto vorwärts
- Salto rückwärts
- Stand Flick oder Rad Flick
- Butterfly

## C 2 Punkte

- Schweizer gegrätscht oder gebückt
- Handstand mit 1/1 Drehung oder mehr
- Überschlag oder Hechtüberschlag zu Salto vorwärts
- Freier Überschlag
- Salto vw. zu Salto vw.
- Rondat Flick
- Rondat Salto
- Rondat Twistsalto
- Rad Sideflip
- Schrittüberschlag zu Schrittüberschlag oder Überschlag
- Salto vorwärts mit Schraube (1/1 oder mehr)

# Elemente Katalog WAM

Kippaufschwung aus dem Liegehang



Kippaufschwung aus dem Vorlaufen



# Reck

# Elementekatalog Reck

## Allgemeine Informationen zum Punkte- und Wertungssystem

### **Punktesystem:**

Bei den akademischen Turnmeisterschaften wird jedes Element auf der Basis seiner technischen Schwierigkeit bewertet. Die Elemente sind in drei Kategorien unterteilt: A-Leicht, B-Mittel und C-Schwer. Für jedes korrekt ausgeführte Element erhalten die Teilnehmer\_innen Punkte nach folgendem Schema:

**Kategorie A:** 1 Punkt pro Element

**Kategorie B:** 1,5 Punkte pro Element

**Kategorie C:** 2 Punkte pro Element

Die Teilnehmer\_innen stellen ihre Übungen aus diesen Elementen zusammen, wobei jede Übung aus maximal 6 Elementen bestehen darf. Die maximale Punktzahl, die pro Gerät erreicht werden kann, beträgt somit 12 Punkte.

### **Wertung:**

Die Wertung konzentriert sich auf die korrekte Ausführung der gewählten Elemente. Es gibt keinen Punktabzug für kleine Fehler, sodass die Teilnehmer\_innen ermutigt werden, ihr Bestes zu geben, ohne sich über kleine Unvollkommenheiten Sorgen machen zu müssen.

### **Geräte Aufbau:**

Es wird ausschließlich auf einem Niederreck geturnt. Die Höhe kann variieren und ist frei, soll aber nicht niedriger als die Schulterhöhe und nicht höher als der Kopf der turnenden Person sein. Unter dem Reck sind mindestens 4 Turnmatten zu platzieren.

# Elementekatalog Reck

## A 1 Punkt

- Aufgang: Hüftaufschwung
- Stütz, 1/2 Drehung zum Sitz zwischen den Händen
- Sitz, 1/2 Drehung zum Stütz
- Knieabschwung zum Knieaufschwung
- Knieumschwung rückwärts
- Überspreizen im Stütz
- Überspreizen im Stütz, 1/2 Drehung
- Rückschwung zum Niedersprung (Abgurten - Beine in der Waagrechten)
- Abgang: Hockwende oder Unterschwingung aus dem Stand

## B 1,5 Punkte

- Aufgang: Hüftaufzug in den Stütz
- Durchhocken aus Stütz in Spreitzsitz
- Umschwung vorwärts
- Umschwung rückwärts
- Mühle vorwärts
- Mühle Rückwärts
- Sitzumschwung vorwärts
- Sitzumschwung rückwärts
- Abgang: Unterschwingung aus dem Stütz oder Hocke

## C 2 Punkte

- Aufgang: Alle Kippformen
- Rückfallkippe
- Spreizkippe
- Sitzkippe
- Schwebekippe
- Bück- oder Grätschumschwung rückwärts
- Freifelge in den Stand oder in den Lauf oder in den Stütz
- Abgang: Napoleon, Aufbücken oder Aufgrätschen Unterschwingung oder Unterschwingung ab Stütz mit 1/2 Drehung oder schwerere Elemente