



UNIVERSITÄTS  
SPORTINSTITUT  
WIEN

Wiener Akademische  
Meisterschaften



Anmelden  
bis 17.1.

# Turnen

Samstag, 18.01.2025

Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Für alle Student\*innen und Akademiker\*innen

Kontakt: [gleb.morozov@univie.ac.at](mailto:gleb.morozov@univie.ac.at)

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



UNIVERSITÄTS  
SPORTINSTITUT  
WIEN

Die Universität Wien freut sich, die 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

Wettkamplleitung: 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:** Samstag, 18.01.2025
- **Start:** 16:00 - Einturnen / 17:00 - Wettkampfbeginn
- **Anmeldung:** Online ab 1.11.2024 bis Freitag, 17.01.2025 (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 Wettkampfbeginn bei der Meldestelle (Halle 5) persönlich die Startnummer abholen. Nachmeldung direkt beim Wettkampf möglich: 5 Euro/Person (Nachmeldegebühr)

## Leistungen werden für Lehrveranstaltungen angerechnet.

Siegerehrungen erfolgen mit Urkunden direkt im Anschluss der letzten Bewerbe. Änderungen/Abweichungen im Zeitplan abhängig von organisatorischen Notwendigkeiten bzw. der Größe des Starterfeldes möglich

**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

## Akademische Turnabzeichen

**Bronze: 11 - 22 Punkte**

**Silber: 23 - 31 Punkte**

**Gold: 32 - 36 Punkte**



## 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

## NEU - B Note

All jene, die um die Stockerplätze kämpfen wollen, können sich freiwillig einer B-Note unterziehen. Dann werden von der A-Note die Fehlerpunkte abgezogen. Bitte bei der Meldestelle vor Ort vermerken.

## Erreichbare Abzeichen:

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



UNIVERSITÄTS  
SPORTINSTITUT  
WIEN

Wiener Akademische  
Meisterschaften

Reck



Elemente Katalog WAM

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



UNIVERSITÄTS  
SPORTINSTITUT  
WIEN

# 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.

**B-Note:** All jene, die um die Stockerplätze kämpfen wollen, können sich freiwillig einer B-Note unterziehen. Dann werden von der A-Note die Fehlerpunkte abgezogen. Bitte bei der Anmeldung vermerken.

**Leichter Fehler** (0,1 Punkte Abzug pro Element)

- Kleine Formfehler: Kurzzeitige leichte Beuge- oder Streckfehler in Armen oder Beinen.
- Kleine Unsicherheiten: Leichte Wackler, die die Gesamtausführung nicht beeinträchtigen.
- Leicht unsaubere Landungen: Kleine Schritte oder Hüpfen, die die Stabilität nicht wesentlich beeinträchtigen

# Elementekatalog Reck

## Allgemeine Informationen zum Punkte- und Wertungssystem

Mittlere Fehler (0,3 Punkte Abzug pro Element)

- Sichtbare Formfehler: Deutlich sichtbare Beugefehler wie gebeugte Knie oder Ellbogen.
- Unsichere Landungen: Mehrere kleine oder ein größerer Schritt zur Stabilisierung.
- Unsaubere Ausführungen: Offensichtliche Unsicherheiten, die jedoch nicht zu einer großen Unterbrechung führen

Grober Fehler (0,5 Punkte Abzug pro Element) Große Formfehler:

- Deutliche Haltungsfehler wie stark gebeugte Knie oder Ellbogen.
- Signifikante Landungsfehler: Große Schritte oder offensichtliches Balancieren zur Stabilisierung.
- Ausführungsfehler bei wichtigen Elementen: Fehler, die eine klare Unterbrechung oder deutliche Unsicherheit zeigen

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



UNIVERSITÄTS  
SPORTINSTITUT  
WIEN

Wiener Akademische  
Meisterschaften

Sprung



Elemente Katalog WAM

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



UNIVERSITÄTS  
SPORTINSTITUT  
WIEN

# 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 Punkte

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.

**B-Note:** All jene, die um die Stockerlplätze kämpfen wollen, können sich freiwillig einer B-Note unterziehen. Dann werden von der A-Note die Fehlerpunkte abgezogen. Bitte bei der Anmeldung vermerken.

### Leichter Fehler (0,1 Punkte Abzug pro Element)

- Kleine Formfehler: Kurzzeitige leichte Beuge- oder Streckfehler in Armen oder Beinen.
- Kleine Unsicherheiten: Leichte Wackler, die die Gesamtausführung nicht beeinträchtigen.
- Leicht unsaubere Landungen: Kleine Schritte oder Hüpfen, die die Stabilität nicht wesentlich beeinträchtigen

# Elementekatalog Sprung

## Allgemeine Informationen zum Punkte- und Wertungssystem

### Mittlere Fehler (0,3 Punkte Abzug pro Element)

- Sichtbare Formfehler: Deutlich sichtbare Beugefehler wie gebeugte Knie oder Ellbogen.
- Unsichere Landungen: Mehrere kleine oder ein größerer Schritt zur Stabilisierung.
- Unsaubere Ausführungen: Offensichtliche Unsicherheiten, die jedoch nicht zu einer großen Unterbrechung führen.

### Grober Fehler (0,5 Punkte Abzug pro Element)

- Große Formfehler: Deutliche Haltungsfehler wie stark gebeugte Knie oder Ellbogen.
- Signifikante Landungsfehler: Große Schritte oder offensichtliches Balancieren zur Stabilisierung.
- Ausführungsfehler bei wichtigen Elementen: Fehler, die eine klare Unterbrechung oder deutliche Unsicherheit zeigen.

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



# Elementekatalog Sprung

## A 6 Punkt

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

## B 9 Punkte

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

## C 12 Punkte

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



UNIVERSITÄTS  
SPORTINSTITUT  
WIEN

Wiener Akademische  
Meisterschaften

Boden



Elemente Katalog WAM

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



UNIVERSITÄTS  
SPORTINSTITUT  
WIEN

# 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.

**B-Note:** All jene, die um die Stockerplätze kämpfen wollen, können sich freiwillig einer B-Note unterziehen. Dann werden von der A-Note die Fehlerpunkte abgezogen. Bitte bei der Anmeldung vermerken.

**Leichter Fehler** (0,1 Punkte Abzug pro Element)

- Kleine Formfehler: Kurzzeitige leichte Beuge- oder Streckfehler in Armen oder Beinen.
- Kleine Unsicherheiten: Leichte Wackler, die die Gesamtausführung nicht beeinträchtigen.
- Leicht unsaubere Landungen: Kleine Schritte oder Hüpfen, die die Stabilität nicht wesentlich beeinträchtigen

# Elementekatalog Boden

## Allgemeine Informationen zum Punkte- und Wertungssystem

### Mittlere Fehler (0,3 Punkte Abzug pro Element)

- Sichtbare Formfehler: Deutlich sichtbare Beugefehler wie gebeugte Knie oder Ellbogen.
- Unsichere Landungen: Mehrere kleine oder ein größerer Schritt zur Stabilisierung.
- Unsaubere Ausführungen: Offensichtliche Unsicherheiten, die jedoch nicht zu einer großen Unterbrechung führen.

### Grober Fehler (0,5 Punkte Abzug pro Element)

- Große Formfehler: Deutliche Haltungsfehler wie stark gebeugte Knie oder Ellbogen.
- Signifikante Landungsfehler: Große Schritte oder offensichtliches Balancieren zur Stabilisierung.
- Ausführungsfehler bei wichtigen Elementen: Fehler, die eine klare Unterbrechung oder deutliche Unsicherheit zeigen.

**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)