

**Online-Info-
Veranstaltung
zu Turn10®
2025+**

Herzlich willkommen!



Oberösterreich

www.turn10ooe.at

Wichtige Unterlagen für Turn10[®] 2025+

- Turn10 - Ausgabe 2025+:
Vollversion für Vereine
(Basisstufe + Oberstufe)
- Turn10 - Ausgabe 2025+: Für
Schulen + Basisstufe
- Turn10 - Ausgabe 2025+:
Elemente-Übersicht Basisstufe
- Turn10 - Ausgabe 2025+:
Elemente-Übersicht Oberstufe
- NEU: Turn10 - Ausgabe 2025+:
Wertungsrichter*innen-
Ordnung
- NEU: Turn10 - Ausgabe 2025+:
Wettkampf-Ordnung Österreich
(folgt)



Ausgabe
2025+

Online-Vollversion für Vereine

**Basisstufe
Oberstufe**

Reglement | Elemente | Leitbilder

Ein langfristiges Erfolgsprogramm in Zusammenarbeit von



Oberösterreich

WICHTIG: Schule erst ab September 2025

- Schuljahr 24/25: Programm 2018+
- erst ab dem Schuljahr 25/26: Programm 2025+

Hinweise zu Training und Wettkämpfen im Turn10[®] 2025+

Die Eckpunkte der Turn10-Überarbeitung 2025+

- Definition von eindeutigen und zeitgemäßen Geräte-Anforderungen
- Bestimmte Verbindungen erhöhen den Schwierigkeitsgrad der Übung und werden nun entsprechend belohnt (Umschwung-Unterschwung, Rondat-Flick-Salto,...).
- Weniger Einschränkung in der Ausführung der Elemente.
- Sprung und Minitrampolin: bessere Methodik, andere Bewertung der B-Note, mehr Variabilität am Minitrampolin
- Oberstufe: mehr Auswahl durch die neue „3 aus 7“-Box.
- Regel-Reduktion wie z.B. Bodenkontakte, fehlendes Ende einer Übung,...
- Auslagerung aller rein organisatorischen Inhalte in die Wettkampfordnung

Inhalte der Wettkampfordnung

- Wettkämpfe – Ablauf und Regeln:
 - Einturnen
 - Ablauf am Sprung
 - Veröffentlichung der A-Note & Protestverfahren
- Wechsel zwischen Wettkampfstufen
- Bekleidung: Sponsoren-Logos
- Ö. Meisterschaften
- Abzeichen
- ...

Änderungen bei den Geräten

- Boden: Matten-Doppellage ODER Unterkonstruktion (Airtrack, Akrobahn, Federbahn,..) mit Rollmattenauflage
- Balkenhöhe gesenkt auf 90 cm
- Barren Oberstufe: 180 cm fix für alle
- Minitrampolin: AK 8 und jünger Anlauf über Sprungbrett (auch mit Mattenauflage) – statt bisher Anlauf auf Bänken
- Kasten: 70 cm, 90 cm und 110 cm (jeweils ± 5 cm je nach Modell)
- Kasten längs mit Markierung einer Mittellinie (Anleitung!)
- Sprung ab AK 35+ auch Minitrampolin oder Sprungbrett-Trampolin (z.B. Eurotramp Booster Board)

Verbindung von Elementen kann Punkt(e) in der A-Note bringen

Bei gezeigten Verbindungen zählt sowohl das Kästchen „Verbindung ...“ als auch gegebenenfalls die Kästchen der einzelnen in der Verbindung geturnten Elemente für die A-Note.

- **Beispiel Boden:**
VERBINDUNG Chassé – Pferdchensprung
= 1 Punkt

Verbindung von Elementen kann Punkt(e) in der A-Note bringen

Beispiel Reck: VERBINDUNG Umschwung - Unterschwung

- = **3 Punkte** für
 - „Umschwung“
 - „Unterschwung“
 - „VERBINDUNG Umschwung - Unterschwung“

Basisstufe + Schule Tiefreck	Basisstufe Hochreck	Basisstufe Stufenbarren
Hüftaufschwung	Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung ODER 2. Kippe ODER Schwungstemme rw.	Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung ODER 2. Kippe
Sprung in den Stütz vl. ODER Vor- oder Rückspreizen eines Beines	Vor- oder Rückspreizen eines Beines ODER Schwung im Hangverhalten mit 1/2 Dr.	Rückschwung zum Aufhocken/-bücken und Sprung zum Hang am o.H.
Rück- und Vordrehen im Hang ODER Spreizumschwung (Mühle) ODER Sitzumschwung	4 Schwünge ODER Spreizumschwung (Mühle)	
Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftabschwung vl. vw.		
Kipphang 2 Sek. ODER Vorschweben-Rückschweben ODER Vorschweben zum Kästchen "Beliebige Kippe"	Kipphang 2 Sek. ODER Vorschwingen zum Kästchen "Beliebige Kippe"	Kipphang 2 Sek. ODER Vorschweben-Rückschweben ODER Vorschweben/- schwingen zum Kästchen "Beliebige Kippe"
Beliebige Kippe		
Rückschwung aus dem Stütz (auch zum Niedersprung)		
Hüftumschwung vorlings rückwärts		
VERBINDUNG Umschwung - Unterschwung		
Abgang: Beliebiger Unterschwung ODER Hocke/Hockwendel	Beliebiger Unterschwung	

Freie Ausführung der Elemente

Wenn zwei Elemente klar als Einzelphasen erkennbar und gültig sind und getrennt beschrieben werden können, zählen beide Kästchen.

Es sind alle (unterschiedlichen) Übergänge zwischen den einzelnen Elementen erlaubt. Es dürfen also alle einzelnen Elemente flüssig aneinandergereiht und miteinander verbunden werden.

Beispiele für erlaubte Übergänge zwischen zwei Kästchen:

- Boden: Drücken vom Kopfstand in den Handstand
- Barren: Senken vom Handstand in den Oberarmstand
- Barren: Kippe in den Winkelstütz
- Barren Oberstufe: Handstand 2 Sek. und anschließend $\frac{1}{2}$ Drehung (oder umgekehrt)
- Balken: Arabesque 2 Sek. – Standwaage 2 Sek.

Beispiele, die nur für ein Kästchen zählen:

- Boden Basisstufe: Rolle rw. in den Handstand
- Boden: Handstand – abrollen
- Rolle vw. in den Spagat

Ermittlung der B-Note

- Mindestens zwei Wertungsrichter*innen geben jeweils eine B-Note ab. Der **Mittelwert aller B-Noten** kommt in die Wertung.

Sturz bei Verlassen des Bodens bzw. der Landematte

Als Sturz gilt:

- der **Sturz vom Gerät**.
- die deutliche **Unterbrechung des Bewegungsflusses eines Elementes** (der „Sturz auf das Gerät“).
- NEU am Boden:
 - der **Start der Übung außerhalb der Bodenbahn**.
 - das **Verlassen der Bodenbahn** während der Übung bzw. vor Erreichen einer stabilen Landeposition.
- NEU am Sprung oder Minitrampolin das Verlassen der **Landematten** vor Erreichen einer stabilen Landeposition

Sprung und Minitrampolin

Minitrampolin


- Zu turnen sind zwei **verschiedene** Sprünge.

Sprung

- Zu turnen sind **zwei beliebige** Sprünge, diese können gleich oder verschieden sein – aber ausschließlich am selben Geräteaufbau und derselben Geräthöhe.

Mini-trampolin

- 2 verschiedene Sprünge

	Basisstufe Teil-A-Note	Oberstufe Teil-A-Note
Strecksprung	1	1
2. Strecksprung 	1	
Grätschsprung	2	
Hocksprung	2	
Strecksprung mit 1/2 Dr.	2	
Grätschwinkelsprung	3	1
Bücksprung	3	1
Strecksprung mit 1/1 Dr.	4	2
Salto gehockt	4	2
Salto gebückt	5	3
Salto gehockt mit 1/2 Dr.	5	3
Salto gestreckt		4
Salto mit 1/1 Dr.		5
Salto mit mind. 1 1/2 Dr.		5

Neue B-Note am Minitrampolin

A	Absprung	1 Punkt
S	Steigphase/Höhe	1 Punkt
T	Technik	1 Punkt
H	Haltung	1 Punkt
L	Landung	1 Punkt



Sprung

- 2 beliebige Sprünge

Aufknien – Anhocken – Strecksprung
Aufhocken – Strecksprung
Strecksprung
Hockwende mit ¼ Dr. zum Gerät
Grätsche
Hocke
Bücke
Sprung durch den Handstand in die Rückenlage
Sprung durch den Handstand mit Abdruck in die Rückenlage
Überschlag

Basisstufe + Schule Teil-A-Note		
Mattenberg 60 cm	Kasten quer 70/90/110 cm + Mattenberg 60 cm	Kasten längs 70/90/110 oder Tisch 110/125/135 + 20-30 cm Matten

1	1	
1	1	2
2		
	2	
	2	3
	3	4
	4	5
3		
	4 (nur auf 70)	
	4 (nur auf 90/110)	5

Auszug aus dem Entwurf der Wettkampfordnung

Danach legen die Wertungsgerichte fest, in welcher **Reihenfolge an Geräteaufbauten** der Wettkampf ablaufen wird.

Empfohlene Reihenfolge (oder umgekehrt):

Aufbau 1:

Mattenberg 60 cm

Kasten quer 70 cm + Mattenberg 60 cm

Kasten quer 90 cm + Mattenberg 60 cm

Kasten quer 110 cm + Mattenberg 60 cm

Aufbau 2:

Kasten längs 70 cm

Kasten längs 90 cm

Kasten längs 110 cm

Tisch 110 cm

Tisch 125 cm

Tisch 135 cm

Anschließend: **Einturnen am ersten Geräteaufbau – Wettkampf am ersten Geräteaufbau – Einturnen am zweiten Geräteaufbau – usw.**

Das **Einturnen** erfolgt unabhängig von den Durchsagen, also unabhängig vom Einturnen an den anderen Geräten: **Basisstufe 2 bis 3 Anläufe, Oberstufe 3 Anläufe.**

Neue B-Note am Sprung

A	Absprung	1 Punkt
1	1. Flugphase/Stütz	1 Punkt
AHW	Abdruck/Höhe/Weite	1 Punkt
2	2. Flugphase	1 Punkt
L	Landung	1 Punkt



Reck unterschiedliche Elementlisten

Basisstufe + Schule Tiefreck	Basisstufe Hochreck	Basisstufe Stufenbarren
Hüftaufschwung	Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung ODER 2. Kippe ODER Schwungstemme rw.	Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung ODER 2. Kippe
Sprung in den Stütz vl. ODER Vor- oder Rückspreizen eines Beines	Vor- oder Rückspreizen eines Beines ODER Schwung im Hangverhalten mit ½ Dr.	Rückschwung zum Aufhocken/-bücken und Sprung zum Hang am o.H.
Rück- und Vordrehen im Hang ODER Spreizumschwung (Mühle) ODER Sitzumschwung	4 Schwünge ODER Spreizumschwung (Mühle)	
Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftabschwung vl. ww.		
Kipphanh 2 Sek. ODER Vorschweben-Rückschweben ODER Vorschweben zum Kästchen "Beliebige Kippe"	Kipphanh 2 Sek. ODER Vorschwingen zum Kästchen "Beliebige Kippe"	Kipphanh 2 Sek. ODER Vorschweben-Rückschweben ODER Vorschweben/- schwingen zum Kästchen "Beliebige Kippe"
Beliebige Kippe		
Rückschwung aus dem Stütz (auch zum Niedersprung)		
Hüftumschwung vorlings rückwärts		
VERBINDUNG Umschwung - Unterschwing		
Abgang: Beliebiger Unterschwing ODER Hocke/Hockwende	Beliebiger Unterschwing	

Es gibt keine
Bodenkontakt-Regelung
mehr!

Man darf also „unendlich
oft“ den Boden berühren.

Oberstufe „3 aus 7“- Box

Basisstufe + Schule
Beliebige Rolle vorwärts
Beliebige Rolle rückwärts ODER Kerze 2 Sek.
C+Position in Rückenlage 2 Sek. ODER Kopfstand 2 Sek. ODER 1/1 Dr. vw. auf gestrecktem Bein
VERBINDUNG Chassé – Pferdchen-/Schersprung ODER Sprung mit 1/1 Dr.
Beliebige Standwaage 2 Sek. ODER Spagat 2 Sek. ODER Winkelstütz 2 Sek.
Handstand ODER Handstand mit mind. ½ Dr.
Rad ODER einarmiges Rad
Rondat (Radwende)
Handstützüberschlag vw. ODER Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)
Salto vorwärts geh. ODER Salto rückwärts geh.

Oberstufe	
Handstand mit mind. 1/1 Dr.	
Krafthandstand ODER Sprung mit Querspreizwinkel 135°	
Überschlag vw.	
Salto vorwärts (ohne LAD)	
Rondat (Radwende)	
Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)	
Salto rückwärts (ohne LAD)	
„3 aus 7“-Box (maximal 3 Kästchen)	Sprung mit mind. 1 ½ Dr. ODER Mind. 1 ½ Dr. vw. auf gestrecktem Bein
	Rolle rw. in den Handstand ODER Bogengang rw.
	VERBINDUNG Überschlag – beliebiger Salto vw.
	VERBINDUNG Rondat - Flick-Flack - beliebiger Salto rw.
	Salto vw. mit 1/2 Dr. ODER Salto rw. mit 1/2 Dr. (auch Twist)
	Salto vw. mit 1/1 Dr. ODER Salto rw. mit 1/1 Dr.
	Freies Rad ODER Salto sw.

Wertungsrichter*innen- Ausbildung

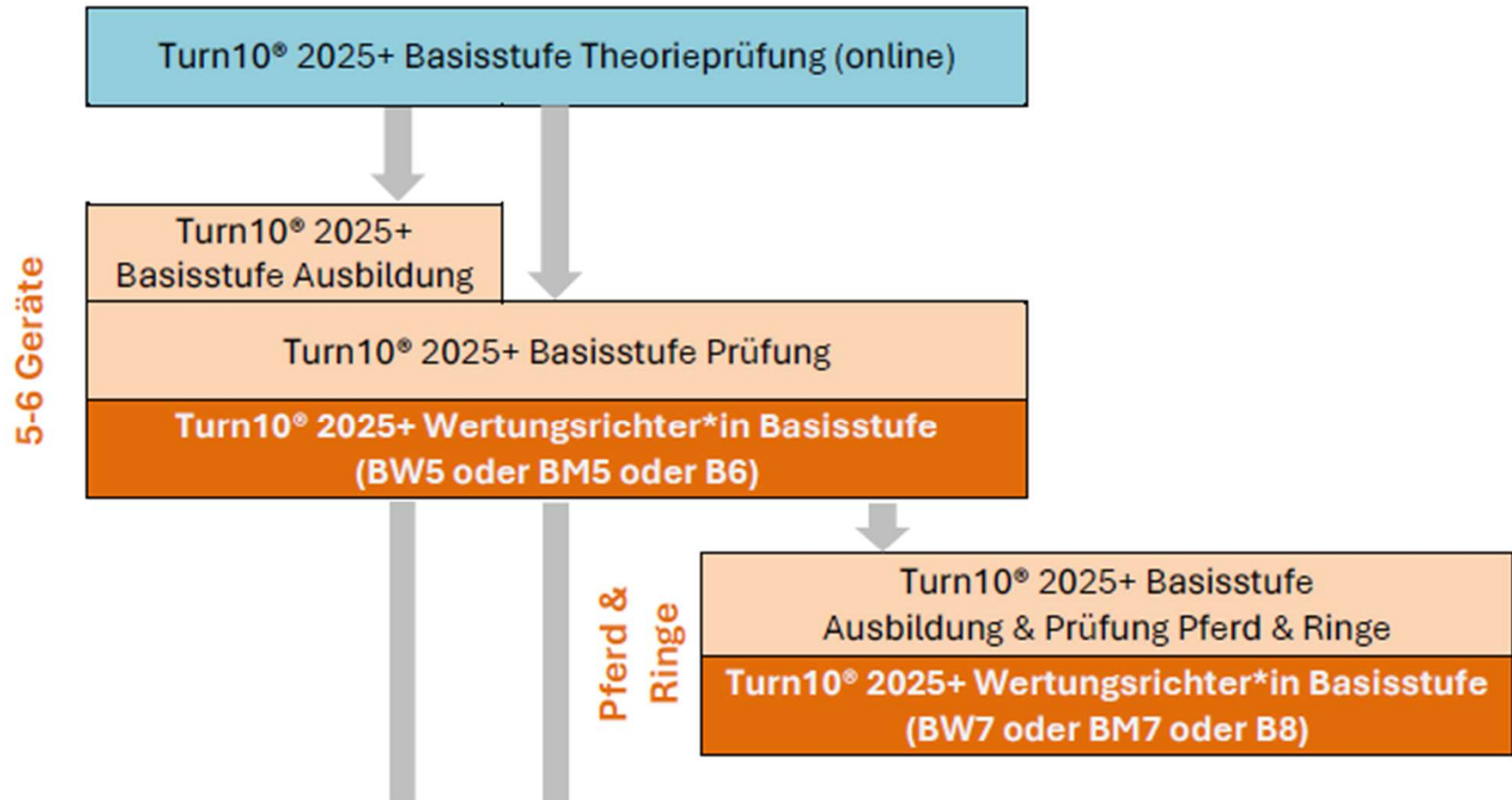
Turn10 - Ausgabe 2025+: Wertungsrichter*innen-
Ordnung auf www.turn10.at

Selbststudium & Infothek

Infothek auf www.turn10.eu

Basisstufe

Mindestalter 14 Jahre



Selbststudium & Infothek

Infothek auf www.turn10.eu

Basisstufe

Mindestalter 14 Jahre

Turn10® 2025+ Basisstufe Theorieprüfung (online)

Turn10® 2025+
Basisstufe Ausbildung

5-6 Geräte

Turn10® 2025+ Basisstufe Prüfung

Turn10® 2025+ Wertungsrichter*in Basisstufe
(BW5 oder BM5 oder B6)

Turn10® 2025+ Basisstufe
Ausbildung & Prüfung Pferd & Ringe

Pferd &
Ringe

Turn10® 2025+ Wertungsrichter*in Basisstufe
(BW7 oder BM7 oder B8)

Oberstufe

Mindestalter 16 Jahre

Turn10® 2025+
Oberstufe Ausbildung

5-6 Geräte

Turn10® 2025+ Oberstufe Prüfung

Turn10® 2025+ Wertungsrichter*in Oberstufe
(OW5 oder OM5 oder O6)

Turn10® 2025+ Oberstufe
Ausbildung & Prüfung Pferd & Ringe

Pferd &
Ringe

Turn10® 2025+ Wertungsrichter*in Oberstufe
(OW7 oder OM7 oder O8)



Oberösterreich

Wichtig: Oberstufen-Weris für Wettkämpfe

Die Nennung von Wertungsrichter*innen muss in Zukunft abhängig von der Stufe der Teilnehmer*innen erfolgen.

Also: Wer Oberstufen-Turner*innen hat, muss auch dementsprechend viele Oberstufen-Wertungsrichter*innen stellen.

Was ist neu in der Ausbildung zum Weri? (1)

Theorieprüfung vorab online

- Anmeldung: JEDER SELBST unter <https://mein.turnsport.at/>
- jederzeit und überall
- 5 Fragen aus 7 Bereichen: Allgemein, Boden, Balken, Barren, Minitrampolin, Reck, Sprung
- pro Bereich mindestens 3 Punkte, insgesamt mindestens 25 Punkte
- wenn nicht geschafft: nach 24 Stunden wieder möglich
- keine Kosten

Was ist neu in der Ausbildung zum Weri? (2)

Praxis:

- Anmeldung über <https://mein.turnsport.at> - selbst oder über Verein
- Man kann direkt zur Prüfung gehen und muss keine Ausbildung besuchen.
- Pferd und Ringe aus Zeitgründen in einem eigenen Kurs – dafür Basis- und Oberstufe direkt hintereinander
- Bedarf: Gerät mit Internet-Zugang (Smartphone, Tablet oder Laptop) und der Zugang, der für die Theorieprüfung verwendet wurde
- pro Gerät 3 Übungen, am Sprung & Minitrampolin jeweils 3 Wettkampfsituationen (also 3 x Sprung 1 und Sprung 2)
- Jeder Sprung/ jeder Minitrampolin-Sprung wird zweimal hintereinander abgespielt.
- Jedes Gerät muss mit 5 von 7,5 Punkten bestanden werden.
- Kosten: € 25.- für Ausbildung & Prüfung | € 10.- für Prüfung

Große Bitte: Datenverknüpfung in 2 Schritten

Ziel: Sichtbarkeit der Weri-Lizenzen auf turnfest.at

1. Gehe auf <https://mein.turnsport.at/> und logge dich ein
Klicke oben auf „Turnsport-Austria-Lizenz“



Unter deinem Namen steht deine Lizenznummer.

2. Gehe auf <https://meldung.turnfest.at/> und logge dich ein



Klicke oben auf „Mein Profil“ und trage unter „Turnsport Austria ID“ deine Lizenznummer ein.

Wertungsrichter*innen-Kurse in Oberösterreich

1. Halbjahr 2025

Samstag, 18.Jän	08:30 - 17:30	Basisstufe	Ausbildung und Prüfung (14:30-17:30)	Linz
Sonntag, 19.Jän	08:30 - 17:30	Basisstufe	Ausbildung und Prüfung (14:30-17:30)	St. Valentin
Samstag, 25.Jän	08:30 - 17:30	Basisstufe	Ausbildung und Prüfung (14:30-17:30)	Linz
Sonntag, 26.Jän	08:30 - 17:30	Oberstufe	Ausbildung und Prüfung (14:30-17:30)	Linz
Samstag, 01.Feb	08:30 - 17:30	Basisstufe	Ausbildung und Prüfung (14:30-17:30)	Andorf
Sonntag, 02.Feb	08:30 - 17:30	Oberstufe	Ausbildung und Prüfung (14:30-17:30)	Andorf
Samstag, 08.Feb	09:00 - 12:00	Basisstufe	Prüfung	Linz
Samstag, 08.Feb	13:30 - 16:30	Oberstufe	Prüfung	Linz
Sonntag, 09.Feb	09:00 - 11:45	Basisstufe	Pferd & Ringe Ausbildung und Prüfung	Linz
Sonntag, 09.Feb	12:30 - 15:15	Oberstufe	Pferd & Ringe Ausbildung und Prüfung	Linz
Samstag, 08.Mär	08:30 - 17:30	Basisstufe	Ausbildung und Prüfung (14:30-17:30)	Vöcklabruck
Sonntag, 09.Mär	08:30 - 17:30	Basisstufe	Ausbildung und Prüfung (14:30-17:30)	Vöcklabruck
Sonntag, 30.Mär	08:30 - 17:30	Oberstufe	Ausbildung und Prüfung (14:30-17:30)	Linz
Samstag, 24.Mai	08:30 - 17:30	Basisstufe	Ausbildung und Prüfung (14:30-17:30)	Linz

Zur Info: Sonntag, 16. März und Sonntag, 6. April: **Oberstufe** Ausbildung & Prüfung in Salzburg

In Planung für die Schulen im Herbst 2025

PH Oberösterreich

Noch nicht endgültig fixiert

- Di, 7.10. 9.00 - 17.00, 8 Einheiten:
Turn10[®] 2025+ Praxis am Boden & Reck & Sprung
- Di, 2.12. 9.00 - 17.00:
6 Einheiten: Turn10[®] 2025+ Werten in Theorie und Praxis
2 Einheiten: Turn10[®] 2025+ Praxis am Balken & Barren



Informationsplattform:

<https://www.turn10ooe.at/>

Meldeplattform:

<https://meldung.turnfest.at/>

Whats-App-Community:

<https://tinyurl.com/2yehsrps>

Was ist Turn10 Oberösterreich?



Eine Kooperation von
Turnsport Oberösterreich & ÖTB
Oberösterreich | Allgemeiner
Sportverband Oberösterreich
| ASKÖ Oberösterreich
| Sportunion Oberösterreich



organisiert durch
Turnsport Oberösterreich
& ÖTB Oberösterreich



Oberösterreich

Aufgaben von Turn10 Oberösterreich

Angebot und Durchführung der Turn10®-
Wertungsrichter*innen-Kurse nach den
Vorgaben von Turn10®

Organisatorische Vorgaben und Unterstützung
für die **Regionsmeisterschaften** Turn10® als
Qualifikationswettkämpfe für die Jugendlandes-
meisterschaft Turn10®

Organisation der Oö. **Landesmeisterschaften**
Turn10® (aller Verbände)

Meldung für die **Österreichischen**
Meisterschaften Turn10®

Kooperation Jump Dome auch 2025

- Gutscheine für
 - alle, die die Weri-Ausbildung erfolgreich abschließen
 - jede Regionsmeisterschaft
 - jede Landesmeisterschaft: Jugend, Erwachsene, Regelschulen

JUMP
DÖME

Turn10 OÖ Regionen



- Die Regionen sind **AUSSCHLIESSLICH** die **regionale Zusammenfassung von Vereinen für die Qualifikationswettkämpfe für die Jugendlandesmeisterschaft.**
- Sie sollten annähernd gleich groß sein – sowohl in der Anzahl an Vereinen als auch in der Anzahl an Aktiven.
- Die Regionen sind kein Ersatz und keine Konkurrenz für die ÖTB-Turnbezirke. Die ÖTB-Turnbezirke können wie z.B. der ASKÖ-Dachverband zusätzlich eigene Wettkämpfe organisieren.
- Wünschenswert wäre die **vermehrte Zusammenarbeit zwischen Vereinen bzw. innerhalb von Turnbezirken/ Dachverbänden** in Form von gemeinsamen Testwettkämpfen, Kooperationen oder der „Ausleihe“ von Wertungsrichter*innen.

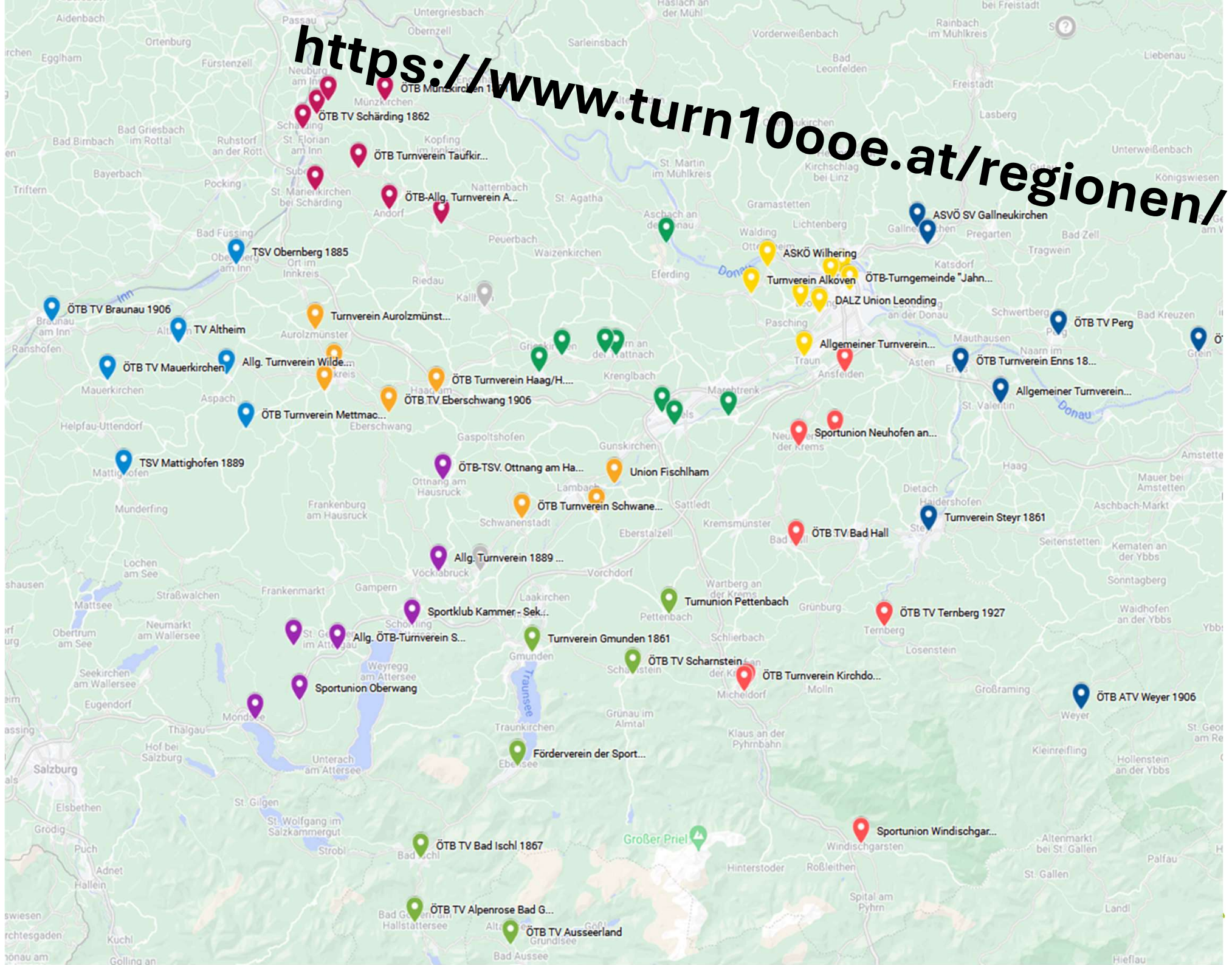
Regionen – Veränderungen für 2025

- Steyr, Weyer: Wechsel in die Region Perg&Steyr
- Umbenennung der Region Steyr in die Region Kirchdorf
- Schwanenstadt, Fischlham, Wimsbach: Wechsel in die Region Ried
- noch offen: Neumarkt, Attnang – wird bis Mitte Jänner geklärt

- **Bitte:**
Treffen jeder (neu zusammengesetzten) Region im Jänner

- Nutzt bitte die Möglichkeit zur Kommunikation in der WhatsAppCommunity bzw. den Regionsuntergruppen

<https://www.turn1000e.at/regionen/>



Qualifikationssystem: Turner*in verpasst Regions- bzw. Landesmeisterschaft

- Nachnominierung möglich
 - für alle Altersklassen (NEU)
 - mit letztem Ergebnis aus JLM/ÖTB-BM/ELM/ÖM
- Es ist nicht möglich bei anderen Regionsmeisterschaften an den Start zu gehen.

Jugendlandesmeisterschaft

17./18. Mai in Grieskirchen

NEU:

- 9 bis **19** Jahre – daher auch bei Regionsmeisterschaften
- Fixe Zuteilung der Altersklassen zu Tagen für die bessere Planbarkeit
- Maximal-Anzahl je Altersklasse um zu lange Tage zu vermeiden – betrifft v.a. Basisstufe weiblich AK 10, 11, 12, 13, 14

Herbstsaison

- ??? 18. Oktober:
Erwachsenen-Landesmeisterschaft & Oberstufencup
→ Umfrage im Jänner
- 8./9. November:
Österreichische Team-Meisterschaft in Ried / I.

Diverses

- Bitte nutzt #turn1000e bei euren SocialMedia-Beiträgen, Stories, Reels,... zu den Turn10-Wettkämpfen
- Homepage ist noch nicht aktualisiert - wird noch hinsichtlich neuem Programm und neuer öö. Regeln überarbeitet
- Ausschreibungsentwurf für Regionsmeisterschaft folgt
- Information über die Abholung / Lieferung der Wertungsrichter*innen-Hefte (werden kommende Woche geliefert) folgt

Danke für euer Interesse!