



Das österreichische Schul-Turnprogramm.

Elementkatalog **SPRUNG**

Kasten (quer). Alle Sprünge sind **2 Punkte** mehr wert, wenn sie über den Längskasten geturnt werden! Ein Überschlag über den Längskasten ist also 10 Punkte wert. Bei allen Sprüngen über den Längskasten muss das Aufsetzen der Hände nach der Kastenmittelmartierung erfolgen, sonst ist die Übung mit 0 Punkten zu bewerten. Ausnahme Radwende.

Gerätehöhe frei wählbar (min. 90 cm – für Volksschulen min. 70 cm). Sprungbretter (laut FIG-Norm) werden vom Veranstalter bereitgestellt. Niedersprungmatte oder Weichboden.

Zwei gleiche Sprünge, der bessere kommt in die Wertung. Bei unterschiedlichen Sprüngen gelangt der erste Sprung in die Wertung. Insgesamt sind nicht mehr als drei Anläufe für die beiden Sprünge erlaubt. Wird der Anlauf abgebrochen, darf das Gerät (Sprungbrett, Kasten) nicht berührt werden, sonst gilt der Sprung als geturnt.

A-Note Grundwert	Schule
1 Punkt	Aufknien und Mutsprung
2 Punkte	Hockwende mit oder ohne $\frac{1}{4}$ Drehung zum Gerät
3 Punkte	Aufhocken + Strecksprung
4 Punkte	Flanke
5 Punkte	Grätsche
6 Punkte	Hocke
7 Punkte	Radwende
8 Punkte	Überschlag vorwärts