



Das Österreichische Leistungs-Turn-Abzeichen

Das Reglement für das ÖLTA als Abzeichen:

Jede/r Teilnehmer/in muss an den für sie/ihn vorgesehenen vier Turngeräten (Boden, Reck, Sprung, Balken/Barren) je eine der neun vorgegebenen Übungen zeigen.

Als bestanden gilt eine sicher geturnte Ausführung der Grobform!!!

("man erkennt eindeutig, welche Turnübung das ist"). Im Zweifelsfall ist vom Prüfer (Sportlehrer, Übungsleiter) **für** die/den Teilnehmer/in zu entscheiden.

Über die Kategorie des bestandenen ÖLTA entscheidet die leichteste der gezeigten Übungen.

Beispielsweise bedeutet 3x Silber und 1x Bronze insgesamt also "nur" Bronze. Die Übungsnummern innerhalb der drei Kategorien haben für das ÖLTA als Abzeichen keine direkte Bedeutung, sie sind für Wettkämpfe wichtig. Es ist also beim Abzeichen rein reglementtechnisch egal, ob man Silber mit 4x Ü4 oder bspw. mit 4x Ü6 erreicht.

Das ÖLTA-Wettkampfreglement:

...ist deutlich komplexer und sehr exakt formuliert, schließlich geht es ja um wichtige Entscheidungen bis hinauf auf Bundesebene.

Kapitelübersicht

1. Inhalte und Ziele
2. Möglichkeiten
3. Grundlagen
4. Anforderungen
5. Bewertung
6. Das Kampfgericht und seine Aufgaben
7. Anderes (Ü-Wh, Sturz, Helfen, Kleidung, und anderes)
8. Gerätekriterien
9. Neun-Punkte-Übungen
10. Spezielle Anforderungen und Auslegungen

1. Inhalte und Ziele des Wettkampfrelements:

Das vorliegende Angebot schafft die Möglichkeit von Wettkämpfen mit vereinfachten Bewertungsformen anhand des Übungsgutes des Österreichischen Leistungsturnabzeichens (ÖLTA). Dabei wird vor allem der persönlichen Leistung und auch dem Mannschaftsgedanken Rechnung getragen. Nicht die schwierigste, sondern die sicher gekonnte Übung ist das Ziel.

2. Möglichkeiten:

2.1. Variable Wettkämpfe für Schulen und Vereine:

Können der jeweiligen Situation flexibel angepaßt werden durch beliebige Teilnehmeranzahl (Einzel- bis Teamwettkampf), gemischte oder reine Mädchen- oder Knabenaustragung (z.B. Vergleichsbewerbe), mit oder ohne Altersbegrenzung (z.B. bis 10 Jahre, über 12 Jahre u.ä.).

2.2. Gebundene regionale oder überregionale Wettkämpfe:

Zum Beispiel Bezirks-, Landes- und Bundeswettkämpfe für Schulen. Hier sind die folgenden Richtlinien in den Ausschreibungen zu berücksichtigen.

3. Grundlagen:

Die Übungen 1 bis 9 des ÖLTA an den Geräten Boden, Reck, Sprung (jeweils für Mädchen und Knaben gleich), Schwebebalken (nur für Mädchen) und Barren (nur für Knaben). Der etwaige Besitz des ÖLTA-Abzeichens in Gold, Silber oder Bronze steht mit den ausgewählten Wettkampfübungen in keinerlei Zusammenhang.

4. Anforderungen:

Zwei verschiedene Übungen pro Gerät (z.B. Sprung Übung 5 und 7, jedoch nicht zweimal Übung 9, auch wenn zwei verschiedene Kürsprünge beherrscht werden).

5. Bewertung:

5.1. Grundpunkte:

Ergeben sich aus der Kategorie der geturnten Übung (z.B. Boden Übung 5, daher 5 Grundpunkte) und werden immer, unabhängig von der Ausführung, vergeben, wenn die gezeigte Übung

- der Bewegungsstruktur annähernd, jedoch sicher entspricht,
- die vorgegebene Reihenfolge einhält,
- keine Gefährdung für die Gesundheit und Sicherheit darstellt (dem „Hasard“ ist unbedingt entgegenzuwirken),
- den geforderten Pflichtteil bei den Kür- Übungen 9 enthält.

Entspricht die gezeigte Übung einem oder mehreren dieser vier Punkte nicht, so ist sie zu wiederholen oder mit null Punkten zu bewerten (siehe 7.3).

5.2. Zusatzpunkte:

Werden von den Kampfgerichten für Technik, Haltung und Bewegungsfluss vergeben. Für jede ÖLTA-Übung können bis zu 5 Zusatzpunkte vergeben werden.

Die Zusatzpunktevergabe ergibt sich aus der Bewertung der drei Teilbereiche **Technik** (2), **Haltung** (2) und **Bewegungsfluss** (1).

Die Addition aller drei Teilbereiche ergibt die endgültigen Zusatzpunkte. Insgesamt sind also maximal 5 Zusatzpunkte pro Übung zu erreichen.

Grundprinzip der Vergabe von Zusatzpunkten:

0 Punkte | 1 Punkt | 2 Punkte

Technik	Mangelhaft, schwach gut beherrscht, aber nicht ausgereift sehr gut
Haltung	keine Körperspannung, schwere Fehler kleine Fehler sehr gute Körperspannung

0 Punkte 1/2 Punkt 1 Punkt

Bewegungsfluss	Unerlaubte Zwischenschwünge, Unterbrechungen, Sturz vom Gerät Kleinere Übungsunterbrechungen, höchstens ein (1) Zwischenschwung Flüssiger und rhythmischer Vortrag der Übung
-----------------------	--

Die Bewertung ist in 0,5 Punkte-Schritten möglich.

5.3. Zweifelsfälle:

Im Zweifelsfall ist sowohl bei der Vergabe der Grundpunkte, als auch bei der Vergabe der Zusatzpunkte **für** die/den Turner/in zu entscheiden!!!

6. Kampfgericht:

Nach Möglichkeit soll jedes Kampfgericht aus zwei Personen bestehen, am Schwebebalken nur aus Frauen und am Barren nur aus Männern.

Die Aufgaben des Kampfgerichtes:

6.1. Überprüfung des Gerätes:

Überprüfung des Gerätes auf ordnungsgemäße Aufstellung: Geräthöhe, Mattenlage, erforderliche Niedersprungmatten/ Weichböden, Sprungbretter, u.ä. Im Beanstandungsfall sind die Mängel zu beheben.

6.2. Sicherheitsvorsorge:

6.2.1. Veranlassung und Kontrolle, dass immer jemand zum Sichern und/oder zum Helfen beim Gerät steht;

6.2.2. Wird beim Einturnen erkannt, dass eine Übung ein hohes Risiko darstellt, sind sowohl die Betreuer, als auch die/den Turner/in darauf hinzuweisen, dass lt. 5.1. die Grundpunkte nur anerkannt werden, wenn die Übung keine Gefahr für die/den Turner/in darstellt. Der/dem Turner/in ist ohne Benachteiligung das Recht auf die Wahl einer anderen Übung einzuräumen. Diese muss aber vor dem Übungsbeginn bekannt gegeben werden.

6.3. Vergabe der Grundpunkte:

Entscheidung, ob die gezeigte Übung der vorgeschriebenen entspricht und somit die Anerkennung der Grundpunkte erfolgen kann (siehe 5.1.), oder ob die Übung zu wiederholen, bzw. mit 0 Punkten zu bewerten ist.

6.4. Vergabe der Zusatzpunkte:

Festlegungen für Technik, Haltung und Bewegungsfluss anhand des angeführten Grundprinzips (siehe 5.1.). Bei Uneinigkeit der beiden Kampfrichter/ innen ist der Mittelwert zu verwenden. Bsp.: KaRi A: 3.5 Pkt., KaRi B: 4.0 Pkt., ergibt den Mittelwert von 3.75 Pkt. Die Differenz zwischen den Kampfrichter/innen darf nicht mehr als einen Punkt betragen.

6.5. Eintragung im Wertungsblatt:

Im Wertungsblatt sind die Grundpunkte zu bestätigen und die Zusatzpunkte einzutragen.

7. Anderes:

7.1. Text vor Bild:

Im Zweifelsfall über die Auslegung ist der Übungstext der Übungszeichnung vorzuziehen. Wenn aus dem Übungstext keine konkrete Ausführungs- und/oder Bewegungsanweisung hervorgeht, kann diese frei gewählt werden (z.B. Barrenübung 3: „Kehre mit viertel Drehung“. Diese kann „zum“ oder „vom“ Gerät geturnt werden.

7.2. Sichern und Helfen:

Sichern ist erlaubt, um der/dem Turner/in im Bedarfsfall helfen zu können. Bei Hilfestellung ist die Übung allerdings ungültig und wird mit 0 Punkten bewertet.

7.3. Übungswiederholung:

7.3.1. Eine Übung kann wiederholt werden, wenn sie vom Kampfgericht für un-gültig (0 Punkte) erklärt wurde (siehe 5.1.). Allerdings kann eine Übung nur einmal (1x) wiederholt werden.

7.3.2. Es kann die gleiche Übung wiederholt oder auch eine andere ausgewählt werden.

7.3.3. Jeder zweite Versuch (Wiederholung oder andere Übung) ist mit 0 Zusatzpunkten zu bewerten, d.h. in diesem Fall können nur die Grundpunkte vergeben werden. Mit dieser Vorschrift soll riskantes Turnen verhindert werden. Die/der Turner/in, Betreuer/in, oder Übungsleiter/in soll von vorneherein eine leichtere Übung ohne Risiko wählen, bei der die Zusatzpunkte sicher erreicht werden können.

7.4. Halteteile:

Alle Halteteile müssen erkennbar fixiert werden.

7.5. Sturz vom Gerät:

7.5.1. Der zum Sturz führende Übungsteil wird vom Kampfgericht anerkannt: Die Übung kann fortgesetzt, Zusatzpunkte für Bewegungsfluss können aber nicht mehr vergeben werden.

7.5.2. Der zum Sturz führende Übungsteil wird vom Kampfgericht nicht anerkannt: Nur dieser Teil ist zu wiederholen und die Übung kann fortgesetzt werden. Allerdings können keine Zusatzpunkte mehr vergeben werden.

7.5.3. Nach dem dritten Sturz vom Gerät ist die Übung abubrechen und mit null Punkten zu bewerten (keine Grund- und keine Zusatzpunkte). Eine zusätzliche Übungswiederholung ist in diesem Fall nicht mehr gestattet.

7.6. Bekleidungsvorschriften:

Trainingsanzüge und „weite“ Sportbekleidung sind aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt. Fußbekleidung: Entweder Gerät-turn-/Gymnastikschuhe oder barfuß. Sonst bestehen keine Einschränkungen. Mannschaften müssen einheitlich gekleidet sein.

7.7. Unstimmigkeiten:

Diskussionen zwischen den Mannschaftsführer/innen und Kampfrichter/innen sind während des Wettkampfes verboten. Formale Unstimmigkeiten (z.B. Anerkennung der Grundpunkte) sind gegebenenfalls über die Wettkampfleitung zu regeln.

8. Gerätekriterien:

8.1. Reck:

Hochreck ist nicht erlaubt. Die maximale Höhe des Tiefrecks darf die Körpergröße der/des Turnenden betragen.

8.2. Sprung:

8.2.1. Geräthöhe und -art:

Die Geräthöhe beträgt mindestens 90cm und höchstens 110 cm (freie Wahl für alle). Es dürfen nur Kästen verwendet werden (keine Böcke, keine Pferde, keine Tische).

8.2.2. Landung:

Ab Übung 4 muss die Landung mindestens 1m hinter dem Kastenende erfolgen damit alle 5 Zusatzpunkte vergeben werden können. Zumindest ein Weichboden (besser: Niedersprungmatte) ist zu verwenden.

8.2.3. Sprungbrett:

Der Brettabstand ist generell frei zu wählen. Es ist ein „Hochleistungssprungbrett“ zu verwenden („Doppelbrett“, d.h. übereinandergelegte Bretter sind verboten !).

8.2.4. Kastenmittemarkierung:

Bei allen Sprüngen über den Längskasten muss das Aufsetzen der Hände nach der Kastenmittemarkierung erfolgen (in der entfernteren Hälfte), sonst ist die Übung mit null Punkten zu bewerten (die Markierung darf nicht berührt werden !).

8.3. Schwebebalken (Ü6 bis Ü9):

Die Geräthöhe beträgt einen Meter. Für die Aufgänge kann ein auf der Matte liegendes Sprungbrett verwendet werden. Für die Abgänge soll zumindest ein Weichboden (besser: Niedersprungmatte) verwendet werden.

8.4. Barren:

Zum Einspringen kann ein Sprungbrett oder eine Turnbank verwendet werden.

9. Neun-Punkte-Übungen:

Der geforderte Pflichtteil muss vorhanden sein und eine **fünfteilige** Übung geturnt werden. Die vier weiteren Übungsteile müssen zumindest dem Schwierigkeitsgrad der Übung 4 entsprechen, am Barren jedoch zumindest dem der Übung 5. Diese „Schlüsselemente“ dürfen zweimal gezeigt werden und werden ggf. auch als zwei Teile anerkannt.

10. Spez. Anforderungen, Auslegung einzelner Übungen:

10.1. Boden:

Übungen 2 und 5:

Rolle rückwärts: Keine Landung auf den Knien.

Übung 4:

Die beiden Handstützüberschläge seitwärts (Räder) müssen flüssig aneinander gereiht und über die Senkrechte geturnt werden.

Übung 5 und 6:

Der Handstand muss erkennbar sein durch:

- kurzes Fixieren der Schultergelenke
- kurzes Unterbrechen des Bewegungsflusses
- eine Gleichgewichtsphase.

Absenken in den Stand statt Abrollen wird als Sturz gewertet.

Übung 6:

Der Übergang vom Handstützüberschlag seitwärts (Rad) zum Aufschwingen in den Handstand muss flüssig geturnt werden. Kein Zwischenschritt !

Übung 7:

Die Rolle rückwärts über den Handstand kann auch als Felgrolle geturnt werden.

Übung 8:

Handstützüberschlag vorwärts – Sprungrolle muss als direkte Verbindung geturnt werden. Beim Überschlag muss eine Flugphase vorhanden sein. Bei der Landung muss sich das Gesäß über Kniehöhe befinden, sonst ist der Überschlag ungültig.

Übung 9:

Salto vorwärts: Landung wie beim Überschlag (Ü8).

Beim Flickflack darf der Kopf den Boden nicht berühren.

Nicht anrechenbar für die Schwierigkeit bei Übung 9 sind: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Kopfstand. Gültig sind jedoch gymnastische Elemente (Sprünge, Drehungen), die Wertteile darstellen.

10.2. Reck:

Übungen 2, 3, 4, 5, 7 und 8:

Der Unterschwingung muss einen steigenden Bewegungsablauf der Hüfte aufweisen.

Übung 6:

Der Spreizumschwung vorwärts muss im Kammgriff geturnt werden.

Übung 7:

Der Spreizkippaufschwung muss deutlich eine Schub- („Kipp“-)bewegung beinhalten, eine Aufschwungbewegung (d.h. ein Knieaufschwung) wird nicht anerkannt.

Übung 8:

Auch eine Schwebekippe ist erlaubt.

10.3. Sprung:

Übungen 4, 5 und 6:

Fünf Zusatzpunkte sind auch ohne hohe Anflugphase möglich. Allerdings muss die Hüfte in der ersten Flugphase zumindest Schulterhöhe erreichen und eine „Gegenrotation“ erkennbar sein.

Übung 8:

Die Landung muss in der gedachten Verlängerung des Kastens erfolgen. Damit alle 5 Zusatzpunkte vergeben werden können, muss die Radwende durch den Handstand geturnt werden (Abweichung von der Senkrechten max. 15 Grad).

Übungen 7 und 9:

Der Kopf darf das Gerät, bzw. die gedachte Verlängerung des Geräts nicht berühren.

Übung 9:

Kürsprung schwieriger als Ü8. Der Sprung muss über den flüchtigen Handstand geturnt werden. Landungen im Seitverhalten sind verboten.

10.4. Schwebebalken:

Übungen 1 bis 5:

Alle Elemente auf der Turnbank sind nur gültig, wenn die Landung auf der Turnbank mit beiden Füßen erfolgt. Ist dies nicht der Fall, muss die Übung wiederholt werden.

Übungen 3 und 6:

Die Standwaage muss mindestens in waagrecht Position kurz gehalten werden.

Übungen 4 und 7:

Die Rollen vorwärts müssen flüssig geturnt werden (keine „Klammerrolle“).

Übung 5:

Das Rad ist als Balkenrad auszuführen.

Übungen 5, 6 und 7:

Das Rad und die Radwende müssen über die Senkrechte geturnt werden.

Übung 7:

Während der Rolle vorwärts muss der Hüftwinkel immer gleich bleiben: Nicht in die Rückenlage rollen und anschließend aufstehen. Eine Landung im Grätschsitz ist nicht erlaubt. Die Rolle wird trotz Sturzes vom Gerät anerkannt, wenn ein Fuß zur Gänze auf der Oberfläche des Balkens aufgesetzt wird.

Übung 8:

Eine Abweichung von mehr als 15 Grad aus der Senkrechte beim Handstand ist ungültig. Der Handstand wird trotz Sturz vom Gerät anerkannt, wenn ein Fuß zur Gänze auf der Oberfläche des Balkens aufgesetzt wird. Eine deutliche Flugphase beim Abgang muss erkennbar sein.

Übung 9:

Handstützüberschlag seitwärts (Rad) oder mit 1/4 Drehung (Radwende): Die Beine müssen über die Senkrechte geführt werden. Nicht mehr als drei Längen turnen !

Keine für diese Übung anzuerkennende Elemente sind: Wechselhüpfer, 1/2 Drehung, Posen.

Gültig sind u.a.: Spagat, Standwaage, Gymnastische Sprünge, Drehung um 360 und mehr Grad.

Handstände, Räder und Rollen werden trotz Sturzes vom Gerät anerkannt, wenn ein Fuß zur Gänze auf der Oberfläche des Balkens aufgesetzt wird.

10.5. Barren:

Übung 5:

Rolle vorwärts: Hängen in den Knien und/oder auf den Unterarmen ist ungültig.

Übung 6:

Zu Beginn muss deutlich eine Oberarmkippe (keine Rolle) geturnt werden: Eine deutliche Kraft-/Impulsübertragung durch den Kippstoß muss erkennbar sein.

Übung 7:

Die Schwungstemme ist nur gültig, wenn der Turnende ohne Beugestüttschwung direkt in den Stütz gelangt (Vorsicht vor Brustbeinverletzungen !).

Der Oberarmstand darf nicht über den Unterarmstand geturnt werden.

Übung 9:

Die Ellhangkippe darf nicht am Barrenanfang und nicht in den Grätschsitz oder in den Oberarmhang geturnt werden.