



**Anforderungen**

# **Athletische Tests**

**Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen**

**Gerätturnen**

**- männlich -**

**AK 7 – 18+**

**Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen**

Version vom 15. November 2020

# Inhaltsverzeichnis

Änderungen .....	4
Vorbemerkungen .....	5
Hinweise zur Durchführung und Bewertung .....	5
Übersicht der Tests .....	6
I Beweglichkeit passiv .....	11
Brücke halten .....	11
Langsamer Handstützüberschlag rückwärts mit gespreizten Beinen .....	11
Langsamer Handstützüberschlag vorwärts mit gespreizten Beinen .....	12
Spagat seit (flach) .....	12
Spagat seit (Matte) .....	12
Spagat quer links und rechts (flach) .....	13
Spagat quer links und rechts (Matte) .....	13
Rumpfbeugen vorwärts (Boden) .....	13
Rumpfbeugen vorwärts (Matte) .....	14
II Beweglichkeit aktiv .....	15
Vorspreizen links und rechts .....	15
Seitspreizen links und rechts .....	15
Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Boden) .....	16
Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Matte) .....	16
III Krafthalten .....	17
Winkelstütz halten .....	17
Spitzwinkelstütz gegrätscht halten .....	17
Spitzwinkelstütz halten .....	17
Spitzwinkelstütz heben/halten .....	18
Stützwaage (Hocker) .....	18
Stützwaage gegrätscht halten .....	18
Stützwaage gegrätscht schwingen/halten .....	19
Stützwaage halten (Barren) .....	19
Schwalbe (Stützwaage zwischen den Ringen) halten (Ringe) .....	19
Strecksturzhang rücklings (Barren/Reck) .....	20
Hangwaage rücklings (Barren/Reck) .....	20
Hangwaage rücklings (Ringe) .....	20
Hangwaage vorlings (Ringe) .....	21
Klimmzüge .....	21
Zugstemme .....	21
Kreuzstütz .....	22
Klettern am Seil (Stand) .....	22
Hangeln am Seil (Stand) .....	22
Hangeln am Seil (Grätschsitz) .....	23
Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz halten (Boden) .....	23
Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz heben/halten (Boden) .....	23
Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz halten (Ringe) .....	24
IV Handstände .....	25
Handstand halten (Boden/Wand) .....	25
Handstand halten (Gummiband) .....	25
Schwingen in den Handstand (Boden) .....	25
Vor- und Rückschwung in den Handstand .....	26

Beugestüttschwünge zum Handstand .....	26
Oberarmstemmaufschwung rückwärts in den Handstand.....	26
Handstand halten (Klötze auf Boden) .....	27
Handstand halten (Minitramp).....	27
Handstand halten (Ringe) .....	28
Heben in den Kopfstand (Drückeransatz) .....	28
Heben in den Handstand (Drücker aus dem Stand) .....	29
Heben in den Handstand (Drücker aus dem Winkelstütz) .....	29
Heben in den Handstand (Drücker) - flach.....	29
Heben in den Handstand (Pless gebeugt) .....	30
Heben in den Handstand (Pless gestreckt).....	30
Schweizeransatz am Pauschenpferd .....	31
Heben in den Handstand (Schweizer) .....	31
Heben in den Handstand (Schweizer) - flach.....	31
Heben in den Handstand (Wiener) - flach .....	32
Heben in den Handstand (Wiener, Ringe) .....	32
V Allgemeine Kondition .....	33
20-m-Lauf.....	33
30-m-Lauf <sup>2</sup> .....	33
Hindernislauf .....	34
Schlussweitsprung .....	34
Salto vorwärts (Anlauf).....	34
Salto vorwärts (Hocker).....	35
Kreisflanken (Pilz, Eimer).....	35
Kreisflanken maximal (Pilz).....	35
Kreisflanken maximal (Pauschenpferd) .....	35
Kipphänge (schräg).....	36
Kipphänge.....	36
Halbe Kipphänge .....	36
Kurbetbewegung am Halbmond.....	37
Testkarten.....	38
Testkarte AK 7 .....	39
Testkarte AK 8 .....	40
Testkarte AK 9/10 .....	41
Testkarte AK 11/12 .....	42
Testkarte AK 13/14 .....	43
Testkarte AK 15/16 .....	44
Testkarte AK 17/18 .....	45
Testkarte AK 18+ .....	46
Detaillierte Testkarte AK 17/18 .....	47
Detaillierte Testkarte AK 18+ .....	48

# Änderungen

Folgende Änderungen wurden gegenüber der Rahmentrainingskonzeption aus dem Jahr 2009<sup>1</sup> eingearbeitet:

## Änderungen zum 15. Januar 2015:

- Die Anforderungen der AK 9 und 10 wurden mit den AK 11 bis 18 zusammengeführt.
- Kleinere sprachliche und grafische Überarbeitungen in allen Bereichen (Beweglichkeit passiv und aktiv, Krafthalten, Handstände, Allgemeine Kondition).
- Langsamer Handstützüberschlag vorwärts mit gespreizten Beinen: nur noch AK 11 bis 16; Vor- und Seitspreizen: Kleinere Anpassungen; Stützwaage: veränderte Anforderungen AK 15/16; Zugstemme: erhöhte Anforderungen AK 13/14, Hangeln: Anpassung Punkttabelle; Kreuzhandstand: veränderter Test AK 17/18; Beugestüttschwünge für AK 13 bis 16; Handstand Ringe: stufenweise Anhebung der Zielzeiten von AK 11 bis 18; Drücker und Schweizer: Anpassung AK 10; 30-m-Lauf: Anpassungen Zeiten AK 9 und 10; Salto vorwärts: bereits ab AK 11/12 (aus Anlauf); Kreisflanke: veränderte Anzahl in Punkttabelle; Halbe Kipphänge: AK 10 bis 18.

## Änderungen zum 15. Dezember 2016:

- Ergänzung der Anforderungen für die Altersklassen 7 und 8 (nur Teststationen für den TTS-Pokal).

## Änderungen zum 30. April 2018:

- Vollständige Ergänzung der Anforderungen für die Altersklassen 7 und 8.

## Änderungen zum 15. November 2020:

- Ergänzung der Anforderungen für die Altersklasse 18+ (Senioren), sowie detaillierte Testkarten.

---

<sup>1</sup> Fetzer, J., Milbradt, J., Karg, S. & Hirsch, A. (2009). *Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs - Gerätturnen männlich*. Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.

# Vorbemerkungen

## Hinweise zur Durchführung und Bewertung

- Altersklasseneinteilung: AK 7, AK 8, AK 9/10, AK 11/12, AK 13/14, AK 15/16, AK 17/18, AK 18+ (Senioren)
- Zur Abnahme der AT-Anforderungen sind 2 Versuche mit Konzentration auf den Erstversuch gestattet.
- Falls Leistungswerte erfassbar sind (z.B. Anzahlen) sind diese zusätzlich zur erreichten Punktzahl zu dokumentieren.
- Die Anerkennung der Einzelanforderung ist grundsätzlich an Folgerichtigkeit, Qualitätsmerkmalen, Haltezeiten und Anzahl von Wiederholungen gebunden.
- Als Qualitätsmerkmal wird die haltungsmäßig und technisch „richtige“ und „noch ausreichende“ Ausführung beurteilt.
- Die Nichteinhaltung von geforderten Haltezeiten bzw. Verlassen der vorgesehenen Qualitätsbereiche führt zur Minderung der Leistung bzw. zur Nichtanerkennung.
- Bei den Anforderungen 1-4 und 7 schließen die verbal gekennzeichneten Abweichungen einer Leistungsstufe, als Grundlage für die Beurteilung und Vergabe der entsprechenden Punktzahl, immer die Abweichung der vorhergehenden Leistungsstufe ein.
- Grundlegende Merkmale für die Beurteilung der Leistung bei Wettkämpfen der Athletischen Test sind in engstem Zusammenhang:
  - a) die Folgerichtigkeit der Interpretation der Übungen lt. Text und Bild,
  - b) die Qualität der turnerisch-exakten Ausführung,
  - c) die technische Qualität.
- Für die Bewertungspraxis geht es insbesondere um das Erkennen und Anerkennen der richtigen Ausführung gegenüber falscher Ausführung einer Technik.
- Als richtig gilt: Tolerieren leichter Fehler in Übereinstimmung mit dem „Code de Pointage“ (CdP) bei allgemeinen Forderungen an die Ausführung (Körperpositionen, Bewegungsfluss)
- Als überwiegend richtig gilt: Tolerieren leichter Abweichungen von speziellen (lt. Text/Zeichnung) definierten technischen Kriterien der einzelnen Anforderungen (Körperpositionen, wie Arm-Rumpf-Winkel [ARW] / Bein-Rumpf-Winkel [BRW], Ellenbogengelenk u. a. +/- 15° Endlage, Haltezeit).
- Als falsch gilt: das Überschreiten von leichten Fehlern und Abweichungen im o. g. Sinne, also mittlere und grobe Fehler und Abweichungen.
- Bei im Wettkampf auftretenden Interpretationsfragen sind durch die Kampfrichter eigene Entscheidungen auf der Grundlage der formulierten Abnahmebedingungen zur Durchsetzung des Bewegungszieles, aber in jedem Falle einheitlich zu treffen.

# Übersicht der Tests

Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	18+
<b>I Beweglichkeit passiv</b>										
1a	Brücke halten	Boden, Hocker, Matten	X	X	-	-	-	-	-	-
1b	Langsamer Handstützüberschlag rückwärts mit gespreizten Beinen	Boden	-	-	X	X	X	X	X	-
1c	Langsamer Handstützüberschlag vorwärts mit gespreizten Beinen	Boden	-	-	-	Mittelwert 1b/1c	Mittelwert 1b/1c	Mittelwert 1b/1c	-	-
2a	Spagat seit (flach) 10 s Halte	Boden, Turnhocker	X	-	-	-	-	-	-	-
2b	Spagat seit (Matte) 10 s Halte	Boden, Turnhocker, Fersen auf Matte (8 / 16 cm)	-	X	X	X	X	X	X	X <sup>33%</sup>
3a	Spagat quer, links und rechts (flach) 10 s Halte – Mittelwert -	Boden, Matten	X	-	-	-	-	-	-	-
3b	Spagat quer, links und rechts (Matte) 10 s Halte – Mittelwert -	Boden, Fersen auf Matte (8 / 16 cm)	-	X	X	X	X	X	X	X <sup>67%</sup>
4a	Rumpfbeugen vorwärts (Boden) im Grätschsitz 90°, 10 s Halte (gleichzeitige Abnahme mit Nr. 7a, getrennte Bewertung)	Boden	X	X	-	-	-	-	-	-
4b	Rumpfbeugen vorwärts (Matte) im Grätschsitz 90°, 10 s Halte (gleichzeitige Abnahme mit Nr. 7b, getrennte Bewertung)	Boden, Fersen auf Matte (16 cm)	-	-	X	X	X	X	X	X
<b>II Beweglichkeit aktiv</b>										
5	Vorspreizen links und rechts bis 10 s Halte – Mittelwert – (AK 18+ 50% Relevanz)	Boden (AK 7/8 in Rückenlage, ab AK 9 im Stand)	X	X	X	X	X	X	X	X
6	Seitspreizen links und rechts bis 10 s Halte – Mittelwert – (AK 18+ 50% Relevanz)	Boden (AK 7/8 in Seitlage, ab AK 9 im Stand)	X	X	X	X	X	X	X	X
7a	Arm-Rumpf-Winkel-Öffnen (Boden) mit Gymnastikstab, schulterbreit, Kammgriff, 10 s Halte (gleichzeitige Abnahme mit Nr. 4a, getrennte Bewertung)	Boden	X	X	-	-	-	-	-	-
7b	Arm-Rumpf-Winkel-Öffnen mit Gymnastikstab, schulterbreit, Kammgriff, 10 s Halte (gleichzeitige Abnahme mit Nr. 4b, getrennte Bewertung)	Boden, Fersen auf Matte (16 cm)	-	-	X	X	X	X	X	X

Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	18+
<b>III Krafthalten</b>										
8a	Winkelstütz halten, bis 20 s Halte	Stützbarren	X	-	-	-	-	-	-	-
8b	Spitzwinkelstütz halten, bis 10 s Halte	Stützbarren	-	X	-	-	-	-	-	-
8c	Spitzwinkelstütz halten, bis 15 s Halte	Stützbarren			X	X	-	-	-	-
8d	Spitzwinkelstütz heben/ halten, bis 5x4 s Halte	Stützbarren	-	-	-	-	X	X	X	-
9a	Stützwaaage (Hocker) bis 20 s Halte	Hockergasse	X	X	X	-	-	-	-	-
9b	Stützwaaage gegrätscht halten, bis 10 s Halte	Handstandklötze oder Handstandbarren	-	-	-	X	X	-	-	-
9c	Stützwaaage gegrätscht schwingen/halten, bis 5x4 s Halte	Stützbarren	-	-	-	-	-	X	-	-
9d	Stützwaaage halten, bis 10 s Halte	Stützbarren	-	-	-	-	-	-	X	X
9e	Schwalbe (Stützwaaage zwischen den Ringen) halten (Ringe)	Ringe	-	-	-	-	-	-	-	X
10a	Strecksturzhang rücklings (Barren/Reck), bis 20 s Halte	Barren oder Reck	X	-	-	-	-	-	-	-
10b	Hangwaaage rücklings (Barren/Reck), bis 10 s Halte	Barren oder Reck	-	X	X	X	-	-	-	-
10c	Hangwaaage rücklings (Ringe), bis 10 s Halte	Ringe	-	-	-	-	X	-	-	X
10d	Hangwaaage vorlings (Ringe), bis 10 s Halte	Ringe	-	-	-	-	-	X	X	X
11a	Klimmzüge, direkte Folge, bis zu 10/15 Wiederholungen	Reck, Kasten	X	X	-	-	-	-	-	-
11b	Zugstemme, direkte Folge, bis zu 10/15 Wiederholungen	Ringe	-	-	X	X	X	-	-	-
11c	Kreuzstütz, bis 10 s Halte	Ringe	-	-	-	-	-	X	X	X
12a	Klettern am Seil (Stand), 4,50 m	Seil	X	-	-	-	-	-	-	-
12b	Hangeln (Stand), 4,50 m, Beine in Vorhalte	Seil	-	X	-	-	-	-	-	-
12c	Hangeln (Grätschsitz), 4,50 m, Beine in Vorhalte	Seil	-	-	X	X	X	-	-	-
12d	Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz halten (Boden), bis 10 s Halte	Boden	-	-	-	-	-	X	-	-
12e	Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz heben/ halten, bis 5x4 s Halte	Boden	-	-	-	-	-	-	X	-
12f	Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz halten (Ringe)	Ringe	-	-	-	-	-	-	-	X

Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	18+
<b>IV Handstände</b>										
13a	Handstand halten (Boden/Wand), bis 30 s Halte	Boden	X	-	-	-	-	-	-	-
13b	Handstand halten (Gummiband), bis 30 s Halte	Boden	-	X	-	-	-	-	-	-
13c	Schwingen in den Handstand (Boden), bis 10 s Halte	Boden	-	-	X	-	-	-	-	-
13d	Vor- und Rückschwung in den Handstand, bis zu 10 Wiederholungen	Barren	-	-	-	X	-	-	-	-
13e	Beugestüttschwünge zum Handstand, bis zu 5/10/15 Wiederholungen	Barren	-	-	-	-	X	X	-	X
13f	Oberarmstemmaufschwung rückwärts in den Handstand, bis zu 5/10 Wiederholungen	Barren	-	-	-	-	-	-	X	X
14a	Handstand halten, Handstandklötze auf Boden, bis 20 s Halte	Handstandklötze auf Boden	X	X	-	-	-	-	-	-
14b	Handstand halten (Minitramp), Handstandklötze, bis 20 s Halte	Minitramp mit Handstandklötzen	-	-	X	-	-	-	-	-
14c	Handstand halten (Ringe), bis 10/20/30/40 s Halte	Ringe	-	-	-	X	X	X	X	-
15a	Heben in den Kopfstand (Drückeransatz), bis zu 5 Wiederholungen	Boden	X	-	-	-	-	-	-	-
15b	Heben in den Handstand (Drücker aus dem Stand), bis zu 5 Wiederholungen	Handstandklötze	-	X	-	-	-	-	-	-
15c	Heben in den Handstand (Drücker), bis zu 5/10 Wiederholungen	Handstandbarren	-	-	X	-	-	-	-	-
15d	Heben in den Handstand (Drücker), bis zu 10 Wiederholungen	Handstandbarren mit Matte (16 cm)	-	-	-	X	X	-	-	-
15e	Heben in den Handstand (Pless gebeugt), bis zu 5 Wiederholungen	Barren	-	-	-	-	-	X	-	-
15f	Heben in den Handstand (Pless gestreckt), bis zu 3/5 Wiederholungen	Barren	-	-	-	-	-	-	X	X



Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	18+
<b>Fortsetzung IV Handstände</b>										
16a	Schweizeransatz am Pauschenpferd, bis zu 10 Wiederholungen	Pauschenpferd	X	-	-	-	-	-	-	-
16b	Heben in den Handstand (Schweizer), bis zu 3/5/10 Wiederholungen	Handstandbarren	-	X	X	-	-	-	-	-
16c	Heben in den Handstand (Schweizer), bis zu 10 Wiederholungen	Handstandbarren mit Matte (16 cm)	-	-	-	X	X	-	-	-
16d	Heben in den Handstand (Wiener), bis zu 10 Wiederholungen	Handstandbarren mit Matte (16 cm)	-	-	-	-	-	X	-	-
16e	Heben in den Handstand (Wiener, Ringe), bis zu 5 Wiederholungen	Ringe	-	-	-	-	-	-	X	X
<b>V Allgemeine Kondition</b>										
17a	20-m-Lauf, Hochstart	Zeitmessanlage oder 2 Stoppuhren	X	X	X	-	-	-	-	-
17b	30-m-Lauf, Hochstart	Zeitmessanlage oder 2 Stoppuhren	-	oder X	oder X	X	X	X	X	-
18a	Hindernislauf	Boden, Hocker, Bank, Matte, Medizinball/Kegel, Kasten	X	X	-	-	-	-	-	-
18b	Schlussweitsprung, aus dem Stand	Boden	-	-	X	-	-	-	-	-
18c	Salto vorwärts (Anlauf), direkte Folge, bis zu 4/5 Wiederholungen	Boden	-	-	-	X	X	-	-	-
18d	Salto vorwärts (Hocker), direkte Folge, bis zu 4/5 Wiederholungen	Boden	-	-	-	-	-	X	X	-
19a	Kreisflanken (Pilz, Eimer), bis zu 20 Wiederholungen	Turnpilz, Flankeneimer	X	-	-	-	-	-	-	-
19b	Kreisflanken maximal (Pilz), bis zu 20/40/60/120 Wiederholungen	Turnpilz	-	X	X	X	-	-	-	-
19c	Kreisflanken maximal (Pauschenpferd), bis zu 75/100 Wiederholungen	Pauschenpferd	-	-	-	-	X	X	X	X

Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	18+
<b>Fortsetzung V Allgemeine Kondition</b>										
20a	Kipphänge, aus dem schrägen Hang, bis zu 15 Wiederholungen	Sprossenwand, Bank	X	-	-	-	-	-	-	-
20b	Kipphänge, aus dem Hang, bis zu 10/20 Wiederholungen	Sprossenwand	-	X	AK 9	-	-	-	-	-
20c	Halbe Kipphänge, aus dem Winkelhang, bis zu 20 Wiederholungen (ab AK 11 Zeitbegrenzung 30 s)	Sprossenwand	-	-	AK 10	X	X	X	X	-
20d	Kurbetbewegung am Halbmond bis zu 20 Wiederholungen (Zeitbegrenzung 30 s)	Sprossenwand, Halbmond	-	-	-	-	-	-	-	X

# I Beweglichkeit passiv

## Brücke halten

<b>1a</b> - Aktives Öffnen des ARW - Füße auf Turnhocker oder Matten Höhe: AK 7: 0,40 m AK 8: 0,20 m - Haltezeit 10 s AK 7 bis 8					
	Position 	ARW > 180°	ARW > 170°	ARW > 160°	ARW > 150°
Punkte	10	8	6	4	2

## Langsamer Handstützüberschlag rückwärts mit gespreizten Beinen

<b>1b</b> - auf fester Stützunterlage aus der Grundstellung in die Grundstellung Position: A=Ausgangsposition E=Endposition S=Spreizwinkel AK 9 bis 18					
	Position	Spielbein A + E aktiv	E ≥ 45°	E um 45°	S ≥ 90°
Bewegungsablauf	S ≥ 175°	S ≥ 135°			zu schnell
	langsam ohne Rhythmusstörung	geringe Rhythmusstörung geringe Beugung des Standbeins	mittlere Rhythmusstörung mittlere Beugung des Standbeins	starke Rhythmusstörung starke Beugung des Standbeins	
Punkte	10	8	6	4	2

## Langsamer Handstützüberschlag vorwärts mit gespreizten Beinen

1c AK 11 bis 16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- auf fester Stützunterlage aus der Grundstellung in die Grundstellung</li> <li>- Position: A=Ausgangsposition E=Endposition S=Spreizwinkel</li> </ul>					
	Position	Spielbein A + E aktiv	A ≥ 90° E ≥ 60° S ≥ 135°		S ≥ 90°	
Bewegungsablauf	langsam ohne Rhythmusstörung	geringe Rhythmusstörung geringe Beugung des Landebeins	mittlere Rhythmusstörung mittlere Beugung des Landebeins	starke Rhythmusstörung starke Beugung des Landebeins	zu schnell	
Punkte	10	8	6	4	2	

Für die AK 11 bis 16 wird der Mittelwert aus beiden Varianten (vorwärts [1b] und rückwärts [1c]) des langsamen Handstützüberschlags mit gespreizten Beinen gebildet.

## Spagat seit (flach)

2a AK 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- auf Boden</li> <li>- Rücken an Turnhocker</li> <li>- selbstständige Einnahme der Endposition</li> <li>- Halte der Endposition 10 s</li> </ul>					
	Position	wie Zeichnung gestreckter Fußspann aufgedreht Linie Fuß-Hüfte-Fuß 180°	leichte Abweichung in der Körperhaltung	leichte Abweichung von 180° (bis 170 °)	mittlere Abweichung von 180° (bis 160°) kein Schrittspalt	mittlere Abweichung von 180° (bis 160°) Schrittspalt bis 5 cm
Punkte	10	8	6	4	2	

## Spagat seit (Matte)

2b AK 8 bis 18+	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fersen auf Matte</li> <li>AK 8: 8 cm</li> <li>ab AK 9: 16 cm</li> <li>- Rücken an Turnhocker</li> <li>- selbstständige Einnahme der Endposition</li> <li>- Halte der Endposition 10 s</li> </ul>					
	Position	wie Zeichnung gestreckter Fußspann aufgedreht Linie Fuß-Hüfte-Fuß 180°	leichte Abweichung von Körperhaltung	leichte Abweichung von 180° (bis 170 °)	mittlere Abweichung von 180° (bis 160°) kein Schrittspalt	mittlere Abweichung von 180° (bis 160°) Schrittspalt bis 5 cm
Punkte	10	8	6	4	2	

## Spagat quer links und rechts (flach)

3a AK 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- auf Boden</li> <li>- Markierung durch Band oder Mattenlage</li> <li>- selbstständige Einnahme der Endposition</li> <li>- Halte der Endposition 10 s</li> <li>- Ergebnis ist der Mittelwert aus Querspagat links und rechts</li> </ul>					
	Position	wie Zeichnung Fußspann des hinteren Beines liegt auf	leichte Abweichung von einwandfreier Körperhaltung ohne Schrittspalt	leichte Abweichung von der Markierung	leichter Schrittspalt (bis ca. 8 cm)	mittlerer Schrittspalt (bis ca. 15 cm)
Punkte		10	8	6	4	2

## Spagat quer links und rechts (Matte)

3b AK 8 bis 18+	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vordere Ferse auf Matte</li> <li>AK 8: 8 cm</li> <li>ab AK 9: 16 cm</li> <li>- Markierung durch Band oder Mattenlage</li> <li>- selbstständige Einnahme der Endposition</li> <li>- Halte der Endposition 10 s</li> <li>- Ergebnis ist der Mittelwert aus Querspagat links und rechts</li> </ul>					
	Position	wie Zeichnung Fußspann des hinteren Beines liegt auf	leichte Abweichung von einwandfreier Körperhaltung ohne Schrittspalt	leichte Abweichung von der Markierung	Schrittspalt bis ca. 8 cm (bei Doppelmatte im Bereich der unteren Matte)	Schrittspalt bis ca. 16 cm (bei Doppelmatte im Bereich der oberen Matte)
Punkte		10	8	6	4	2

## Rumpfbeugen vorwärts (Boden)

4a AK 7 bis 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gleichzeitige Abnahme mit ARW-Öffnen, aber getrennte Wertung</li> <li>- Spreizwinkel 90°</li> <li>- Gymnastikstab schulterbreit</li> <li>- Kammgriff</li> <li>- offener ARW</li> <li>- selbstständige Einnahme der Endposition</li> <li>- Halte der Endposition 10 s</li> </ul>					
	Position	wie Zeichnung (Kniescheiben zeigen nach oben)  Bodenberührung mit der Brust bei geradem Rücken	leichte Abweichung von Körperhaltung  leichte Innenrotation der Kniescheiben	Bodenberührung Brust flüchtig  leichte Innenrotation der Kniescheiben	Brust mit Abstand zum Boden von 5 cm  mittlere Innenrotation der Kniescheiben	Brust mit Abstand zum Boden von 10 cm
Punkte		10	8	6	4	2

## Rumpfbeugen vorwärts (Matte)

<p><b>4b</b></p> <p>AK 9 bis 18+</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gleichzeitige Abnahme mit ARW-Öffnen, aber getrennte Wertung</li> <li>- Spreizwinkel 90°</li> <li>- Fersen auf doppelter Verbundmatte (16 cm)</li> <li>- Gymnastikstab schulterbreit</li> <li>- Kammgriff</li> <li>- offener ARW</li> <li>- selbstständige Einnahme der Endposition</li> <li>- Halte der Endposition 10 s</li> </ul>					
<p>Position</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wie Zeichnung (Kniescheiben zeigen nach oben)</li> <li>- Bodenberührung mit der Brust bei geradem Rücken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- leichte Abweichung von Körperhaltung</li> <li>- leichte Innenrotation der Kniescheiben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bodenberührung Brust flüchtig</li> <li>- leichte Innenrotation der Kniescheiben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brust mit Abstand zum Boden von 5 cm</li> <li>- mittlere Innenrotation der Kniescheiben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brust mit Abstand zum Boden von 10 cm</li> </ul>	
<p><b>Punkte</b></p>	<p><b>10</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>2</b></p>	

# II Beweglichkeit aktiv

## Vorspreizen links und rechts

<b>5</b> AK 7 bis 18+	<b>AK 7/8 in Rückenlage, ab AK 9 im Stand</b> - Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei) - Halte der Endposition <i>Fußspann/Kniescheibe zeigen in Richtung Kopf (bei deutlicher Abweichung eine Punktkategorie tiefer)</i> - Endzeitnahme bei Verlassen der noch ausreichenden Position - Ergebnis ist der Mittelwert aus Vorspreizen links und rechts					
	Position	Kopfhöhe	Schulterhöhe	Brusthöhe	über Hüfthöhe	Hüfthöhe (90°)
	<b>Punkte bei Haltezeit 10 s</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>Haltezeit 5 s</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Haltezeit 2 s</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## Seitspreizen links und rechts

<b>6</b> AK 7 bis 18+	<b>AK 7/8 in Seitlage, ab AK 9 im Stand</b> - Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei) - Halte der Endposition <i>Fußspann/Kniescheibe zeigen in Richtung Kopf (bei deutlicher Abweichung eine Punktkategorie tiefer)</i> - Endzeitnahme bei Verlassen der noch ausreichenden Position - Ergebnis ist der Mittelwert aus Seitspreizen links und rechts					
	Position	Kopfhöhe	Schulterhöhe	Brusthöhe	über Hüfthöhe	Hüfthöhe (90°)
	<b>Punkte bei Haltezeit 10 s</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>Haltezeit 5 s</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Haltezeit 2 s</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Boden)

7a AK 7 bis 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gleichzeitige Abnahme mit Rumpfbeugen vorwärts, aber getrennte Wertung</li> <li>- Spreizwinkel 90°</li> <li>- Gymnastikstab schulterbreit</li> <li>- Kammgriff</li> <li>- offener ARW</li> <li>- selbstständige Einnahme der Endposition</li> <li>- Halte der Endposition 10 s</li> </ul>					
		Position	- wie Zeichnung		- leichte Abweichungen von geradem Rücken oder Kammgriff	
		- ARW überstreckt (>180°)	- ARW bis 180°	- ARW bis 180°	- leichte Abweichung ARW (bis 170°)	
<b>Punkte</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>

## Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Matte)

7b AK 9 bis 18+	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gleichzeitige Abnahme mit Rumpfbeugen vorwärts, aber getrennte Wertung</li> <li>- Spreizwinkel 90°</li> <li>- Fersen auf doppelter Verbundmatte (16 cm)</li> <li>- Gymnastikstab schulterbreit</li> <li>- Kammgriff</li> <li>- offener ARW</li> <li>- selbstständige Einnahme der Endposition</li> <li>- Halte der Endposition 10 s</li> </ul>					
		Position	- wie Zeichnung		- leichte Abweichungen von geradem Rücken oder Kammgriff	
		- ARW überstreckt (>180°)	- ARW bis 180°	- ARW bis 180°	- leichte Abweichung ARW (bis 170°)	
<b>Punkte</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>



# III Krafthalten

## Winkelstütz halten

8a AK 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stützbarren</li> <li>- selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen</li> <li>- Hüftwinkel 90°</li> <li>- Hüfte zwischen den Armen</li> </ul>	richtige Lage					noch ausreichende Lage				
Haltezeit (in s)		20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1	



## Spitzwinkelstütz gegrätscht halten

8b AK 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stützbarren</li> <li>- selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen</li> </ul>	richtige Lage					noch ausreichende Lage				
Haltezeit (in s)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1	

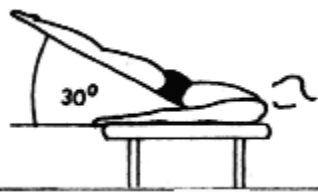
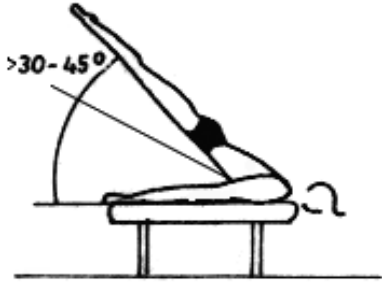
## Spitzwinkelstütz halten

8c AK 9 bis 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stützbarren</li> <li>- selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen</li> </ul>	richtige Lage					noch ausreichende Lage				
Haltezeit (in s)		15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1	


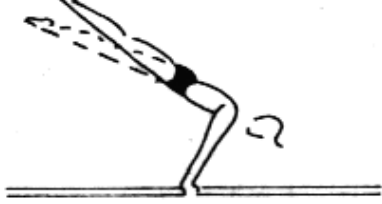
## Spitzwinkelstütz heben/halten

8d AK 13 bis 18	Stützbarren - selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen bei richtiger Lage - mehrfaches Heben/ Schwingen und Halten (4 s)	<b>richtige Lage</b>					<b>noch ausreichende Lage</b>				
											
Haltezeit (in s)		5x4	4x4	3x4	2x4	1x4	15	13	11	8	5
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1


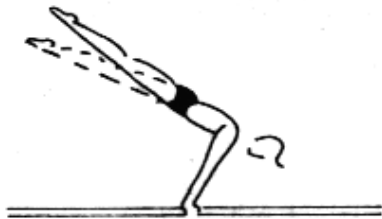
## Stützwaage (Hocker)

9a AK 7 bis 10	auf zwei Turnhockern (Abstand 0,20-0,30 m) - Senken zur Stützwaageposition - AK 7/8: mit gegrätschten Beinen - AK 9/10: mit geschlossenen Beinen	<b>richtige Lage (<math>\leq 30^\circ</math>)</b>					<b>noch ausreichende Lage (<math>&gt;30^\circ-45^\circ</math>)</b>				
											
Haltezeit (in s) AK 7		10	9	8	7	6	5	4	3	2	-
Haltezeit (in s) AK 8-10		20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1	


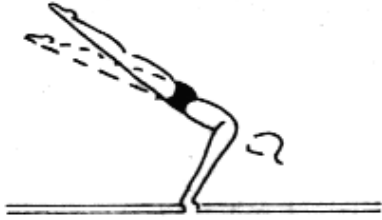
## Stützwaage gegrätscht halten

9b AK 11 bis 14	Handstandklötze oder Handstandbarren - Senken zur gegrätschten Stützwaage	<b>richtige Lage</b> (leichte Abweichung [ $\leq 15^\circ$ ] des BRW und von der Waagerechten)					<b>noch ausreichende Lage</b> (mittlere Abweichung [ $>15^\circ-30^\circ$ ] des BRW und von der Waagerechten)				
											
Haltezeit (in s)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1	

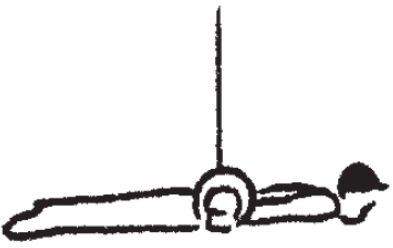
## Stützwaage gegrätscht schwingen/halten

9c AK 15 bis 16	Stützbarren - Rückschwung zur gegrätschten Stützwaage bei richtiger Lage - mehrfaches Schwingen und Halten (4 s)	<b>richtige Lage</b> (leichte Abweichung $[\leq 15^\circ]$ des BRW und von der Waagerechten)					<b>noch ausreichende Lage</b> (mittlere Abweichung $[> 15^\circ - 30^\circ]$ des BRW und von der Waagerechten)				
											
Haltezeit (in s)		5x4	4x4	3x4	2x4	1x4	15	13	11	8	5
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1


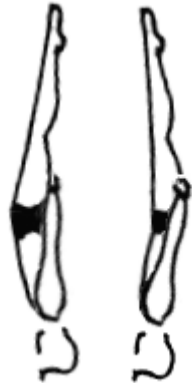
## Stützwaage halten (Barren)

9d AK 17 bis 18+	Stützbarren - Senken oder Heben zur Stützwaage mit geschlossenen Beinen	<b>richtige Lage</b> (leichte Abweichung $[\leq 15^\circ]$ des BRW und von der Waagerechten)					<b>noch ausreichende Lage</b> (mittlere Abweichung $[> 15^\circ - 30^\circ]$ des BRW und von der Waagerechten)				
											
Haltezeit (in s)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1	


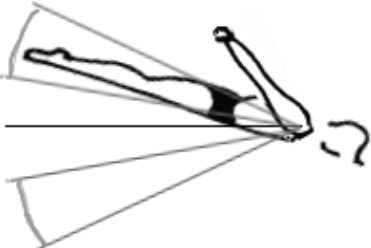
## Schwalbe (Stützwaage zwischen den Ringen) halten (Ringe)

9e AK 18+	Ringe - Beliebige Einnahme der Position - Halten der Position	<b>richtige Lage</b> (Abweichungen $\leq 15^\circ$ )									
							<b>noch ausreichende Lage</b> (Abweichungen $> 15^\circ - 30^\circ$ )				
Haltezeit (in s)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1	

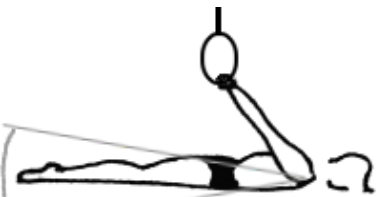
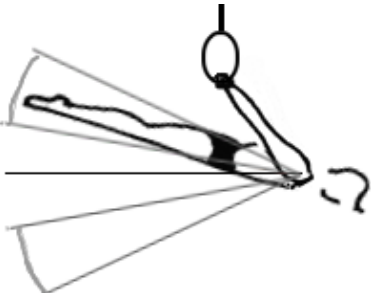
## Strecksturzhang rücklings (Barren/Reck)

10a	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Barren oder Reck</li> <li>- Kammgriff</li> <li>- Halten des Strecksturzhangs</li> </ul>	<b>richtige Lage</b> gestreckte Körperhaltung					<b>noch ausreichende Lage</b> Abweichung von gestreckter Körperhaltung				
											
AK 7											
	Haltezeit (in s)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte bei richtiger Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	bei noch ausreichender Lage	5		4		3		2		1	

## Hangwaage rücklings (Barren/Reck)

10b	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Barren oder Reck</li> <li>- Kammgriff</li> <li>- Senken aus dem Strecksturzhang</li> </ul>	<b>richtige Lage</b> (leichte Abweichung $\leq 15^\circ$ von abgebildeter Körperposition und von der Waagerechten)					<b>noch ausreichende Lage</b> (mittlere Abweichung $> 15^\circ - 30^\circ$ von Körperposition und von der Waagerechten)				
											
AK 8 bis 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- AK 8: mit gegrätschten Beinen</li> <li>- AK 9/10: mit geschlossenen Beinen</li> </ul>										
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	bei noch ausreichender Lage	5		4		3		2		1	

## Hangwaage rücklings (Ringe)

10c	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ringe</li> <li>- Senken aus dem Strecksturzhang</li> </ul>	<b>richtige Lage</b> (leichte Abweichung $\leq 15^\circ$ von abgebildeter Körperposition und von der Waagerechten)					<b>noch ausreichende Lage</b> (mittlere Abweichung $> 15^\circ - 30^\circ$ von Körperposition und von der Waagerechten)				
											
AK 13 bis 14 und AK 18+											
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	bei noch ausreichender Lage	5		4		3		2		1	

## Hangwaage vorlings (Ringe)

10d	Ringe - Heben aus dem Hang oder Senken aus dem Strecksturzhang  AK 15 bis 18+	<b>richtige Lage</b> (leichte Abweichung $[\leq 15^\circ]$ von abgebildeter Körperposition und von der Waagerechten)					<b>noch ausreichende Lage</b> (mittlere Abweichung $[>15^\circ-30^\circ]$ von Körperposition und von der Waagerechten)				
Haltezeit (in s)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1	


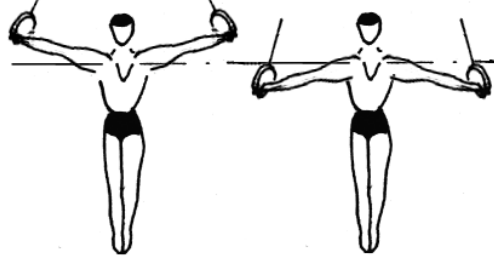
## Klimmzüge

11a	Reck - Ristgriff schulterbreit - Heben aus dem ruhigen Hang - Senken in den ruhigen Hang direkte Folge - Kasten (mindestens Hüfthöhe im Langhang) vor dem Turner  AK 7 bis 8										
		Anzahl AK 7	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anzahl AK 8		15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

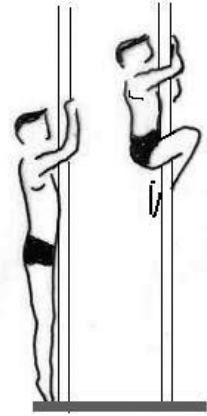
## Zugstemme

11b	Ringe - Heben aus dem ruhigen Hang in den Streckstütz - Senken in den ruhigen Hang direkte Folge  AK 9 bis 14										
		Anzahl AK 9-12	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anzahl AK 13/14		15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

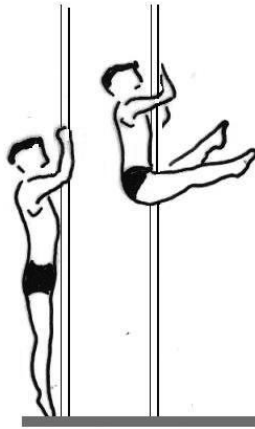
## Kreuzstütz

11c AK 15 bis 18+	Ringe - selbstständiges, beliebiges Einnehmen der Endposition	<p><b>richtige Lage</b> (leichte Abweichung [<math>\leq 15^\circ</math>])</p> 		<p><b>noch ausreichende Lage</b> (mittlere Abweichung [<math>&gt; 15^\circ - 30^\circ</math>])</p> 							
		Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1	

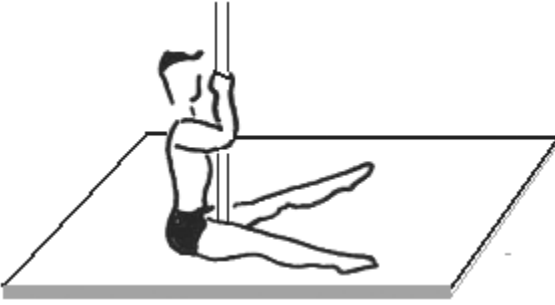
## Klettern am Seil (Stand)

12a AK 7	1x aufwärts 4,5 m aus dem Stand - Beginn der Zeitnahme: Verlassen des Bodens - Ende der Zeitnahme: erster Handanschlag <b>über</b> der 4,50 m Markierung										
		Zeit in s AK 7	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1



## Hangeln am Seil (Stand)

12b AK 8	1x aufwärts 4,5 m aus dem Stand - gemessen wird die maximale Höhe der oberen Hand bei Erreichen der Maximalhöhe - Beine in Grätschvorhalte, Hüftwinkel $90^\circ$						
		Höhe in m	>4,5	4	3,5	3,0	2,5
Punkte bei richtiger Ausführung		10	8	6	4	3	2
Punkte bei noch ausreichender Ausführung		5	4	3	2	1	0


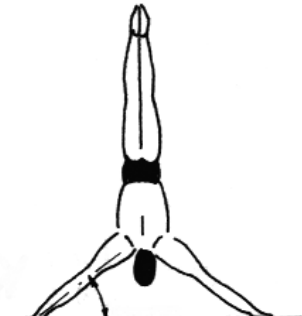
## Hangeln am Seil (Grätschsitz)

12c AK 9 bis 14	1x aufwärts 4,5 m aus dem Grätschsitz gegrätschte Beine in Vorhalte Beginn der Zeitnahme: Abheben aus dem Grätschsitz vom Boden Ende der Zeitnahme: erster Handanschlag über der 4,50 m Markierung										
	Zeit in s AK 9/10	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0
	<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	Zeit in s AK 11/12	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0
	<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Zeit in s AK 13/14	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	
<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	

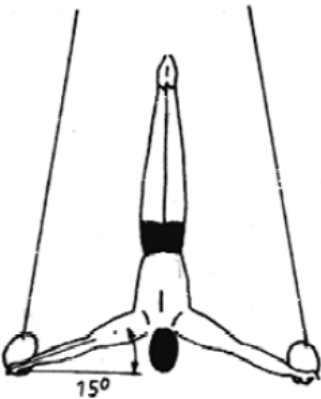
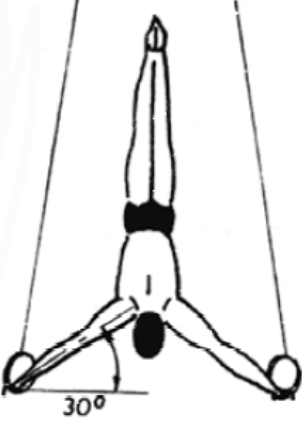
## Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz halten (Boden)

12d AK 15 bis 16	Boden Heben mit gebeugter Hüfte und gegrätschten Beinen (Schweizer) zum Kreuzhandstand Halten der Position	<b>richtige Lage</b> (Stützwinkel $\leq 15^\circ$ )					<b>noch ausreichende Lage</b> (Stützwinkel $> 15^\circ - 30^\circ$ )				
											
		$15^\circ$					$30^\circ$				
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	<b>Punkte bei richtiger Lage</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>bei noch ausreichender Lage</b>	<b>5</b>		<b>4</b>		<b>3</b>		<b>2</b>		<b>1</b>		

## Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz heben/halten (Boden)

12e AK 17 bis 18	Boden Heben mit gebeugter Hüfte und gegrätschten Beinen (Schweizer) zum Kreuzhandstand Halten der Position bei richtiger Lage mehrfaches Heben und Halten (4 s)	<b>richtige Lage</b> (Stützwinkel $\leq 15^\circ$ )					<b>noch ausreichende Lage</b> (Stützwinkel $> 15^\circ - 30^\circ$ )				
											
		$15^\circ$					$30^\circ$				
	Haltezeit (in s)	5x4	4x4	3x4	2x4	1x4	15	13	11	8	5
	<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

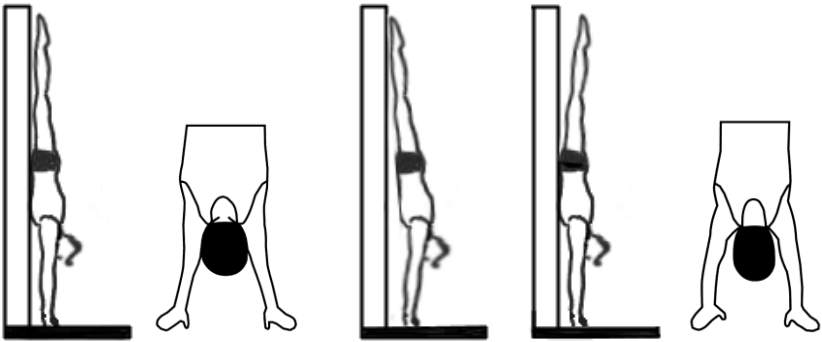
## Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz halten (Ringe)

12f AK 18+	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ringe</li> <li>- Senken aus dem Handstand zum Kreuzhandstand</li> <li>- Halten der Position</li> </ul>	<b>richtige Lage</b> (Stützwinkel $\leq 15^\circ$ )					<b>noch ausreichende Lage</b> (Stützwinkel $> 15^\circ - 30^\circ$ )				
											
Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Punkte bei richtiger Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
bei noch ausreichender Lage	5		4		3		2		1		

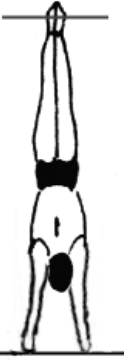


# IV Handstände


## Handstand halten (Boden/Wand)

13a AK 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boden</li> <li>selbstständige Einnahme der Endposition</li> <li>Hüfte und Brust an der Wand</li> <li>Halte ohne Korrektur im Ellenbogengelenk</li> <li>Offener Arm-Rumpf-Winkel</li> <li>Schulterposition (siehe Zeichnung)</li> <li>Beginn der Zeitnahme bei Erreichen der Endlage</li> </ul>	richtige Lage		noch ausreichende Lage							
											
Haltezeit (in s)		30	27	24	21	18	15	12	9	6	3
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1	

## Handstand halten (Gummiband)

13b AK 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boden</li> <li>Gummiband gespannt zwischen Reck, Barren, Kletterstangen o. ä.</li> <li>Füße zwischen den Gummibändern</li> <li>Einnahme der Endposition mit Trainerhilfe</li> <li>Halte ohne Korrektur im Ellenbogengelenk</li> <li>Beginn der Zeitnahme bei Erreichen der Endlage</li> </ul>										
Haltezeit (in s)		30	27	24	21	18	15	12	9	6	3
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1	

## Schwingen in den Handstand (Boden)

13c AK 9 bis 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boden</li> <li>Schwingen in die Endposition ohne Korrektur im Ellenbogengelenk</li> <li>Zeitnahme bei Erreichen der Endposition</li> </ul>										
Haltezeit (in s)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## Vor- und Rückschwung in den Handstand

13d	Barren - Anerkennung der richtigen Wiederholungen AK 11 bis 12 - Maximal 10 Wiederholungen (Rückschwünge) möglich, kein Zwischenschwung erlaubt - Handstandhalte 1 s gestreckter Körper mit leichten Abweichungen ( $\pm 15^\circ$ )											
		Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Punkte</b>		<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	



## Beugestüttschwünge zum Handstand

13e	Barren - Handstand, Abschwängen in den Beugestütz, Strecken der Arme beim Vorschwung, sofortiges Senken zum Beugestützrückschwung in den Handstand - Beugewinkel der Arme jeweils $\leq 90^\circ$ AK 13 bis 16 - Maximal 5/10/15 Wiederholungen (Rückschwünge) möglich, kein Zwischenschwung erlaubt AK 18+ - Beugestütz beim Vorschwung nicht notwendig (nur Beugestützrückschwung)											
		Anzahl AK 13/14	5		4		3		2		1	
<b>Punkte</b>		<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
Anzahl AK 15/16	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
<b>Punkte</b>		<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
Anzahl AK 18+	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2		
<b>Punkte</b>		<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	

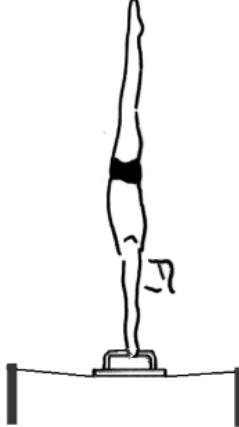

## Oberarmstemmaufschwung rückwärts in den Handstand

13f	Barren - aus dem Handstand, Abschwängen, beliebige Einnahme der Kippposition im Oberarmstütz, Rückschwung im Oberarmstütz zum Oberarmstemmaufschwung rückwärts in den Handstand - Maximal 5 bzw. 10 Wiederholungen (Rückschwünge) möglich, kein Zwischenschwung erlaubt AK 17 bis 18+											
		Anzahl AK 17/18	5		4		3		2		1	
<b>Punkte</b>		<b>10</b>		<b>8</b>		<b>6</b>		<b>4</b>		<b>2</b>		
Anzahl AK 18+	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
<b>Punkte</b>		<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	

## Handstand halten (Klötze auf Boden)

14a	Handstandklötze auf Boden Einnahme der Endposition: AK 7 bis 8 AK 7: mit Trainerhilfe AK 8: beliebig, aber ohne Trainerhilfe Endzeitnahme bei Verlassen der richtigen oder der noch ausreichenden Position	<b>richtige Position</b> (gestreckt mit leichten Abweichungen $\leq 15^\circ$ im ARW und BRW, gestreckte Arme)	<b>noch ausreichende Position</b> (Korrektur im Bereich leichter Abweichungen im ARW, BRW und Ellenbogengelenk)								
											
Haltezeit (in s)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Pos.		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Pos.		5		4		3		2		1	

## Handstand halten (Minitramp)

14b	Minitramp mit Handstandklötzen Einnahme der Endposition beliebig (mit Trainerhilfe möglich) Endzeitnahme bei Verlassen der richtigen oder der noch ausreichenden Position AK 9 bis 10	<b>richtige Position</b> (gestreckt mit leichten Abweichungen $\leq 15^\circ$ im ARW und BRW, gestreckte Arme)	<b>noch ausreichende Position</b> (Korrektur im Bereich leichter Abweichungen im ARW, BRW und Ellenbogengelenk)								
											
Haltezeit (in s)		20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Punkte bei richtiger Pos.		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Pos.		5		4		3		2		1	

## Handstand halten (Ringe)

<b>14c</b> Ringe selbstständiges Einnehmen des Handstandes aus dem Winkelstütz Endzeitnahme bei Verlassen der richtigen oder noch der noch ausreichenden Position  AK 11 bis 18	<b>richtige Position</b> (gestreckt mit leichten Abweichungen [≤15°] im ARW und BRW, gestreckte Arme)	<b>noch ausreichende Position</b> (Korrektur im Bereich leichter Abweichungen im ARW, BRW und Ellenbogengelenk, ohne Anlehnen an die Ringeseile)									
	Haltezeit (in s) AK 11/12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	<b>Punkte bei richtiger Pos.</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>bei noch ausreichender Pos.</b>	<b>5</b>		<b>4</b>		<b>3</b>		<b>2</b>		<b>1</b>	
	Haltezeit (in s) AK 13/14	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	<b>Punkte bei richtiger Pos.</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>bei noch ausreichender Pos.</b>	<b>5</b>		<b>4</b>		<b>3</b>		<b>2</b>		<b>1</b>	
	Haltezeit (in s) AK 15/16	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3
	<b>Punkte bei richtiger Pos.</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>bei noch ausreichender Pos.</b>	<b>5</b>		<b>4</b>		<b>3</b>		<b>2</b>		<b>1</b>	
Haltezeit (in s) AK 17/18	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4	
<b>Punkte bei richtiger Pos.</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
<b>bei noch ausreichender Pos.</b>	<b>5</b>		<b>4</b>		<b>3</b>		<b>2</b>		<b>1</b>		

## Heben in den Kopfstand (Drückeransatz)

<b>15a</b> Boden Ausgangsposition Stand (beim ersten Mal) <i>deutliches</i> Abheben der Beine vom Boden bevor der Kopf aufgesetzt wird Halte im Kopfstand 2 s Senken zum Bückstand anschließendes Strecken der Arme und erneuter Drückeransatz zum Kopfstand geschlossene Beine Jede Halte im Kopfstand 2 s  AK 7					
	Anzahl	5	4	3	2
<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>

## Heben in den Handstand (Drücker aus dem Stand)

15b AK 8	Handstandklötze Ausgangsposition Stand (beim ersten Mal) Drücker zum Handstand Halte 2 s Senken zum Bückstand erneuter Drücker zum Handstand Halte 2 s  (jeder Drücker wird einzeln bewertet)	<b>richtige Ausführung</b> Armbeuge 90°-120°		<b>noch ausreichende Ausführung</b> Armbeuge >120°-150°		
Anzahl		5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Ausf.		10	8	6	4	2
Punkte bei noch ausreichender Ausf.		5	4	3	2	1

## Heben in den Handstand (Drücker aus dem Winkelstütz)

15c AK 9 bis 10	Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie geschlossenen Beinen Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s gleichmäßiger Bewegungsablauf										
	Anzahl AK 9	5	4	3	2	1					
Punkte		10	8	6	4	2					
Anzahl AK 10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## Heben in den Handstand (Drücker) - flach

15d AK 11 bis 14	Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) mit 2 Verbundmatten (ca. 0,16 m) = Höhendifferenz ca. 0,14 m Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie geschlossenen Beinen Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s gleichmäßiger Bewegungsablauf										
	Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## Heben in den Handstand (Pless gebeugt)

15e AK 15 bis 16	Barren - Heben mit gebeugten Armen und gestrecktem Körper Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s	<b>richtige Ausführung</b> (Beugewinkel der Arme jeweils $\leq 90^\circ$ , gleichmäßiger Bewegungsablauf, ohne Schwunganteil beim Ansatz, leichte Abweichung [ $\leq 15^\circ$ ] im BRW)	<b>noch ausreichende Ausführung</b> (leichte Rhythmusstörungen, geringer Schwunganteil beim Ansatz, mittlere Abweichung [ $>15^\circ$ - $30^\circ$ ] im BRW)			
Anzahl		5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Ausf.		10	8	6	4	2
	bei noch ausreichender Ausf.		2		1	

## Heben in den Handstand (Pless gestreckt)

15f AK 17 bis 18+	Barren - Heben mit gestreckten Armen und gestrecktem Körper Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s	<b>richtige Ausführung</b> (gleichmäßiger Bewegungsablauf, ohne Schwunganteil beim Ansatz, leichte Abweichung [ $\leq 15^\circ$ ] im BRW)	<b>noch ausreichende Ausführung</b> (leichte Rhythmusstörungen, geringer Schwunganteil beim Ansatz, mittlere Abweichung [ $>15^\circ$ - $30^\circ$ ] im BRW)			
Anzahl	AK 17/18	3		2		1
Punkte bei richtiger Ausf.		10		7		4
	bei noch ausreichender Ausf.	6		4		2
Anzahl	AK 18+	5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Ausf.		10	8	6	4	2
	bei noch ausreichender Ausf.	5	4	3	2	1

## Schweizeransatz am Pauschenpferd

16a AK 7	Stütz am Pauschenpferd, je ein Bein vor und hinter dem Pferdkörper Heben zum Bückstütz (Schweizeransatz) Wechsel der gestreckten Beine über dem Pferdkörper Senken zum Stütz gleichmäßiger Bewegungsablauf bzw. ohne deutliche Rhythmusstörung	<b>richtige Ausführung</b> gestreckte Knie und Ellenbogen, Anziehen der Füße erlaubt, gleichmäßiger Bewegungsablauf, ohne Schwunganteil	<b>noch ausreichende Ausführung</b> leichte Haltungsfehler im Knie- und Ellenbogengelenk, leichte Rhythmusstörungen, leichter Schwunganteil							
Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Ausf.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Ausf.	5		4		3		2		1	

## Heben in den Handstand (Schweizer)

16b AK 8 bis 10	Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) Heben mit gestreckten Armen und gebeugtem BRW sowie gegrätschten Beinen Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s gleichmäßiger Bewegungsablauf bzw. ohne deutliche Rhythmusstörung										
		Anzahl AK 8	3				2				
Punkte	10					6					2
Anzahl AK 9	5		4			3		2		1	
Punkte	10		8			6		4		2	
Anzahl AK 10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

## Heben in den Handstand (Schweizer) - flach

16c AK 11 bis 14	Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) mit 2 Verbundmatten (ca. 0,16 m) = Höhendifferenz ca. 0,14 m Heben mit gestreckten Armen und gebeugtem BRW sowie gegrätschten Beinen Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s gleichmäßiger Bewegungsablauf bzw. ohne deutliche Rhythmusstörung										
		Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

## Heben in den Handstand (Wiener) - flach

16d AK 15 bis 16	Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) mit 2 Verbundmatten (ca. 0,16 m) = Höhendifferenz ca. 0,14 m Heben mit gestreckten Armen und gebeugtem BRW sowie geschlossenen Beinen Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s gleichmäßiger Bewegungsablauf										
		Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

## Heben in den Handstand (Wiener, Ringe)

16e AK 17 bis 18+	Ringe Heben mit gestreckten Armen und gebeugtem BRW sowie geschlossenen Beinen Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s	<b>richtige Ausführung</b> (gleichmäßiger Bewegungsablauf, kein Anlegen an die Seile, leichte Abweichung im ARW [ $\leq 15^\circ$ ] wenn Hüfte zwischen den Seilen)	<b>noch ausreichende Ausführung</b> (leichte Rhythmusstörungen, leichtes Anlehnen an die Seile, mittlere Abweichung [ $> 15^\circ - 30^\circ$ ] im ARW)			
Anzahl		5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Ausf.		10	8	6	4	2
bei noch ausreichender Ausf.			2		1	



# V Allgemeine Kondition

## 20-m-Lauf<sup>2</sup>

17a AK 7 bis 10	20-m-Laufstrecke, Start- und Ziellinie markieren Start: selbstständig aus der Hochstartposition <i>Handzeitmessung:</i> Beginn der Zeitnahme bei Lösen des hinteren Fußes, Endzeitnahme Brust über Ziellinie Bei Handzeitmessung müssen zwei Bewerber die Laufzeit stoppen, der Mittelwert wird erfasst <i>Zeitmessanlage</i> ([Doppel]Lichtschranken): Turner steht 0,5 m hinter der Startlinie (Vor-Startlinie <sup>3</sup> ), Lichtschranken stehen bei 0 m und 20 m	<p style="text-align: center;"><b>Handzeitmessung</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Zeitmessanlage</b></p>										
	Zeit in s AK 7	3,8	3,9	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	
<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
Zeit in s AK 8	3,6	3,7	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2		
<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
Zeit in s AK 9	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8		
<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
Zeit in s AK 10	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3		
<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		

## 30-m-Lauf<sup>2</sup>

17b AK 8 bis 18	30-m-Laufstrecke [weitere Beschreibung des Tests und der Zeitmessung siehe 20-m-Lauf]; Lichtschranken stehen bei 0 m und 30 m	siehe 20-m-Lauf (Laufstrecke 30 m)										
	Zeit in s AK 8	5,1	5,2	5,3	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	6,5	6,8	
<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
Zeit in s AK 9	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2		
<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
Zeit in s AK 10	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7		
<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
Zeit in s AK 11/12	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6		
<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
Zeit in s AK 13/14	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3		
<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
Zeit in s AK 15/16	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1		
<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
Zeit in s AK 17/18	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9		
<b>Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		

<sup>2</sup> Entsprechend der jeweiligen Rahmenbedingungen kann in den unteren Altersklassen durch den Wettkampfveranstalter zwischen dem 20- und 30m-Lauf gewählt werden.

<sup>3</sup> Die Vor-Start-Linie soll verhindern, dass Sportler bereits vor dem Start die Lichtschranke auslösen.

## Hindernislauf

18a	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bodenfläche</li> <li>Start mit Überspringen eines Turnhockers (Höhe 0,4 m)</li> <li>In der Bauchlage ziehen über die Bank (Länge 4,0 m)</li> <li>von der Bank Rolle vorwärts auf die Matte (Länge 2,0 m)</li> <li>Umlaufen des Wendepunktes (Medizinball, Kegel, ...; Entfernung zum Start 13,0 m)</li> <li>AK 7: Slalomlauf um 5 Turnhocker</li> <li>AK 8: Überspringen der 5 Turnhocker (Höhe 0,4 m) mit <i>geschlossenen</i> Beinen (Auf- und Absprünge sind bei Problemen möglich)</li> <li>Überspringen des Kastens (Höhe 0,45 m)</li> <li>Ziel (Endzeitnahme): Anschlag auf dem Turnhocker</li> </ul>											
		Zeit in s	AK 7	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0
	Zeit in s	AK 8	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	16,0
	Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## Schlussweitsprung

18b	<ul style="list-style-type: none"> <li>Absprunglinie markieren</li> <li>Start mit Fußspitze an Absprunglinie</li> <li>Sprung aus dem Stand, mit Ausholbewegung der Arme</li> <li>Gemessen wird die übersprungene Distanz – Messung i.d.R. an der Ferse bzw. am hintersten Körperteil (z.B. bei Sturz)</li> </ul>										
		Weite in cm	200	195	190	185	180	170	160	150	140
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## Salto vorwärts (Anlauf)

18c	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aus maximal 3 Schritten Anlauf</li> <li>Salto vorwärts gehockt in direkter Folge</li> </ul>										
		Anzahl	AK 11/12	4		3		2		1	
	Punkte	10		7		4		2			
	Anzahl	AK 13/14	5	4	3	2	1				
	Punkte	10	8	6	4	2					

## Salto vorwärts (Hocker)

18d AK 15 bis 18	Ab sprung vom Turnhocker - Salto vorwärts gehockt in direkter Folge										
	Anzahl AK 15/16	4			3			2		1	
	Punkte	10			7			4		2	
	Anzahl AK 17/18	5		4		3		2		1	
	Punkte	10		8		6		4		2	

## Kreisflanken (Pilz, Eimer)

19a AK 7	Turnpilz (Durchmesser 0,60 m) mit Markierung - Start im Stütz vorlings - gestreckte Körperhaltung im Vor- und Rückflanken - stabile Stützposition - konstante Stützstelle - gleichmäßiges Tempo - jede Flanke wird einzeln hinsichtlich ihrer Qualität bewertet - es dürfen nicht mehr als 20 Flanken gezeigt werden										
	Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte bei richtiger Ausf.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	bei noch ausreichender Ausf.	5		4		3		2		1	

## Kreisflanken maximal (Pilz)

19b AK 8 bis 12	Turnpilz (AK 8 Durchmesser 0,60 m; AK 9/10 Durchmesser 1,00 m) - maximale Anzahl										
	Anzahl AK 8	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Anzahl AK 9	40	37	34	31	28	25	22	19	16	13
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anzahl AK 10	60	57	54	51	48	45	42	39	36	33	
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Anzahl AK 11/12	120	115	110	105	100	90	80	70	60	50	
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

## Kreisflanken maximal (Pauschenpferd)

19c AK 13 bis 18+	Pauschenpferd - maximale Anzahl										
	Anzahl AK 13/14	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Anzahl AK 15-18+	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## Kipphänge (schräg)

20a	auf der Schrägbank (30°) in Rückenlage Heben der gestreckten Beine bis Füße Griffpunkt erreichen Senken der gestreckten Beine zur Rückenlage Anerkennung der Wiederholungen mit gestreckten Beinen  <i>30° bedeuten bei einer Banklänge von 3,0 m einen Abstand von der Sprossenwand unten von 1,5 m und eine Sprossenwandhöhe von 2,60 m.</i>										
		Anzahl	15	14	13	12	11	10	8	6	4
AK 7	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## Kipphänge

20b	aus dem Hang Heben der gestreckten Beine bis Füße Griffpunkt erreichen Senken der Beine zum Hang (Hüftwinkel 180°) Anerkennung der Wiederholungen mit gestreckten Beinen										
		Anzahl AK 8	10	9	8	7	6	5	4	3	2
AK 8 bis 9	Anzahl AK 9	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## Halbe Kipphänge

20c	aus dem Winkelhang (Hüftwinkel 90°) Heben der gestreckten Beine bis Füße Griffpunkt erreichen Senken der Beine zum Winkelhang (Hüftwinkel 90°) Anerkennung der Wiederholungen mit gestreckten Beinen ab AK 11 Zeitbegrenzung 30 s										
		Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4
AK 10 bis 18	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## Kurbetbewegung am Halbmond

20d AK 18+	aus dem übergestreckten Hang Kurbetbewegung bis Füße Höhe des Griffpunktes erreichen Zeitbegrenzung 30 s											
		Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

# Testkarten

Die Testkarten sind so angelegt, dass auf einer DIN A4-Seite 2 Turner der gleichen Altersklasse erfasst werden können. Alternativ gibt es auch detaillierte Testkarten, die die Teststationen genauer benennen, aber dann nur ein Turner pro DIN A4-Seite erfasst werden kann. Bei Teststationen, bei denen eine Leistung erfassbar ist (Anzahl, Zeit), ist diese entsprechend zu dokumentieren und erst nach dem eventuell absolvierten 2. Versuch die Punktzahl in der letzten Spalte einzutragen. Die individuellen Testkarten sind vor allem für kleinere Athletiküberprüfungen geeignet. Für Abnahmen größeren Teilnehmerfeldern ist im für eine schnellere Erfassung der Ergebnisse direkt nach dem Absolvieren der Teststation das Führen von Riegenlisten wie im Turnwettkampf sinnvoll. Im Wettkampfprotokoll sollten dann zur Information der Turner und auch die Leistungsdaten erfasst werden.

## Testkarte AK 7

Name: ..... geb. am: .....

Vorname: ..... Ort: .....

Verein: ..... Datum: .....

K	Nr.	1. V. li   re	2.V. li   re	Pkt.	Summe
I	1a				
	2a				
	3a				
	4a				
II	5				
	6				
	7a				
III	8a				
	9a				
	10a				
	11a				
	12a				
IV	13a				
	14a				
	15a				
	16a				
V	17a				
	18a				
	19a				
	20a				
Gesamtsumme					
Rang					

## Testkarte AK 7

Name: ..... geb. am: .....

Vorname: ..... Ort: .....

Verein: ..... Datum: .....

K	Nr.	1. V. li   re	2.V. li   re	Pkt.	Summe
I	1a				
	2a				
	3a				
	4a				
II	5				
	6				
	7a				
III	8a				
	9a				
	10a				
	11a				
	12a				
IV	13a				
	14a				
	15a				
	16a				
V	17a				
	18a				
	19a				
	20a				
Gesamtsumme					
Rang					

## Testkarte AK 8

Name: ..... geb. am: .....

Vorname: ..... Ort: .....

Verein: ..... Datum: .....

K	Nr.	1. V. li   re	2.V. li   re	Pkt.	Summe
I	1a				
	2b				
	3b				
	4a				
II	5				
	6				
	7a				
III	8b				
	9a				
	10b				
	11a				
	12b				
IV	13b				
	14a				
	15b				
	16b				
V	17 a/b				
	18a				
	19b				
	20b				
Gesamtsumme					
Rang					

## Testkarte AK 8

Name: ..... geb. am: .....

Vorname: ..... Ort: .....

Verein: ..... Datum: .....

K	Nr.	1. V. li   re	2.V. li   re	Pkt.	Summe
I	1a				
	2b				
	3b				
	4a				
II	5				
	6				
	7a				
III	8b				
	9a				
	10b				
	11a				
	12b				
IV	13b				
	14a				
	15b				
	16b				
V	17 a/b				
	18a				
	19b				
	20b				
Gesamtsumme					
Rang					



## Testkarte AK 9/10

Name: ..... geb. am: .....

Vorname: ..... Ort: .....

Verein: ..... Datum: .....

K	Nr.	1. V. li   re	2.V. li   re	Pkt.	Summe
I	1b				
	2b				
	3b				
	4b				
II	5				
	6				
	7b				
III	8c				
	9a				
	10b				
	11b				
	12c				
IV	13c				
	14b				
	15c				
	16b				
V	17 a/b				
	18b				
	19b				
	20 b/c				
Gesamtsumme					
Rang					

## Testkarte AK 9/10

Name: ..... geb. am: .....

Vorname: ..... Ort: .....

Verein: ..... Datum: .....

K	Nr.	1. V. li   re	2.V. li   re	Pkt.	Summe
I	1b				
	2b				
	3b				
	4b				
II	5				
	6				
	7b				
III	8c				
	9a				
	10b				
	11b				
	12c				
IV	13c				
	14b				
	15c				
	16b				
V	17 a/b				
	18b				
	19b				
	20 b/c				
Gesamtsumme					
Rang					

# Testkarte AK 11/12

Name: ..... geb. am: .....

Vorname: ..... Ort: .....

Verein: ..... Datum: .....

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	1 b/c	vw	rw	vw	rw		
	2b						
	3b						
	4b						
II	5						
	6						
	7b						
III	8c						
	9b						
	10b						
	11b						
	12c						
IV	13d						
	14c						
	15d						
	16c						
V	17b						
	18c						
	19b						
	20c						
Gesamtsumme							
Rang							

# Testkarte AK 11/12

Name: ..... geb. am: .....

Vorname: ..... Ort: .....

Verein: ..... Datum: .....

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	1 b/c	vw	rw	vw	rw		
	2b						
	3b						
	4b						
II	5						
	6						
	7b						
III	8c						
	9b						
	10b						
	11b						
	12c						
IV	13d						
	14c						
	15d						
	16c						
V	17b						
	18c						
	19b						
	20c						
Gesamtsumme							
Rang							

# Testkarte AK 13/14

Name: ..... geb. am: .....

Vorname: ..... Ort: .....

Verein: ..... Datum: .....

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	1 b/c	vw	rw	vw	rw		
	2b						
	3b						
	4b						
II	5						
	6						
	7b						
III	8d						
	9b						
	10c						
	11b						
	12c						
IV	13e						
	14c						
	15d						
	16c						
V	17b						
	18c						
	19c						
	20c						
Gesamtsumme							
Rang							

# Testkarte AK 13/14

Name: ..... geb. am: .....

Vorname: ..... Ort: .....

Verein: ..... Datum: .....

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	1 b/c	vw	rw	vw	rw		
	2b						
	3b						
	4b						
II	5						
	6						
	7b						
III	8d						
	9b						
	10c						
	11b						
	12c						
IV	13e						
	14c						
	15d						
	16c						
V	17b						
	18c						
	19c						
	20c						
Gesamtsumme							
Rang							

# Testkarte AK 15/16

Name: ..... geb. am: .....

Vorname: ..... Ort: .....

Verein: ..... Datum: .....

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	1 b/c	vw	rw	vw	rw		
	2b						
	3b	li	re	li	re		
	4b						
II	5	li	re	li	re		
	6	li	re	li	re		
	7b						
III	8d						
	9c						
	10d						
	11c						
	12d						
IV	13e						
	14c						
	15e						
	16d						
V	17b						
	18d						
	19c						
	20c						
Gesamtsumme							
Rang							

# Testkarte AK 15/16

Name: ..... geb. am: .....

Vorname: ..... Ort: .....

Verein: ..... Datum: .....

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	1 b/c	vw	rw	vw	rw		
	2b						
	3b	li	re	li	re		
	4b						
II	5	li	re	li	re		
	6	li	re	li	re		
	7b						
III	8d						
	9c						
	10d						
	11c						
	12d						
IV	13e						
	14c						
	15e						
	16d						
V	17b						
	18d						
	19c						
	20c						
Gesamtsumme							
Rang							

# Testkarte AK 17/18

Name: ..... geb. am: .....

Vorname: ..... Ort: .....

Verein: ..... Datum: .....

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	1b						
	2b						
	3b	li	re	li	re		
	4b						
II	5	li	re	li	re		
	6	li	re	li	re		
	7b						
III	8d						
	9d						
	10d						
	11c						
	12e						
IV	13f						
	14c						
	15f						
	16e						
V	17b						
	18d						
	19c						
	20c						
Gesamtsumme							
Rang							

# Testkarte AK 17/18

Name: ..... geb. am: .....

Vorname: ..... Ort: .....

Verein: ..... Datum: .....

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	1b						
	2b						
	3b	li	re	li	re		
	4b						
II	5	li	re	li	re		
	6	li	re	li	re		
	7b						
III	8d						
	9d						
	10d						
	11c						
	12e						
IV	13f						
	14c						
	15f						
	16e						
V	17b						
	18d						
	19c						
	20c						
Gesamtsumme							
Rang							

## Testkarte AK 18+

Name: ..... geb. am: .....

Vorname: ..... Ort: .....

Verein: ..... Datum: .....

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	2b					$\frac{(2b+3b)}{3}$	
	3b	li	re	li	re		
	4b						
II	5	li	re	li	re	$\frac{(5li+6li+re)}{4}$	
	6	li	re	li	re		
	7b						
III	9d						
	9e						
	10c						
	10d						
	11c						
	12f						
IV	13e						
	13f						
	15f						
	16e						
	20d						
V	19c						
Gesamtsumme							
Rang							

## Testkarte AK 18+

Name: ..... geb. am: .....

Vorname: ..... Ort: .....

Verein: ..... Datum: .....

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	2b					$\frac{(2b+3b)}{3}$	
	3b	li	re	li	re		
	4b						
II	5	li	re	li	re	$\frac{(5li+6li+re)}{4}$	
	6	li	re	li	re		
	7b						
III	9d						
	9e						
	10c						
	10d						
	11c						
	12f						
IV	13e						
	13f						
	15f						
	16e						
	20d						
V	19c						
Gesamtsumme							
Rang							

## Detaillierte Testkarte AK 17/18

Name: .....

geb. am: .....

Vorname: .....

Testort: .....

Verein: .....

Testdatum: .....

K	Nr.	Teststation	1. V. li   re		2.V. li   re		Pkt.	Summe
I	1b	Brücke rückwärts						
	2b	Spagat seit						
	3b	Spagat quer	li	re	li	re		
	4b	Rumpfbeugen vorwärts (mit 7b)						
II	5	Vorspreizen	li	re	li	re		
	6	Seitspreizen	li	re	li	re		
	7b	Arm-Rumpf-Winkel öffnen (mit 4b)						
III	8d	Spitzwinkelstütz 10s halten oder 5x4s halten						
	9d	Stützwaage 10s halten						
	10d	Hangwaage vorlings Ringe 10s halten						
	11c	Kreuzstütz Ringe 10s halten						
	12e	Kopfkreuzstütz Boden 10s halten oder 5x4s halten						
IV	13f	Aufstemmen beim Rückschwung 5x (Barren)						
	14c	Handstand Ringe 40s halten						
	15f	Handstand heben „Pleß“ gestreckt 3x (Barren)						
	16e	Handstand heben „Wiener“ Ringe 5x						
V	17b	30-m Lauf						
	18c	Salto vorwärts in direkter Folge 5x						
	19c	Kreisflanken maximal						
	20c	Halbe Kipphänge 20x in 30 s						
Tester:			<b>Gesamtsumme</b>				von 200 Pkt.	
			<b>Rang</b>					

# Detaillierte Testkarte AK 18+

Name: .....

geb. am: .....

Vorname: .....

Testort: .....

Verein: .....

Testdatum: .....

K	Nr.	Teststation	1. V.		2.V.		Pkt.	Summe
			li	re	li	re		
I	2b	Spagat seit					$\frac{(2b+3b)}{3}$	
	3b	Spagat quer	li	re	li	re		
	4b	Rumpfbeugen vorwärts (mit 7b)						
II	5	Vorspreizen	li	re	li	re	$\frac{(5li+re+6li+re)}{4}$	
	6	Seitspreizen	li	re	li	re		
	7b	Arm-Rumpf-Winkel öffnen (mit 4b)						
III	9d	Stützwaage Barren 10s halten						
	9e	Schwalbe 10s halten						
	10c	Hangwaage rücklings Ringe 10s halten						
	10d	Hangwaage vorlings Ringe 10s halten						
	11c	Kreuzstütz Ringe 10s halten						
	12f	Kopfkreuzstütz Ringe 10s halten						
IV	13e	Beugestützschwünge 15x (Barren)						
	13f	Aufstemmen beim Rückschwung 10x (Barren)						
	15f	Handstand heben „Pleß“ gestreckt 5x (Barren)						
	16e	Handstand heben „Wiener“ Ringe 5x						
V	19c	Kreisflanken maximal						
	20d	Kurbetbewegung am Halbmond 20x in 30 s						
Tester:			<b>Gesamtsumme</b>				von 160 Pkt.	
			<b>Rang</b>					



Deutscher Turner-Bund e. V. (DTB)  
Otto-Fleck-Schneise 8  
60528 Frankfurt am Main

