

Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs (mit Anlagen)

Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Gerätturnen - männlich - AK 6 - 18

TURNEN!
GERÄTTURNEN 

Herausgegeben vom Deutschen Turner-Bund
(Lenkungsstab Gerätturnen männlich & Ausschuss für Leistungs- und
Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen)

Impressum

Herausgeber: Deutscher Turner-Bund
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

Inhaltsverzeichnis

Rahmentrainingskonzeption Gerätturnen männlich

(Stand vom 05.07.2017)

Anlagen:

Pflichtübungen für die Deutschen Jugendmeisterschaften und den Deutschlandpokal Gerätturnen männlich AK 7 - 16

(Stand vom 20.03.2019)

Küranforderungen für die Deutschen Jugendmeisterschaften und den Deutschlandpokal Gerätturnen männlich AK 12 - 18

(Stand vom 06.02.2018)

Technische Grundlagen für die Nachwuchs-Kaderkreise Gerätturnen männlich AK 9 - 18+

(Stand vom 15.01.2019)

Anforderungen **Athletische Tests** Gerätturnen männlich AK 7 - 18

(Stand vom 30.04.2018)

Wettkampfanforderungen **Turn-Talentschul-Pokal** Gerätturnen männlich AK 8 – 10

(Stand vom 15.11.2018)

Strukturlernen Gerätturnen männlich AK 9 – 18

(Stand vom 27.06.2017)

D-Kader-Kriterien Gerätturnen männlich AK 7 – 18

Stand vom 05.07.2018)

Sichtung und Auswahl Gerätturnen männlich AK 5 – 7

(Stand vom 05.07.2017)

Das Prädikat **DTB Turn-Zentrum**

(Stand November 2016)

Das Prädikat **DTB Turn-Talentschule**

(Stand November 2016)

Rahmentrainingskonzeption

Nachwuchs

Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Gerätturnen

- männlich -
AK 6 - 18



Dr. Jörg Fetzer, Jens Milbradt, Sven Karg, Andreas Hirsch, Dr. Falk Naundorf

Version vom 05. Juli 2017

Impressum

Herausgeber: Deutscher Turner-Bund
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

Autoren: Dr. Jörg Fetzer
Jens Milbradt
Sven Karg
Andreas Hirsch
Dr. Falk Naundorf

Inhaltsverzeichnis

0	Vorwort.....	5
1	Einleitung.....	6
2	Zielstellung des Nachwuchstrainings.....	6
3	Trainingssteuerung im langfristigen Leistungsaufbau.....	7
3.1	Zeit- und Etappenstruktur	7
3.2	Periodisierung.....	8
3.3	Belastungssteuerung.....	8
4	Merkmale der sportlichen Leistung.....	10
4.1	Entwicklung der Leistungsstruktur.....	10
4.2	Internationale Entwicklung der sportlichen Leistung.....	11
4.3	Stand und Erfordernisse der nationalen Leistungsentwicklung	12
4.4	Strukturlernen.....	13
4.4.1	Beschreibung der Bewegungsstrukturen	13
4.4.2	Bedeutung einzelner Geräte	14
5	Trainings- und Wettkampfsystem	15
5.1	Ausbildungsetappen, inhaltliche Schwerpunkte und Prinzipien des Wettkampf- und Kontrollsystems im Nachwuchstraining.....	15
5.2	Die allgemeine Grundausbildung (AGA, 5 bis 7 Jahre)	16
5.2.1	Zielfunktion der allgemeinen Grundausbildung	16
5.2.2	Eignungserkennung und Auswahl (AK 5-7)	17
5.2.3	Gestaltung des Trainingsjahres	18
5.2.4	Entwicklungsrichtwerte	19
5.2.5	Pädagogische Aspekte	19
5.3	Das Grundagentraining (GLT, 8 bis 10 Jahre).....	20
5.3.1	Zielfunktion des Grundagentrainings und Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung.....	20
5.3.2	Gestaltung des Trainingsjahres	20
5.3.3	Wettkampf- und Kontrollsystem	20
5.3.4	Entwicklungsrichtwerte	21
5.3.5	Pädagogische Aspekte	22
5.4	Das Aufbautraining (ABT, 11 bis 15 Jahre)	22
5.4.1	Zielfunktion des Aufbautrainings und Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung.....	22
5.4.2	Gestaltung des Trainingsjahres	23
5.4.3	Wettkampf- und Kontrollsystem	26
5.4.4	Entwicklungsrichtwerte	26
5.4.5	Pädagogische Aspekte	28
5.5	Das Anschlussstraining (AST, 16 bis 18 Jahre)	29
5.5.1	Zielfunktion des Anschlussstrainings und Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung.....	29
5.5.2	Gestaltung des Trainingsjahres	29
5.5.3	Wettkampf- und Kontrollsystem	33
5.5.4	Entwicklungsrichtwerte	34
5.5.5	Pädagogische Aspekte	35
6	Organisations- und Förderstruktur.....	36
6.1	Grundlagen.....	36
6.2	Turnvereine, Turntalentschulen,.....	36
6.3	DTB-Turnzentren.....	37
6.4	Bundesstützpunkte	37

6.5	Olympiastützpunkte	37
6.6	Auswahlkaderstrukturen	37
6.7	Training und Schule.....	40
6.8	Trainer im Nachwuchsbereich	41
7	Wissenschaftliche Unterstützung	42
7.1	Trainingswissenschaftliche Begleitung	42
7.2	Sportmedizinische Betreuung.....	42

0 Vorwort

Vor knapp 10 Jahren wurde die Rahmentrainingskonzeption (RTK) erstmals zentral erarbeitet, die dann 2009 erschien.

In den dazwischenliegenden Jahren hat sich das Turnen im männlichen Bereich rasant entwickelt und auch deutsche Turner - von 2009 bis heute speziell im Seniorenbereich - haben diese Entwicklung mitbestimmt. Internationale Erfolge bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften von Fabian Hambüchen, Philipp Boy oder Marcel Nguyen sind uns in bleibender Erinnerung und der krönende Olympiasieg am Reck von Fabian in Rio de Janeiro 2016 ist nach wie vor allgegenwärtig.

Im Nachwuchsbereich waren speziell die Jahre von 2008 bis 2014 von einem schrittweisen aber konstanten Verlust von internationaler Leistungsfähigkeit (siehe Ergebnisentwicklung bei JEM oder EYOF) gekennzeichnet. Erst in den letzten Jahren konnte diese negative Tendenz gestoppt und in eine leichte Aufwärtsentwicklung umgekehrt werden.

In der Ursachenanalyse zeigten sich, neben vielen weiteren Problemstellen, zwei Hauptursachen für den Rückgang an Leistungsfähigkeit:

1. Die Findung und Weiterentwicklung von motivierten und für unsere Sportart geeigneten Kindern,
2. Defizite in der Kürentwicklung der jungen Turner speziell im Alter von 12 bis 14 Jahren. Diese Rückstände der Turner konnten zwar bis zum Ende des Juniorenbereiches reduziert, aber bisher noch nicht vollständig aufgeholt werden, was wiederum Defizite zu Beginn des Seniorenbereiches zur Folge hatte.

Die vollständige Umsetzung der Aufgaben der einzelnen Ausbildungsetappen, die im ersten Teil der RTK ausführlich beschrieben wird, konnte nicht durchgehend realisiert werden - verliert deshalb aber nicht Bedeutung!

Aus diesem Grund wird der theoretische Teil der RTP nicht grundsätzlich verändert, sondern nur durch wesentliche Elemente, z.B. das Strukturlernen zur schnelleren Vorbereitung der Kürentwicklung aktualisiert.

Die im Anhang dargestellten Ausbildungsprogramme wurden in den letzten Jahren schrittweise aktualisiert und auch z.T. leicht reduziert. Die Idee die aktuelle RTK in einer Ringbuchauslage zu erstellen, ermöglicht den Verantwortlichen und den betreffenden Trainern eine leichtere Darstellung und Übernahme bei Programmaktualisierungen durch einfaches Ein- und Ausheften!

Ich wünsche uns allen eine erfolgreiche Umsetzung der, in der RTK dargestellten Richtlinien!

Jens Milbradt
Bundestrainer Nachwuchs DTB

1 Einleitung

Diese Rahmentrainingskonzeption ist das zentrale Steuerungsinstrument des DTB für die Nachwuchsentwicklung im männlichen Leistungsbereich. Sie stellt gewissermaßen den Fahrplan für die Realisierung der kurz-, mittel und langfristigen Zielstellungen – Erreichen von internationaler Spitzenleistung – im Hochleistungs- und Anschlussbereich dar. Geführt wird dieser Prozess von den hauptamtlichen Strukturen des DTB, die von den ehrenamtlichen Gremien unterstützt werden. Wichtige Steuerungsgrößen sind hierbei:

- Die Erarbeitung jährlicher sportlicher Verbandszielstellungen bei internationalen Hauptwettkämpfen im Anschlussbereich und deren Leistungsabrechnung über individuelle Trainingspläne (ITP).
- Ableitung von Konsequenzen aus der Weltstandsanalyse und der Realisierung (oder Nicht-Realisierung) der Zielstellungen.
- Steuerung der Leistungsentwicklung über nationale und internationale Wettkämpfe und Lehrgänge, sowie Leistungsdiagnosen.
- Kontrolle des personellen Bestands im Nachwuchsbereich (Sicherung der Kaderpyramide).
- Materielle und personelle Sicherstellung der Trainingsarbeit in den Bundesstützpunkten.
- Vervollkommnung der Ausbildungsmaterialien für den gesamten Ausbildungsbereich und wirksame Umsetzung in der Aus- und Fortbildung der Trainer und Übungsleiter.

2 Zielstellung des Nachwuchstrainings

Zielstellungen des Nachwuchstrainings sind:

- die systematische und langfristige Vorbereitung von Turnern auf das internationale Leistungsniveau,
- die umfassende Ausbildung aller wesentlichen Leistungsvoraussetzungen im konditionellen und technisch-koordinativen Bereich,
- die perspektivisch angelegte und ausbaufähige Wettkampfleistung,
- die systematische Belastungssteigerung und Belastbarkeitssicherung sowie
- die Entwicklung stabiler Motivstrukturen für das Gerätturnen.

Das Nachwuchstraining ist somit ein eigenständiger Bestandteil der gesamten sportlichen Ausbildung eines Turners und keinesfalls eine Variante des Trainings im Hochleistungsbereich. Methoden und Belastungsgrößen müssen den spezifischen Entwicklungsbedingungen des kindlichen bzw. jugendlichen Organismus angepasst sein, um einerseits ein dem jeweiligen Entwicklungsstand adäquaten Reiz für die Leistungsentwicklung zu setzen und um andererseits Schädigungen am Muskel-Skelett-System zu vermeiden. Eine frühzeitige Anwendung von Methoden des Hochleistungsbereiches führt darüber hinaus zum vorzeitigen Verschleiß und zur Minderung der Reizwirksamkeit dieser Methoden, im extremen Fall zu Karriereabbrüchen.

3 Trainingssteuerung im langfristigen Leistungsaufbau

3.1 Zeit- und Etappenstruktur

Der langfristige Leistungsaufbau (LLA) ist ein mehrstufiger Entwicklungsprozess, der in seiner Struktur von der zeitlichen Dauer der Etappen und ihrem Inhalt gekennzeichnet ist (Tab. 1). Der langfristige Leistungsaufbau ist gegliedert in das Nachwuchstraining und das Hochleistungstraining. Das Nachwuchstraining wiederum gliedert sich in folgende mehrjährige Etappen:

- Die Allgemeine Grundausbildung (AGA).
- Das Grundlagentraining (GLT).
- Das zweiphasige Aufbautraining (ABT).
- Das Anschlussstraining (AST).

Tab. 1 Zeit- und Etappenstruktur im langfristigen Leistungsaufbau

Trainingsetappe	Alter	Kader	Programme	Umsetzung	Trainingsjahre
Allgemeine Grundausbildung (AGA)	5-7 Jahre		Kindergarten Schule LTV	Verein DTB- Turntalentschule	1.+2.
Grundlagentraining (GLT)	8-10 Jahre	Landeskader (D) Talentkader	DTB	Verein DTB- Turntalentschule	3.-5.
Aufbautraining I (ABT I)	11-12 Jahre	Talentkader	DTB	Verein DTB-Turnzentrum Landesstützpunkt	6.+7.
Aufbautraining II (ABT II)	13-15 Jahre	Nachwuchskader 2 Perspektivkader	DTB	Verein DTB-Turnzentrum Landesstützpunkt Bundesstützpunkt	8.-10.
Anschlussstraining (AST)	16-18 Jahre	Nachwuchskader 1 Perspektivkader	DTB	DTB-Turnzentrum Landesstützpunkt Bundesstützpunkt	11.-13.
Hochleistungstraining (HLT)	ab 19 Jahre	Perspektivkader Olympiakader	DTB	Bundesstützpunkt	ab 14.

Die Allgemeine Grundausbildung trägt primär den Charakter der Eignungserkennung, die sowohl mit Testprüfungen als auch mit Prozessbeurteilungen auf der Basis weitestgehend sportartunspezifischer Mittel gestaltet werden soll.

Die folgenden Trainingsetappen sind geprägt vom systematischen Übergang zu kontinuierlichem Training und zunehmender Spezialisierung in der Sportart Gerätturnen, ohne dass dabei der Trainingsmitteleinsatz ausschließlich von sportartspezifischem Charakter bestimmt ist. Der langfristige Leistungsaufbau folgt dabei den Prinzipien

- der Zielgerichtetheit des Trainings,
- der ansteigenden Trainingsbelastung bei Sicherstellung ausreichender Regerationsphasen,
- der rechtzeitigen und zunehmenden Spezialisierung der Trainingsinhalte auf die Erfordernisse der Sportart im unteren Altersbereich (insbesondere im GLT) und

- der kontinuierlichen Entwicklung der der Mehrkampffähigkeit über alle Etappen des Nachwuchstrainings.

Damit soll gewährleistet werden, dass systematisch und in ausreichender Anzahl Turner mit perspektivisch angelegten Leistungsvoraussetzungen dem Hochleistungstraining zur Verfügung stehen.

3.2 Periodisierung

Jede Trainingsetappe wird entsprechend ihrer zeitlichen Dauer in **Mehrjahres-/Jahrestrainingsplänen** differenziert geplant. Grundlage der Jahrestrainingspläne ist die Periodisierung, die von der Lage der Hauptwettkämpfe bestimmt wird. Prinzipielle Periodisierungsmodelle im Nachwuchsbereich des Gerätturnens sind die **Einfachperiodisierung** (Grundlagentraining) und die **Doppel- oder Mehrfachperiodisierung** (Aufbautraining bis Hochleistungstraining). Die Trainingsperioden (**Makrozyklen=MAZ**) sind dreigeteilt, sie beginnen mit der **Vorbereitungsperiode (VP)**, der die **Wettkampfperiode (WKP)** folgt und enden mit der **Übergangsperiode (ÜP)** (vgl. Tab. 2), die wiederum von der folgenden Vorbereitungsperiode abgelöst wird. Die einzelnen Perioden gliedern sich wiederum in 3-bis 4-wöchige **Mesozyklen (MEZ)**, die mit den **Mikrozyklen (MIZ)** die wöchentliche Planungsgröße aufweisen.

Beginnend im Anschlussstraining und verstärkt im Hochleistungstraining sind beschriebene Periodisierungsmodelle immer schwerer umzusetzen. Teilweise müssen die Turner bis Hälfte des Jahres (26 Wochen) wettkampffähig sein, da zahlreiche Wettkämpfe unter Berücksichtigung der jeweiligen Bedeutung bestritten werden.

Die **Trainingseinheit (TE)** schließt als kleinste Planungsebene den Trainingsplan des Makrozyklus ab. Weitere detaillierte Ausführungen folgen dazu im Kapitel 4.

Tab. 2 Trainingsperiodisierung eines Halbjahres im Nachwuchsbereich des DTB (Makrozyklus – MAZ, Mesozyklus – MEZ, Mikrozyklus – MIK, Trainingseinheit – TE, Wettkampfperiode – WKP, Übergangsperiode ÜP)

	Vorbereitungsperiode (VP)					WKP		ÜP
MAZ	1					2		3
MEZ	1	2	3	4	5	6	7	8
MIZ	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20	21-23	24-26	27-30
TE	1-n	1-n	1-n	1-n	1-n	1-n	1-n	1-n
Monat								

3.3 Belastungssteuerung

Die Belastungssteuerung ist eines der zentralen Elemente im langfristigen Leistungsaufbau. Die wesentliche inhaltlich-methodische Grundlage bildet hierfür das Prinzip der ansteigenden Trainingsbelastung (Tab. 3). Dabei ist von entscheidender Bedeutung, dass sich Trainingsbelastung durch quantitative (Trainingszeit, Trainingshäufigkeit und Belastungsintensität) und qualitative Belastungsfaktoren (Trainingsinhalt, Schwierigkeitsgrad und Ausführungsqualität) definiert.

In den ersten Ausbildungsetappen (AGA, GLT) sind Trainingsumfangserhöhungen (Trainingszeit und Trainingshäufigkeit) wesentliche Steuerelemente der Belastung, die zu Anpassungsreaktionen des kindlichen Organismus führen und gleichermaßen helfen, ein grundlegendes Belastungsregime herauszubilden. In den sich anschließenden Trainingsetappen werden quantitative Steuerelemente schrittweise mit qualitativen Belastungsfaktoren ergänzt und erweitert, ohne dass sich das grundlegende Belastungsregime verändert.

Hinzu kommen im mehrjährigen Prozess der leistungssportlichen Ausbildung unter dem Aspekt der Belastungssteuerung neben den sich verändernden quantitativen und qualitativen Belastungsfaktoren körperbaulich-biologische Entwicklungen, die vorrangig in der 2. Phase des Aufbautrainings (Pubertät) einen bedeutenden Einfluss auf die Bewältigung der Trainingsanforderungen haben.

Grundsätzlich gilt aber, dass Anpassungen an Belastungsreize sich nicht linear vollziehen. Sie nehmen mit zunehmendem Trainingsalter hinsichtlich ihrer quantitativen Steigerungsraten kontinuierlich ab.

Damit vollzieht sich mit Beginn des Anschlusstrainings (siehe auch Tab. 4) neben dem weiter zu steigernden Trainingsumfang ein Wandel zu stärker qualitativ determinierten Steuerelementen der Belastung, die vorrangig in der Bewegungsgüte, ihrer Wiederholbarkeit und ihrer Verfügbarkeit unter sich ändernden äußeren Bedingungen sichtbar werden.

Im Zusammenhang mit höheren Schwierigkeitsgraden nimmt damit der Anstrengungsgrad erheblich zu, was wiederum einen erhöhten Aufwand an Trainingszeit für die Wiederherstellung der beteiligten Körperfunktionen zur Folge hat.

Die damit einhergehende Verlangsamung des Leistungszuwachses stellt zudem im Anschlusstraining ein Entwicklungsproblem für die Stabilität der leistungssportlichen Motivation dar, die im Zusammenhang mit körperbaulichen Veränderungen und biologischen Umstellungsprozessen zu Karriereein- bzw. -abbrüchen führen kann.

Deshalb gilt für diesen Entwicklungsabschnitt, dass die Belastungssteuerung auf den weitgehenden Erhalt erreichter quantitativer und qualitativer Niveaustufen der Belastung orientiert wird und individuell mögliche Optimierungen einzelner Belastungskomponenten vorzunehmen sind.

Erst mit Abschluss der puberalen Phase und der damit verbundenen körperlichen Konsolidierung ist eine weitere systematische Belastungssteigerung möglich.

Tab. 3 Trainingshäufigkeit und -umfang im Nachwuchsbereich des DTB (Empfehlung des DTB)

Trainingsetappe	Alter [Jahre]	Kader	Trainingshäufigkeit pro Woche	Trainingsumfang pro Woche
Allgemeine Grundausbildung (AGA)	5/6	-	1-2	3-4 Stunden
	7	-	2-3	4-6 Stunden
Grundlagentraining (GLT)	8	Landeskader (D)	3-4	6-8 Stunden
	9	Landeskader (D)	4-5	8-10 Stunden
	10	D+Talentkader	5-6	10-12 Stunden
Aufbautraining I (ABT I)	11	D+Talentkader	6-7	12-14 Stunden
	12	D+Talentkader	7-8	14-17 Stunden
Aufbautraining II (ABT II)	13	Nachwuchskader 2	8-10	18-22 Stunden
	14	Nachwuchskader 1 und 2 Perspektivkader		
	15		9-11	22-24 Stunden
Anschlusstraining (AST)	16	Nachwuchskader 1 Perspektivkader	10-11	24-26 Stunden
	17			
	18			
Hochleistungstraining (HLT)	ab 19	Perspektivkader Olympiakader	10-12	> 26 Stunden

Tab. 4 Wochen-Trainingsregime im Anschlusstraining des DTB (Empfehlung des DTB)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Belastung	hoch	hoch	Mittel	hoch	hoch	mittel	niedrig
Anzahl TE	2	2	1	2	2	1	0
Umfang [Stunden]	5	5	3	5	5	2-3	0

4 Merkmale der sportlichen Leistung

4.1 Entwicklung der Leistungsstruktur

Das Gerätturnen gehört zu den subjektiv bewerteten technisch-akrobatischen Sportarten. Hervorgerufen durch eine Vielzahl von Änderungen (grundsätzlicher und partieller Art) in den letzten 20 Jahren haben sich, von diesen Bewertungsmaßstäben abhängig, das Wettkampfprogramm, das Wettkampfformat und die Struktur der Wettkampfleistung z. T. gravierend verändert. Verwiesen sei in diesem Zusammenhang auf den Wegfall des Olympischen Pflichtprogramms (nach 1996) und die Veränderung des Wettkampfformats von 6-6-5 auf 5-5-4 im Mannschaftswettkampf im Jahr 2012. Ab den Olympischen Spielen 2020 wird die Mannschaft nur noch aus 4 Mehrkämpfern (4-4-3) bestehen. In Abhängigkeit spezifischer Regeländerungen zur Bonifikation dominierte bis 2005 das Leistungsmerkmal Inhalt - speziell charakterisiert durch die höchstschwierigen Turnelemente (WES - Wettkampfentscheidende Strukturen). Mit der Einführung eines grundsätzlich neuen Bewertungssystems 2006, das neben der Trennung der nach oben offenen Inhaltsnote (Schwierigkeit = Difficulty = D) von der Ausführungsnote (Execution = E) auch wesentliche Verschärfungen der Abzugshöhen bei Ausführungsmängeln und technischen Fehlern beinhaltet, wurden die Leistungsstrukturmerkmale Inhalt, Ausführung (technisch und haltungsbezogen), Stabilität und Komposition wieder in ein annäherndes Gleichgewicht gebracht. Die Entwicklung der letzten Jahre zeigte aber, dass im männlichen Gerätturnen die Schwierigkeit (D-Note) dominiert. Besondere Bedeutung für den Nachwuchsbereich hat die Einführung der Juniorenregeln in den internationalen Wertungsvorschriften ab 2009.

Die Auswirkungen auf die Konzipierung der Wettkampfübungen im männlichen Gerätturnen sind erheblich. Trotz der Verringerung der Elementanzahl von 10 auf 8 im Juniorenbereich sind die Veränderungen auf die Merkmale der Trainingsstruktur vorrangig im Nachwuchstraining erheblich. Neben einer deutlich gewachsenen konditionellen Anforderung bezüglich der Übungslänge sind qualitativ erhöhte Anforderungen an die Ausführung und an die Technik der Basisfertigkeiten an allen Geräten zu verzeichnen. Diese Qualitätsanforderungen wirken in allen Ausbildungsetappen des Nachwuchs- und Hochleistungsbereichs und betreffen vor allem den Gesamtkomplex der Leistungsvoraussetzungen. Ohne virtuose Ausprägung der turnspezifischen Techniken, ohne ein hohes Maß an funktionsbezogener Schnelligkeit und Schnellkraft, ohne exakte Lage und Zeitgenauigkeit im speziellen Kraftbereich, ohne die virtuose und zugleich funktionsbezogene Ausprägung der Basisfertigkeiten kann eine erforderliche Leistungsausprägung für Weltspitzenleistungen nicht erreicht werden. Damit stellen diese qualitativ erhöhten Anforderungen gleichermaßen eine deutliche Belastungserhöhung, sowohl von der Intensität, als auch der Dichte der technischen

Bewegungsabläufe dar. Es ist davon auszugehen, dass das gegenwärtig gültige Regelwerk vom Grundbestand eine wesentlich längere „Laufzeit“ haben wird. Damit können langzeitige Ausbildungsstrategien im Nachwuchsbereich durchgesetzt werden, die mit entsprechenden Teilzielen der jeweiligen Trainingsetappen auch konkrete und überschaubare Abrechnungsgrößen erhalten werden.

4.2 Internationale Entwicklung der sportlichen Leistung

Aus den unter 4.1 gekennzeichneten Veränderungen der Wertungsvorschriften können seit Inkrafttreten folgende Tendenzen zur Leistungsentwicklung der Weltspitze abgeleitet werden.

- Die Höhe der Inhaltsnote (D-Note) ist eines der wichtigsten Kriterien bei der Vergabe von Medaillen. Kompensationsmöglichkeiten durch andere Leistungsmerkmale sind vorhanden (Stabilität und Ausführung). Die Bedeutung des Merkmals wurde generell dadurch weiter eingeschränkt, dass die Bonifikation an den Geräten Pauschenpferd, Ringe und Barren gestrichen wurde und an den Geräten Boden und Reck ihr Rahmen deutlich eingeschränkt wurde: so können am Boden nur direkte, akrobatische Saltverbindungen eines bestimmten (hohen) Schwierigkeitsgrads bonifiziert werden; so können am Reck nur Verbindungen von Flugelementen mit entsprechender Schwierigkeit bonifiziert werden.
- Hervorgerufen durch die Übungsverlängerung (10 Wertteile für die D-Note bei den Senioren; 8 Wertteile bei den Junioren) und die damit einhergehenden höheren konditionellen Anforderungen an die spezifische Ausdauer hat das Merkmal Stabilität einen deutlich größeren Stellenwert erlangt, weil bei Übungsunterbrechung der Punktabzug von 0,5 auf 1,0 erhöht wurde, gleichbedeutend mit dem Verlust von zwei Wertteilen der Kategorie „E“. Die Übungsverlängerung betrifft speziell die Geräte Pauschenpferd, Barren und Reck. Die Neufassung der Abzugshöhen für das Merkmal Ausführung (ab 2009 0,1/0,3/0,5/1,0 Punkte für leichte, mittlere, schwere Fehler und Sturz) hat zur größeren Differenzierung in der E-Note geführt und damit dem Merkmal Ausführung eine deutlich höhere Gewichtung verliehen. Trotz des nach wie vor subjektiven Bewertungsmerkmals wurde durch gezielte Schulung der Kampfrichter diese größere Differenzierung auch dadurch erreicht, indem „Mehrfachabzüge“ bei einem Element auf Grund technischer Mängel und Ausführungsverstößen addiert werden. Die Geräte Pauschenpferd, Ringe und Reck sind davon am stärksten betroffen.
- Das Merkmal Komposition (Übungsaufbau, Zusammenstellung) ist einerseits durch die Elementgruppenanforderung - in der Wertungsvorschrift 2017 - 2020 von fünf auf vier reduziert - und andererseits durch eine Reihe von Einschränkungen bei der Auswahl des Übungsgutes weiterhin relevant. Diese Einschränkungen betreffen generell alle Geräte in der Weise, dass maximal fünf (bis 2016 vier) Elemente innerhalb der D-Note aus der gleichen Elementgruppe gezeigt werden dürfen. Weitere Einschränkungen, die auf die Erhöhung der Vielseitigkeit zielen, sind
 - am Pauschenpferd die Begrenzung des Querwanderns, der Handstandelemente, der Russenwendeschwünge und der Kombinationselemente auf maximal zwei,
 - an den Ringen die Begrenzung der Anzahl direkt aufeinander folgender Kraftelemente (max. drei) und deren Wiederholung aus unterschiedlichen Vorelementen,

- am Sprung die Differenzierung der Sprunganforderungen bei Sprüngen mit Längsachsendrehungen, um bei Finalqualifikationen eine größere Vielfalt zu erreichen,
- am Barren die Beschränkung der Wiederholbarkeit gleicher Saltostrukturen,
- am Reck die Begrenzung der Elemente mit Längsachsendrehungen, die in der Vergangenheit zu Monotonie für den Zuschauer und Unübersichtlichkeit bei den Kampfrichtern geführt haben.

Über diese leistungsstrukturellen Veränderungen hinaus wurde deutlich, dass:

- die Differenzierung des Wettkampfergebnisses in allen WK-Formaten (WK I - Qualifikation, WK II - Einzelmehrkampf, WK IV - Mannschaftsfinale und WK III - Gerätfinale) erheblich zugenommen hat, was in der Verringerung von Doppel- und Mehrfachplatzierungen zum Ausdruck kommt.
- die Parität der Geräte hat sich durch die Änderungen in den Wertungsvorschriften seit 2006 immer weiter verbessert. Im Olympiazzyklus bis 2016 wurden leicht höhere Endnoten an den Ringen und durch hohe Abzugsgrößen (geringe E-Note) die geringsten Endnoten am Reck vergeben.
- zwischen Senioren- und Juniorenleistung wieder eine größere Leistungsdifferenz festzustellen ist, die auf die gestiegenen Anforderungen der konditionellen Leistungsvoraussetzungen (Übungslänge - spezielle Ausdauer, spezielle Kraft), das verfügbare Elementrepertoire höherer Schwierigkeitsgrade und natürlich auf die geringere Anzahl der Wertteile zur Addition der D-Note bei den Junioren zurückzuführen ist.

4.3 Stand und Erfordernisse der nationalen Leistungsentwicklung

Generell ist einzuschätzen, dass durch die grundlegenden Änderungen der Wertungsvorschriften den deutschen Senioren- und Juniorenturnern keine Nachteile entstehen. Inhaltlichen Rückstände, sowohl im Senioren- als auch im Juniorenbereich, sind durch technische Probleme in der Ausführung und in der Exaktheit der Elementdarbietung vermehrt worden. Damit sind auch die Leistungseinbußen im Juniorenbereich von 2008 - 2014 und nachfolgend auch im Seniorenbereich zu erklären. Differenzen zu Weltspitzenleistungen bestehen weiterhin in folgenden Richtungen:

- Deutschland verfügt über zu wenig inhaltlich ausbaufähige Übungen bei zu wenigen Turnern.
- Obwohl von einigen deutschen Turnern neue Elemente kreiert wurden, ist das deutsche Team aktuell nur an wenigen Geräten (Barren, teilweise Reck) konkurrenzfähig.
- Der Anteil technisch hochwertig und virtuos vorgetragener Übungen bzw. Übungsabschnitte ist zu gering.

Objektiv betrachtet bedeutet das, dass über eine weiter zu verbessernde Trainingsmethodik der Ausbildungsinhalte und eine effektivere Belastungsgestaltung die Zeiträume für den stabilen Erwerb von aktuellen und prognostisch relevanten Basisstrukturen bei Leistungsvoraussetzungen und Bewegungsfertigkeiten (Grundbausteine des Turnens) verkürzt werden müssen. Diese Effektivierung und Optimierung muss - und das ist ein spezifisches Problem des deutschen Leistungsturnens - im Grundlagen- und der 1. Phase des Aufbautrainings (AK 8 - 12) schwerpunktmäßig in Angriff genommen werden. Für das Nachwuchstraining generell bedeutet das, dass dem Aufbau umfassender und virtuos ausgeprägter Leistungsvoraussetzungen in allen Ausbildungsetappen größte Aufmerksamkeit zu

widmen ist und sich noch mehr als bisher, auf die Erlernung bis zum Seniorenbereich wichtiger gerätspezifischer Grundstrukturen zu konzentrieren ist.

Das betrifft:

- die Ausbildung der aktiven und passiven Beweglichkeit im Grundlagen- und der 1. Phase des Aufbautrainings, sowie deren Erhalt in den folgenden Ausbildungsetappen, weil virtuose Bewegungshandlungen ohne entsprechende aktive Amplituden nicht auszuführen sind.
- die exakte Erarbeitung grundlegender Körperpositionen (z. B. Handstände, Kurbet vorwärts und rückwärts, Hangpositionen, Kopfhaltungen) und deren aktiver Wahrnehmung im Raum.
- die umfassende Ausbildung der Schnellkraft und der Bewegungsschnelligkeit im allgemeinen als auch im speziellen Handlungsvollzug, bei Teil- bzw. Komplexbewegungen.
- die Sicherung der muskulären Balance als wichtige Grundvoraussetzung der Belastungssicherung und Anpassung ansteigende Belastungen.
- die Entwicklung der Basisstrukturen an allen Geräten. Verstärkt ist hierfür der Bereich der Pflichtübungen und der Technischen Grundlagen in allen Kaderbereichen zu nutzen.
- der Entwicklung umfassender Leistungsvoraussetzungen, der Vorrang gegenüber dem Erwerb einzelner und isolierter Elemente einzuräumen ist.
- Basisstrukturen mit hohem Entwicklungspotenzial vorrangig bearbeitet werden (siehe Strukturlernen).
- die Geräte Bodenakrobatik, Trampolin, Reck und gesondert auch Pauschenpferd eine Führungsfunktion besitzen.

4.4 Strukturlernen

Der Begriff „Strukturlernen“ bezeichnet den zielgerichteten Aufbau höchstschwieriger Wettkampfscheidender Strukturen (WES) über alle Ausbildungsetappen des LLA mit absoluter Priorität. Das „Strukturlernen“ mit klarer Zielbestimmung (Erreichen definierter Ausbildungsinhalte/Teilziele in einzelnen Ausbildungsetappen) ermöglicht auch eine frühzeitigere Eliteförderung.

4.4.1 Beschreibung der Bewegungsstrukturen

Folgende wesentliche Bewegungsstrukturen lassen sich für alle Ausbildungsetappen/Kaderbereiche aus der aktuellen Leistungsstruktur des HLT-Bereiches an den einzelnen Geräten ableiten:

- Boden/Trampolin:
 1. Finale Absprünge vorwärts/rückwärts
 2. Reaktive Absprünge (Kombinationsakrobatik)
- Pauschenpferd:
 1. Kreisflanken in allen Variationen
 2. Wendeschwünge
 3. Thomasflanken
- Ringe:
 1. Grundsprung vorwärts/rückwärts
 2. Handstand und athletische Voraussetzungen
- Sprung:
 1. Anlauf/Absprungkomplex (in den Sprunggruppen 1 bis 3)

- Barren:
 1. Schwingen im Hang
 2. Schwingen im Stütz
 3. Schwingen im Kipphang
 4. Schwingen im Oberarmhang
- Reck:
 1. Riesenfelge rückwärts (Hangverhalten) für:
 - a) Abgangsgestaltung
 - b) Rückwärtsüberquerung
 - c) Vorwärtsüberquerung (Konterbewegungen)
 2. Schwingen im Kipphang

Für eine genauere Beschreibung der Strukturen und der zugehörigen Elemente wurde ein gesondertes Material „Strukturlernen“ erarbeitet, welches im Anhang der Rahmentrainingskonzeption nachzulesen ist.

4.4.2 Bedeutung einzelner Geräte

Die Geräte **Boden/Trampolin**, **Reck** und **Pauschenpferd** sind dabei als Basisgeräte zu beschreiben und bedürfen vom Beginn des leistungsorientierten Trainings einer besonderen Bearbeitung.

Die im vorherigen Punkt dargestellten Bewegungsstrukturen am Reck, lassen sich, wie folgt präzisieren:

1. Riesenfelgen **rückwärts**/vorwärts → Hang- und Körperpositionen, Tempovariation, Umsprungbewegungen, vielfältige Variationen zur Vorbereitung von Zielelementen)
 - Abgänge (Hangposition Riesenfelge rückwärts + Trampoltraining)
 - Stangenüberquerende Elemente (Hangposition Riesenfelge + Trampoltraining)
2. Schwingen im Kipphang → Vorbereitung für Endo-, Stalder- und Adlerbewegungen

Das Vorbereitungs- und Trainingsgerät **Trampolin** hat im gesamten Prozess des langfristigen Leistungsaufbaus - speziell aber im GLT, ABT und AST - die wichtige Funktion, die koordinativen Voraussetzungen für WES an den Geräten und Überpotenziale zu schaffen.

Strukturierung des Trampoltraining:

1. Breitenachsendrehungen vorwärts/rückwärts
2. Längsachsendrehungen (einschließlich Kaboomtechniken)
3. Vorbereitung von Techniken an den anderen Geräten

Das **Pauschenpferd** hat eine Sonderrolle im Gerätverlauf. Es bedarf von GLT an bis hin zum HLT einer hohen Bearbeitungshäufigkeit und nimmt große zeitliche Ausmaße ein.

Dabei ist die inhaltliche Struktur der Elemente deutlich von den anderen Geräten abgesetzt (siehe Bewegungsaufgaben) und korrespondiert folglich mit keinem anderen Gerät. Es ist aktuell das einzige Gerät, bei dem im AST ähnliche Schwierigkeitsgrade erzielt werden können, wie im HLT. Hier gilt es die hohen Intensitäten in den ersten Trainingsjahren (über grundlegende gerätspezifische Anforderungen) kontinuierlich zu erhöhen, um Adaptationsprozesse zu erzielen und

Überbelastung, speziell in Bereich der Handgelenke zu vermeiden oder vorzubeugen (vgl. Tab. 5).

Tab. 5 Empfohlene Anteile beim Training am Pauschenpferd (vgl. Ausbildungsprogramm GBR)

Alter	Ausdauer	Technik	Konditionelle Vorbereitung	Verbindungen, Hälften, Übungen	Häufigkeit pro Woche
6-8	X	60%	40%	X	2-3
8-11	50%	30%	20%	X	3-4
11-14	60%	10%	10%	20%	6
15-17	10%	20%	5%	65%	6+
HLT	10%	10%	5%	75%	6+

Da die Anteile des Trainings am Pauschenpferd bereits im GLT und ABT sehr groß sind, gilt es hier verschiedenste Wettbewerbsmöglichkeiten zur Motivation der jungen Turner zu nutzen.

5 Trainings- und Wettkampfsystem

5.1 Ausbildungsetappen, inhaltliche Schwerpunkte und Prinzipien des Wettkampf- und Kontrollsystems im Nachwuchstraining

Alle Ausbildungsetappen des Nachwuchstrainings haben perspektivischen Charakter. Ihr Inhalt ist gekennzeichnet von der Entwicklung umfassender Leistungsvoraussetzungen, der Entwicklung der erforderlichen Belastbarkeit und der Entwicklung der turnerischen Wettkampfleistung mit variabel verfügbarem und beherrschtem Übungsgut.

Das bedeutet in der Trainingspraxis, dass der Entwicklung der Voraussetzungsleistungen Priorität vor der Ausprägung der spezifischen Wettkampfleistung einzuräumen ist.

Entscheidend ist, dass die Erfüllung der inhaltlichen Aufgabenstellung der jeweiligen Ausbildungsetappe in vollem Umfang und in hoher qualitativer Ausprägung gesichert ist (siehe Anlage zum Strukturlernen in den einzelnen Alterskategorien).

Das Wettkampf- und Kontrollsystem im Gerätturnen des männlichen Nachwuchsbereichs stellt sich als in sich geschlossenes, aufeinander aufbauendes und sich ergänzendes Gesamtsystem (zur Übersicht Tab. 6) dar, welches im Verlauf der letzten 20 Jahre entsprechend den Erfordernissen des modernen Gerätturnens angepasst wurde und letztlich die Grundlage dafür bildet, dass systematisch und kontinuierlich Nachwuchssportler mit potenziellen Anschlussleistungen zur Weltspitze in ausreichend großer Anzahl (**mind. drei pro Jahrgang**) in den Seniorenbereich integriert werden können.

Bestandteile dieses Systems sind:

- Athletische Tests
- Technische Grundlagen
- Pflichtprogramm
- Kürprogramm (bis AK 16 teilweise modifiziert)

Tab. 6 Wettkampf- und Kontrollsystem im langfristigen Leistungsaufbau

Trainingsetappe	Alter [Jahre]	Kontrollsystem d. Leistungsvoraussetzungen	Wettkampfprogramme
Allgemeine Grundausbildung (AGA)	5/6	Eignungsprofil	Testprüfungen
	7		Pflichtübungen
Grundlagentraining (GLT)	8	Ausgewählte athletische und technische Tests für den Turntalentschul-Pokal	
	9		
	10		
Aufbautraining I (ABT I)	11	Athletische Tests	erweiterte Pflicht und modifizierter Kür-6-Kampf
	12		
Aufbautraining II (ABT II)	13	Technische Grundlagen	
	14	Schwerpunktelemente (siehe Anhang Strukturlernen)	
	15		
Anschlussstraining (AST)	16	Athletische Tests Technische Grundlagen WES	Kür-6-Kampf
	17		
	18		
Hochleistungstraining (HLT)	ab 19	Athletische Tests WES	Olympischer Kür-6-Kampf

5.2 Die allgemeine Grundausbildung (AGA, 5 bis 7 Jahre)

5.2.1 Zielfunktion der allgemeinen Grundausbildung

Diese Etappe ist dem eigentlichen Grundlagentraining vorgeschaltet und dient der Sichtung und Eignungserkennung auf der Basis der **selektiven Nichteignung**.

Die Zielstellung besteht darin, über Erstsichtungen, Kurzlernphasen und im Probetraining Test- und Prozessbeurteilungen elementarer körperbaulicher, motorischer und turnerischer, konditioneller und intellektueller Voraussetzungen vornehmen zu können.

Ausbildungsinhalte sind dabei sportartübergreifende, vielseitige Bewegungsaufgaben, die den systematischen Trainingsprozess vorbereiten und darüber hinaus die Motivation für das Turnen entwickeln sollen.

Hauptinhalt dieser Ausbildungssetappe sollte ein freud- und vor allem bewegungsorientiertes Training sein, welches durch das Stellen vielfältigster - auch turnunspezifischer Bewegungsaufgaben - gekennzeichnet ist. Dabei ist der Drang des jungen Turners (Kindes) sich fortwährend zu bewegen, als Talentkriterium zu betrachten und auch dementsprechend einzuschätzen.

Die Aufgaben an die Trainer und Übungsleiter an ein vielfältiges, abwechslungsreiches, bewegungsintensives und gut vorbereitetes Training sind dementsprechend hoch. Die Anwendung vielfältigster Spielformen haben dabei einen hohen Stellenwert.

5.2.2 Eignungserkennung und Auswahl (AK 5-7)

Folgende **Sichtungsetappen** sollten dem systematischen Trainingsprozess vorgeschaltet werden:



Abb. 1 Sichtungsetappen

Die Erstsichtung hat Testcharakter, die Kurzlernphase Test- und Prozesscharakter und das Probetraining vorrangig Prozesscharakter.

Die **1. Sichtungsetappe** mit der Aufgabenstellung der **Erstsichtung** leitet sich aus dem langzeitigen Ausbildungsprozess im Gerätturnen ab. Die frühzeitige Sichtung und Eignungsbeurteilung eines umfangreichen Potentials an Kindern auf der **Grundlage der selektiven Nichteignung** ist unter den gegebenen gesellschaftlichen Bedingungen eine notwendige Voraussetzung zum Erhalt der Sportart.

Unter dieser Prämisse – selektive Nichteignung – besteht das Ziel darin,

- die Anzahl trainierender Kinder zu erhöhen,
- die Sichtungskriterien zu vereinheitlichen und
- die Systematik der Sichtung zu verbessern.

Schwerpunkte unter dieser Zielstellung sind dabei

- das Sichtungsalter,
- der Sichtungszeitpunkt,
- der Sichtungsinhalt und
- die Organisationsformen.

Das **Sichtungsalter** im Sinne der Erstsichtung erstreckt sich frühestens vom 5. bis spätestens zum 7. Lebensjahr.

Die Sichtung in Kindergärten und Schulen sollte nach einer angemessenen Eingewöhnungszeit von 4-6 Wochen (idealer Zeitpunkt Sommerferien) gelegt werden.

Der **Sichtungsinhalt** schließt die körperbaulichen, motorischen, konditionellen und intellektuellen Voraussetzungen ein.

Unter **körperbaulichen Voraussetzungen** im Sinne der Erstsichtung sind das Verhältnis von Körperhöhe und Körpermasse und die optische Beurteilung der Extremitäten zu verstehen (keine Stellungsanomalien der Arme und Beine).

Tab. 7 Konstitutionelle Richtwerte für die Sichtung

Alter	Körperhöhe	Körpermasse
5 Jahre	bis 1,15 m	ca. 18 kg
6 Jahre	bis 1,20 m	ca. 22 kg
7 Jahre	bis 1,25 m	ca. 26 kg

Die **motorischen Voraussetzungen** werden schwerpunktmäßig über Gewandheitsläufe, kleine Spiele (Staffelspiele) und eine Mutprobe getestet.

Die **konditionellen Voraussetzungen** (Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit) können durch Klettern an Seil oder Stange, durch beidbeiniges Springen und die freie Beweglichkeit im Schulter- und Hüftgelenk überprüft werden.

Die **intellektuellen Voraussetzungen** lassen sich hinsichtlich der sprachlichen Kommunikation, dem situativen Erfassungsvermögen, der Begeisterungsfähigkeit und der Aufgeschlossenheit beurteilen.

Als **Organisationsformen** können Spiel- und Sportveranstaltungen in Kindergärten, Vorschuleinrichtungen, Vereinen, bei Kinderfesten, Stadtfesten sowie Sportfesten und in der Schule (1. Schuljahr) genutzt werden.

In der **2. Sichtungsetappe**, der sich anschließenden **Kurzlernphase**, wird auf der Basis eines standardisierten Trainingsprogramms die Prozessbeurteilung des motorischen Lernens mittels Testverfahren geprüft.

Prinzipien dieses Programms in der Kurzlernphase sind:

- die Prozessbeurteilung mit standardisierten Lernschrittfolgen,
- die Absolvierung sportartspezifischer Lernschritte,
- die Prüfung koordinativer Leistungsvoraussetzungen,
- die Messbarkeit dieser Lernschritte,
- der relative Neuheitsgrad der Lernschritte.

Die Kurzlernphase sollte in maximal sieben Tagen absolviert werden und fünf Trainingseinheiten umfassen. Sie ist zeitlich deshalb so gedrängt zu absolvieren, um Trainingseffekte außerhalb des Programms weitgehend einzuschränken, damit die Vergleichbarkeit der Testresultate gewährleistet werden kann.

Trotz der Kürze der Kurzlernphase ist zu sichern, dass ausreichend große Lernfortschritte sichtbar und quantitativ messbar werden. Aus diesen Gründen ist dem standardisierten Ablauf und dem relativen Neuheitsgrad des Inhalts hohe Bedeutung beizumessen.

Quantität und Qualität des absolvierten Lernprogramms sind die Beurteilungskriterien dieses Auswahlverfahrens (siehe Anlage Sichtung und Auswahl).

In der sich anschließenden **3. Sichtungsetappe**, dem **Probetraining**, das mindestens vier Monate umfassen sollte, werden Trainierbarkeit, Belastbarkeit, Entwicklungstempo koordinativer und konditioneller Voraussetzungen und die Motivbildung für die Sportart beurteilt.

5.2.3 Gestaltung des Trainingsjahres

Im Bereich der Allgemeinen Grundausbildung orientiert sich die Gestaltung des Trainingsjahres am laufenden Schuljahr. Dabei wird mit dem Schuljahresbeginn verstärkt auf die Entwicklung der allgemeinen Leistungsvoraussetzungen eingegangen. Im 4. Quartal des (Schul-)Jahres kommen die Erarbeitung der speziellen Leistungsvoraussetzungen sowie der Beginn des Lerntrainings hinzu. Vor dem Jahreswechsel ist die Abprüfung der konditionellen Leistungsvoraussetzungen in Wettkampfform möglich.

Mit Beginn des folgenden Jahres erhöht sich der Anteil der allgemeinen und speziellen Leistungsvoraussetzungen, sodass mit Ende des 1. Quartals eine Abprüfung der konditionellen und technisch-koordinativen Leistungsvoraussetzungen stattfinden kann.

Bis zu den Sommerferien ist verstärkt das Lerntraining zu forcieren, um bei den Landesmeisterschaften die Anforderungen der Pflichtübungen der AK 7 anbieten zu können. Selbst wenn diese, auf Grund von zu wenig Zeit zwischen Trainingseinstieg und erstmaliger Wettkampfteilnahme (geringes Trainingsalter) noch nicht vollständig

realisiert werden können, ist dies nicht als ein Kriterium der Nichteignung zu betrachten.

5.2.4 Entwicklungsrichtwerte

Am Ende der Allgemeinen Grundausbildung (AK 7) gilt es, folgende **Richtwerte** beim **Athletischen Test** und den **Pflichtübungen** zu realisieren:

Tab. 8 Richtwerte für die Sichtung in der AK 7 (Athletischer Test)

	Test	AK 7
Komplex 1 - Passive Beweglichkeit	1 - 4	22* / 30**
Komplex 2 - Aktive Beweglichkeit	5 - 7	16 / 20
Komplex 3 - Krafthalten	8 - 12	25 / 35
Komplex 4 - Krafthandstände	13 - 16	20 / 30
Komplex 5 - Allg. konditionelle Anforderungen	17 - 20	25 / 35
Gesamtvorgabe	1 - 20	100 / 140

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Im Bereich der AK 7 gilt es erstmalig eine **Pflichtübung** zu erlernen. In dieser Ausbildungsetappe sollten alle Übungen in angemessener Weise angeboten werden können. Die Zielpunktzahl sollte für die AK 7 bei 53,00 - 55,00 Punkten; das Mindestniveau bei 45,00 Punkten liegen.

Die erzielten Punktzahlen sind immer im Verhältnis zum Einstieg in das sportliche Training (Trainingsalter) zu betrachten.

5.2.5 Pädagogisches Aspekte

Im Altersbereich von sechs und sieben Jährigen ist neben der regelmäßigen Bewegung die Erlangung der motorischen, konditionellen und intellektuellen Voraussetzungen Grundvoraussetzung für die Entwicklung der allgemeinen und speziellen Leistungsvoraussetzungen. Der Trainer ist in diesem Bereich aufgefordert, die für den Leistungssport notwendigen Eigenschaften und Verhaltensweisen der Kinder zu entwickeln.

Die Motivation zu intensiver und ständiger Bewegung ist durch die Trainer zu beobachten und zu fördern.

Die AGA ist auch der Einstieg in die kontinuierliche und regelmäßige Kommunikation mit den Eltern der jungen Turner über Entwicklungen, Ziele und Leistungsstände, die im gesamten LLA zu erfolgen sind.

5.3 Das Grundlagentraining (GLT, 8 bis 10 Jahre)

5.3.1 Zielfunktion des Grundlagentrainings und Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung

Das Grundlagentraining ist die **erste Etappe** des **sportartspezifischen** Trainings. Die Zielstellung besteht darin, grundlegende konditionelle, technisch-koordinative und ästhetische Leistungsvoraussetzungen für turnerische Elementarbewegungen zu entwickeln.

Neben sportartübergreifenden allgemeinen Inhalten, werden spezifische konditionelle (passive und aktive Beweglichkeit, Schnelligkeit und Schnellkraft) und koordinative Ausbildungsinhalte für Basisfertigkeiten an den Geräten trainiert.

Es erfolgt eine systematische Steigerung des Trainingsumfangs und der Trainingshäufigkeit (siehe Tab. 3). Dennoch sind die Anforderungen an ein bewegungsintensives Training gleichbleibend hoch. Den höheren Anforderungen des Trainings im technischen Ausbildungsbereich ist mit einer gezielten Trainingsorganisation speziell im Zirkeltraining und dem Stellen verschiedenster Bewegungsaufgaben zum Erlernen einer sportlichen Technik Rechnung zu tragen. Dies stellt eine hohe Anforderung an die Trainer auch in der Trainingsvorbereitung dar.

Das Grundlagentraining endet ca. mit dem 10. Lebensjahr. Mit den besten Turnern dieses Alters ist - immer mit Blick auf eine hohe technische Ausprägung - mit dem Training an Elementen für den späteren KÜREINSTIEG (in AK 12) zu beginnen.

5.3.2 Gestaltung des Trainingsjahres

Die Gestaltung des Trainingsjahres im Bereich des Grundlagentrainings ist zunächst auf den Jahreshöhepunkt, den Deutschland-Pokal (ab AK 9), ausgerichtet. Hierfür ist die frühzeitige Erarbeitung der allgemeinen und speziellen Leistungsvoraussetzungen notwendig, um mit der sich anschließenden Lernphase die Inhalte des Pflichtprogramms zu erlernen. Eine wettkampfgerechte Kontrolle der Leistungsvoraussetzungen ist mit Ende des 3. Quartals sinnvoll.

In der zweiten Schuljahreshälfte erfolgt mit Ende des 1. Quartals erneut eine Überprüfung der Leistungsvoraussetzungen. Der DTB-Turntalentschulpokal (AK 8-10) stellt eine Zwischenetappe zur Überprüfung des Stands der konditionellen und sporttechnischen Leistungsvoraussetzungen dar (Anforderungen siehe Anhang). Die Lerntrainingsphase beinhaltet die Fortsetzung der Erlernung des Pflichtprogramms, welches zum Ende des Schuljahres bei den Landesmeisterschaften abgefordert wird. Die Entwicklung von Basisstrukturen und Körperpositionen als Basis grundlegender Pflicht- und späterer KÜREANFORDERUNGEN erfolgt ganzjährig.

Die **Belastungsgestaltung** im Jahresverlauf verfolgt vier Zielstellungen:

1. die systematische Anpassung aller Körperfunktionen an zunehmende Belastung durch **Trainingsumfangserhöhung**,
2. die systematische Anpassung an **Intensitätssteigerungen** im konditionellen Bereich,
3. die systematische Anpassung an **Schwierigkeitssteigerungen** im motorischen Lernprozess und
4. den systematischen Erwerb mikrozyklischer **Belastungsrhythmisierung** durch teilweise zweimaliges Training/Tag.

5.3.3 Wettkampf- und Kontrollsystem

Das Wettkampf- und Kontrollsystem im Grundlagentraining ist durch den nationalen Wettkampfhöhepunkt - Deutschland-Pokal (ab AK 9) - determiniert. Als weitere

wichtige Wettkämpfe existieren die Meisterschaften der Landesturnverbände. Im Vorfeld dieser Landesmeisterschaften sind die Leistungsdiagnosen der athletischen und technischen Voraussetzungen auf der Ebene der LTV oder überregional (mehrere LTV) abzu prüfen. Der DTB-Turntalentschulpokal (AK 8-10) stellt dabei die bedeutendste überregionale Überprüfung dar.

Die Auswahlturner des **Talentkaders** werden darüber hinaus in **zwei Lehrgangmaßnahmen** pro Jahr (Frühjahr und Herbst) zusammengefasst. In diesen Lehrgängen werden speziell die konditionellen und technischen Leistungsvoraussetzungen überprüft, aber auch Elemententwicklungen für den späteren Kürleinstieg forciert. Diese Lehrgänge sind der Auftakt für alle Turner und viele Heimtrainer in das zentrale Lehrgangssystem des DTB und sind damit auch der Start für die aufzubauende Kommunikation zwischen Heimtrainer und dem Bundestrainer Nachwuchs.

5.3.4 Entwicklungsrichtwerte

Am Ende des Grundlagentrainings (AK 10) gilt es, folgende **Richtwerte** bei **Leistungsvoraussetzungen** (Athletischer Test und Technische Grundlagen) und **Wettkampfinhalten** (Pflichtübungen) zu realisieren:

Tab. 9 Richtwerte des Grundlagentrainings AK 8 - 10 (Athletischer Test)

	Test	AK 8	AK 9	AK 10
Komplex 1 - Passive Beweglichkeit	1 - 4	22* / 30**	22 / 30	22 / 30
Komplex 2 - Aktive Beweglichkeit	5 - 7	16 / 20	16 / 20	16 / 20
Komplex 3 - Krafthalten	8 - 12	25 / 35	20 / 30	25 / 30
Komplex 4 - Krafthandstände	13 - 16	20 / 25	15 / 20	15 / 20
Komplex 5 - Allg. konditionelle Anforderungen	17 - 20	28 / 35	25 / 30	20 / 25
Gesamtvorgabe	1 - 20	100 / 130	90 / 120	90 / 120

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Tab. 10 Richtwerte des Grundlagentrainings AK 9 - 10 (Technische Grundlagen)

	Anforderung	AK 9 Talentkaderanwärter	AK 10 Talentkader
Boden	1 - 4	6* / 8**	4 / 6
Pferd	5 - 8	4 / 6	4 / 6
Ringe	9 - 12	6 / 8	2 / 4
Sprung	13 - 16	6 / 8	4 / 6
Barren	17 - 20	4 / 6	2 / 4
Reck	21 - 24	2 / 4	2 / 4
Trampolin	25 - 28	4 / 6	4 / 6
Gesamt	1 - 28	30 - 45	20 - 35

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Aufbauend auf den Pflichtübungen der Altersklassen 7 und 8 gilt es, die folgenden Pflichtübungen (AK 9/10) vollständig und schnellstmöglich zu erlernen. In der AK 10 dürfen keine Elementstrukturen fehlen.

Die durch die differenzierte Taxation vorgegebenen Schwerpunkte der Pflichtübungen sind gleichermaßen Orientierungshilfe für Trainer und Turner. Die qualitative Ausprägung in der AK 9/10 sollte Virtuositätsansprüchen genügen. Als Leistungsorientierung für das Pflichtresultat im Mehrkampf gelten **51,00 - 53,00** Punkte in der AK 9 und **54,00 - 55,00** Punkte in der AK 10. Jahrgangsspezifische Mindestpunktzahlen in der Pflicht sind in den bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien (im Anhang) festgelegt.

5.3.5 Pädagogische Aspekte

Im Altersbereich des Grundlagentrainings stehen die Turner den an sie gestellten Anforderungen noch verhältnismäßig unkritisch und vielfach optimistisch gegenüber. In der Motivation der Turner dominieren Bewegungs-, Geltungs- und Erlebnisbedürfnisse. Sie bevorzugen dabei besonders die Abwechslung sowie konkrete anschauliche Vorstellungen.

Die Aufgabe des Trainers besteht darin, die geistige Entwicklung der jungen Turner zu unterstützen und gleichzeitig die Entwicklung von Einsatz- und Anstrengungsbereitschaft zu fördern, indem er ihnen geduldig und kindgemäß Zusammenhänge erläutert und ihnen hilft, zu verstehen, warum die verschiedenen Trainingsaufgaben gestellt und mit hoher Qualität erfüllt werden sollen.

Bereits im Grundlagentraining sollten die anwachsende Trainings- und Wettkampfbelastung sowie die zunehmende schulische Verpflichtung Berücksichtigung finden.

5.4 Das Aufbautraining (ABT, 11 bis 15 Jahre)

5.4.1 Zielfunktion des Aufbautrainings und Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung

Die **zweite Etappe** des Nachwuchstrainings ist im männlichen Gerätturnen **zweigeteilt**.

In der **ersten Phase** werden vorrangig durch Trainingsumfangssteigerungen Belastungsanpassungen aller Organsysteme und Körperfunktionen angestrebt, die von zunehmender Spezialisierung mit sportartspezifischen Inhalten aber auch allgemein entwickelnden Übungsformen geprägt sind.

Der Ausbau spezifischer Grundlagen im konditionellen (passive und aktive Beweglichkeit, Schnelligkeit und Schnellkraft) Bereich wird auf Grund des ausgewogenen körperlichen Entwicklungsstatus vom zielgerichteten Aufbau technisch-koordinativer und turntechnischer Grundlagen begleitet (Ausbau des Pflichtprogramms und Grundaufbau des Kürprogramms). Diese Phase endet etwa mit dem 12./13. Lebensjahr.

Die **zweite Phase** des Aufbautrainings ist vom Übergang in die Pubertät gekennzeichnet.

Hervorgerufen durch hormonelle Umstellungen, die von körperlichen Veränderungen (Längenwachstumsschub) begleitet werden, tritt eine Verlangsamung beim Erwerb differenzierter motorischer Prozesse ein. Diese Phase ist unter Belastungsaspekt als **sensible Phase** zu kennzeichnen, in der - individuell sehr unterschiedlich - der Umstellungsprozess auf muskulären Zuwachs (Hypertrophie), erhöhte Schnellkraftleistungen, zunehmende Maximalkraft und verbesserte intramuskuläre Koordination beginnt.

Der weitgehende Erhalt erworbener motorischer Fertigkeiten und konditioneller Leistungsvoraussetzungen steht deshalb im Zentrum dieser Phase, um das

bestehende Belastungsniveau zu erhalten und sich entwickelnde Körperregionen (Gelenke, Muskel- und Sehnenansätze) nicht zu gefährden.
Diese Phase endet - individuell sehr unterschiedlich - mit dem 15./16. Lebensjahr.

5.4.2 Gestaltung des Trainingsjahres

Gegenüber der Etappe des Grundlagentrainings erfolgt mit dem Übergang zum **Aufbautraining I** der Wechsel zur **Doppelperiodisierung**. Das Trainingsjahr, das grundsätzlich mit dem Schuljahresverlauf identisch ist, hat – trotz unterschiedlicher Feriengestaltung in den einzelnen Bundesländern - prinzipiell die in Tab. 11 und Tab. 12 dargestellte Periodisierung.

Ursache hierfür ist - ab der Altersklasse 12 – die Wettkampfteilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften (Einzelmeisterschaften) und am Deutschland-Pokal, der als inoffizielle Mannschaftsmeisterschaft ausgetragen wird.

Die **Deutschen Jugendmeisterschaften** bilden den Abschluss des 1. Halbjahres (des Schuljahres) Ende Juni, während der **Deutschland-Pokal** Anfang November den 2. Wettkampfhöhepunkt darstellt.

Spezifische Unterschiede bestehen dennoch im **Wettkampfformat** des ABT. Während das Meisterschaftsprogramm aus Pflicht- und Kürübungen besteht, werden im Programm des Deutschland-Pokals bis zur AK 12 nur Pflicht- und ab der AK 13 nur Kürübungen verlangt.

Daraus resultiert zwar prinzipiell eine **Doppelperiodisierung**, die jedoch mit unterschiedlichen zeitlichen Dimensionen und inhaltlichen Schwerpunktsetzungen einhergeht. Eine Besonderheit stellt dabei die Teilung der 2. Vorbereitungsperiode dar, die nach der Wettkampfperiode im Herbst die guten konditionellen Bedingungen für den weiteren Aufbau der Programminhalte (Pflicht der nächsten AK und Kür) ausnutzt.

Tab. 11 Schematische Darstellung der Doppelperiodisierung im Aufbautraining I (AK 11/12)

VP 1 MAZ 1		WKP 1 MAZ 2	VP 2 MAZ 3	ÜP 1 MAZ 4	VP 3 MAZ 5		WK 2 MAZ 6	ÜP 2 MAZ 7
MEZ 1	MEZ 2+3	MEZ 4+5	MEZ 6	MEZ 7	MEZ 8+9	MEZ 10-13	MEZ 14+15	MEZ 16
4 Wo.	8 Wo.	5 Wo.	3 Wo.	2 Wo.	6 Wo.	14 Wo.	6 Wo.	4 Wo.
Allg. Konditionie- rung	Spez. Konditionie- rung Lern- training	WK-Vor- bereitung WK	Spez. Konditionie- rung Lern- training	Jahres- wechsel	Allg. und spez. Konditionie- rung	Spez. Konditionie- rung Lern- training	WK-Vor- bereitung WK	Kompen- sation Aktive Erholung Ferien
Aug. – Okt.		Nov.	Dez.	Dez./Jan.	Jan. - Mai		Jun.	Jul./Aug.
		Deutsch- land- pokal NW- Turniere				Kadertest NW-Turniere	Vorb.- WK Landes- meister- schaften Deutsche Jugend- meister- schaften	

Im **Aufbautraining II** werden im Herbst entsprechend des 2016 modifizierten Wettkampfprogrammes des Deutschlandpokals Schwerpunkte in der Kürentwicklung gesetzt. Ziel der Veränderung in der AK 13/14 (von Pflicht auf Kür) war es, in dem

ohnehin kürzeren Trainingshalbjahr nach den Sommerferien neben einer Verbesserung der technischen Grundlagen vor allem durch das Erlernen neuer Kürelemente den Anschluss an die internationale Entwicklung nicht zu verlieren.

Tab. 12 Schematische Darstellung der Doppelperiodisierung im Aufbautraining II (AK 13-15)

VP 1 MAZ 1		WKP 1 MAZ 2	ÜP 1 MAZ 3	VP 2 MAZ 4		WKP 2 MAZ 5	ÜP 2 MAZ 6
MEZ 1	MEZ 2+3	MEZ 4+5	MEZ 6	MEZ 7+8	MEZ 9-12	MEZ 13+14	MEZ 15
4 Wo.	8 Wo.	8 Wo.	2 Wo.	6 Wo.	14 Wo.	7 Wo.	3 Wo.
Allg. Konditionierung	Spez. Konditionierung Lerntraining	WK- Vorbereitung WK	Jahres- wechsel	Allg. und spez. Konditionierung	Spez. Konditionierung Lerntraining	WK-Vor- bereitung WK	Kompen- sation Aktive Erholung Ferien
Aug. – Okt.		Nov./Dez.	Dez./Jan.	Jan. - Mai		Jun.	Jul./Aug.
		Deutschland -Pokal U16- Länderkampf NW-Turniere			Kadertest NW-Turniere	Vorb.-WK Landes- meister- schaften Deutsche Jugend- meister- schaften	

Die **Belastungsgestaltung** im Jahresverlauf verfolgt vier Zielstellungen (Abb. 2 und Abb. 3):

1. die systematische Anpassung aller Körperfunktionen an zunehmende Belastung durch Trainingsumfangserhöhung,
2. die systematische Anpassung an Intensitätssteigerungen im konditionellen Bereich,
3. die systematische Anpassung an Schwierigkeitssteigerungen im motorischen Lernprozess,
4. den systematischen Erwerb mikrozyklischer Belastungsrhythmisierung durch teilweise zweimaliges Training/Tag.

Die Proportionalität der Trainingsbestandteile ist im Verlauf des mehrjährigen Aufbautrainings nicht gleichbleibend, folgt aber im Wesentlichen folgendem Grundschema (Abb. 2 und Abb. 3):

Proportionalität der Trainingsinhalte im Jahresverlauf des Aufbautrainings I

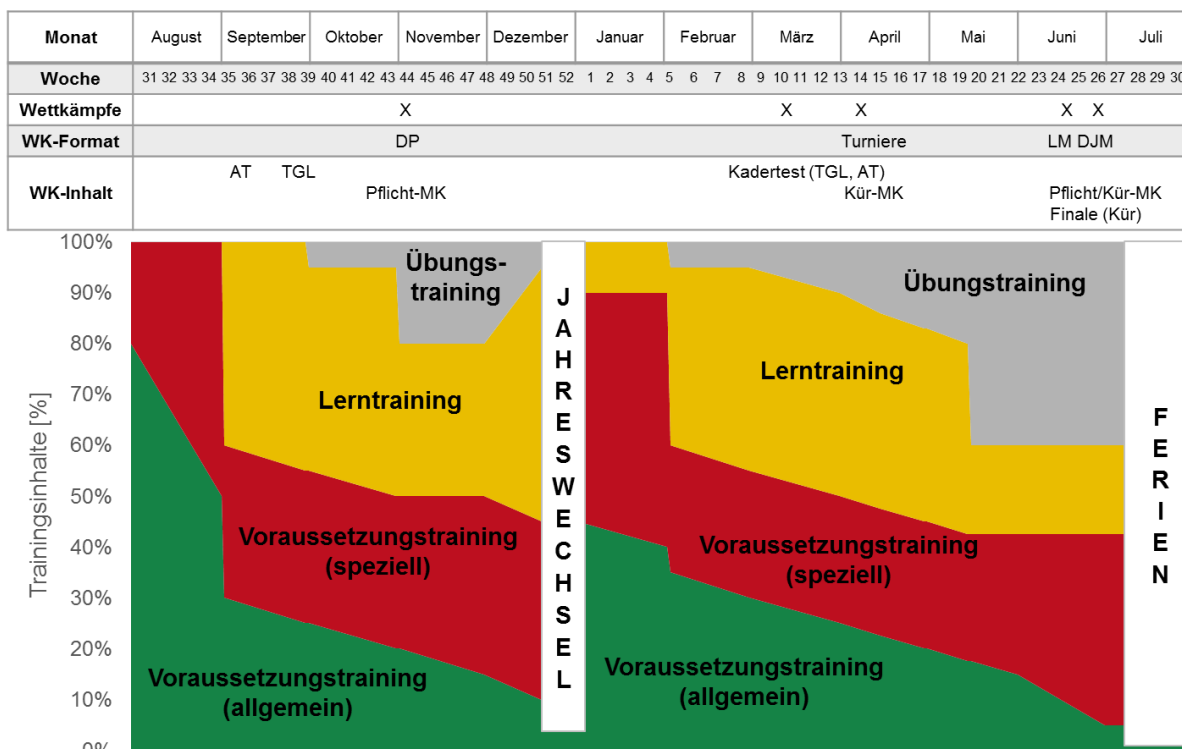


Abb. 2 Proportionalität der Trainingsanteile im Aufbautraining I

Proportionalität der Trainingsinhalte im Jahresverlauf des Aufbautrainings II

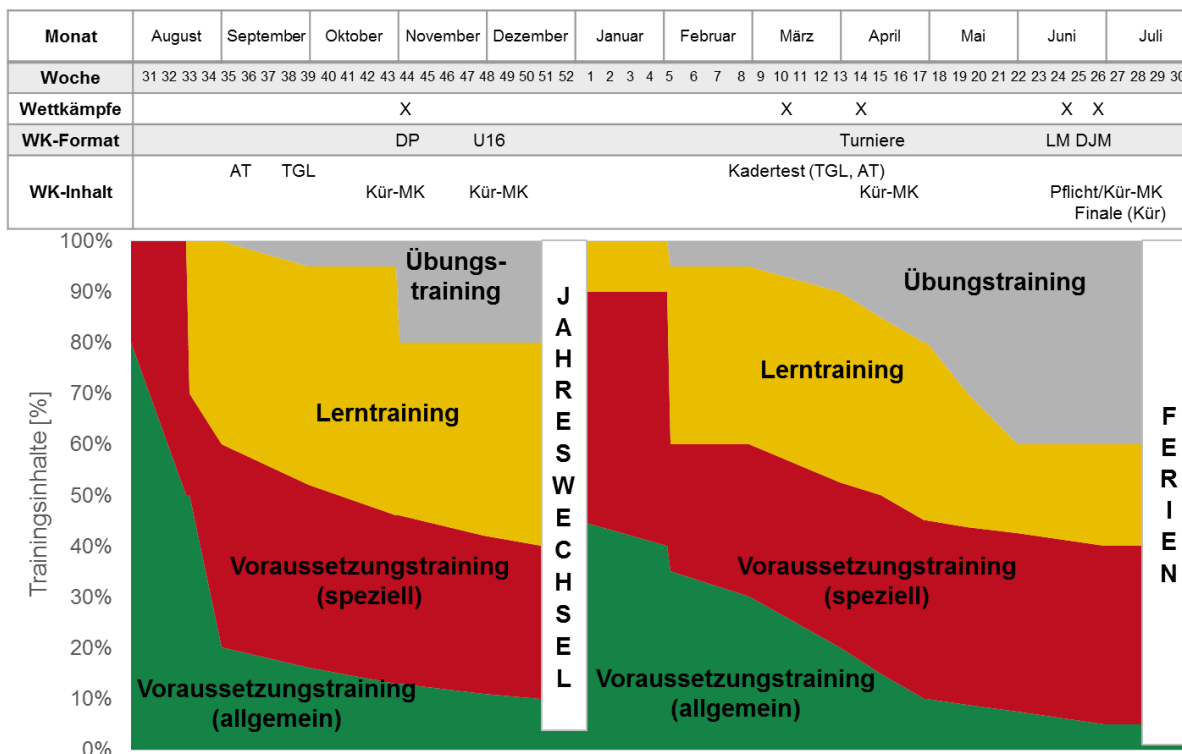


Abb. 3 Proportionalität der Trainingsanteile im Aufbautraining II

5.4.3 Wettkampf- und Kontrollsystem

Das Wettkampf- und Kontrollsystem im Aufbautraining ist durch die beiden nationalen Wettkampfhöhepunkte – **Deutsche Jugendmeisterschaften und Deutschland-Pokal** - determiniert. Als weitere wichtige Wettkämpfe existieren die Meisterschaften der Landesturnverbände, die zwei bis drei Wochen vor den Deutschen Jugendmeisterschaften stattfinden und Qualifikationscharakter besitzen. Im Vorfeld dieser Landesmeisterschaften sind die Leistungsvoraussetzungen im athletischen und technischen Bereich über den zentralen Kadertest (AT und TGL) bis zur AK 14 abzuprüfen.

Für die leistungsstärksten Turner der Altersklassen 12-15 bestehen erste internationale Wettkampfmöglichkeiten beim **U16-Länderkampf** zwischen GER-FRA-GBR und der SUI, sowie bei weiteren internationalen **Nachwuchsturnieren** in Berlin und Cottbus sowie im europäischen Ausland.

Die Auswahlturner des **Talentkaders** und des **Nachwuchs-Kaders 2** werden in **zwei Lehrgangmaßnahmen** pro Jahr (Frühjahr und Herbst) zusammengefasst. In diesen Lehrgängen werden die konditionellen und technischen Leistungsvoraussetzungen überprüft sowie Lerntraining an Kürschwerpunkten durchgeführt.

5.4.4 Entwicklungsrichtwerte

Am Ende der **1. Phase des Aufbautrainings** (ca. AK 12) gilt es, folgende Richtwerte bei **Leistungsvoraussetzungen** (Athletischer Test und Technische Grundlagen) und **Wettkampfinhalten** (Pflicht- und Kürübungen) zu realisieren:

Tab. 13 Richtwerte des Aufbautrainings I AK 11 - 12 (Athletischer Test)

	Test	AK 11	AK 12
Komplex 1 - Passive Beweglichkeit	1 - 4	22* / 30**	22 / 30
Komplex 2 - Aktive Beweglichkeit	5 - 7	16 / 20	16 / 20
Komplex 3 - Krafthalten	8 - 12	30 / 40	30 / 40
Komplex 4 - Krafthandstände	13 - 16	25 / 35	25 / 30
Komplex 5 - Allg. konditionelle Anforderungen	17 - 20	24 / 30	24 / 30
Gesamtvorgabe	1 - 20	110 / 140	110 / 140

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Tab. 14 Richtwerte des Aufbautrainings I AK 11 - 12 (Technische Grundlagen)

	Anforderung	AK 11 Talentkader	AK 12 Talentkader
Boden	1 - 4	6* / 8**	8 / 10
Pferd	5 - 8	6 / 8	8 / 10
Ringe	9 - 12	4 / 6	6 / 8
Sprung	13 - 16	6 / 8	8 / 10
Barren	17 - 20	4 / 6	6 / 8
Reck	21 - 24	4 / 6	6 / 8
Trampolin	25 - 28	6 / 8	8 / 10
Gesamt	1 - 28	30 - 45	40 - 55

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Aufbauend auf dem **Pflichtprogramm** der Altersklasse 9/10 gilt es in der 1. Phase des Aufbautrainings, die neuen Pflichtelemente vollständig und schnellstmöglich zu erlernen. In dieser Ausbildungsetappe dürfen keine Elementstrukturen fehlen. Die durch die differenzierte Taxation vorgegebenen Schwerpunkte der Pflichtübungen sind gleichermaßen Orientierungshilfe für Trainer und Turner. Die qualitative Ausprägung in der AK 11/12 sollte Virtuositätsansprüchen genügen. Als Leistungsorientierung für das Pflichtresultat in der AK 12 im Mehrkampf gelten **52,50** Punkte für mittleres Niveau und **> 54,00** Punkte für hohes Niveau.

Mit Beginn des Aufbautrainings wird das Wettkampfprogramm durch den schrittweisen Aufbau der **Kürübungen** vervollständigt. Erstmals in der AK 12 wird das komplette Wettkampfprogramm des Nachwuchsbereiches bei den Deutschen Jugendmeisterschaften abgefordert. Notwendige altersbedingte Modifikationen gegenüber dem gültigen Code de Pointage sind in den Anforderungen für die Kürwettkämpfe (im Anhang) ersichtlich.

Das Ziel des Aufbautrainings für das Kürprogramm besteht in erster Linie darin, den vollständigen Mehrkampf (sechs Geräte) zu entwickeln. Dabei ist es unabdinglich mit der technisch fundierten Bearbeitung wesentlicher Kürschwerpunkte frühzeitig (bereits Ende AK 10) zu beginnen, um ein adäquates Niveau zu entwickeln (siehe Elemente zum Strukturlernen im Anhang).

Die Erfüllung der Elementgruppenanforderungen an allen Geräten, gefolgt von der Erfüllung der geforderten Elementanzahl pro Übung (sieben Elemente plus Abgang) sind dabei eine Grundvoraussetzung (Ausnahme Reck Flugelement).

Die Erfüllung dieser Grundbedingungen gestattet es den Turnern in den Folgejahren, das perspektivisch angelegte Gerüst der Übungen systematisch und unter Nutzung individueller Stärken auszubauen.

Als Leistungsorientierung für das Kürresultat im Mehrkampf der AK 12 gelten **63,00** Punkte für mittleres Niveau und **> 70,00** Punkte für hohes Niveau.

Am Ende der **2. Phase des Aufbautrainings** (bis ca. AK 15) sind folgende **Richtwerte** bei **Leistungsvoraussetzungen** (Athletischer Test und Technische Grundlagen) und **Wettkampfinhalten** (Pflicht- und Kürübungen) zu realisieren:

Tab. 15 Richtwerte des Aufbautrainings II AK 13 - 15 (Athletischer Test)

	Test	AK 13	AK 14	AK 15
Komplex 1 - Passive Beweglichkeit	1 - 4	18* / 25**	18 / 25	18 / 25
Komplex 2 - Aktive Beweglichkeit	5 - 7	16 / 20	16 / 20	16 / 20
Komplex 3 - Krafthalten	8 - 12	25 / 35	25 / 35	20 / 25
Komplex 4 - Krafthandstände	13 - 16	20 / 30	20 / 30	20 / 25
Komplex 5 - Allg. konditionelle Anforderungen	17 - 20	20 / 30	20 / 30	20 / 30
Gesamtvorgabe	1 - 20	90 / 130	90 / 130	80 / 120

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Tab. 16 Richtwerte des Aufbautrainings II AK 13 - 15 (Technische Grundlagen)

	Anforderung	AK 13 NW-Kader 2	AK 14 NW-Kader 2	AK 15 Perspektivkader NW-Kader 1
Boden	1 - 4	4* / 6**	6 / 8	4 / 6
Pferd	5 - 8	4 / 6	6 / 8	2 / 4
Ringe	9 - 12	4 / 6	6 / 8	2 / 4
Sprung	13 - 16	6 / 8	8 / 10	2 / 4 (nur 2 Anf.)
Barren	17 - 20	4 / 6	6 / 8	2 / 4
Reck	21 - 24	4 / 6	6 / 8	2 / 4
Trampolin	25 - 28	4 / 6	6 / 8	4 / 6
Gesamt	1 - 28	20 / 35	30 / 45	15 / 25

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Aufbauend auf dem **Pflichtprogramm** der Altersklasse 11/12 werden Erweiterungen des Pflichtprogramms in den AK 13/14 und 15/16 notwendig, die hinsichtlich technischer Grundlagen und Übungslänge einen Beitrag zur Entwicklung der Kür leisten.

Das Pflichtprogramm der AK 15/16 ist als das konditionelle und technische Gerüst der Kürübungen anzusehen und leistet einen wichtigen Beitrag bei der 2. Ausbaustufe der Kür. Deshalb ist es von besonderer Bedeutung, dass in der 2. Phase des Aufbautrainings die neuen Pflichtelemente vollständig und schnellstmöglich erlernt werden.

Auch in dieser Altersstufe gibt die Taxation der einzelnen Übungsabschnitte wichtige Schwerpunktorientierungen. Die qualitative Ausprägung in der AK 13/14 und später AK 15/16 sollte Virtuositätsansprüchen genügen.

Als Leistungsorientierung für das **Pflichtresultat im Mehrkampf** der AK 14 gelten **51,00** Punkte für mittleres Niveau und **54,00** Punkte für hohes Niveau. Für die AK 15 ist ein Pflichtniveau von 49,00 Punkten für mittleres und 52,00 Punkten für hohes Niveau anzustreben.

Die 2. Ausbaustufe der **Kür** fällt mit konstitutionellen und biologisch-hormonellen Umstellungen des Athleten zusammen. Daraus entsteht eine stark individualisierte Programmentwicklung in der Kür, die zeitweilige Verzögerungen oder Rückbildungen beim Erwerb neuer Elementstrukturen bewirken kann.

Es muss Zielstellung der 2. Ausbaustufe bleiben, die Grundanforderungen des Kürprogramms (Elementgruppenanforderungen, Mindestelementanzahl) zu sichern und den Einbau höherer Schwierigkeitsgrade auf individueller Basis vorzubereiten bzw. zu realisieren (siehe Elemente zum Strukturlernen im Anhang).

Als Leistungsorientierung für das Kürresultat im Mehrkampf gelten in der AK 14 **68,00** Punkte für mittleres Niveau und **> 73,00** Punkte für hohes Niveau. In der AK 15 sollten 70 Punkte für mittleres Niveau und 74 Punkte für hohes Niveau erreicht werden.

Eine **Ausgangswertbasis** im Kür-6-Kampf von 25,0 Punkten unter Ausnutzung der jeweiligen Elementbonifikationen der AK 14 und 15 ist anzustreben.

5.4.5 Pädagogische Aspekte

Im Altersbereich des Aufbautrainings I befinden sich die Turner mehrheitlich in der Phase des besten Lernalters, ihre intellektuelle und psychische Entwicklung verläuft rasch und komplikationslos, die erhöhten Anforderungen von Training und Schule werden gut bewältigt.

Die Turner sind noch stark emotional ansprechbar, ihre Leistungsbereitschaft ist hoch und viele Aufgaben werden „auf Anhieb“ gelöst. Parallel dazu entwickeln sich Selbständigkeit und mit der verbesserten Abstraktionsfähigkeit auch die kritische Haltung zu Sachverhalten und Urteilen.

Mit zunehmendem Alter (Aufbautraining II) und der einsetzenden Pubertät wird die Emotionalität durch Versachlichung und Gerechtigkeitsempfinden abgelöst. Das Trainer-Turner-Verhältnis wird auf eine andere, partnerschaftliche Ebene verlagert. Trainingsanforderungen werden hinterfragt, eigene Vorstellungen zur Trainingsgestaltung werden eingebracht.

Die pädagogische Einflussnahme muss durch klare Zielansprache erfolgen, bei der Umsetzung ist die aktive Mitarbeit der Turner gefordert.

Sachlichkeit und Gerechtigkeit in der Leistungsbeurteilung und zurückhaltende Kritik durch den Trainer stärken das sich entwickelnde Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen der Turner, fördern ihre Selbstkontrolle und festigen das Trainer-Turner-Verhältnis.

Trotz dieser Schwierigkeiten sind die Turner mit der internationalen Leistungsentwicklung im Nachwuchsbereich vertraut zu machen, damit sie sich immer mehr in einen Soll-Ist-Vergleich mit dem eigenen Leistungsstand auseinandersetzen. Hierbei ist von den Trainern großes pädagogisches Geschick und Fingerspitzengefühl gefordert, um den Grad der Motivation der Turner hoch zu halten oder sogar zu steigern.

5.5 Das Anschlusstraining (AST, 16 bis 18 Jahre)

5.5.1 Zielfunktion des Anschlusstrainings und Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung

Das Anschlusstraining ist die **letzte Etappe** des Nachwuchstrainings. Es bildet zugleich den Übergang zum Hochleistungstraining, in dem der Entwicklungsaspekt des Nachwuchstrainings vom Optimierungsaspekt des Hochleistungstrainings abgelöst wird. Unter den Bedingungen der sich abschließenden körperlichen Reifung sind bedeutende Leistungszuwächse sowohl im konditionellen Bereich (vorrangig der Kraftentwicklung) als auch im sportartspezifischen Lernprozess mit hohem Kompliziertheitsgrad (WES) möglich.

Durch die gleichzeitig sich vollziehende Trainingsumfangssteigerung tritt eine weitere Belastungserhöhung ein, die zu Anpassungen aller Systemfunktionen des Körpers führt, aber zugleich einer zielgerichteten Wiederherstellung der Körperfunktionen nach Belastung bedarf.

Ziel des Anschlusstrainings ist das Erreichen von internationalen Anschlussleistungen unter internationalen Wettkampfbedingungen. Diese Anschlussleistungen müssen ausbaufähige Übungsinhalte und ihre erforderlichen Leistungsvoraussetzungen beinhalten. Die Phase des Anschlusstrainings endet - auch bedingt durch das internationale Regelwerk - mit dem 18. Lebensjahr.

5.5.2 Gestaltung des Trainingsjahres

Wie in der Etappe des **Aufbautrainings** ist das Anschlusstraining durch die **Doppelperiodisierung** gekennzeichnet (Tab. 17) In den Europameisterschaftsjahren der Junioren bis zur AK 18 (gerade Kalenderjahre) wird entsprechend der zeitlichen Lage der Junioren-Europameisterschaften (JEM; meist Mai) auch eine partielle **Dreifachperiodisierung** erforderlich (Tab. 18). In den ungeraden Jahren ist das European Youth Olympic Festival (EYOF; Ende Juli) der internationale Hauptwettkampf für die Turner der AK 16 und 17.

Spezifische Unterschiede bestehen gegenüber dem Aufbautraining im **Wettkampfformat**. Das Meisterschaftsprogramm besteht ab AK 17/18 ausschließlich aus dem Olympischen Kür-6-Kampf, der mit den für Junioren gültigen Modifikationen der internationalen Wertungsvorschriften ausgetragen wird. Das Wettkampfformat unterscheidet sich gegenüber dem Aufbautraining auch dadurch, dass statt der Pflichtübungen zwei komplette Kür-Mehrkämpfe zu absolvieren sind, die gleichzeitig die Qualifikation für die Gerätfinals darstellen.

Die internationalen Wettkämpfe eines Trainingsjahres, die hinsichtlich Anzahl (4-6) und Bedeutung (Europameisterschaften, interkontinentale Länderkämpfe und Turniere) zunehmen, sind bezogen auf den Wettkampfcharakter zielführend zum Hochleistungsbereich.

Damit erfüllt das Anschlussstraining eine wichtige Funktion bei der Vorbereitung der Turner auf den Hochleistungsbereich. Zugleich endet mit dieser Phase der grundlegende Entwicklungsprozess der turnerischen Leistungsfähigkeit und wird in den Prozess der optimalen Nutzung individueller Stärken überführt.

Die Phase des Anschlussstrainings, die zugleich das Ende des Nachwuchstrainings darstellt, endet mit dem 18. Lebensjahr.

Im Unterschied zum Aufbautraining ist die zeitliche Ausprägung der Wettkampfperioden deutlich größer. Ursache hierfür sind zunehmende internationale und nationale (Liga) Wettkampfeinsätze.

Damit reduziert sich der Zeitrahmen für die Entwicklung der Wettkampfprogramme und - stärker als im Aufbautraining - wird die Kontinuität des Lernprozesses unterbrochen.

Die sich erhöhenden Trainingsumfänge können diese Reduzierung nur teilweise kompensieren. Darüber hinaus sind höhere Aufwendungen zur Kompensation der unmittelbaren Wettkampfbelastung und Wiederherstellungsmaßnahmen nach Hochbelastungsphasen erforderlich.

Für die Turner, die keine Auswahlaufgaben wahrzunehmen haben, bilden die Deutschen Jugendmeisterschaften den Abschluss des 1. Halbjahres (des Schuljahres) Ende Juni, während der Deutschland-Pokal Anfang November den 2. Wettkampfhöhepunkt darstellt.

Spezifische Unterschiede bestehen auch im Wettkampfformat zwischen ABT und AST. Das Meisterschaftsprogramm des AST (AK 17/18) fordert einen Kür-12-Kampf auf der Grundlage des Code de Pointage Junioren. Damit werden am Ende des Nachwuchstrainings auch die Wettkampfeigenschaften gefordert, die annähernd im Hochleistungsbereich gelten. Die Belastungsgestaltung im Jahresverlauf verfolgt folgende Zielstellungen (Tab. 17, Tab. 18 sowie Abb. 4 und Abb. 5):

1. Die systematische Anpassung aller Körperfunktionen an zunehmende Belastung durch Trainingsumfangserhöhung.
2. Die systematische Anpassung an gesteigerte Intensitäten im konditionellen Bereich.
3. Die systematische Anpassung an gesteigerte Schwierigkeitsanforderungen im motorischen Lernprozess.
4. Die Entwicklung der Wettkampffähigkeit auf der Basis des olympischen Mehrkampfes (6-Kampf).
5. Die Entwicklung der Stabilität des Wettkampfprogramms bei mehrmaligen Wettkampfperioden im Jahr oder verdichteter Folge von vollständigen Programmwettkämpfen.

Tab. 17 Schematische Darstellung der Doppelperiodisierung im Anschlusstraining (EYOF-Jahr)

VP 1 MAZ 1		WKP 1 MAZ 2	ÜP 1 MAZ 3	VP 2 MAZ 4		WK 2 MAZ 5	ÜP 2 MAZ 6
MEZ 1	MEZ 2+3	MEZ 4-6	MEZ 7	MEZ 8+9	MEZ 10+11	MEZ 12-14	MEZ 15
4 Wo.	8 Wo.	10 Wo.	2 Wo.	8 Wo.	8 Wo.	10 Wo.	2 Wo.
Allg. Konditionierung	Spez. Konditionierung	Lern-training	Jahreswechsel	Allg. und spez. Konditionierung	Spez. Konditionierung	WK-Vorbereitung	Kompensation
Spez. Konditionierung	Lern-training	WK-Vorbereitung	Aktive Erholung	Lern-training	Lern-training	WK	Aktive Erholung
		WK	Konditionierung				Ferien
Aug. - Okt.		Nov./Dez.	Dez./Jan.	Jan. - Apr.		Mai - Jul.	Jul./Aug.
		Deutschland-Pokal			NW-Turniere	Vorb.-WK	
		U18-LK ITA			U18-LK	Landesmeisterschaften	
		U16-LK				Deutsche Jugendmeisterschaften	
		NW-Turniere				EYOF	

Tab. 18 Schematische Darstellung der Doppelperiodisierung im Anschlusstraining (JEM-Jahr)

VP 1 MAZ 1		WKP 1 MAZ 2	ÜP 1 MAZ 3	VP 2 MAZ 5		WK 2 MAZ 6	VP 3 MAZ 7	WK 3 MAZ 8	ÜP 2 MAZ 9
MEZ 1	MEZ 2+3	MEZ 4-6	MEZ 7	MEZ 8	MEZ 9+10	MEZ 12-13	MEZ 14	MEZ 15	MEZ 16
4 Wo.	8 Wo.	10 Wo.	2 Wo.	4 Wo.	8 Wo.	8 Wo.	3 Wo.	3 Wo.	2 Wo.
Allg. Konditionierung	Spez. Konditionierung	Lern-training	Allg. Konditionierung	Allg. und spez. Konditionierung	Spez. Konditionierung	WK-Vorbereitung	Spez. Konditionierung	WK-Vorbereitung	Kompensation
Spez. Konditionierung	Lern-training	WK-Vorbereitung	Spez. Konditionierung	Lern-training	Lern-training	WK	Lern-training	WK	Aktive Erholung
		WK	Jahreswechsel						Ferien
Aug. - Okt.		Nov./Dez.	Dez.	Jan. - Mrz.		Apr. - Mai	Jun.	Jun./Jul.	Jul.
		Deutschland-Pokal				NW-Turniere		Landesmeisterschaften	
		U18-LK ITA				Vorb.-WK		Deutsche Jugendmeisterschaften	
		U16-LK				U18-LK			
		NW-Turniere				JEM			

Die Proportionalität der Trainingsbestandteile (Abb. 4 und Abb. 5) ist im Anschlusstraining nicht gleichbleibend, weil der internationale Wettkampfhöhepunkt - die Junioren-Europameisterschaften - nur in jedem zweiten Kalenderjahr zur Durchführung gelangt.

Deshalb sind in den „JEM-Jahren“ die Lerntrainingsanteile geringer. Diese Zeitanteile werden für den höheren Aufwand im Übungstraining benötigt.

Die Übergangsperiode am Jahresende vor den JEM hat eine besondere Funktion. Zur Aufrechterhaltung eines hohen Belastbarkeitsniveaus sind die aktiven Erholungszeiten deutlich reduziert.

Die Übergangsperiode wird deshalb mit allgemeinen und speziellen Konditionierungsinhalten gestaltet.

Proportionalität der Trainingsinhalte im Jahresverlauf des Anschlusstrainings (EYOF-Jahr)

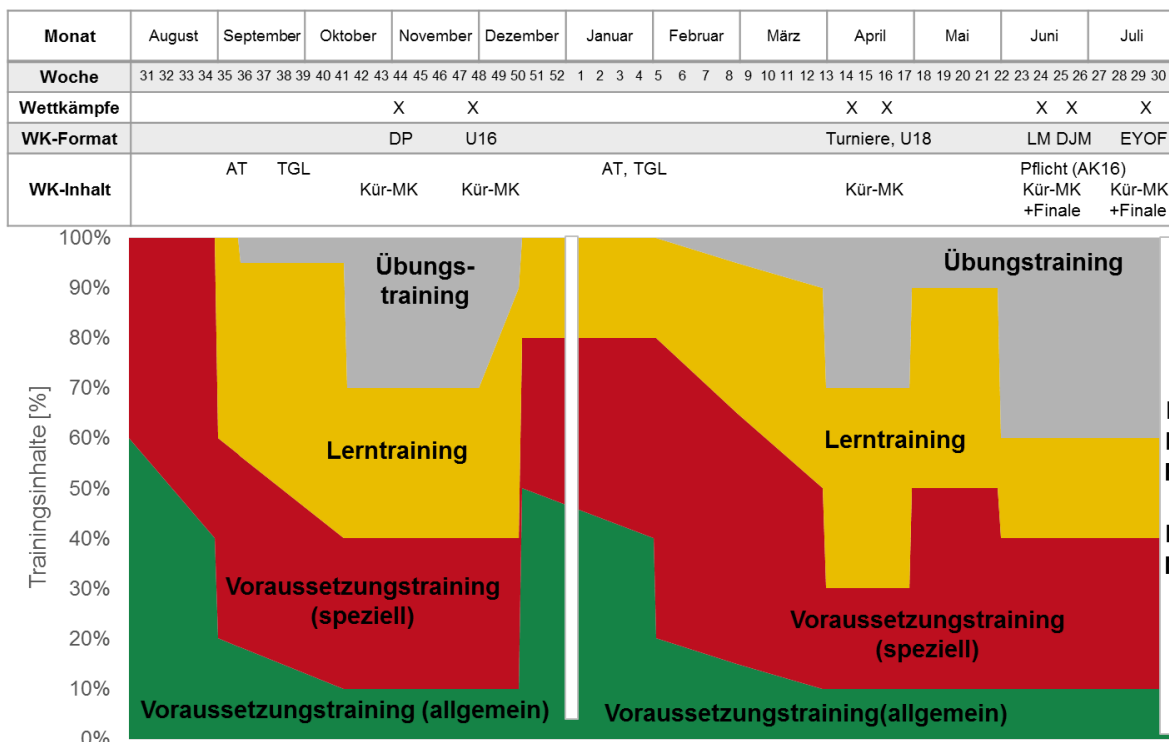


Abb. 4 Proportionalität der Trainingsanteile im Anschlusstraining (EYOF-Jahr)

Proportionalität der Trainingsinhalte im Jahresverlauf des Anschlusstrainings (JEM-Jahr)

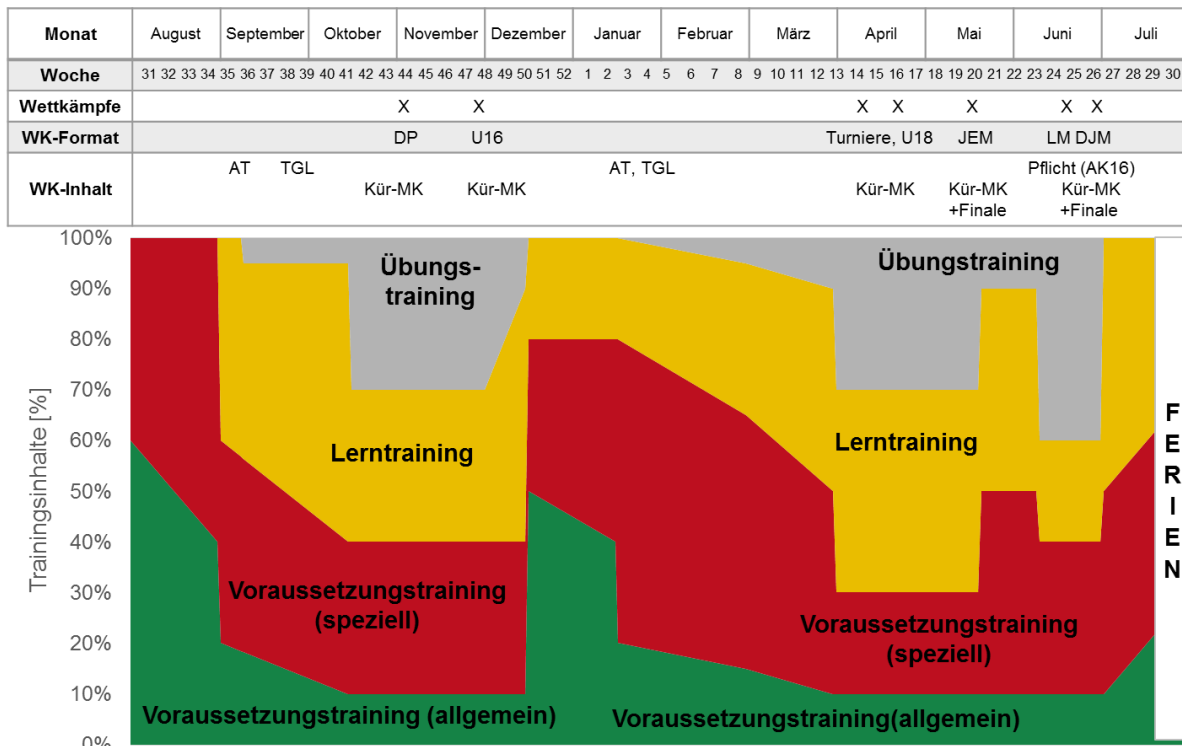


Abb. 5 Proportionalität der Trainingsanteile im Anschlusstraining (JEM-Jahr)

5.5.3 Wettkampf- und Kontrollsystem

Das Wettkampf- und Kontrollsystem im Anschlusstraining ist durch die internationalen und nationalen Wettkampfhöhepunkte determiniert. Internationaler Hauptwettkampf im Anschlusstraining sind die **JEM oder EYOF**, die jeweils alle zwei Jahre im 1. Halbjahr (Mai bzw. Juli) stattfinden. Auf diese Wettkämpfe, die mit den inhaltlichen Anforderungen des Code de Pointage Junioren durchgeführt werden, wird das Wettkampf- und Kontrollsystem des Jahres ausgerichtet.

Dem internationalen Wettkampfhöhepunkt vorgeschaltet sind neben nationalen Qualifikationen, **internationale Turniere** und **Länderkämpfe** mit gleichbleibenden Partnern, die auch in der zeitlichen Abstimmung mit der UWV koordiniert sind.

Als wichtigste nationale Wettkämpfe fungieren die **Deutschen Jugendmeisterschaften** und der **Deutschland-Pokal**, die sich allerdings wesentlich im Wettkampfformat unterscheiden. Bei den DJM sind in der AK 16 Pflicht- und Kür-6-Kampf als Qualifikation für die Gerätfinals und zur Ermittlung des Mehrkampfmeisters erforderlich, in der AK 17/18 müssen zwei Kür-6-Kämpfe als Qualifikation für die Gerätfinals und zur Ermittlung des Mehrkampfmeisters absolviert werden.

Bei den Wettkämpfen des Deutschland-Pokals ist innerhalb der Mannschaft lediglich ein Kür-6-Kampf zu bestreiten.

Für die leistungsstärksten Turner der Altersklassen 16-18 bestehen im 2. Halbjahr neben dem Deutschland-Pokal weitere internationale Wettkampfmöglichkeiten im Rahmen von Ländervergleichen bzw. internationalen Turnieren.

Mit der Einbindung in das **nationale Ligasystem** ist die Anzahl von Wettkämpfen für Turner des Anschlussbereichs bereits grenzwertig.

Die **Deutschen Jugendmeisterschaften** besitzen Qualifikationscharakter für den Perspektiv- und Nachwuchskader-Kader. Die Teilnahme an internationalen Höhepunkten bzw. eine Abschluss-KLD zum Jahresende bilden weitere

Nominierungsmöglichkeiten. Die Auswahlturner des Perspektiv- und des Nachwuchskaders 1 werden darüber hinaus in 6-8 **Lehrgangsmassnahmen** pro Jahr (entsprechend der internationalen Wettkampfgestaltung zusammengefasst. In diesen Lehrgängen werden vorrangig Lernvorhaben des Bereiches der Wettkampf entscheidenden Strukturen (WES) und deren konditionelle und technische Leistungsvoraussetzungen trainiert, sowie spezifische Überprüfungen ausgewählter konditioneller Inhalte (spezielle Kraftleistungen, übungskonditionelle Anforderungen und technische Grundlagen) überprüft.

5.5.4 Entwicklungsrichtwerte

Am Ende des Anschlussstrainings (18 Jahre) sind folgende Richtwerte bei **Leistungsvoraussetzungen** (Athletischer Test und Technische Grundlagen) und Wettkampfinhalten zu realisieren:

Tab. 19 Richtwerte des Anschlussstrainings AK 16 - 18 (Athletischer Test)

	Test	AK 16	AK 17	AK 18
Komplex 1 - Passive Beweglichkeit	1 - 4	18* / 25**	18 / 25	18 / 25
Komplex 2 - Aktive Beweglichkeit	5 - 7	16 / 20	16 / 20	16 / 20
Komplex 3 - Krafthalten	8 - 12	25 / 35	15 / 22	20 / 25
Komplex 4 - Krafthandstände	13 - 16	25 / 25	20 / 25	20 / 25
Komplex 5 - Allg. konditionelle Anforderungen	17 - 20	25 / 35	20 / 30	20 / 30
Gesamtvorgabe	1 - 20	100 / 130	80 / 110	90 / 120

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Tab. 20 Richtwerte des Anschlussstrainings AK 16 - 18 (Technische Grundlagen)

	Anforderung	AK 16 Perspektivkader NW-Kader 1	AK 17 Perspektivkader NW-Kader 1	AK 18 Perspektivkader NW-Kader 1
Boden	1 - 4	4* / 6**	6 / 8	8 / 10
Pferd	5 - 8	3 / 6	6 / 8	8 / 10
Ringe	9 - 12	3 / 6	4 / 6	6 / 8
Sprung	13 - 14	4 / 6	6 / 8	8 / 10
Barren	15 - 18	3 / 6	4 / 6	6 / 8
Reck	19 - 22	4 / 6	6 / 8	8 / 10
Trampolin	23 - 26	6 / 8	8 / 10	8 / 10
Gesamt	1 - 26	25 / 35	35 / 45	45 / 55

* mittleres Niveau / ** hohes Niveau

Das **Pflichtprogramm** ist in der AK 16 letztmalig gefordert. Hier geht es auch darum, möglichst die 2 Bonusteile pro Gerät (D-Wertbonifikation pro Element 0,5 Punkte) virtuos und technisch perfekt zu präsentieren.

Als Leistungsorientierung für die AK 16 ist ein Pflichtniveau von 50,50 Punkten für mittleres und 54,00 Punkten für hohes Niveau anzustreben.

Die Zielstellungen bei der weiteren Vervollkommnung des **Kürprogramms** sind:

- Erarbeitung eines Individuellen Trainingsplans (ITP) als Festlegung der inhaltlichen Programmentwicklung, der Wettkampf- und Lehrgangsteilnahmen sowie der schulische Entwicklungsrahmen zwischen Turner, Heimtrainer und Bundestrainer Nachwuchs in Hinblick des periodischen Hauptwettkampfes (JEM, EYOF oder DJM),
- regelmäßige Kontrolle der im ITP festgelegten Teilziele und Zwischenstationen,
- die Erhöhung des Schwierigkeitsgrades durch Wettkampf entscheidende Strukturelemente (WES) auf individueller Basis vorzubereiten bzw. zu realisieren,
- die Stabilität des Wettkampfprogramms in Übereinstimmung mit den erarbeiteten Inhalten zu gewährleisten.

Als Leistungsorientierung für das Kürresultat im Mehrkampf gelten in der AK 16 **71,00** Punkte für mittleres Niveau und **> 75,00** Punkte für hohes Niveau. In der AK 18 sollten 74 Punkte für mittleres Niveau und 78 Punkte für hohes Niveau erreicht werden. Eine **Ausgangswertbasis** im Kür-6-Kampf von 27,0 Punkten in der AK 18 ist anzustreben.

5.5.5 Pädagogische Aspekte

Die partnerschaftliche Beziehung bestimmt das Trainer-Turner-Verhältnis. Die Turner betrachten zunehmend rationaler den Trainingsprozess, Aufgabenstellungen und Leistungserwartungen.

Dabei wird mit der Einbeziehung in Leistungsbeurteilungen schrittweise die kritische Betrachtung der eigenen Leistung und des eigenen Verhaltens entwickelt. Dem Trainer fällt dabei die Aufgabe zu, die sich entwickelnde Persönlichkeit durch zielgerichtete, konkret überschaubare und erfüllbare Forderungen zu formen und zu fördern.

Die Motivation des Turners hin zu einer internationalen Anschluss- und Spitzenleistung ist kontinuierlich zu unterstützen. Dabei kommt einer regelmäßigen Kommunikation zwischen Turner und Trainer, aber weiterhin für die Leistungsentwicklung des Turners wichtiger Personen entscheidende Bedeutung zu. Diese Gespräche sind auf "Augenhöhe" mit Offenheit, Optimismus und Realismus zu führen.

Trotz der körperlichen Konsolidierung (Eintritt in die Maturität) sind mit Ausnahme der Maximalkraftzunahme keine Leistungssprünge zu erwarten.

6 Organisations- und Förderstruktur

6.1 Grundlagen

Organisations- und Förderstrukturen bilden den äußeren Rahmen des Leistungssports.

Von ihrer Qualität sind die Formen der Zusammenarbeit zwischen Spitzenverband, Landesturnverbänden, Bundesstützpunkten, DTB-Turnzentren, Landesstützpunkten, DTB-Turn-Talentschulen und den Vereinen (zur Übersicht Abb. 6) ebenso abhängig wie die Kooperation von Schule und Sport.

Die Effektivität der Zusammenarbeit dieser Organisationen und Institutionen bestimmt wesentlich die Koordination von Wettkampf- und Trainingsmaßnahmen, sie schafft für Turner und Trainer jenes funktionierende Umfeld, das für die langfristige und kontinuierliche Leistungsentwicklung notwendig ist und sichert damit den erforderlichen Bestand der Kaderpyramide im Deutschen Turner-Bund.

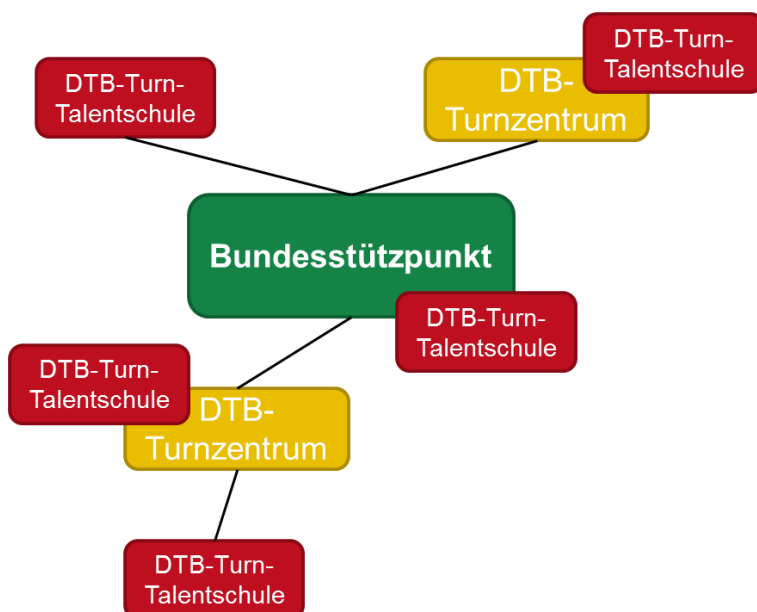


Abb. 6 Gesamtsystem der DTB-Stützpunktstruktur

6.2 Turnvereine, Turntalentschulen,

Turnvereine und, DTB-Turntalentschulen, sind die Basis des Turnens. Ihnen fallen aus sportlicher Sicht die Aufgaben der Talentsichtung, der Eignungserkennung und der Einführung in das Trainingsregime zu.

Darüber hinaus erfüllen sie die schwierige sozial-pädagogische Aufgabe der stabilen Motivbildung im Sinne der Liebe zur Sportart Gerätturnen.

Entscheidend für eine hochwertige sportliche Ausbildung in den Vereinen und Turntalentschulen sind die gesicherten materiellen Bedingungen und die personellen Voraussetzungen mit qualifizierten Übungsleitern und/oder Trainern.

Es wird angestrebt, dass die besten Turner aus den TTS und Vereinen ab dem Aufbautraining I an ein DTB-Turnzentrum wechseln.

Anforderungen an DTB-Turntalentschulen sind im Prädikat (siehe Anhang) aufgeführt.

6.3 DTB-Turnzentren

Die DTB-Turnzentren nehmen auf Landesebene die ersten Konzentrations- und Konsultationsaufgaben durch vereinsübergreifende Trainings- und Kontrollmaßnahmen wahr.

Grundsätzlich werden ab der Jahrgangsstufe 11 bis zum Wechsel in den Bundesstützpunkt (anzustrebender Zeitpunkt nach Abschluss der 10. Klassenstufe) die Nachwuchsatleten in den DTB Turn-Zentren ausgebildet.

Anforderungen an DTB-Turnzentren sind im Prädikat (siehe Anhang) zusammengestellt.

6.4 Bundesstützpunkte

Die Bundesstützpunkte (BSP) sind Einrichtungen des Spitzenverbandes (DTB), denen dieser Status vom DOSB/BMI für vier bis acht Jahre zuerkannt wird und die mit Mitteln des Bundesinnenministeriums materiell und personell unterstützt werden.

Der Fortbestand und Ausbau eines qualitativ anspruchsvollen Trainingssystems kann nur in den BSP erfolgen, da hier sowohl in personeller als auch inhaltlich konzeptioneller Hinsicht eine Steuerungsfunktion (Richtlinienkompetenz) des Spitzenverbandes ausgeübt werden kann. Dieser Aspekt ist bei allen perspektivischen Überlegungen insofern in den Vordergrund zu rücken, weil den BSPen die Koordinierung der Ausbildungsinhalte **über alle Altersbereiche** verantwortlich obliegt. Sie verfügen über eine eigene TTS und nehmen auch die Aufgabenstellung der DTB-Turnzentren an ihren Standorten wahr. Sie sind Kooperationspartner für andere TTS und DTB-Turnzentren.

Ihre sportlichen Hauptaufgaben bestehen darin, die Kaderturner nach Abschluss der 10. Klasse aus der eigenen Nachwuchsarbeit und den DTB-Turnzentren in den BSP zusammenzuführen und qualitativ hochwertiges Training vorrangig der Nachwuchskader 1, Perspektiv- und Olympiakader zu organisieren.

Die Bundesstützpunkte sind somit die **wichtigste Arbeitsbasis** der Auswahlkaderebene.

6.5 Olympiastützpunkte

Als Serviceeinrichtungen des Bundes (DOSB, BMI) tragen die Olympiastützpunkte eine hohe Verantwortung bei der Betreuung der ausgewählten Schwerpunktsportarten.

Hauptfelder ihrer Betreuung sind:

- die trainingswissenschaftliche Begleitung in der Leistungsdiagnostik, der Trainingsanalyse und der Trainingssteuerung,
- die sportmedizinische und physiotherapeutische Betreuung der Kaderathleten,
- die soziale und schulisch/berufliche Betreuung und Förderung (Laufbahnberatung).

6.6 Auswahlkaderstrukturen

Die Sicherung der personellen Basis ist eine vordringlich zu lösende Aufgabe im DTB. Nach rückläufigen Teilnehmerzahlen bei Nachwuchswettkämpfen bis 2007 konnte die Anzahl der Turner bei dem DJM inzwischen im Bereich von 100 Startern stabilisiert werden (siehe Abb. 7). Das Ziel, die Leistungsfähigkeit bei dieser Teilnehmerzahl zu erhöhen hat Vorrang vor einer Vergrößerung der Starterzahl auf geringem Leistungsniveau.

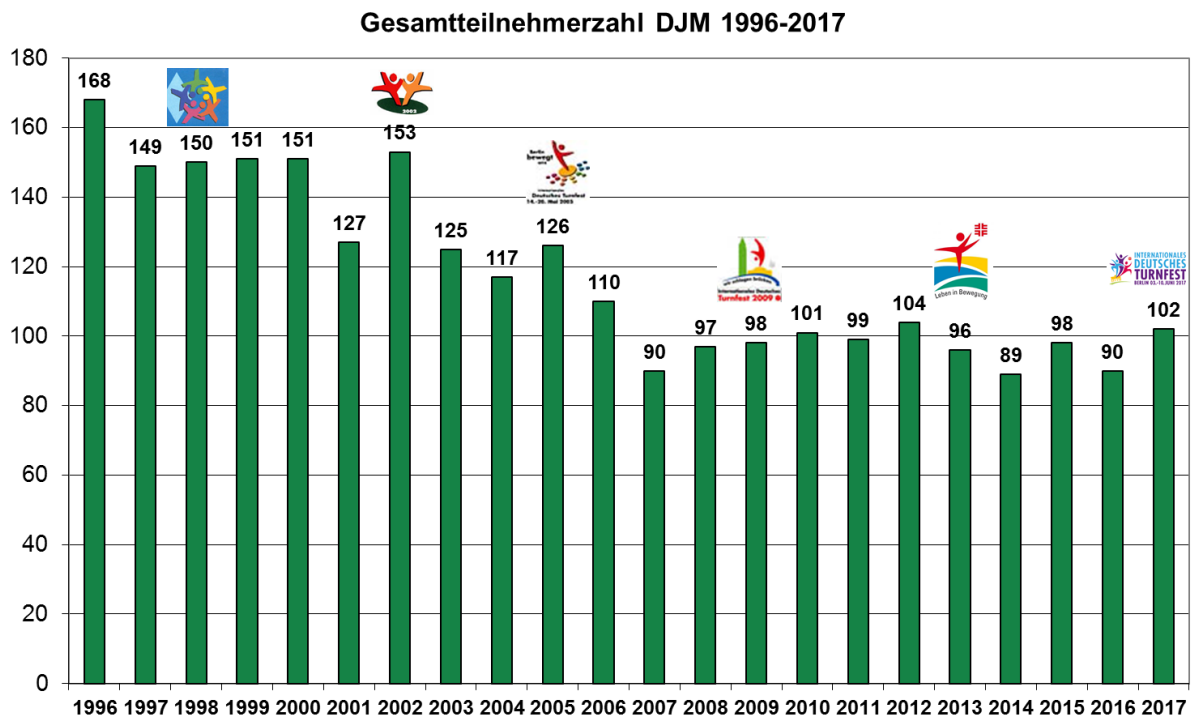


Abb. 7 Teilnehmerzahlentwicklung Deutsche Jugendmeisterschaften 1996-2017

Zur Sicherung der personellen Basis im Nachwuchsbereich des männlichen Gerätturnens sind folgende Eckdaten zu erfüllen:

- AK 6-8 10 Turner pro AK in LTV mit Leistungsförderung
- AK 9/10 > 60 Turner pro Leistungsklasse (Deutschlandpokal - DP)
- AK 11/12 > 50 Turner pro Leistungsklasse (DP) >25 AK 12 DJM
- AK 13/14 > 30 Turner pro Leistungsklasse (DP und Deutsche Jugendmeisterschaften - DJM)
- AK 15/16 > 25 Turner pro Leistungsklasse (DJM)
- AK 17/18 > 20 Turner pro Leistungsklasse (DJM)

Innerhalb der Bundesstützpunkte sollten folgende Kennzahlen angestrebt werden:

- AK 6-8 6 - 8 Turner pro Altersklasse
- AK 9/10 5 - 7 Turner pro Altersklasse
- AK 11/12 4 - 5 Turner pro Altersklasse
- AK 13/14 3 - 4 Turner pro Altersklasse
- AK 15-18 2 - 3 Turner pro Altersklasse

Das Auswahlkadersystem umfasst mehrere Kaderebenen (Abb. 8):

- **Landeskader** (D-Kader)
- **Bundeskader**
 - Talentkader
 - Nachwuchskader
 - Perspektivkader
 - Olympiakader

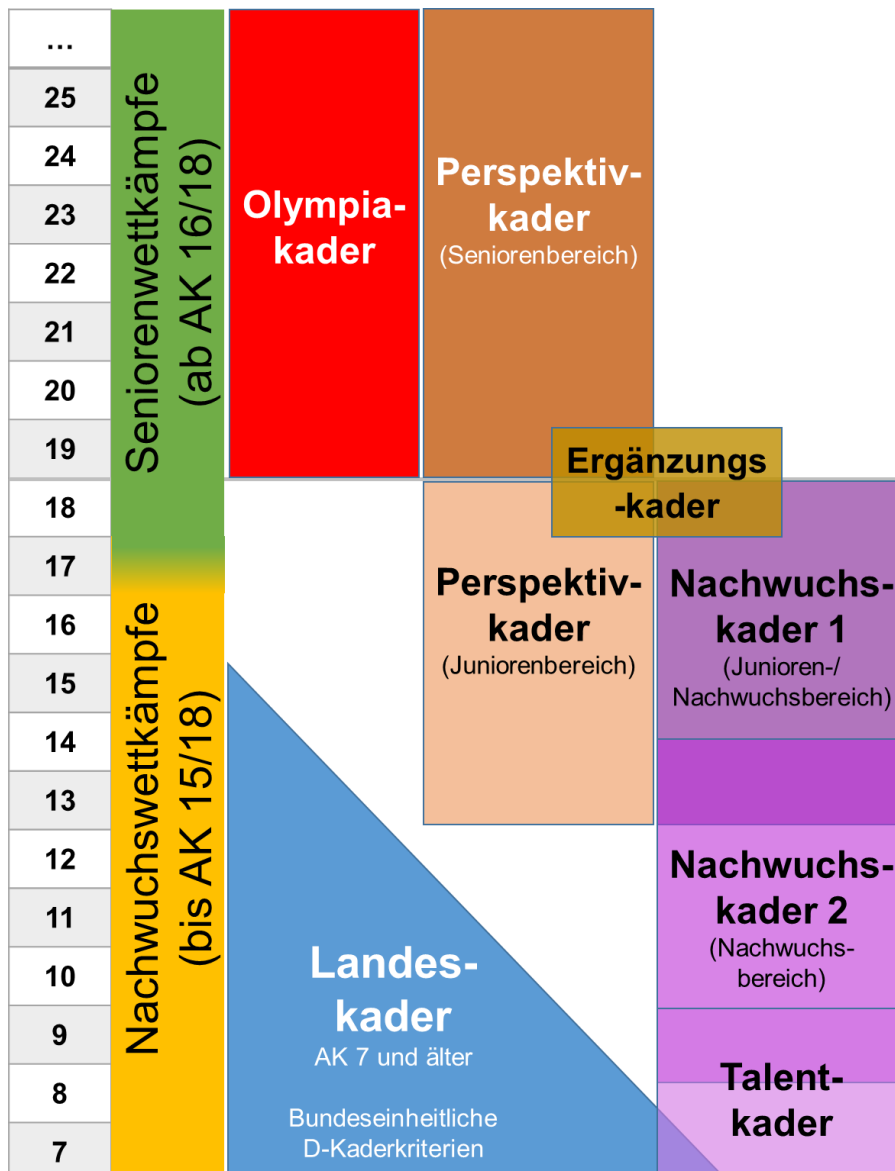


Abb. 8 Kadersystem im Gerätturnen männlich

Die **Landeskader** werden regional ab dem Bereich des Grundlagentrainings gebildet und stellen ein Fundament für die Bundeskaderebenen dar.

Das Auswahlkadersystem im DTB beginnt mit der Sonderform des **Talentkaders**. In ihm werden die perspektivisch leistungsstärksten 10- bis 12-jährigen Turner (25 Turner) auf der Basis der Wettkampfergebnisse des Deutschland-Pokals (AK 10-12), der Deutschen Jugendmeisterschaften (AK 12) und der leistungsdiagnostischen Ergebnisse wichtiger konditioneller und technischer Leistungsvoraussetzungen (zentraler Kadertest) erfasst. Die Fördermaßnahmen sind auf zwei Lehrgänge/Jahr beschränkt.

Der **Nachwuchskader 2** als eigentlicher Übergangskader von der Landes- zur Bundesebene betreut im DTB 20 Turner des Aufbautrainings der Altersstufen 13 bis 15. Auf der Basis der Wettkampfergebnisse der Deutschen Jugendmeisterschaften (AK 13-15) und des Deutschland-Pokals sowie der leistungsdiagnostischen Ergebnisse wichtiger konditioneller und technischer Leistungsvoraussetzungen (zentraler Kadertest bis AK 14) werden diese Turner in den Nachwuchskaders 2 berufen. Wie im Talentkader sind die Fördermaßnahmen auf zwei Lehrgänge/Jahr beschränkt.

Der **Nachwuchskader 1** und der **Perspektivkader** ist der Nachwuchs-Auswahlkader des DTB. Er umfasst 24 Turner des Altersbereichs 14 bis 18 Jahre. Die Nominierung erfolgt über nationale (DJM und DP) und internationale Wettkampfergebnisse.

Alle internationalen Wettkampfeinsätze im Nachwuchsbereich auf Bundesebene werden vor allem von Mitgliedern des Perspektivkaders bestritten. Hauptwettkämpfe sind im jährlichen Wechsel die JEM und EYOF als Abrechnungswettkämpfe des Anschlussstrainings. Das Lehrgangssystem ist zeitlich bedeutend erweitert gegenüber den jüngeren Kaderkreisen (8 bis 10 Wochen/Jahr) und hat neben leistungsdiagnostischen Aufgabenstellungen und Wettkampfvorbereitungen vor allem programmentwickelnden Charakter.

Das Ziel des Anschlussstrainings ist dann erfüllt, wenn mindestens drei Turner/Jahr mit Leistungsperspektive zum Anschlussniveau der Weltspitze dem Erwachsenenbereich zugeführt werden können.

6.7 Training und Schule

Die Sportart Gerätturnen mit ihrer Langzeitausbildung von ca. 12 Jahren im Nachwuchsbereich hat - bedingt durch den großen zeitlichen Trainingsaufwand bereits im Grundlagen- und Aufbaustraining - eine hohe Gesamtbelastung von Training und Schule zu bewältigen.

Insbesondere in vielen regionalen Zentren kann diese Aufgabenstellung nur unzureichend gelöst werden. Die Folgen sind überlange Trainingseinheiten (3,5 - 4 Stunden) oft bis in die Abendstunden mit entsprechenden Auswirkungen auf die Leistungsentwicklung. Der Kooperation zwischen Schule und Sport auf regionaler und überregionaler Ebene kommt deshalb eine besondere Bedeutung in unserer Sportart zu.

Die entstandenen (und noch zu bildenden) Sportschultypen (sportbetonte Schulen mit Internat, Sportgymnasien, Partnerschulen des Sports) bilden eine ausbaufähige Basis, um beide Aufgaben

- eine qualitativ hochwertige schulische Ausbildung und
- eine hohe Trainingsqualität bei Wahrung grundlegender Belastungsgrundsätze

zu bewältigen.

Mit dem Übergang zum zweimaligen Training/Tag ist die enge partnerschaftliche Kooperation von Schule und Leistungssport unumgänglich. Möglichkeiten, der hohen Gesamtbelastung (Schule und Training) von > 60 Stunden/Woche vornehmlich im Aufbaustraining II und im Anschlussstraining wirksam zu begegnen, sind:

- Abstimmungen von Schul- und Trainingszeiten,
- Stütz- und Förderunterricht bei Schulausfallzeiten nach Lehrgangseinsätzen und Wettkämpfen,
- Verteilung der schulischen Belastung auf 6 Wochentage (Samstagsunterricht),
- angemessene schulische Aufgabenerteilung für das Lehrgangstraining,
- Schulzeitstreckungen spätestens in der gymnasialen Oberstufe,
- vorrangig aber die Organisation der räumlichen Koppelung von Schule, Training, Wohnen und sozialpädagogischer Betreuung.

Entsprechend den Bedingungen der Sportart Turnen sollten deshalb Einschulungen in derartige Schultypen nach der 4. Klasse, spätestens jedoch nach der 8. Klasse erfolgen.

6.8 Trainer im Nachwuchsbereich

Der vom Grundlagentraining bis zum Anschlussstraining reichende Ausbildungsprozess bedingt im Regelfall die Betreuung der Turner von mehreren Trainern in diesem Zeitraum.

Eine entsprechende Spezialisierung der Trainer für bestimmte Ausbildungsetappen ist in den meisten Landesturnverbänden gängige Praxis.

Den Trainern im Grundlagen- und Aufbaustraining kommt dabei eine besondere Verantwortung zu, weil sie einerseits wesentliche turntechnische Grundlagen, Belastungsregimes, Grundeinstellungen und Motivation zur Sportart den Nachwuchsturnern zu vermitteln haben, andererseits die langfristigen Entwicklungslinien der Sportart, die über ihren eigenen Wirkungsbereich hinaus bedeutsam sind, in der Trainingsarbeit nicht aus den Augen verlieren dürfen. Den hohen Anforderungen an die Trainer im Nachwuchsbereich stehen oftmals kurzfristige Verträge bei unterdurchschnittlicher Vergütung gegenüber.

Hohe fachliche Qualifikation und pädagogische Führungs- und Betreuungskompetenz sind in diesen Ausbildungsetappen besonders entscheidend. Hier existieren im DTB und in seinen Landesturnverbänden als Gesamtheit noch Defizite, die in teilweise grundlegenden Mängeln bei Grundstrukturen und in der Belastungsverträglichkeit der Turner sichtbar werden. Die daraus resultierenden Lernzeitverlängerungen bei komplizierter werdenden Bewegungsstrukturen führen zu oft zur generellen Verlangsamung der Leistungsentwicklung durch langwierige Umlernprozesse und letztlich zu frühzeitigen Karriereabbrüchen.

Eine qualitativ gute Ausbildung (möglichst mit Hochschulabschluss) und die regelmäßige Fortbildung der Übungsleiter und Trainer sind die einzig wirkungsvollen Möglichkeiten zur Verbesserung dieser Situation. Dabei gilt für die Trainer **aller Trainingsetappen**, die trainingsmethodischen Veränderungen, die durch die Leistungsentwicklung der Sportart erforderlich sind, altersgerecht und auf den Ausbildungsstand bezogen in das eigene Trainingskonzept zu übernehmen. Nur damit sind Systematik und Kontinuität im langfristigen Leistungsaufbau zu sichern.

Trainer im Nachwuchsbereich unterscheiden sich vom Trainer im Hochleistungsbereich (teilweise Anschlussbereich) dadurch, dass sie **entwickelndes Training** betreiben. Die sich ständig verändernden körperbaulichen Bedingungen, die wachsende Bewegungserfahrung, der sich ändernde Belastungsrahmen und die Veränderungen im konditionellen Voraussetzungsbereich bedingen eine situationsbezogene Gestaltung des Trainings zur Anpassung und Vervollkommnung der turnerischen Leistungskomponenten für die Mehrkampfleistung und zum Abbau von Schwächen im technischen wie konditionellen Bereich.

Deshalb sind die Methoden des Hochleistungstrainings für das Nachwuchstraining weitgehend zu vermeiden, um nicht frühzeitig in das **Optimierungstraining** des Hochleistungsbereichs zu wechseln, das vorrangig auf den Ausbau der individuellen Stärken ausgerichtet ist und von der Subspezialisierung (Gerätspezialisierung) begleitet wird.

Die Führung des gesamten Nachwuchsbereichs durch **einen verantwortlichen Bundestrainer** ist eine Grundvoraussetzung, um das Gesamtkonzept erfolgreich durchzusetzen.

In unmittelbarer Abstimmung mit dem **Cheftrainer** obliegt ihm vordergründig die Koordinierung der einzelnen Etappen, insbesondere der Schnittstellen von Grundlagen- zum Aufbaustraining und vom Aufbau- zum Anschlussstraining.

7 Wissenschaftliche Unterstützung

7.1 Trainingswissenschaftliche Begleitung

Hauptansatzpunkte der trainingswissenschaftlichen Begleitung sind:

- die Analyse der Wirksamkeit des Nachwuchstrainingssystems anhand der international erzielten Ergebnisse und inhaltlichen Anschlussleistungen,
- Durchführung und Interpretation von Leistungsdiagnosen im Bereich Technik und Kondition,
- Weltstandsanalysen/Wettkampfauswertungen zur Einordnung des nationalen Leistungsstandes/Leistungsentwicklung anhand internationaler Spitzenleistungen,
- die Untersuchung spezifischer Einzelfragestellungen in den jeweiligen Olympiazyklen bzw. Projektzeiträumen.

Dabei ist den Anforderungen der Praxis bei der Auswahl der wissenschaftlichen Fragestellungen ebenso Priorität einzuräumen wie auch bei der Umsetzung der Ergebnisse im Trainingsvollzug. Die aus den Untersuchungen gewonnenen Erkenntnisse dienen der Vervollkommnung des Trainingssystems als Ganzem und helfen darüber hinaus, Nominierungskriterien für Kaderkreise und internationale Wettkampfeinsätze zu verbessern.

Hauptpartner des DTB/Gerätturnen männlich ist für den Bundeskaderbereich das IAT Leipzig, das in Zusammenarbeit mit den Partnern des Forschungs- und Serviceverbund Leistungssport (FSL), insbesondere den Olympiastützpunkten gemeinsam die trainingswissenschaftliche Begleitung übernimmt.

Das Trainerportal des IAT Leipzig und des DTB ist die zentrale Datenbank für Leistungs-, Trainings- und Wettkampfdaten und bedarf der kontinuierlichen Pflege und Weiterentwicklung als Grundlage der trainingswissenschaftlichen Begleitung.

7.2 Sportmedizinische Betreuung

Wesentliche Felder der sportmedizinischen Betreuung sind:

- die sportmedizinischen Eignungsuntersuchungen am Beginn der leistungssportlichen Ausbildung,
- die Wachstums- und Entwicklungsdiagnostik,
- die Diagnostik des Haltungs- und Bewegungsapparates,
- die sportmedizinisch-physiotherapeutische Versorgung im laufenden Trainingsprozess sowie
- rehabilitative Maßnahmen nach Verletzungen und anderen gesundheitlichen Störungen.

Nachwuchskader 1, Perspektiv- und Olympiakader werden zentral vom Fachgebietsarzt und seinem sportmedizinischen Team einmal jährlich untersucht und bei Verletzungen und Belastbarkeitseinschränkungen kontinuierlich betreut.



Pflichtübungen

**für die Deutschen Jugendmeisterschaften
und den Deutschlandpokal**

Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Gerätturnen - männlich - AK 7 - 16



Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen

Version vom 20. März 2019

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung Gerätturnen männlich des Technischen Komitees Gerätturnen¹

- Andergassen, Thomas (2013-aktuell)
- Arnold, Rainer (2010-2012)
- Behrendt, Holger (2002-aktuell)
- Brehmer, Stefan (2009-2012, Vorsitz 2009-2012)
- Fetzer, Dr. Jörg (1991-2006, Vorsitz 1991-2004)
- Hanschke, Rainer (BT NW 1992-1995)
- Hirsch, Andreas (BT NW 1996-2001)
- Hofer, Dieter (1992-2009)
- Karg, Sven (2005-2009, Vorsitz 2005-2009)
- Milbradt, Jens (BT NW 2002-2006, BT NW 2013-aktuell)
- Naundorf, Dr. Falk (2007-aktuell, Vorsitz 2013-aktuell)
- Popp, Dietmar (-2004)
- Scholz, Peter (-2004)
- Schönherr, Gunter (BT NW 2009-2012)
- Walko, Rene (2005-aktuell)
- Wellenreuther, Markus (2010-aktuell)
- Wüstemann, Siegfried (BT NW 2007-2008)
- Zimmer, Werner (2018-aktuell)

¹ inklusive der inhaltlich entsprechenden Vorgängergremien im Deutschen Turner-Bund

Inhaltsverzeichnis

Änderungen	5
Vorbemerkungen	7
AK 7.....	9
Boden.....	9
Pauschenpferd.....	10
Ringe.....	11
Sprung	12
Barren	13
Reck.....	14
AK 8.....	15
Boden.....	15
Pauschenpferd.....	17
Ringe.....	17
1. Sprung	19
2. Sprung	19
Barren	20
Reck.....	21
AK 9/10.....	23
Boden.....	23
Pauschenpferd methodisch 1 (Einpauschenpferd)	25
Pauschenpferd methodisch 2 (Turnpferd).....	25
Ringe.....	26
Sprung	27
Sprung methodisch (Sprungbrett)	27
Barren	28
Reck.....	29
AK 11/12.....	30
Boden.....	30
Pauschenpferd.....	32
Pauschenpferd methodisch (Turnpferd).....	34
Ringe.....	35
Sprung	36
Sprung methodisch (Rondatsprung)	36
Barren	37
Reck.....	39
AK 13/14.....	41
Boden.....	41
Pauschenpferd.....	44
Pauschenpferd methodisch (Pferd ohne Pauschen)	45
Ringe.....	46
Sprung	47
Sprung methodisch (Rondatsprung)	48
Barren	49
Reck.....	50
AK 15/16.....	52
Boden.....	52
Pauschenpferd.....	55

Ringe.....	57
1. Sprung	58
2. Sprung	58
Barren	59
Reck.....	60
Mattenaufbau Sprung	62
AK 9/10 (Pflicht 1. Sprung Überschlag).....	62
AK 9/10 (Pflicht 2. Sprung Salto vorwärts)	62
AK 11/12 (Pflicht 1. Sprung Überschlag).....	62
AK 11/12 (Pflicht 2. Sprung Rondatsprung)	63
AK 13/14 (Pflicht 1./2. Sprung).....	63
AK 15/16 (Pflicht 1./2. Sprung und Kür) und AK 17/18 (Kür).....	63

Änderungen

Folgende Änderungen wurden gegenüber der 1. Fassung in dieser Form vom 21. Mai 2013 eingearbeitet:

Änderungen zum 08. Januar 2014:

- Am Boden erfolgt bis zur AK 13/14 eine Festlegung der maximalen Übungsdauer. Die Übungen der AK 9/10, 11/12 und 13/14 dürfen maximal 100 Sekunden lang sein, analog zu den Internationalen Wertungsvorschriften gibt der Zeitnehmer 10 Sekunden vor Ablauf der Zeit (bei 90 s) und erneut beim zum Zeitpunkt der Maximalzeit (100 s) dem Turner ein akustisches Signal. Wird die vorgegebene Zeit überschritten erfolgen die Abzüge entsprechend der Internationalen Wertungsvorschriften.
- Am Boden wurden für alle Felgrollen aus dem Stand Abzüge (kleiner oder mittlerer Fehler) für das Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle festgelegt (AK 9/10 Nr. 6; AK 11/12 Nr. 5; AK13/14 Nr. 6; AK 15/16 Nr. 4)
- Am Gerät Sprung methodisch (Rondatsprung) der AK 13/14 wurde die Geräthöhe auf 1,25 m angehoben. Damit haben beide Sprünge der AK 13/14 eine Geräthöhe von 1,25 m und eine Mattenhöhe von 1,20 m.
- In den Vorbemerkungen wurde die Anerkennung der Bonuselemente in den AK 13/14 und 15/16 konkretisiert.

Änderungen zum 20. März 2015:

- Festschreibung des zusätzlichen Handstütz-Überschlags seitwärts (Rad) in der AK 15/16 am Boden.
- Übernahme der zum Deutschlandpokal 2014 veröffentlichten Ergänzung zu den Landungen bei den methodischen Rondatsprüngen (Strecksprung erlaubt).
- Konkretisierung Abzugsgrößen Barren AK 9/10 (Spitzwinkelstütz) und Übernahme kleinerer Punkte aus den Hinweisen des BT Nachwuchs an die Kampfrichter bei DJM und DP.
- Hinweise zum Mattenaufbau am Sprung wurden ergänzt.
- Verweise auf das Aufgabenbuch 2008 wurden gelöscht.

Änderungen zum 30. Januar 2016:

- AK 9/10: Anpassungen der Übungen an allen Geräten, wobei an Reck und Barren nur die Schwunghöhen bearbeitet wurden, Pauschenpferd wird ersetzt durch Einpauschenpferd.
- AK 11/12: Einführung eines Bonuselements (Wert 0,5 Punkte), entsprechende Anpassungen in den Übungen, Vereinheitlichung der Mattenlage am Sprung.
- AK 13/14: Anpassungen an Boden (Thomas, Bauchrolle, Bonusteil), Pferd (Tschechenkehre), Ringe (Wieneransatzposition), Barren (Oberarmstemme, Felge anstatt Moy) und Reck (gesprungene halbe Drehung).
- AK 15/16: Neue Übung am Pferd und Anpassung am Barren.

Änderungen zum 15. Dezember 2016:

- Ergänzung der Pflichtübungen für die AK 7 und 8
- verändertes Bonusteil AK 11/12 am Barren (von Felge zum Ellgriff auf Felge zum Stütz)
- Kleine Fehlerkorrekturen und Konkretisierung von Abzugsgrößen in den höheren Altersklassen

Änderungen zum 20. März 2019:

- Kleinere Konkretisierungen (insbesondere Rad rechts/links AK 8 bis 10) und ergänzende Hinweise
- Beschreibung von Abzugsgrößen/Fehlerhinweisen (Ringe: schwingen mit langen Armen - war bereits bei AK 8 so festgelegt, nun in AK 9/10 ergänzt; Reck: keine Stemme vor Unterschwingung – ab AK 11/12)

Vorbemerkungen

Grundlegende Hinweise für die Übungsausführungen und -bewertung:

- Grundlegend gelten die jeweils gültigen Wertungsbestimmungen des Internationalen Turnverbandes FIG.
- Abzüge der Kampfrichter für Standfehler sind nicht mehr explizit ausgewiesen, werden aber natürlich weiterhin entsprechend der Vorgaben des Code de Pointage abgezogen. Für die Halten in den Übungen wurden die Abzüge entsprechend des Code de Pointage ausgewiesen (mittlerer und großer Abzug). Im Gegensatz zum Code de Pointage erfolgt aber bei nicht gehaltenen Positionen nicht der Abzug des Wertes des Elements.
- Die Pflichtübungen werden mit maximal 10,0 Punkten (AK 7, AK 9/10), 10,5 Punkten (AK 8, AK 11/12 und 13/14) oder 11,0 Punkten (AK 15/16) bewertet. Das heißt, dass z.B. in der AK 13/14 an jedem Gerät 1 Bonuselement (Erhöhte Wertigkeit 0,5 Pkt.) gezeigt werden kann. Am Pauschenpferd gibt es nur ein Bonuselement am Original-Gerät. Der Bonus liegt hier bei 1,0 Punkten. Durch die Mittelwertbildung mit dem methodischen Gerät (Pferd ohne Pauschen) halbiert sich der Bonus auf 0,5 Punkte und ist damit gleich den anderen Geräten. In der AK 15/16 gibt es weiterhin 2 Bonuselemente. Diese sind aber nicht mehr wie im Aufgabenbuch von 2008 in 2 Übungen erfasst, sondern in der Übungsbeschreibung direkt angemerkt.
- Die Anerkennung eines Bonuselements als zusätzliches Element in der Übung erfolgt nur bei Abzügen durch das E-Kampfgericht die geringer als 0,5 Punkte sind. Wird in der Bonusregelung ein Alternativelement vorgeschrieben erfolgt die Anerkennung des Elements in seiner vollen Wertigkeit ebenfalls bei Abzügen durch das E-Kampfgericht die geringer als 0,5 Punkte sind. Liegen die Abzüge bei 0,5 Punkten und höher erfolgt eine Verringerung der Elementwertigkeit um 0,5 Punkte.
Beispiel: AK 13/14 Boden
 (9b ... Salto rückwärts gestreckt mit 2/1 Längsachsendrehung)
 Abzüge <0,5 Pkt. Wert: 1,0 Pkt.
 Abzüge >=0,5 Pkt. Wert: 0,5 Pkt.
- Die Wertung der Übungen wird anhand folgender Wertungsfaktoren ermittelt:
 - a) Interpretation der Übung gemäß der Ausschreibung
 - b) Ausführung (technisch/haltungsmäßig)
 - c) Ohne die Endnote von maximal 10,0/10,5/11,0 Punkten zu überschreiten, muss für den sicheren Stand nach dem Abgang/Sprung ein Bonus von 0,20 Punkten vergeben werden. Der sichere Stand (kein Abzug laut CdP für die Landung) beinhaltet die Landung mit geschlossenen Beinen/Füßen – maximal fußbreit geöffnet – und eine aufrechte Körperhaltung im Zeitpunkt der Landung. Bei Abgangswiederholung (Pauschenpferd) wird kein Bonus vergeben. Im Gegensatz zu den Kürwettkämpfen wird der Standbonus bei der D-Note berücksichtigt.
- Grundsätzlich ist zu beachten, dass Abzüge sowohl durch Haltungsfehler verursacht werden können (schlechte Fuß-, Bein-, Arm-, Kopf- und Körperhaltung) als auch durch Abweichungen vom technischen Leitbild bzw. definierten Ausführungsmerkmalen (Hinweise zur Endlage, Höhe, Körperhaltung wie gehockt, gegrätscht usw.).

- Der Abzug des gesamten Taxationswertes sollte nur dann erfolgen, wenn das Kernelement nicht oder nicht entsprechend der Ausschreibung ausgeführt wurde oder ein spezieller Hinweis den Totalabzug vorschreibt.
- Bei Hilfeleistungen wird der ganze Punktwert des betreffenden Übungsteiles abgezogen. Abzüge für allgemeine Fehler und Verstöße, wie die nachstehend aufgeführten Beispiele, sind in der im Code de Pointage angegebenen Höhe vom Gesamtwert der Übung abzuziehen, also unabhängig von der Zuordnung zu einzelnen Übungsabschnitten.
- Fehler/Verstöße:

– Verlassen des Gerätes	1,0
– Fallen auf das Gerät	1,0
– Sitzen, Liegen auf dem Gerät	1,0
– Übungshalt	0,5
– Zwischenschwung	0,5
– zusätzliches Teil	0,5
– eventuelle Erleichterung durch Weglassen eines Teils oder Turnen eines zusätzlichen Teiles	0,5 (+ Wert des Elementes).
- Die in den Pflichtprogrammen der AK 9-14 geteilten Geräte (Pauschenpferd/Einpauschenpflanz/Pflanz/Pferd ohne Pauschen und 1. Sprung/ 2. Sprung) werden im Wettkampf zu einem Wert des jeweiligen Gerätes (Pauschenpferd bzw. Sprung) addiert und anschließend durch 2 dividiert. Bei Mannschaftswettkämpfen wird dann die niedrigste Gesamtnote gestrichen. Die mögliche Bonifikation für den sicheren Stand ist an diesen Geräten am „originalen“ Wettkampfgerät (i. d. R. das zuerst ausgeschriebene Gerät: Pauschenpferd/Einpauschenpflanz bzw. Sprungtisch 1. Sprung) zu vergeben.
- Falls nicht anders angegeben gelten die Vorgaben zu den Gerät- und Mattenangaben laut FIG.
- Das gegengleiche Turnen der Übungen ist möglich (z.B. Drehung nach links oder Vorspreizen links sind auch nach rechts möglich). Die Bodenübungen sind für „Linksdreher“ beschrieben.

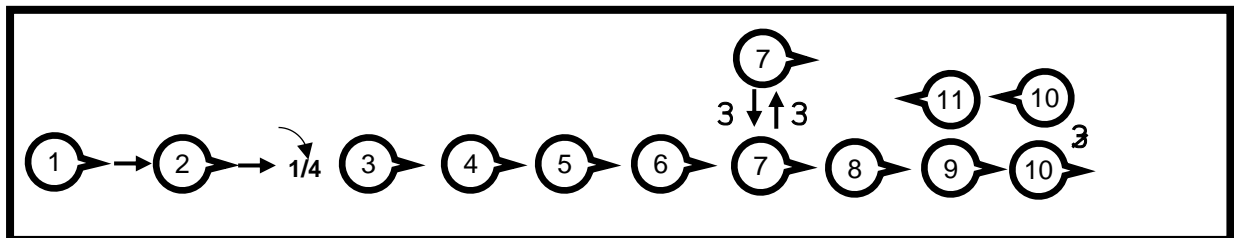
AK 7

Boden

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand, führen der Arme über die Seit- in die Hochhalte, Sprungrolle vorwärts in den Stand;	1,5	<ul style="list-style-type: none"> - keine gestreckten und nach innen gedrehte Arme - fehlende Körperstreckung - keine runde Rollbewegung - Nachgreifen der Hände zum Aufrichten 	X	X	X
2	Vorspreizen, Handstützüberschlag seitwärts (Rad) mit 1/4 Drehung in die Bewegungsrichtung in den Stand, Arme in Hochhalte;	1,5	<ul style="list-style-type: none"> - Rad nicht in Linie - geringer Spreizwinkel - kein offener ARW 	X	X	X
3	Rumpfbeugen vorwärts in den Bückstand - 2 s -, Handflächen berühren den Boden, Stütz auf dem Boden, Rückführen der geschlossenen Beinen zum Liegestütz;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> - zu geringer Bückwinkel - zu kurze Haltezeit - Hohlkreuz bei Rückführen der Beine 	X	X	n.g.
4	„Anwippen“ zum Seitspagat - 2 s -;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> - Seitspagat nicht in Linie - zu kurze Haltezeit 	X	X	n.g.
5	Heben in den Kopfstand - 2 s -;	1,5	<ul style="list-style-type: none"> - kein gleichmäßiger Rhythmus beim Heben - keine gestreckte Körperposition beim Kopfstand - zu kurze Haltezeit 	X	X	X
6	Abrollen in die Rückenlage, C- Position („Schiffchenhalte“);	0,5	<ul style="list-style-type: none"> - kein gleichmäßiger Rhythmus b. Abrollen - Bodenberührung der Beine 	X	X	
7	langsame Drehung (360°) des gestreckten Körpers um die Längsachse nach links (Arme und Beine ohne Bodenberührung), Wiederholung nach rechts in die Rückenlage;	1,5	<ul style="list-style-type: none"> - keine gleichmäßig langsame Bewegung - Füße oder Arme berühren den Boden - Kopf nicht zwischen den Armen 	X	X	X

8	Aufrichten zum Grätschsitz ; ARW 180°, Rumpfbeugen vorwärts - 2 s – (Briefmarke), Aufrichten zum Grätschsitz, Arme Hochhalte;	1,0	- keine Bodenberührung der Brust beim Rumpfbeugen - Arme gebeugt - Hände mit Bodenberührung - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	X n.g.
9	Schließen der Beine zum Winkelsitz , Armkreis rückwärts und Heben zum Liegestütz rücklings ;	0,5	- Hüfte im Liegestütz rücklings nicht gestreckt	X	X	
10	1/2 Drehung nach links zum Liegestütz vorlings ;	0,5	- Spannungsverlust in der Drehung	X	X	
11	Anbücken der Beine, Aufrichten und Strecksprung mit 1/2 Drehung zum Stand.	0,5	- Kniefehler beim Bücken - Strecksprung ohne Armführung nach oben	X X	X X	

n.g. nicht gehalten



Pauschenpferd

Gerät: Kreisflankeneimer eingehängt an Reck/Stufenbarren etc., Stütz auf fester Matte

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stütz vorlings auf den Unterarmen am Boden: 10 x Kreis-Flanken mit Stütz auf den Unterarmen in den Stütz vorlings. (Abzüge pro Kreis-Flanke)	je 1,0	- geringe Amplitude - geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - zusätzliche Kreis-Flanke - spätes Gegendrehen der Hüfte - ungleichmäßiger Rhythmus	X X X X X	X X X X	 X

Ringe

Gerät: Ringe (Geräthöhe laut FIG), Landebereich Mattenhöhe 0,50 m, ohne Riemchen

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: Heben der gestreckten Beine in den Kipphang - 2 s -;	1,5	- zu kurze Haltezeit - Arme gebeugt - Kopf im Nacken	X X	X X X	n.g. X
2	Langsames Heben in den Strecksturzhang - 2 s -;	1,0	- zu kurze Haltezeit - keine vollständige Körperstreckung	X	X X	n.g. X
3	Langsames Senken über den Kipphang in den Hang rücklings - 2 s -;	2,0	- Fallen in den Hang rücklings - keine Körperstreckung im Hang rücklings - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	X n.g.
4	Heben des Körpers durch den Kipphang und Senken in den Streckhang ;	1,0	- Heben mit Schwung - kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken	X X	X X	
5	2 x Klimmzug mit gestrecktem Körper, Kinn erreicht die Höhe der Unterkante der Ringe;	1,0	- zu geringe Höhe - keine Körperstreckung	X X	X X	X
6	3x kleiner Vorschwung , kleiner Rückschwung , Schulter bleibt in der Senkrechten (keine Auslenkung der Schulter);	3,0	- Auslenkung der Schulter - keine gebeugte bzw. gekrümmte/überstreckte Position des Rumpfes (C+/C-)	X X	X X	X
7	Aus dem ruhigen Hang Niedersprung in den Stand.	0,5	- kein ruhiger Hang	X	X	

n.g. nicht gehalten

Sprung

Gerät: Anlauf (min. 10 m), Sprungbrett, Mattenaufbau (3,00 x 2,00 x 0,60 m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Anlauf: Strecksprung vorwärts in den Stand.	10,0	<ul style="list-style-type: none"> – Auflaufen auf das Brett – einbeiniger Absprung – kein reaktiver Absprung – kein kurzer Armzug zur Hochhalte – ungenügende Höhe – zu große Flugweite – keine aufrechte Landeposition 	X	X	X
					X	3,0
				X	X	X
				X	X	X
				X	X	X

Barren

Gerät: Barren (Geräthöhe: stützhoch)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				K	m	g
1	Aus dem Innenquerstand am Holmende, Sprung in den Stütz ;	0,5	- gebeugte Arme im Stütz - keine ruhige Stützposition	X X	X X	
2	Heben der Beine zum Winkelstütz - 2 s -;	2,0	- Beine nicht waagrecht - zu kurze Haltezeit	X	X X	X n.g.
3	Senken zum Streckstütz, Stütze ln vorwärts bis zur Barrenmitte;	0,5 1,5	- Spannungsverlust - kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken und/oder Stütze	X X	X X	X X
4	Heben der Beine (über den Spitzwinkelstütz möglich), Aufgrätschen zum Sitz mit Hüftstreckung ohne Lösen der Hände;	1,5	- keine Hüftstreckung - Lösen der Hände	X	X	X
5	Schließen der Beine über den hohen Winkelstütz zum Rückschwung (mit gestreckter Hüfte, Schwunghöhe min. waagrecht);	1,0	- Beine beim Schließen zu tief - Abweichung Rückschwung unter der Waagerechten bis 15° >15°-30° >30°-45° >45°-90°	X	X X	X W.d.E.
6	Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung (mit gestreckter Hüfte, Schwunghöhe min. waagrecht);	2,0	- Abweichung Höhe der Schwünge siehe 5 - zu geringe Hüftstreckung	X X	X X	X X
7	Rückschwung und Niedersprung in den Stand zwischen den Holmen.	1,0	- Abweichung Höhe des Rückschwungs siehe 5	X	X	X

W.d.E. = Wert des Elements; n.g. nicht gehalten

Reck

Gerät: Reck (Geräthöhe 2,00 über Mattenoberkante)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Streckhang mit Ristgriff;	0,2	- keine Körperstreckung	X		
2	Hüftaufzug (mit gestreckten Beinen) in den Stütz vorlings;	2,0	- Rhythmusstörung - keine Körperstreckung im Stütz	X X	X X	
3	Hüftabzug über den Kipphang in den Langhang;	1,3	- Fallen in den Hang - gebeugte Arme	X	X X	X
4	Heben der gestreckten Beine in den Winkelhang (Beine waagrecht) - 2 s -;	1,0	- Hohlkreuz - zu kurze Haltezeit - Abweichung der Beine von der Waagerechten bis 15° >15°-30° >30°-45° >45°-90°	X	X X	n.g. X W.d.E.
5	Heben mit Durchbücken in den Kipphang (Beine waagrecht) - 2 s -;	1,0	- Beim Heben der Beine kein offener Arm-Rumpf-Winkel - Kopf im Nacken - Berühren der Stange beim Durchbücken - Abweichung der Beine von der Waagerechten - zu kurze Haltezeit	X X siehe 4.	X X X	 n.g.
6	Senken in den Hang rücklings - 2 s -;	0,5	- Rhythmusstörung - Keine Körperstreckung - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	 n.g.
7	Heben durch den Kipphang (Beine waagrecht);	1,0	- Vorschwungbewegung der Beine - Kopf nicht auf der Brust	X X	X X	
8	Langsames Senken mit Ausbücken über den Winkelhang in den Langhang ;	0,5	- Hohlkreuz - Fallen in den Langhang	X	X X	X
9	3x Kleiner Vorschwung-Rückschwung („Schiffchenposition“/ „Kontern“, „Kurbetschneppern“, C+/C-);	2,0	- gebeugte Arme - Kopf nicht zwischen den Armen - zu geringe Amplitude im ARW	X X X	X X X	X X X
10	Aus dem ruhigen Hang Niedersprung in den Stand.	0,5	- kein ruhiger Hang	X	X	

W.d.E. = Wert des Elements; n.g. nicht gehalten

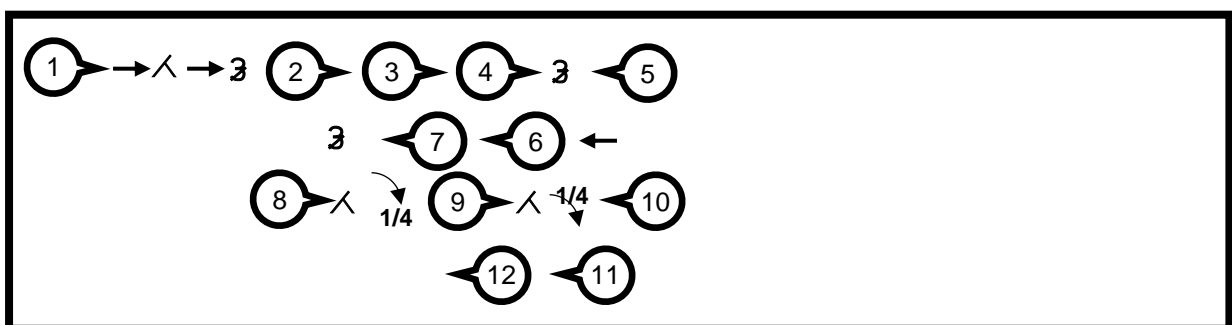
AK 8

Boden

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1a	Aus dem Stand: Sprungrolle vorwärts mit sofortigem Ansprung zum Rondat , Strecksprung in den Stand;	0,5 1,0	- keine gestreckten und nach innen gedrehte Arme	X	X	
			- fehlende Körperstreckung	X	X	X
			- keine runde Rollbewegung	X	X	X
			- Rondat Strecksprung nicht in Linie	X	X	X
			- Kopf im Nacken beim Rondat	X	X	
oder 1b	Aus dem Stand: Sprungrolle vorwärts mit sofortigem Ansprung zum Rondat, Flick-Flack , Strecksprung in den Stand;	0,5 1,5	- keine gestreckten und nach innen gedrehte Arme	X	X	
			- fehlende Körperstreckung	X	X	X
			- keine runde Rollbewegung	X	X	X
			- Rondat, Flick-Flack, Strecksprung nicht in Linie	X	X	X
			- Kopf im Nacken beim Rondat	X	X	
			- gebeugte Arme beim Stütz Flick-Flack		X	
2	½ Drehung mit Fallen in den Liegestütz, Aufedern in den Grätschwinkelstand , Arme schulterbreit in Hochhalte (ARW 180°) - 2 s -;	0,6	- Spannungsverlust beim Aufedern - zu kurze Haltezeit	X	X X	n.g.
3	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen (Schweizer) - 2 s -, Abrollen vorwärts zum Grätschsitz;	1,5	- Arme gebeugt - Schultervorlage - Hohlkreuz beim Schweizer - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	X n.g.
4	Rumpfvorbeugen mit schulterbreiten Armen in Hochhalte (ARW 180°) (Briefmarke), Rückgrätschen mit Schließen der Beine in die Bauchlage (Schwimmer);	1,5	- keine Bodenberührung der Brust beim Rumpfvorbeugen - Hände mit Bodenberührung - Heben der Hüfte beim Schwimmer	X X X	X X X	X

5	Aufsetzen der Hände neben dem Körper und Heben zum Liegestütz, Anhocken der Beine und Strecksprung mit 1/2 Drehung in den Stand;	0,8	- Strecksprung ohne Armführung nach oben	X	X	
6	Vorspreizen mit Schwingen in den Handstand , Abrollen in den Stand;	0,8	- Arme gebeugt - keine vollständige Körperstreckung	X X	X X	
7	Vorspreizen mit Schwingen in den Handstand mit Abdruck, Abrollen und Strecksprung 1/2 Drehung;	0,8	- Arme gebeugt - keine vollständige Körperstreckung	X X	X X	
8	Vorspreizen rechts und Handstützüberschlag seitwärts rechts (Rad) mit 1/4 Drehung in die Bewegungsrichtung, Arme in Hochhalte;	0,8	- Rad nicht in Linie - geringer Spreizwinkel - kein offener ARW	X X X	X X X	X
9	Vorspreizen links und Handstützüberschlag seitwärts links (Rad zur Rondatseite) mit 1/4 Drehung gegen die Bewegungsrichtung (2. Fuß an 1. Fuß) in die geschlossene Position (C+), Arme in Hochhalte;	0,8	- Rad nicht in Linie - geringer Spreizwinkel - kein offener ARW	X X X	X X X	X
10	Rumpfvorbeugen, Rolle rückwärts mit gestreckten Beinen und gestreckten Armen („Bückrolle“, Felgrolle möglich), Abbücken und Aufrichten in den Stand;	0,5	- Kniefehler Anrollen - gebeugte Arme	X X	X X	X X
11	2-3 Schritte Anlauf, Absprung zur Sprungrolle vorwärts ;	0,8	- fehlende Körperstreckung - keine runde Rollbewegung	X X	X X	X X
12	zum direkten Strecksprung mit 1/1 Drehung in den Stand.	0,5	- zusätzliche Ausholbewegung b. Strecksprung - Strecksprung ohne Armführung nach oben	X X	X X	

n.g. nicht gehalten



Pauschenpferd

Gerät: Kleiner Turnpflanz (Geräthöhe 0,65 m, Durchmesser 0,60 m) auf Matte (Größe mindestens 2,00 x 2,00 x 0,10 m) gestellt

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings: 4 x Kreis-Flanken in den Stütz vorlings, Vorflanken, Rückflanken zum Niedersprung in den Stand vorlings. (Abzüge pro Kreis-Flanke)	je	- geringe Amplitude - geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - zusätzliche Kreis-Flanke - spätes Gegendrehen der Hüfte	X	X	X
		2,0		X	X	
		2,0		X	X	
				X	X	

Ringe

Gerät: Ringe (Geräthöhe laut FIG), Landebereich Mattenhöhe 0,50 m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1a	Aus dem Streckhang mit Übergriff: Zugstemme mit Trainerhilfe in den Streckstütz - 2 s -;	0,5	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung - zu kurze Haltezeit - gebeugte Arme - Ringe nicht parallel	X	X	X n.g.
oder 1b	Aus dem Streckhang mit Übergriff: Zugstemme in den Streckstütz - 2 s -;	1,0	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung - zu kurze Haltezeit - gebeugte Arme - Ringe nicht parallel	X	X	X n.g.
2	Heben der gestreckten Beine zum Winkelstütz - 2 s -;	1,5	- Arme gebeugt - Beine nicht waagrecht - zu kurze Haltezeit	X	X	n.g.
3	Senken der gestreckten Beine zum Streckstütz ;	0,5	- Fallen der Beine - Arme gebeugt	X	X	
4	Langsames Senken über den Beugestütz in die Klimmzughalte (Ellenbogenwinkel 90 Grad, Ellenbogen vor dem Körper) - 2 s -;	1,0	- kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken - zu kurze Haltezeit	X	X	n.g.
5	Heben mit gestreckten Beinen in den Kipphang - 2 s -;	1,0	- zu kurze Haltezeit - Arme gebeugt - Kopf im Nacken	X	X	n.g. X

6	Langsames Heben in den Strecksturzhang - 2 s -;	0,5	- zu kurze Haltezeit - keine vollständige Körperstreckung	X	X X	n.g. X
7	Senken des gestreckten Körpers in den Hang rücklings - 2 s -, Heben des Körpers durch den Kipphang , Strecken zum Strecksturzhang ;	0,5 0,5	- Fallen in den Hang rücklings - zu kurze Haltezeit - Heben schwunghaft - Rhythmusstörung	X X X	X X X	n.g.
8	Langsames Senken in den Hang (Beugen des Körpers möglich) - 2 s -;	0,5	- kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken - zu kurze Haltezeit	X	X X	n.g.
9	2x Vorschwung-Rückschwung (Schwunghöhe mind. waagrecht);	2,0	- gebeugte Arme - Abweichung der Schwunghöhe von der Waagerechten bis 15° >15°-30° >30°-45° >45°-90°	X X	X X	X X W.d.E.
10	Vorschwung, Rückschwung (Schwunghöhe mind. waagrecht) mit Niedersprung zum Stand.	1,0 0,5	- gebeugte Arme - Abweichung der Schwunghöhe von der Waagerechten bis 15° >15°-30° >30°-45° >45°-90°	X X	X X	X X W.d.E.

W.d.E. = Wert des Elements;

n.g. nicht gehalten

1. Sprung

Gerät: Anlauf, Sprungbrett, Mattenaufbau (3,00 x 2,00 x 0,90 m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Anlauf: Handstütz-Sprungüberschlag mit Landung in Rückenlage.	10,0	<ul style="list-style-type: none"> – zu lange 1. Flugphase – ungenügender Beineinsatz – ungenügendes Öffnen des ARW – gebeugte Arme – geringe Höhe – keine gestreckte Körperposition 2. Flugphase 	X X X X X X	X X X X X X	X X X X

2. Sprung

Gerät: Anlauf, Sprungbrett, Mattenaufbau (3,00 x 2,00 x 0,30 m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Anlauf: Absprung vom Brett, Salto vorwärts gehockt in den Stand.	10,0	<ul style="list-style-type: none"> – ungenügende Höhe – zu große Flugweite – offene Hockposition – keine deutliche Landevorbereitung 	X X X X	X X X X	X X

Barren

Gerät: Barren (Geräthöhe: stützhoch)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Innenquerstand am Holmende: Sprung vom Brett in den Streckstütz ;	0,5	- gebeugte Arme im Stütz - kein ruhige Stützposition	X X	X X	
2	Heben der Beine zum Grätschwinkelstütz - 2 s -;	1,5	- Hohlkreuz beim Heben - gebeugte Arme - zu kurze Haltezeit	X X	X X	X n.g.
3a	Rückführen und Schließen der Beine in den Streckstütz (Schweizeransatz möglich);	1,5	- Hohlkreuz beim Heben - gebeugte Arme - ungleichmäßiger Rhythmus	X X X	X X X	X
oder 3b	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und mit gegrätschten Beinen (Schweizer) - 2 s -, Abbücken mit gestreckten Armen zum Streckstütz ;	2,0	- Hohlkreuz beim Heben - gebeugte Arme - ungleichmäßiger Rhythmus - zu kurze Haltezeit - keine Körperstreckung	X X X X	X X X X	X n.g. X
4	Stützel n vorwärts bis zur Barrenmitte;	0,5	- Spannungsverlust - kein gleichmäßiger Rhythmus beim Stützel	X X	X X	X X
5	Heben der Beine (über den Spitzwinkelstütz möglich), Aufgrätschen zum Sitz mit Hüftstreckung ohne Lösen der Hände;	1,0	- keine Hüftstreckung - Lösen der Hände	X	X	X
6	Schließen der Beine zum Spitzwinkelstütz - 2 s - (Beine mind. senkrecht);	2,0	- zu kurze Haltezeit - Abweichung der Beine von der Senkrechten: bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	X	X X	n.g. X W.d.E.
7	4x Rückschwung-Vorschwung (Vorschwung mind. waagrecht, Rückschwung mind. 45° über waagrecht);	2,0	- Abweichung Vorschwung unter der Waagerechten bzw. Rückschwung unter 45° bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90° - zu geringe Hüftstreckung	X X	X X	X W.d.E. X

8	Rückschwung (mind. 45° über waagrecht) und Wende in den Stand.	1,0	- Abweichung beim Rückschwung unter 45° bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	X	X	X W.d.E.
----------	---	-----	--	---	---	-------------

*) gestreckte Körperhaltung gilt für alle Schwünge;
n.g. nicht gehalten W.d.E. = Wert des Elements

Reck

Gerät: Reck (Geräthöhe 2,00 über Mattenoberkante)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Hang mit Ristgriff: Heben der gestreckten Beine in den Winkelhang (Beine waagrecht) - 2 s -;	0,7	- Hohlkreuz - zu kurze Haltezeit - Abweichung der Beine von der Waagerechten bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	X	X X	n.g. X W.d.E.
2	Heben mit Durchbücken in den Kipphang (Beine waagrecht) - 2 s -;	0,3	- Beim Heben der Beine kein offener Arm-Rumpf-Winkel - Kopf im Nacken - Berühren der Stange beim Durchbücken - Abweichung der Beine von der Waagerechten - zu kurze Haltezeit	X X siehe 1.	X X X	n.g.
3	Senken in den Hang rücklings - 2 s -;	0,5	- Rhythmusstörung - Keine Körperstreckung - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	n.g.
4	Heben durch den Kipphang (Beine waagrecht);	0,5	- Vorschwungbewegung der Beine - Kopf nicht auf der Brust	X X	X X	
5	Langsames Senken mit Ausbücken über den Winkelhang in den Langhang	0,5	- Hohlkreuz - Fallen in den Langhang	X	X X	X
6	Hüftaufzug rückwärts in den Streckstütz - 2 s -;	1,5	- Rhythmusstörung - keine Körperstreckung im Stütz	X X	X X	

7a	Rückschwung (mindestens Waagerecht)	1,0	- Abweichung Höhe bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90° - gebeugte Arme	X X	X X	X W.d.E. X
oder 7b	Rückschwung in den Handstand	1,5	- Abweichung Höhe bis 15° >15°-30 >30°-45° - gebeugte Arme	X X	X X	X X
8	Senken, Hüftumschwung vorlings rückwärts durch flüchtigen Streckstütz, Felgabschwung in den Hang;	1,3 1,3	- Hüfte stark gebeugt - gebeugte Arme - Rhythmusstörung - Felgabschwung Hüfte unter der Stangenwaagerechten	X X X X	X X X X	X X
9	Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung zum Niedersprung in den Stand.	2,1 0,3	- Abweichung Höhe Vor- und Rückschwung von der Waagerechten bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	X	X	X W.d.E.

n.g. nicht gehalten

W.d.E. = Wert des Elements

AK 9/10

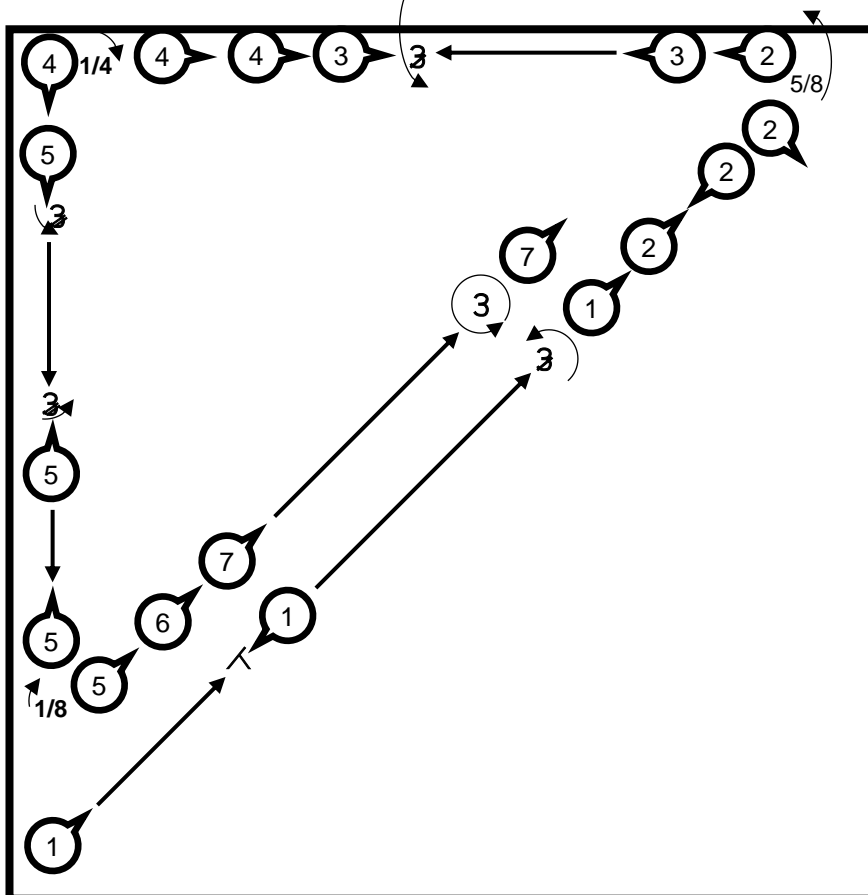
Boden

Maximale Übungsdauer 100 Sekunden (Abzüge laut CdP 2017)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand: Rolle vorwärts, Ansprung zum Rondat (1. Hand Links), Flick-Flack, Flick-Flack Strecksprung in den Stand, ½ Drehung links, Fallen in den Liegestütz vorlings;	1,0 0,8 0,8 0,4	- keine Vorspannung im Rondatansprung - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - gebeugte Arme beim Stütz Flick-Flack - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - fehlende Körperstreckung - Tempoverlust	X X X X X X	X X X X X X	 X
2	Rückspreizen des linken Beines mit ½ Drehung zum Querspagat rechts - 1 s -, ½ Drehung zum Querspagat links - 1 s -, ¼ Drehung zum Seitspagat - 2 s -, Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen - 2 s -, Abbücken, Strecksprung mit 5/8 Drehung links;	0,2 0,2 0,2 1,0	- Schrittspalt pro Spagat - gebeugte Arme - Schultervorlage - Überstreckung im Handstand - zu kurze Haltezeit (je Halte)	X X X X X	X X X X X X	 X n.g.
3	Ansprung zum Handstütz-Überschlag vorwärts auf das rechte Bein, Aufsetzen links, sofortiges Schwingen in die Handstütz-Position mit Stützhüpfen , Abrollen vorwärts in den Hockstand, ½ Drehung links im Hockstand, Aufrichten in den Stand;	1,0 0,5	- ungenügender Abdruck - keine Streckung im Schulterwinkel - gebeugtes Standbein nach Überschlag auf ein Bein	X X X	X X X	
4	„ TongFei-Rolle “ i. d. Liegestütz (kleine Rolle rw – Anrollen mit gebeugten Knien – in die geschlossene Liegestützposition), „ Bauchrolle “ mit spätem Anhocken zum Hockstand, Aufrichten mit 1/4 Drehung rechts in den Stand	0,4 0,4	- gebeugte Arme - keine „geschlossene“ Liegestützposition - ungleichmäßige Rollbewegung - ungenügender Beineinsatz	X X X X	X X X X	

5	Vorspreizen rechts und Handstütz-Überschlag seitwärts rechts (Rad) mit 1/4 Drehung in die Bewegungsrichtung, Vorspreizen links, Handstütz-Überschlag seitwärts links (Rad zur Rondatseite) mit 1/4 Drehung gegen die Bewegungsrichtung (2. Fuß an 1. Fuß) in die geschlossene Position (C+), Arme in Hochhalte;	0,2	- Abweichen von der Senkrechten	X	X	X
		0,2	- ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW - Handstütz-Überschlag seitwärts mit der gleichen Seite	X X	X X	X W.d.E.
		0,5	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle - gebeugte Arme	X X	X X	
6	Standwaage seitlings mit Handfassung von innen - 2 s -, Senken zum Stand, Arme in Tiefhalte;	0,2	- zu kurze Haltezeit - ungenügender Spreizwinkel	X	X	n.g.
7	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Sprungrolle vorwärts und sofortiger Strecksprung mit 1/1 Drehung links in den Stand.	1,0	- Drehung nicht vollendet	X	X	
		1,0	- fehlende Körperspannung - zusätzliche Ausholbewegung b. Strecksprung	X X	X X	

W.d.E. = Wert des Elements; n.g. nicht gehalten



Pauschenpferd methodisch 1 (Einpauschenpilz)

Gerät: Einpauschenpilz (Geräthöhe 0,65 m, Durchmesser 0,60 m) auf Matte (Größe mindestens 2,00 x 2,00 x 0,10 m) gestellt

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit geschlossenen Beinen: 4 x Kreis-Flanken in den Stütz vorlings, Vorflanken, Rückflanken zum Niedersprung in den Stand vorlings. (Abzüge pro Kreis-Flanke)	je	- geringe Amplitude - geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - zusätzliche Kreis-Flanke - spätes Gegendrehen der Hüfte	X	X	X
		2,0		X	X	
		2,0		X	X	
				X	X	

Pauschenpferd methodisch 2 (Turnpilz)

Gerät: Turnpilz (Geräthöhe 0,40 m, Durchmesser 1,00 m) in Matte (Größe mindestens 2,00 x 2,00 x 0,10 m) eingebaut (Oberkante Matte zu Pilzhöhe 0,30 m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit geschlossenen Beinen: 15 x Kreis-Flanke in den Stütz vorlings, Vorflanken, Rückflanken zum Niedersprung in den Stand vorlings. (Abzüge pro Kreis-Flanke)	je	- geringe Amplitude - geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - zusätzliche Kreis-Flanke - wandernde Stützposition - spätes Gegendrehen der Hüfte	X	X	X
		0,6		X	X	
		1,0		X	X	
				X	X	
				X	X	

Ringe

Gerät: Ringe (Geräthöhe laut FIG), Landebereich Mattenhöhe 0,50 m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: Zugstemme mit gestrecktem Körper, Heben der Beine in den Winkelstütz - 2 s -; Heben zur Hockstützwaage - 2 s -;	1,0	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung		X	X
		1,0	- Hüftwinkel nicht 90°	X	X	
		1,0	- zu kurze Haltezeit	X	X	n.g.
		1,0	- Schulter und Hüfte nicht waagrecht - gebeugte Arme - Ringe nicht parallel	X	X	X
2	Senken in den Stütz , Beugen der Arme, langsames Senken des gestreckten Körpers in die Klimmzugposition (Ellenbogenwinkel 90 Grad, Ellenbogen vor dem Körper) - 2 s -;	0,2	- gebeugte Arme	X	X	
		0,5	- gebeugter Körper - Rhythmusstörung - zu kurze Haltezeit	X	X	X n.g.
3	Heben des gestreckten Körpers mit gebeugten Armen in den Strecksturzhang ;	0,2	- Heben schwunghaft - gebeugter Körper	X	X	X
4	Senken des gestreckten Körpers in den Hang rücklings - 2 s -, Heben des Körpers in den Kipphang , Strecken zum Strecksturzhang ;	0,5	- Fallen in den Hang rücklings - zu kurze Haltezeit	X	X	n.g.
		0,2	- Heben schwunghaft	X	X	
		0,2	- Rhythmusstörung	X	X	
5	Beugen der Hüfte in den Kipphang, Ausstoßen und Abschwingen vorwärts in den Hang;	0,5	- Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante		X	
6	Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung (alle Schwünge 30° über waagrecht);	1,5	- gebeugte Arme	X	X	X
		1,5	- Abweichung der Rückschwung unter 30° über der Waagerechten bis 15°	X		
			>15°-30		X	
			>30°-45° >45°-90°			X W.d.E.
7	Rückschwung (30° über waagrecht), Vorschwung mit Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	0,5	- gebeugte Arme beim Rückschwung	X	X	X
		1,2	- Höhe des Rückschwungs siehe 6. - geringe Höhe Salto - keine gestreckte Körperposition	X	X	X

W.d.E. = Wert des Elements; n.g. nicht gehalten

Sprung

Gerät: Anlauf (max. 25 m) Sprungbrett, Sprungtisch (Geräthöhe: 1,10 m), Mattenlage laut FIG

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Anlauf: Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts 1. Flugphase	2,50	– zu lange Flugphase – ungenügender Beineinsatz	X X	X X	X X
2	Abdruck, 2. Flugphase, Landung	7,50	– ungenügendes Öffnen des ARW – gebeugte Arme – zu langer Stütz – geringe Flughöhe	X X X X	X X X X	X X 0,8 X

Sprung methodisch (Sprungbrett)

Gerät: Anlauf (max. 25 m), Sprungbrett, Mattenlage laut FIG

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1a	Aus dem Anlauf: Absprung vom Brett, Salto vorwärts gestreckt , Absprung zur Sprungrolle	10,0	– ungenügende Höhe – zu große Flugweite – ungenügender Beineinsatz – keine aufrechte Landeposition – kein reaktiver Absprung – ungleichmäßige Abrollbewegung	X X X X X X	X X X X X X	X X X X X X
oder 1b	Aus dem Anlauf: Absprung vom Brett, Salto vorwärts gehockt in den Stand	6,0	– ungenügende Höhe – zu große Flugweite – offene Hockposition – keine deutliche Landevorbereitung	X X X X	X X X X	X X X X

Barren

Gerät: Barren (Geräthöhe: stützhoch)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Barrenmitte: Sprung in den Stütz, Heben der Beine, Ausholbewegung nach vorn oben, Rückschwung (handstandnah *), Vorschwung , Rückschwung (handstandnah);	0,5 0,5 0,5	- Füße unterhalb der Holme - Überstreckung am Ende des Rückschwungs - Hüftwinkel > 30° beim Vorschwung - Abweichung Rückschwung >15°-30 >30°-45° - >45°-90° - > 90°	X X X X	X X X	X X W.d.E.
2	Vorschwung zum Spitzwinkelstütz (Beine waagrecht) - 2 s -;	2,0	- bis 30° Abweichung - bis 45° Abweichung - bis 90° Abweichung - Beine nicht mindestens senkrecht - zu kurze Haltezeit	X	X X	X W.d.E. n.g.
3	Rückschwung (handstandnah), Vorschwung , Rückschwung (handstandnah), Vorschwung ;	0,5 0,5 0,5 0,5	- siehe 1			
4	Rückschwung, Vorgrätschen der Beine in den Grätschinkelstütz - 2 s -, Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und mit gegrätschten Beinen - 2 s -;	0,5 1,5	- Beine nicht parallel zum Holm - zu kurze Haltezeit (je Halte)	X	X X	n.g.
5	Senken zum Vorschwung , Rückschwung (handstandnah), Vorschwung ;	0,5 0,5 0,5	- siehe 1			
6	Rückschwung mit ¼ Drehung in den Handstand auf einem Holm, Niedersprung mit ¼ Drehung in der gleichen Richtung in den Außenquerstand ohne Griff am Holm.	1,0	- keine Handstandposition auf einem Holm - zusätzlicher Stütz nach Niedersprung - Drehung nicht vollendet	X	X X X	X

*) gestreckte Körperhaltung gilt für alle Schwünge;
n.g. nicht gehalten W.d.E. = Wert des Elements

Reck

Gerät: Reck (Geräthöhe laut FIG), Landebereich Mattenhöhe 0,60 m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Sprung in den Hang mit Ristgriff: Hüft-Aufzug in den Stütz vorlings; Rückschwung (handstandnah);	0,5 1,0	- Rhythmusstörung - Abweichung Rückschwung >15°-30° >30°-45° - >45°-90° - > 90°	X X	X X	 X W.d.E.
2	Senken, Felgabschwung in den Hang, Rückschwung , Vorschwung , Rückschwung ;	0,5 0,5 0,5	- Hüfte stark gebeugt - Felgabschwung unter Stangenwaagerechte - unzureichende Schwungamplitude - Rhythmusstörung	X X X X	X X X X	 X
3	Vorschwung mit ½ Drehung um den linken Arm zum Vorschwung mit Zweigriff;	1,0 0,5	- ½ Drehung unter 30° über Waagerechte - gebeugter Dreharm - außerhalb der Drehachse	 X X	X X X	 X
4	Rückschwung mit Zweigriff, Umgreifen in den Ristgriff,	0,5 0,5	- Endpositionen unter 30° über Waagerechte - Rhythmusstörung	X X	X X	
5	Abschwung mit Ristgriff und anschließender Kippaufschwung in den Stütz;	0,5 1,5	- gebeugte Arme - gebeugte Knie - „schwache“ Kippbewegung	X X X	X X X	 X X
6	Rückschwung (mindestens 45° über waagerecht);	1,0	- unzureichender Rückschwung	X	X	X
7	Aufbücken, Felgabschwung (Aufbück-Unterschwung) in den Stand.	1,0	- Aufbücken mit einem Bein - gebeugte Knie - Hüfte unter Stangenhöhe	 X	 X X	X X

W.d.E. = Wert des Elements

AK 11/12

Boden

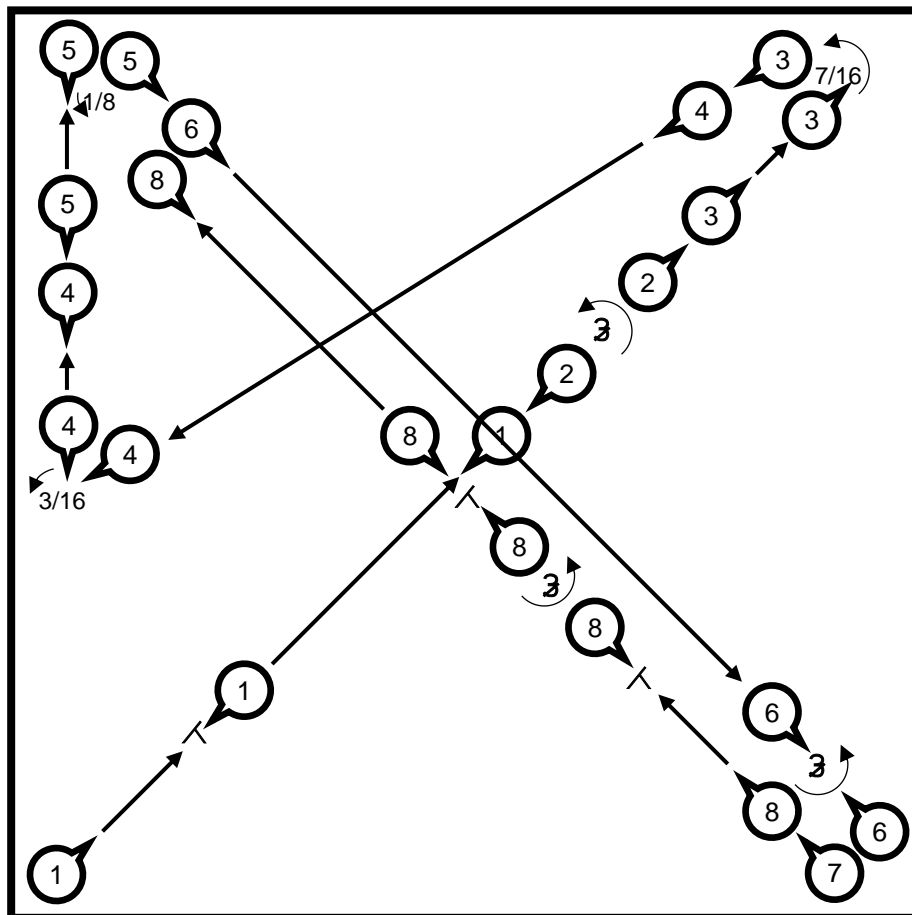
Maximale Übungsdauer 100 Sekunden (Abzüge laut CdP 2017)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anlauf mit zwei bis drei Schritten: Rondat, Flick-Flack, Salto rückwärts gehockt in den Stand;	0,5 0,5 1,0	<u>Rondat, Flick-Flack:</u>	X	X	
			- keine Vorspannung im Rondatansprung	X	X	
			- seitliche Auslenkung im Rondat	X	X	
			- kein fließender Übergang	X	X	
			- kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack	X	X	
			- ungenügender Tempo- und Raumgewinn			
			<u>Salto:</u>			
- geringe Sprunghöhe	X	X	X			
- Kopf im Nacken	X	X				
- geringe oder keine Körperstreckung beim Absprung	X	X	X			
- fehlende Landevorbereitung	X	X				
2	½ Drehung und Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Seitstellen eines Beines und 2x Kreis-Flanke mit geschlossenen Beinen in den Liegestütz vorlings,	0,4	- fehlende Körperstreckung - Bodenberührung	X X	X X	
3	Auffedern in den Seitspagat - 2 s -, ¼ Drehung zum Querspagat - 2 s -, Heben mit ¼ Drehung in die Rolle vorwärts d. d. Grätschwinkelstütz, Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen - 2 s - (Endorolle zum Handstand), Abbücken und Strecksprung mit 7/16 Drehung links mit Armkreis in den Stand;	0,2 0,2 0,8	- Schrittspalt pro Spagat	X	X	
			- zu kurze Haltezeit		X	n.g.
			- gebeugte Arme	X	X	X
			- Schultervorlage	X	X	
			- „Schleifen“ der Füße (Bodenberührung)	X	X	X
- zu kurze Haltezeit		X	n.g.			

4	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Salto vorwärts gehockt , Absprung, Sprungrolle (Hechtrolle möglich) durch den Hockstand zum Kopfstütz-Überschlag vorwärts (Kopfkippe), Strecksprung mit 3/16 Drehung links in den Stand,	0,5	- geringe Sprunghöhe	X	X	
		0,4	- geöffnete Knie	X	X	
		0,4	- ungenügende Dynamik der „Kippbewegung“	X	X	X
			- ungenügende Vorspannung bei Landung	X	X	X
			- Kopf auf der Brust während der Landung	X	X	
			- Arm-Rumpfwinkel <180° während der Landung	X	X	
5	„ TongFei-Rolle “ i. d. Liegestütz (kleine Rolle rw – Anrollen mit gebeugten Knie – in die geschlossene Liegestützposition), „ Bauchrolle “ mit spätem Anbücken zum Bückstand, Felgrolle durch den Handstand Abbücken, Aufrichten mit 1/8 Drehung links in den Stand;	0,4	- gebeugte Arme	X	X	X
			- keine „geschlossene“ Liegestützposition	X	X	X
		0,4	- ungleichmäßige Rollbewegung	X	X	
			- ungenügender Beineinsatz	X	X	
		0,4	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle	X	X	
			- Abweichung von der Handstandposition	X	X	
			- gebeugte Arme	X	X	
6a	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Handstütz-Überschlag vorwärts in die Schrittstellung , Handstütz-Überschlag vorwärts , Sprungrolle vorwärts mit sofortigem Strecksprung mit ½ Drehung links in den Stand;	0,5	- ungenügender Abdruck	X	X	
			- gebeugtes Landebein	X	X	
			- keine gestreckte Körperhaltung beim „Schrittüberschlag“	X	X	
		0,5	- keine Streckung im Schulterwinkel	X	X	
oder 6b	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Handstütz-Überschlag vorwärts in die Schrittstellung , Handstütz-Überschlag vorwärts , Handstütz-Überschlag vorwärts gehechtet , Sprungrolle vorwärts mit sofortigem Strecksprung mit ½ Drehung links in den Stand;	0,5	- ungenügender Abdruck	X	X	
			- gebeugtes Landebein	X	X	
		0,5	- keine gestreckte Körperhaltung beim „Schrittüberschlag“	X	X	
		0,5	- gebeugte Arme beim Handstütz	X	X	
		0,5	- keine Streckung im Schulterwinkel	X	X	
7	Standwaage seitlings mit Handfassung von innen - 2 s -, Senken zum Stand, Arme in der Hochhalte;	0,2	- zu kurze Haltezeit	X	X	n.g.
			- ungenügender Spreizwinkel	X	X	

8	Ansprung: zum Rondat (1. Hand links*), Strecksprung $\frac{1}{2}$ Drehung (Drehrichtung links*), zum Rondat , Flick-Flack , Flick-Flack , Strecksprung in den Stand.	0,5	- keine Vorspannung im Rondat-Ansprung	X	X	
		0,5	- seitliche Auslenkung im Rondat	X	X	
		0,5	- kein fließender Übergang	X	X	
		0,5	- falsche Drehrichtung Rondat Strecksprung $\frac{1}{2}$ Drehung		X	
		0,2	- kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - ungenügender Tempo- und Raumgewinn	X	X	X
	*bei Rondat 1. Hand rechts, $\frac{1}{2}$ Drehung rechts					

n.g. nicht gehalten



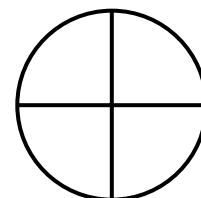
Pauschenpferd

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Stütz vorlings: mit leichtem Anschwingen nach links mit geschlossenen Beinen, Seitenschwingen nach rechts, Vorspreizen des rechten Beines, Seitenschwingen nach links, Rückspreizen des rechten Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings (1/2 Unterkreisen), Seitenschwingen im Stütz vorlings nach rechts;	0,5 1,0	- geringer Spreizwinkel - Rhythmusstörung - Berühren des Pferdes beim Unterkreisen	X X X	X X X	X
2	Seitenschwingen nach links, Vorspreizen des linken Beines, Seitenschwingen nach rechts, Rückspreizen des linken Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings (1/2 Unterkreisen);	0,5 1,0	- geringer Spreizwinkel - Rhythmusstörung - Berühren des Pferdes beim Unterkreisen	X X X	X X X	X
3	Seitenschwingen im Stütz vorlings nach links mit sofortigem Vorspreizen des linken Beines über die linke Pausche ohne Grifflösen ;	0,2	- Rhythmusstörung	X	X	
4	Rückschwingen des linken Beines in den Stütz vorlings;	0,2	- geringe Streckung des Körpers	X	X	
5a	5 x Kreis-Flanke in den Stütz vorlings;	3,5	- geringe Hüftstreckung - geöffnete, überscherte Beine	X X	X X	X
oder 5b	2x Kreis-Flanke in den Stütz vorlings, Vorflanken in den Stütz rücklings, Rückflanken mit 1/4 Drehung, Vorflanken mit 1/4 Drehung zum Stütz rücklings (Tschechenkehre), Rückflanken in den Stütz vorlings, 2 x Kreis-Flanke in den Stütz vorlings	4,5	- geringe Hüftstreckung - geöffnete, überscherte Beine - Rhythmusstörung - gebeugte Arme	X X X X	X X X X	X X
6	Vorflanken, Rückflanken mit 1/4 Drehung auf eine Pausche in den Querstütz vorlings, Vorflanken und Rückflanken mit 1/3 Wandern rückwärts im Querstütz in den Stütz vorlings, ;	1,0	- geringe Hüftstreckung - geöffnete, überscherte Beine - versetzte Stützposition	X X X	X X X	X

7	3x Kreis-Flanke im Querstütz, Wende in den Querstand seitlings.	1,5	- gebeugte Beine	X	X	
		0,6	- geringe Hüftstreckung - versetzte Stützposition - kein Anheben der Hüfte bei Wende	X X X	X X X	

Pauschenpferd methodisch (Turnpilz)

Gerät: Turnpilz (Geräthöhe 0,40 m, Durchmesser 1,00 m) mit Markierung [Kreuz] auf der Pilzmitte in Matte (Größe mindestens 2,00 x 2,00 x 0,10 m) eingebaut (Oberkante Matte zu Pilzhöhe 0,30 m)



Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings: Seitstellen eines Beines, Ansprung zu 4 x Spreiz-Kreis-Flanke (Thomasflanken) in den Stütz vorlings;	je 0,5	- wandernde Stützposition - ungenügender Spreizwinkel	X X <120°	X X < 90°	X X < 60°
2	2 x Kreis-Flanke in den Stütz vorlings;	je 0,4	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - wandernde Stützposition - geringe Hüftstreckung	X X X	X X X	X X X
3	4 x Kreis-Flanke mit Gegendrehen um 360° in den Stütz vorlings;	3,2	- siehe 2 - fehlende Gegendrechung	X < 30°	X < 60°	X < 90°
4	2 x Kreis-Flanke in den Stütz vorlings;	je 0,4	- siehe 2			
5	K9 (Kehre 90°) zum Stütz rücklings;	1,0	- ungenügende Hüftdrehung - geringe Hüftstreckung - Abweichung von 90°	X X X	X X X	
6	C9 (Tschechisch 90°) zum Stütz vorlings;	1,0	- siehe 5			
7	2 x Kreis-Flanke in den Stütz vorlings, Vorflanken in den Stütz rücklings, Rückflanken in den Stand vorlings.	je 0,4 0,4	- siehe 2			

Ringe

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: Zugstemme mit gestrecktem Körper in den Stütz;	1,0	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung	X X	X X	X X
2	Heben der Beine in den Winkelstütz - 2 s -	0,5	- zu kurze Haltezeit (je Halte)		X	n.g.
	Heben zur Hockstützwaage - 2 -	1,0	- Hüftwinkel nicht 90° - Schulter und Hüfte nicht waagrecht	X X	X X	
	Grätschen der Beine und Senken in den Grätschwinkelstütz - 2 s -;	0,5	- gebeugte Arme - Ringe nicht parallel - kein freier Stütz	X X	X X	X X
3	Heben in den Handstand mit gebeugten Armen und gebeugten Hüften - 2 s -,	2,5	- Rhythmusstörung - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile	X X	X X	X X
	Senken mit gestrecktem Körper über den Stütz zum Strecksturzhang ;	0,5	- zu kurze Haltezeit - einwärts gedrehte Ringe - gebeugter Körper		X X	n.g.
4	Beugen der Hüfte über den Kipphang zum Abschwingen vorwärts in den Hang;	0,5	- Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante	X	X	
5a	Rückschwung (mindestens waagrecht),	0,5	- Rückschwung zu niedrig	X	X	X
	Vorschwung zum Felgumschwung rückwärts ,	1,0	- geringe Amplitude		X	X
	Felgumschwung rückwärts (mindestens Schulter in Griffhöhe);	1,0	- zu geringes Anheben der Schulter	X	X	X
oder 5b	Rückschwung (mindestens waagrecht),	0,5	- Rückschwung zu niedrig	X	X	X
	Vorschwung zum Felgumschwung rückwärts ,	1,0	- geringe Amplitude		X	X
	Felgumschwung rückwärts (mindestens Schulter in Ringeoberkante);	1,5	- zu geringes Anheben der Schulter	X	X	X
6	Vorschwung, Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	1,0	- geringe Höhe - gebeugte Hüfte	X X	X X	X X

Sprung

Gerät: Anlauf (max. 25 m), Sprungbrett, Sprungtisch (Geräthöhe: 1,20 m),
Sprungbrett, Mattenaufbau (6,00 x 2,00 x 0,80 m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Handstütz- Sprungüberschlag vorwärts 1. Flugphase	2,00	– zu lange Flugphase – ungenügender Beineinsatz	X X	X X	X X
2	Abdruck, 2. Flugphase, Landung	7,00	– ungenügendes Öffnen des ARW – gebeugte Arme – zu langer Stütz – geringe Flughöhe – keine aufrechte Landeposition	X X X X	X X X X	X X 0,8 X
3	Sprungrolle	1,00	– kein reaktiver Absprung	X	X	X

Sprung methodisch (Rondatsprung)

Gerät: Anlauf (max. 25 m), Sprungbrett, Mattenaufbau (6,00 x 2,00 x 0,80 m)
Verbundmatte als Rondatmatte möglich (Schutzmatte für Rondat verpflichtend)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anlauf, Rondat auf Sprungbrett,	1,0	– keine Dynamik – keine Vorspannung im Rondatansprung – zeitiges Vordrehen – stark gebeugte Beine auf dem Brett – Hüftwinkel im Kurbet – Abweichung in der Längsachse	X X X X X X	X X X X	X X X X
2	Handstütz-Sprungüberschlag rückwärts (1. Flugphase, Stütz auf dem Mattenaufbau)	3,0	– Kopf im Nacken – ARW <180° – gebeugte Arme im Stütz – keine Dynamik	- X X X	X X X X	X - X X
3	Kurbet in die geschlossene Körperposition (2. Flugphase)	4,0	– Hüftwinkel beim Kurbet – Landung mit Körpervorlage – keine Dynamik	X X X	X X X	X X X

4	Handstütz-Überschlag rückwärts (Flick-Flack) in den Stand	2,0	- Abweichungen von der Längsachse	X	X	X
	oder Handstützüberschlag rückwärts(Flick-Flack) und Streck sprung zum Stand		- kein Raumgewinn	X	X	X

Barren

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Ellhang: Vorschwung im Hang (Durchschwung mit gebeugten Beinen möglich), Rückschwung im Hang , Vorschwung zum Ellhang-Kippaufschwung , Rückschwung (maximal waagrecht 90°),	0,5	- zu geringe Schwungamplitude im Hang	X	X	
		0,5	- Keine deutliche Kippbewegung aus dem Langhangverhalten	X	X	X
		0,5	- gebeugte Arme - unzureichende Höhe der Hüfte beim Kippstoß	X	X	X
2a	Rückfallkippe über Felgansatz, Rückschwung mit gestrecktem Körper (mindestens 45°);	0,5	- Rückfallkippe ohne Felgansatz			X
		0,5	- Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt - Hüfte - geringe Höhe beim Rückschwung	X	X	X
oder 2b	Abschwingen, Felgumschwung in den Stütz ;	1,5	- gebeugte Arme beim Felgansatz - Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt	X	X	X
3	Vorschwung , Rückschwung in den Handstand;	0,5	- geringe Höhe beim Rückschwung	X	X	X
		0,5	- keine gestreckte Körperhaltung	X	X	X
4	Grätschen der Beine, Senken über die gegrätschte Stützwaageposition in den Grätschwinkelstütz - 2 s -;	1,0	- Rhythmusstörung - unzureichende Halteposition - zu kurze Haltezeit	X	X	n.g.
5	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen - 2 s - (Schweizer);	1,0	- Schultervorlage - Rhythmusstörung - fehlerhafte Handstandposition - zu kurze Haltezeit	X	X	X
6	Senken zum Vorschwung in die hohe Spitzwinkelposition , Hüfte in Schulterhöhe, keine Halte;	1,0	- Hüfte nicht in Schulterhöhe	X	X	X

7	Rückschwung (handstandnah), Vorschwung, Rückschwung mit ½ Drehung vorwärts in den Handstand;	0,5	- geringe Höhe beim Rückschwung - Überstreckung im Rückschwung - Rhythmusstörung	X	X	X
		0,5			X	X
		1,0		X	X	
8	Abschwingen, Vorschwung, Rückschwung (handstandnah), Vorschwung, Kehre mit ½ Drehung auswärts in den Außenquerstand seitlings.	0,5	- ungenügender Rückschwung - geringe Höhe Kehre - Drehung nicht vollendet	X	X	X
		0,5		X	X	X
		0,5		X	X	X

Reck

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Hang mit Ristgriff: Konterschwung, Felgabschwung, Rückschwung (Beinschwungstemme) , Abschwung;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> - kein oder mehr als ein Konterschwung - beim Konterschwung Hüfte in bzw. über Stangenhöhe (Stemme vor Unterschwung) - Rhythmusstörung - gebeugte Arme - geringe Schwungamplitude - keine Beinschwungstemme 	X X X X	X X X X	X X
2	Kippaufschwung in den Stütz, Rückschwung in eine handstandnahe Position;	0,5 0,5	<ul style="list-style-type: none"> - gebeugte Arme - keine deutliche Kippphase - unzureichender Rückschwung 	X X X	X X X	X X
3	Felgumschwung (mindestens 45° über Waagerechte);	1,5	<ul style="list-style-type: none"> - Hüfte stark gebeugt - Endposition nicht erreicht - gebeugte Arme 	X X	X X X	X X
4	Abschwingen, 2 x Riesen-Felgumschwung ;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> - Überstreckung in der oberen Senkrechte - fehlende Überstreckung im Hang 	X X	X X	
5	Abschwingen, Vorschwung mit ½ Drehung , Umgreifen beider Hände in den Ristgriff;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> - ungenügende Höhe/ Drehung flach - gebeugter Dreharm - außerhalb der Drehachse - Rhythmusstörung beim Umgreifen 	X X X X	X X X X	X X
6	Vorschwung mit ½ Drehung , Umgreifen beider Hände in den Ristgriff;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> - ungenügende Höhe/ Drehung flach - gebeugter Dreharm - außerhalb der Drehachse - Rhythmusstörung beim Umgreifen 	X X X X	X X X X	X X
7	Abschwingen, Riesen-Felgumschwung ;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> - Überstreckung in der oberen Senkrechte - fehlende Überstreckung im Hang 	X X	X X	

8	Abschwingen zum „langen Hang“, Aufbücken, Bückumschwung zum Handstand ;	1,0	- fehlende Überstreckung im langen Hang	X	X	
			- Kopf nicht zwischen den Armen	X	X	X
			- Kniefehler beim Aufbücken und Bückumschwung	X	X	X
9a	Riesen-Felgumschwung, Abschwingen zum „langen Hang“, Aufbücken und Felgabschwung (Aufbück-Unterschwung) in den Stand.	0,5	- siehe 7 und 8 - ungenügende Höhe		X	X
		1,0				
oder 9b	Riesen-Felgumschwung, Riesen-Felgumschwung, Salto rückwärts gestreckt zum Stand.	0,5	- siehe 8			
		1,5	- ungenügende Höhe - keine Körperstreckung	X X	X X	X X

AK 13/14

Boden

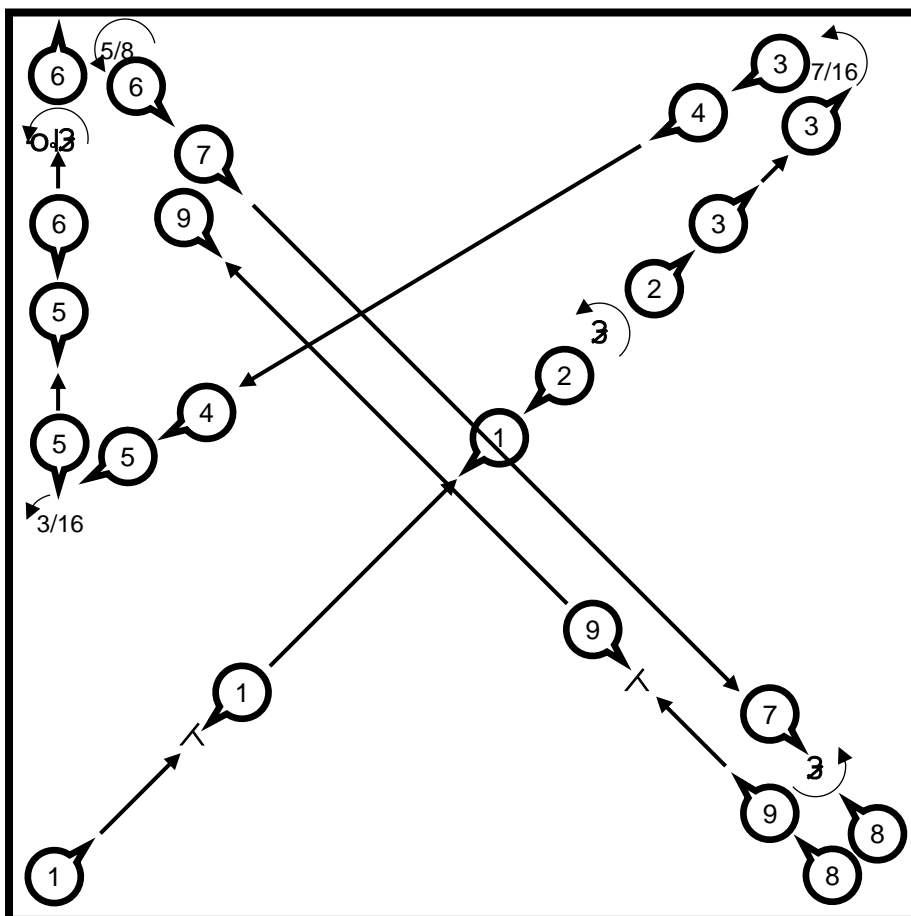
Maximale Übungsdauer 100 Sekunden (Abzüge laut CdP 2017)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand: Ansprung zum Rondat , Flick-Flack , Überschlag rückwärts gestreckt (Temposalto), Flick-Flack , Salto rückwärts gehockt in den Stand;	0,2 0,2 0,5 0,2 1,0	<u>Rondat, Flick-Flack,</u> <u>Temposalto:</u> - keine Vorspannung im Rondatansprung - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - ungenügender Tempo- und Raumgewinn <u>Salto:</u> - geringe Sprunghöhe - Kopf im Nacken - geringe oder keine Körperstreckung beim Absprung - fehlende Landevorbereitung	X X X X X X X X X X X	X X X X X X X X X X X	X X X X X X X X X X X
2	½ Drehung, Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Seitstellen eines Beines und 2 x Spreiz-Kreis-Flanke (Thomasflanken) in den Seitpagat - 2 s -, ¼ Drehung in den Querspagat - 2 s -;	0,4 0,2 0,2	- geringer Spreizwinkel - Bodenberührung - Schrittspalt pro Spagat	X X X	X X X	X X X
3	Heben mit ¼ Drehung in die Rolle vorwärts. d.d. Grätschwinkelstütz , Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen - 2 s - (Endorolle zum Handstand), 7/16 Drehung rückwärts , Abbücken in den Stand;	0,6 0,2	- gebeugte Arme - Schultervorlage - „Schleifen“ der Füße (Bodenberührung) - zu kurze Haltezeit	X X X X X	X X X X X	X X X X n.g.

4	Anlauf mit zwei Schritten, Salto vorwärts gehockt , Absprung Sprungrolle gestreckt durch den Hockstand zum Kopfstütz- Überschlag vorwärts (Kopfkippe);	0,5	- verlängerter Anlauf: 1 Schritt zusätzlich		X	
		0,5	- mehr als 1 Schritt			
		0,4	- geringe Sprunghöhe	X	X	X
			- geöffnete Knie	X	X	
		- geringe Sprunghöhe	X	X		
		- zeitiges Hocken	X	X		
		- ungenügende Dynamik der „Kippbewegung“	X	X		
		- ungenügende Vor- spannung bei Landung	X	X		
		- Kopf auf der Brust während der Landung	X	X		
		- Arm-Rumpfwinkel <180° während der Landung	X	X		
5	Strecksprung mit 3/16 Drehung links in den Stand, „ TongFei-Rolle “ i. d. Liegestütz (kleine Rolle rw – Anrollen mit gebeugten Knie – in die geschlossene Liegestützposition), „ Bauchrolle “ zum Handstand, Abbücken,	0,3	- gebeugte Arme	X	X	X
			- keine „geschlossene“ Liegestützposition	X	X	X
		0,5	- ungleichmäßige Rollbewegung	X	X	
			- ungenügender Beineinsatz	X	X	
		- Abweichung von der Handstandposition	X	X		
6	Felgrolle mit ½ Drehung , Abrollen mit direktem Absprung zum „Rehsprung“, Vorspreizen rechts mit 5/8 Drehung links in den Stand;	0,5	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle	X	X	
		0,2	- Abweichung von der Handstandposition	X	X	X
			- gebeugte Arme	X	X	X
			- geringer Spreizwinkel beim gymn. Sprung	X	X	
7	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Handstütz-Überschlag vorwärts , Handstütz-Überschlag vorwärts gehechtet , Sprungrolle vorwärts (Sprungrolle gestreckt/Hechtrolle möglich), Strecksprung mit ½ Drehung links in den Stand, Arme in Hochhalte;	0,5	- ungenügender Abdruck	X	X	X
		0,5	- keine gestreckte Körperhaltung beim Handstütz-Überschlag	X	X	X
		0,5	und der Sprungrolle			
		0,2	- keine Streckung im Schulterwinkel	X	X	X
8	Standwaage seitlings mit Handfassung von innen - 2 s -, Senken zum Stand, Arme in Hochhalte;	0,2	- geringer Spreizwinkel - zu kurze Haltezeit	X	X X	X n.g.

9a	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Rondat, Flick-Flack, Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	0,5 0,5 0,5	<ul style="list-style-type: none"> - keine Vorspannung im Rondatansprung - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - ungenügender Tempo- und Raumgewinn Salto: <ul style="list-style-type: none"> - geringe Sprunghöhe - Kopf im Nacken 	X X X X X	X X X X X	
oder 9b	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Rondat, Flick-Flack, Salto rückwärts gestreckt mit 2/1 Längsachsendedrehung in den Stand.	0,5 0,5 1,0	- siehe 9a - Abweichung in der Längsachse	X	X	X

n.g. nicht gehalten



Pauschenpferd

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Seitstütz vorlings mit geschl. Beinen und leichtem Anschwingen nach rechts, Vorspreizen des linken Beines, Scher-Spreizen vorwärts, Scher-Spreizen vorwärts, Vorspreizen des rechten Beines in den Stütz rücklings;	1,0 1,0	- geringe Amplitude - geringes Hüftpendel - geringer Spreizwinkel	X X X	X X X	X
2	Rückflanken, 2 x Kreis-Flanke in den Stütz vorlings, Vorflanken in den Stütz rücklings, Rückflanken mit 1/4 Drehung auf eine Pausche, Vorflanken mit 1/4 Drehung auf beide Pauschen zum Stütz rücklings (Tschechenkehre), Rückflanken in den Stütz vorlings, 2 x Kreis-Flanke in den Stütz vorlings	1,0 1,5 1,0	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - Rhythmusstörung - gebeugte Arme	X X X X	X X X X	X X X
3	Vorflanken, Rückflanken mit Wandern nach rechts (Transport) in den Wechselstütz rücklings; Rückflanken,	1,0	- zusätzlicher Stütz beim Wandern			X
4	2 x Kreis-Flanke im Wechselstütz vorlings;	1,0	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - gebeugter Stützarm - geringe Hüftstreckung	X X X X	X X X X	X X X
5	Vorflanken, Rückflanken mit 1/4 Drehung in den Querstütz vorlings;	0,5	- versetzte Stützposition	X	X	X
6	3 x Kreis-Flanke im Querstütz;	1,5	- versetzte Stützposition - geringe Hüftstreckung	X X	X X	X X
7a	Wende in den Querstand seitlings.	0,5	- Vorflanken mit 1/2 Drehung anstatt Wende - flache Wende - Nachstützen	X X	X X	X
oder 7b	Russenwendeschwung 360° zur Wende in den Querstand seitlings.	1,0 0,5	- Rhythmusstörung - gesprungene Stützwechsel - flache Wende - Nachstützen	X X X X	X X X X	

Pauschenpferd methodisch (Pferd ohne Pauschen)

Gerät: Pferd ohne Pauschen (Höhe: 1,05 m), Stützbereiche nach FIG, Mattenlage laut FIG, (2 zusätzliche Matten je 0,10 m möglich)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Querstand vorlings: Sprung in den Stütz, 3 x Kreis-Flanke im Querstütz (1. Stützbereich) in den Stütz vorlings;	1,0	- geringe Amplitude - versetzte Stützposition - mehr geturnte Kreis- Flanke im Querstütz - Überfassen über die Stützzone	X X X	X X X	 X X
2	Russenwendeschwung 360° in den Stütz vorlings;	1,5	- Rhythmusstörung - gesprungene Stützwechsel	X X	X X	
3	Wandern vorwärts im Querverhalten 3/3 mit 8-10 x Kreis-Flanke im Querstütz (1. bis 5. Stützbereich) in den Stütz vorlings;	5,0	- geringe Amplitude - kein Querstütz	X X	X X	
4	$\frac{1}{2}$ Spindel in 2 x Kreis-Flanke im Querstütz (5. Stützbereich) in den Querstütz vorlings;	1,5	- geringe Amplitude (gebeugte Hüfte) - Rhythmusstörung	X X	X X	
5	1 x Kreis-Flanke im Querstütz;	0,5	- geringe Amplitude (gebeugte Hüfte) - versetzte Stützposition	X X	X X	 X
6	Vorflanken zur Wende in den freien Querstand seitlings.	0,5	- flache Wende - Nachstützen	X X	X X	

Ringe

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: Felgaufschwung in den Stütz;	1,0	- gebeugter Körper mit Stützaufnahme - unrhythmisch	X X	X	X
2	Heben der Beine in den Winkelstütz - 2 s -, Heben in die " Wieneransatzposition " - 2 s -, Senken und Grätschen in den Grätschwinkelstütz - 2 s -;	0,3	- Hüftwinkel nicht 90° - zu kurze Haltezeit (je Halte)	X	X X	n.g.
		1,0	- geringe Bückposition - kein freier Stütz	X X	X	X
		0,5	- einwärts gedrehte Ringe		X	X
3	Heben in den Handstand mit gebeugten Armen und gebeugter Hüfte - 2 s -;	1,5	- Rhythmusstörung - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile - einwärts gedrehte Ringe - gering gebeugte Arme - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X X	X X X n.g.
4	Grätschen der Beine, Senken über die Stützwaage-Position in den Stütz, Senken rückwärts des gestreckten Körpers in die Hangwaage rücklings - 2 s -, dann in den Hang rücklings;	0,3	- Fallen in den Hang rücklings	X	X	X
		0,6	- gebeugter Körper - einwärts gedrehte Ringe - zu kurze Haltezeit	X	X X X	X X n.g.
5	Vorschwung , Rückschwung im Hang rücklings, Ausschultern in den Hang, Vorschwung zum Strecksturzhang ;	0,2 0,2 0,2	- gebeugter Körper - geringe Amplitude	X X	X X	X
6	Beugen der Hüfte in den Kipphang, Abschwingen vorwärts in den Hang;	0,2	- Hüfte unter Ringeunterkante - gebeugte Arme	X X	X X	
7	Rückschwung zum Stemmumschwung vorwärts (Schulter mindestens in Höhe Ringeunterkante) in den Hang, Rückschwung ;	1,0	- Schulter unter Ringeunterkante	X	X	X
		0,5	- gebeugter Körper	X	X	X
8a	Vorschwung zum Felgumschwung rückwärts (Schulter in Griffhöhe), Felgumschwung rückwärts (Schulter in Griffhöhe) in den Hang;	1,0	- ungenügendes Anheben des Körpers	X	X	
		1,0	- gebeugte Arme - Rhythmusstörung	X X	X X	NA X
oder 8b	Vorschwung zum Felgumschwung rückwärts (Schulter in Griffhöhe), Felgaufschwung mit gestreckten Armen d.d. Handstand in den Hang;	1,0	- ungenügendes Anheben des Körpers	X	X	
		1,5	- gebeugte Arme - Rhythmusstörung	X X	X X	NA X

9	Vorschwung, Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	0,5	- geringe Höhe - gebeugter Körper	X X	X X	X
----------	--	-----	--------------------------------------	--------	--------	---

n.g. = nicht gehalten

NA = Nichtanerkennung

Sprung

Gerät: Anlauf (max. 25m), Sprungbrett, Sprungtisch (Geräthöhe: 1,25 m), Mattenlage laut FIG und zusätzlich 0,90 m Erhöhung (Gesamtmattenhöhe 1,20 m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Handstütz- Sprungüberschlag vorwärts 1. Flugphase	2,00	- zu lange Flugphase - ungenügender Beineinsatz	X X	X X	X X
2	Abdruck, 2. Flugphase	7,00	- ungenügendes Öffnen des ARW - gebeugte Arme - zu langer Stütz - geringe Flughöhe - keine aufrechte Landeposition	X X X X	X X X	X X 0,8 X
3	Sprungrolle	1,00	- kein reaktiver Absprung	X	X	X

Sprung methodisch (Rondatsprung)

Gerät: Anlauf (max. 25m), Sprungbrett, Sprungtisch (Geräthöhe: 1,25 m), Mattenlage laut FIG und zusätzlich 0,90 m Erhöhung (Gesamtmattenhöhe 1,20 m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anlauf, Rondat auf Sprungbrett,	1,0	<ul style="list-style-type: none"> - keine Dynamik - keine Vorspannung im Rondatansprung - zeitiges Vordrehen - stark gebeugte Beine auf dem Brett - Abweichung in der Längsachse 	X X X X X	X X X X	X X
2	Handstütz-Sprungüberschlag rückwärts (1. Flugphase, Stütz auf dem Sprungtisch)	3,5	<ul style="list-style-type: none"> - Kopf im Nacken - ARW <180° - gebeugte Arme im Stütz keine Dynamik 	X X X	X X X X	X X X
3	Kurbet in die geschlossene Körperposition (2. Flugphase, Landung auf dem Mattenaufbau)	3,5	<ul style="list-style-type: none"> - Hüftwinkel beim Kurbet - Landung mit Körpervorlage - keine Dynamik 	X X X	X X X	 X
4	Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack) in den Stand oder Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack) und Strecksprung zum Stand	2,0	<ul style="list-style-type: none"> - Abweichungen von der Längsachse - kein Raumgewinn 	X X	X X	X X

Barren

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Ellhang: Vorschwung, Kippaufschwung in den Stütz;	0,5	- keine deutliche Kippbewegung aus dem Langhangverhalten - gebeugte Arme - unzureichende Höhe der Hüfte	X X X	X X X	X X X
2a	Rückschwung in den Handstand;	0,5	- Handstandposition nicht erreicht	X	X	X
oder 2b	Rückschwung in den Handstand, Riesenfelgumschwung (Kenmotsu)	0,5 0,5	- Handstandposition nicht erreicht - Abweichung von Griffstelle	X X	X X	X X
3	Ablegen auf die Oberarme , Vorschwung Stemme vorwärts , Rückschwung Handstand	1,0	- Rutschen bei Stemme nach vorn - Hüfte bei Stemme unter Schulterhöhe	X X	X X	
4	Abschwingen, Felgumschwung in den Stütz ,	1,5	- gebeugte Arme Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt-Hüfte	X X	X X	X X
5	Vorschwung , Rückschwung in den Handstand - 2 s -;	0,5 0,5	- fehlerhafte Handstandposition	X	X	X
6	Grätschen der Beine, Senken über die Stützwaageposition in den Grätschwinkelstütz - 2 s -;	0,5	- Abschwingen - Abstützen auf den Unterarmen - unzureichende Halteposition - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	X n.g.
7	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gebeugten Hüften - 2 s - (Schweizer);	1,0	- Schultervorlage - fehlerhafte Handstandposition - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	 n.g.
8	Abschwingen zum Vorschwung in die hohe Spitzwinkelposition , keine Halte, Hüfte in Schulterhöhe, Rückschwung , Vorschwung , Rückschwung mit ½ Drehung vorwärts in den Handstand;	0,5 0,5 0,5 1,0	- zeitiges Bücken - nicht in Schulterhöhe - gebeugte Beine - unzureichende Schwungamplitude - Rhythmusstörung	X X X X	X X X X	 X X
9	Vorschwung, Salto rückwärts gestreckt in den Außenquerstand seitlings.	1,5	- fehlerhafte Körperpositionen - geringe Höhe	X X	X X	X X

n.g. = nicht gehalten

Reck

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Hang mit Ristgriff: Konterschwingung, Felgabschwung, Stemmaufschwung rückwärts (Beinschwungstemme) (mind. 60° über Waagerechte);	0,5	<ul style="list-style-type: none"> - kein oder mehr als ein Konterschwingung - beim Konterschwingung Hüfte in bzw. über Stangenhöhe (Stemme vor Unterschwingung) - Rhythmusstörung - Felgabschwung unterhalb Stangenhöhe - keine Beinschwungstemme - Rückschwung < 60° 	X X	X X X	X
2	Felgumschwung (handstandnah);	1,0	<ul style="list-style-type: none"> - flache Endposition - gebeugte Arme 	X	X X	X
3	Abschwingen, Riesen-Felgumschwung ;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> - Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang 	X X	X X	
4	Vorgrätschen (Felgansatz), Vorgrätsch-Umschwung rückwärts mit Rückgrätschen in den Handstand (Stalder);	1,0	<ul style="list-style-type: none"> - Stangenberührung - keine Handstandposition - spätes Schließen der Beine - kein Felgansatz 	X X X	X X X	X X
	Abschwingen, Vorschwingung mit gesprungener ½ Drehung in den Handstand mit Ristgriff;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> - kein Umspringen - außerhalb der Drehachse - Überstreckung in der oberen Senkrechte 	X X	X X	X X
5	Abschwingen, Riesen-Felgumschwung mit ½ Drehung in den Handstand mit Kammgriff;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> - späte Drehung - außerhalb der Drehachse - Schulterposition - gebeugter Stützarm 	X X	X X X X	X X
6a	Riesen-Stemmumschwung ;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> - Überstreckung in der oberen Senkrechte 	X	X	
oder 6b	Riesen-Stemmumschwung , Abschwingen, Rückschwung mit ½ Drehung i.d. flüchtigen Handstand mit Kammgriff und Riesen- Stemmumschwung	0,5 0,5	<ul style="list-style-type: none"> - Überstreckung in der oberen Senkrechte - ARW < 180° - Kopf im Nacken 	X X X	X X X	

7	Vorgrätschen, Vorgrätsch-Umschwung vorwärts mit Rückgrätschen in den Handstand (Endo);	1,0	<ul style="list-style-type: none"> - Stangenberührung - keine Handstandposition - gebeugte Arme - keine deutliche Stemmbewegung - spätes Schließen der Beine 	X X X X	X X X X	X X
8	Abschwingen vorwärts, Rückschwung, Umspringen in den Ristgriff (handstandnah);	0,5	<ul style="list-style-type: none"> - flache Endposition - kein Umspringen 	X	X	X X
9	Riesen-Felgumschwung , Abschwingen, Vorschwung, Aufbück-Umschwung rückwärts in den Handstand;	0,5 1,0	<ul style="list-style-type: none"> - Überstreckung in der oberen Senkrechte - fehlende Überstreckung im Hang - Aufbück-Umschwung nicht in die Handstandposition - Aufbück-Umschwung mit einem Bein - Kopf im Nacken 	X X X	X X X X	X X X
10	Riesen-Felgumschwung , Riesen-Felgumschwung ;	0,5 0,5	<ul style="list-style-type: none"> - Überstreckung in der oberen Senkrechte - fehlende Überstreckung im Hang 	X X	X X	
11	Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	0,5	<ul style="list-style-type: none"> - Kopf im Nacken - geringe Höhe - geringe Streckung 	X X	X X X	X X

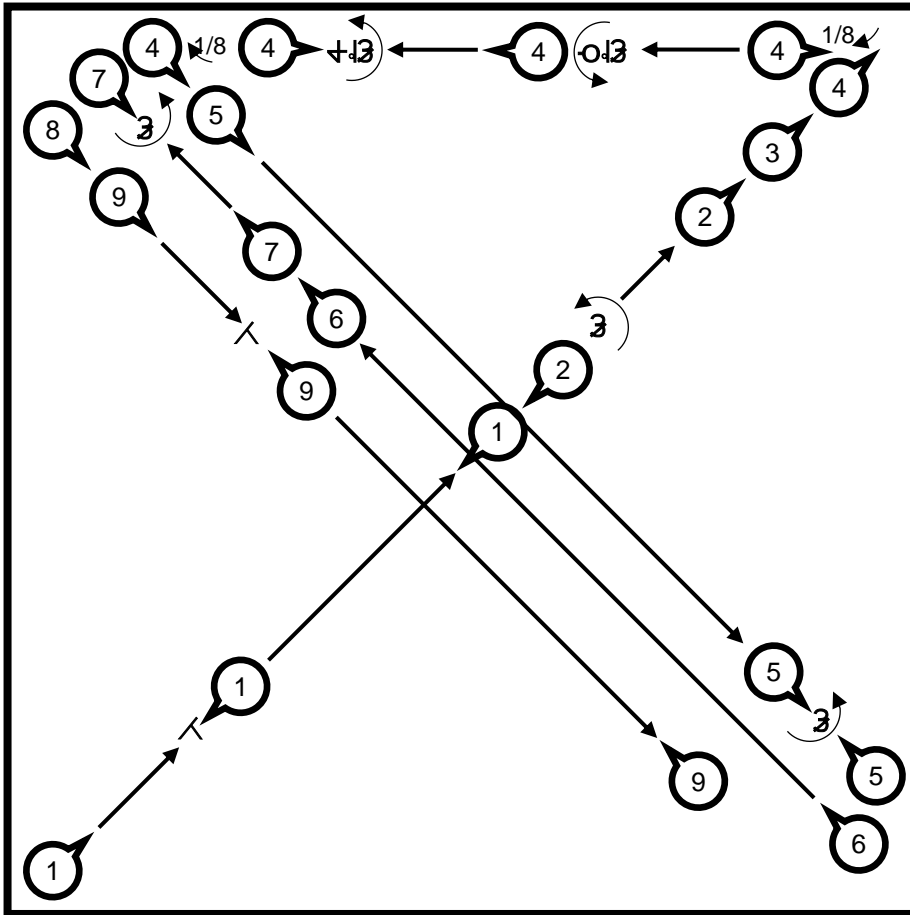
AK 15/16

Boden

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				K	m	g
1a	Aus dem Stand: Strecksprung zum Rondat , Flick-Flack , Überschlag rückwärts gestreckt (Temposalto), Flick-Flack , Salto rückwärts gestreckt ;	0,2	- keine Vorspannung im Rondatansprung	X	X	
		0,2	- zeitiges Vordrehen	X	X	
		0,4	- seitliche Auslenkung	X	X	
			- Tempoverlust	X	X	
		0,2	- geringe Sprunghöhe	X	X	X
1,0	- fehlende Körperstreckung	X	X			
oder 1b	2-3 Schritte Anlauf, Ansprung zum Rondat , Flick-Flack und Doppelsalto rückwärts gehockt	2,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung - zeitiges Vordrehen - seitliche Auslenkung - geringe Sprunghöhe - geöffnete Beine	X X X X X	X X X X X	 X
2	½ Drehung, Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Seitstellen eines Beines, 2 x Spreiz-Kreis-Flanke (Thomasflanken) in den Seitspagat - 2 s -;	1,0	- Bodenberührung	X	X	
		0,2	- Schrittspalt (Seitspagat) - zu kurze Haltezeit	X	X X	n.g.
3	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen - 2 s - (Schweizer);	0,5	- gebeugte Arme - Schultervorlage - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	X n.g.
4	1/8 Drehung, Abbücken, Felgrolle mit ½ Drehung durch den Handstand , Abrollen vorwärts d. d. Grätschwinkelstütz , Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen (Endorolle zum Handstand) ½ Drehung , Abbücken, Aufrichten, ¼ Drehung mit Seit spreizen, Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) mit 1/8 Drehung in den Stand;	0,5	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle	X	X	
			- Abweichung von der Handstand-Position	X	X	
		0,5	- gebeugte Arme	X	X	
			- Abweichung von der Längsachse	X	X	X
			- gebeugte Arme	X	X	X
	- Schultervorlage	X	X			
	- „Schleifen“ der Füße (Bodenberührung)	X	X	X		

5	Anlauf mit zwei bis drei- Schritten, Handstütz-Überschlag vorwärts, Salto vorwärts gestreckt, Sprungrolle gestreckt, Strecksprung mit ½ Drehung in den Stand, Arme in Hochhalte;	0,5 0,5 0,3	- ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Handstütz-Überschlag - keine Streckung im Schulterwinkel - geringe Sprunghöhe - geöffnete Knie	X X X X X	X X X X X	X
6	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Handstütz-Überschlag vorwärts, Handstütz-Überschlag vorwärts gehechtet;	0,5 1,0	- ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Handstütz-Überschlag - keine Streckung im Schulterwinkel - Arme nicht in Hochhalte	X X X X X	X X X X X	
7a	Salto vorwärts gehockt, Vorspreizen rechts mit ½ Drehung in den Stand, Arme in Hochhalte;	0,5	- geöffnete Beine - geringe Sprunghöhe - zeitiges Hocken	X X X	X X X	
oder 7b	Salto vorwärts gestreckt, Vorspreizen rechts mit ½ Drehung links in den Stand, Arme in Hochhalte;	1,0	- gebeugte Beine - geöffnete Beine - geringe Sprunghöhe - keine gestreckte Körperposition	X X X X	X X X X	X
8	Seitspreizen eines Beines mit Innenarmkreis zur Standwaage seitlings (Handfassung von innen) - 2 s -, Senken in den Stand, Arme in Hochhalte;	0,5	- geringer Spreizwinkel - zu kurze Haltezeit	X 	X X 	n.g.
9	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Rondat, Flick-Flack, Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	0,5 0,5 0,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung - zeitiges Vordrehen - seitliche Auslenkung - fehlende Körperstreckung - geringe Sprunghöhe	X X X X X	X X X X X	X

n.g. = nicht gehalten



Pauschenpferd

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Seitstütz vorlings mit leichtem Anschwingen nach rechts mit geschlossenen Beinen, Seit spreizen des linken Beines nach links, Vorspreizen des rechten Beines, Scher-Spreizen rückwärts , Rückspreizen des linken Beines, Vorspreizen des rechten Beines, Scher-Spreizen vorwärts , Vorspreizen des rechten Beines in den Stütz rücklings;	0,8	- geringe Amplitude - geringes Hüftpendel - geringer Spreizwinkel	X	X	X
		0,8		X	X	
2	2 x Kreis-Flanken in den Stütz rücklings, Rückflanken mit 1/4 Drehung auf eine Pausche, Vorflanken mit 1/4 Drehung auf beide Pauschen in den Stütz rücklings (Tschechenkehre);	0,5	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - gebeugte Arme	X	X	X
		1,0		X	X	X
3	2 x Kreis-Flanken in den Stütz rücklings, Rückflanken mit 1/4 Drehung auf eine Pausche in den Querstütz vorlings, Kreis-Flanke auf einer Pausche in den Stütz vorlings;	0,5 1,0	- siehe 2			
4	Vorflanken und Rückflanken mit 1/3 Wandern rückwärts im Querstütz in den Stütz vorlings, 2 x Kreis-Flanke im Querstütz ;	0,5	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - gebeugte Arme - versetzte Stützposition	X	X	X
		0,5		X	X	X
5	Russenwendeschwung 360° in den Stütz vorlings, 2 x Kreis-Flanke im Querstütz in den Stütz vorlings;	1,0	- Rhythmusstörung - gesprungene Stützwechsel - versetzte Stützposition - geringe Hüftstreckung	X	X	X X
		0,5		X	X	
6a	Vorflanken in den Querstütz rücklings, Kreis-Flanke mit 1/3 Wandern vorwärts im Querstütz auf die Pausche;	0,5	- geringe Amplitude - gebeugte Arme	X X	X X	
oder 6b	Vorflanken in den Querstütz rücklings, eine Kreis-Flanke mit 1/3 Wandern vorwärts im Querstütz auf die Pausche, Kreis-Flanke auf einer Pausche ;	0,5	- geringe Amplitude - gebeugte Arme	X	X	
		0,5		X	X	

7	Rückflanken, Vorflanken mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Stütz rücklings auf beiden Pauschen;	0,5	- geringe Amplitude - geringe Hüftstreckung	X X	X X	X
8	Kreis-Flanke im Seitstütz , Rückflanken zum Stütz vorlings	0,4	- siehe 2			
9	2 x Spreiz-Kreis-Flanke in den Stütz vorlings;	1,0	- geringer Spreizwinkel	X	X	
10a	Vorflanken, Rückflanken mit Schließen der Beine, Wende in den Querstand seitlings.	0,5	- geringer Spreizwinkel - flache Wende	X X	X X	
oder 10b	Vorflanken, Rückflanken in den flüchtigen Handstand mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Querstand seitlings (auch in den Wechselstütz, auch mit $\frac{3}{4}$ Drehung, auch mit Wandern).	1,0	- geringer Spreizwinkel - Krafteinsatz - Rhythmusstörung	X X X	X X X	X

Ringe

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: Heben mit gestrecktem Körper in den Strecksturzhang, Hüftbeugen, Kippe vorwärts in den Winkelstütz - 2 s -;	1,0	- schwunghaftes Heben - gebeugter Körper - gebeugte Arme - Korrektur im Winkelstütz - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X X	X X X n.g.
2	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen, gebeugter Hüfte sowie mit Grätschen und Schließen der Beine - 2 s - (Schweizer);	1,0	- gebeugte Arme - Anlegen an die Schlaufen - zu kurze Haltezeit	X	X X X	X X n.g.
3	Senken mit gegrätschten Beinen in die Stützwaage gegrätscht - 2 s -;	1,5	- gebeugte Arme - Hüftwinkel - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	X X n.g.
4	Schließen der Beine, Senken in den Stütz, Senken rückwärts über den Strecksturzhang in die Hangwaage rücklings - 2 s -, Senken in den Hang rücklings;	1,0	- Fallen in den Strecksturzhang - Winkelabweichung - zu kurze Haltezeit	X	X X X	n.g.
5	Heben in den Kipphang, hohes Abschwingen in den Hang, Stemmumschwung vorwärts ;	1,0	- Schulter unter Ringeunterkante - gebeugte Arme	X	X X	
6a	Stemmaufschwung rückwärts in den Grätschwinkelstütz - 2 s -;	1,0	- kein freier Stütz - zu kurze Haltezeit	X	X X	n.g.
oder 6b	Stemmaufschwung rückwärts in den Handstand , Senken in den Grätschwinkelstütz - 2 s -;	1,5	- kein freier Stütz - zu kurze Haltezeit	X	X X	n.g.
7	Heben in den Handstand mit gebeugten Armen und gebeugten Hüften;	0,5	- Anlegen an die Schlaufen bzw. Seile - Rhythmusstörung	X	X X	X X
8	Abschwingen rückwärts zum Vorschwung im Hang;	0,5	- gebeugte Arme - Rhythmusstörung	X X	X X	X X
9a	Felgumschwung (Schleudern) in den Hang;	1,5	- Schulter unter Ringekante - gebeugter Körper - geringe Amplitude	X X	X X	
oder 9b	Felgumschwung durch den Handstand (Streuli) in den Hang;	2,0	- Schulter unter Ringekante - gebeugter Körper - geringe Amplitude	X X	X X	
10	Doppelsalto rückwärts gehockt in den Stand.	1,0	- geringe Höhe - offene Hockhaltung	X X	X X	

n.g. = nicht gehalten

1. Sprung

Es wird der Mittelwert aus dem 1. und dem 2. Sprung für das Wettkampfergebnis herangezogen.

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Anlauf: Handstütz-Sprungüberschlag mit Salto vorwärts gehockt in der 2. Flugphase.	10,0	<u>1. Flugphase</u> - ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik - zu starker Hüftwinkel - <u>Stützphase-Abdruck</u> - ungenügender ARW - gebeugte Arme - zu langer Stütz <u>2. Flugphase</u> - ungenügendes Hocken der Beine	X X X X X	X X X X X	X X X X X

2. Sprung

Es wird der Mittelwert aus dem 1. und dem 2. Sprung für das Wettkampfergebnis herangezogen. Beim 2. Sprung ist ein Sprung aus drei Angeboten zu zeigen.

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1a	Handstütz-Sprungüberschlag seitwärts, Salto seitwärts gehockt mit $\frac{3}{4}$ Drehung (Kasamatsu gehockt) <i>(Dieser Sprung kann auch in gestreckter Ausführung gezeigt werden [ohne Wertungsbonus].)</i>	10,0	- geöffnete Beine 1. Flugphase - kein $\frac{1}{4}$ Drehung in 1. Flugphase - 2. Stützarm gebeugt - kein dynamischer Abdruck	X X X X	X X X X	X X
oder 1b	Rondat, Überschlag rückwärts, Salto rückwärts gestreckt (Yurchenko gestreckt)	10,0	- stark gebeugte Beine auf dem Brett - Abweichung in der Längsachse - Kopf im Nacken - ARW < 180° - gebeugte Arme im Stütz	X X X X	X X X X	 X X X
oder 1c	Handstütz-Sprungüberschlag seitwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehung und Salto rückwärts gebückt (Tsukahara gebückt)	8,0	- geöffnete Beine 1. Flugphase - Abdruck mit Kopf im Nacken - kein dynamischer Abdruck	X X X	X X X	X X

Barren

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Ellhang: Vorschwung, Kippaufschwung in den Stütz , Rückschwung in den Handstand;	0,5	- keine deutliche Kippbewegung aus dem Langhangverhalten	X	X	X
		0,5	- gebeugte Arme	X	X	X
			- unzureichende Höhe der Hüfte - fehlerhafte Handstandposition	X	X	X
2a	Abschwingen, Felgumschwung in den Stütz, Vorschwung ;	1,5	- gebeugte Arme	X	X	X
		0,2	- Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt - Hüfte	X	X	X
oder 2b	Abschwingen, Felgaufschwung in den Handstand , Vorschwung ;	2,0	- gebeugte Arme	X	X	X
		0,2	- Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt - Hüfte	X	X	X
3	Rückschwung mit ½ Drehung rückwärts in den Handstand („Schwungdrehung“);	1,0	- Rhythmusstörung - gebeugte Arme - keine „Schwungdrehung“	X X X	X X X	X X X
4	Vorschwung , Rückschwung in den Handstand - 2 s -;	0,2 0,5	- Überstreckung - fehlerhafte Handstandposition - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	X n.g.
5a	Abschwingen, Vorschwung mit ½ Drehung in den Stütz (Stützkehre vorwärts) – mindestens 45°;	1,5	- < 45° - < 30° - Kopf im Nacken	X	X X	X
oder 5b	Abschwingen, Vorschwung mit ½ Drehung in den Handstand (Stützkehre vorwärts);	2,0	- Kopf im Nacken	X	X	
6	Vorschwung , Rückschwung in den Handstand, Abschwingen, Felgabschwung in den Oberarmstütz (Unterschwung);	0,2	- Überstreckung im Rückschwung	X	X	
		1,0	- kein Felgansatz			X
7	Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz, Vorschwung in den Winkelstütz - 2 s -;	0,2	- Füße unter Schulterwaagerechte	X	X	X
		0,5	- unzureichende Halteposition - zu kurze Haltezeit	X	X X	X n.g.
8	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen, gebeugter Hüfte und geschlossenen Beinen - 2 s - (Wiener);	1,0	- Schultervorlage - Überstreckung - Rhythmusstörung	X X X	X X X	

oder 5b	Riesen-Stemmumschwung, Vorbücken, Kippumschwung rücklings vorwärts in den Ellhang (Adlerschwung) in eine handstandnahe Position;	0,5 2,0	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - Endlage Adlerschwung	X >15°	X >30°	
6	Abschwingen, Stemmaufschwung rückwärts im Ellgriff mit Umspringen in den Stütz mit Ristgriff;	0,5	- keine Handstandposition	X	X	X
7	Felgaufschwung in den Handstand;	0,5	- keine Handstandposition - gebeugte Arme	X	X X	X
8	Riesen-Felgumschwung;	0,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang	X X	X X	
9	Abschwingen, Vorschwung, Aufbück-Umschwung rückwärts in den Handstand;	0,5	- Kopf im Nacken - Aufbück-Umschwung nicht in die Handstandposition - Aufbück-Umschwung mit einem Bein	X	X X	X X X
10	2 x Riesen-Felgumschwung;	1,0	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang - geringe Höhe	X X X	X X X	X
11a	Abschwingen, Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	1,0	- Kopf im Nacken - geringe Höhe - geringe Streckung	X X	X X	X X
oder 11b	Abschwingen, Doppelsalto rückwärts gestreckt in den Stand.	1,5	- Kopf im Nacken - geringe Höhe - Hüftwinkel	X X	X X	X X <90°* W.d.E.

W.d.E. = Wert des Elements

* = Doppelsalto rw gebückt, entspricht weder der Ausschreibung 11a noch 11b

Mattenaufbau Sprung

Für den über die Anforderungen internationaler Wettkämpfe hinausgehenden Mattenaufbau am Gerät Sprung sind hier Empfehlungen zum Aufbau zusammengestellt. Es bestehen natürlich auch andere Möglichkeiten die geforderten Mattenhöhen zu erreichen.

AK 9/10 (Pflicht 1. Sprung Überschlag)

Geräthöhe (1,10 m) und Mattenlage (0,20 m + 0,10 m) laut FIG

3 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m quer und Zusatzmattenauflage 2 m x 6 m x 0,10 m mit Landekorridor



AK 9/10 (Pflicht 2. Sprung Salto vorwärts)

Ohne Sprungtisch, Mattenlage (0,20 m + 0,10 m) laut FIG

3 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m quer und Zusatzmattenauflage 2 m x 6 m x 0,10 m mit Landekorridor



AK 11/12 (Pflicht 1. Sprung Überschlag)

Geräthöhe (1,20 m) und Mattenlage (0,80 m)

8 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m längs; als Alternative könnten 4 Weichblöcke 2 m x 3 m x 0,3 m die unteren 6 Landematten ersetzen

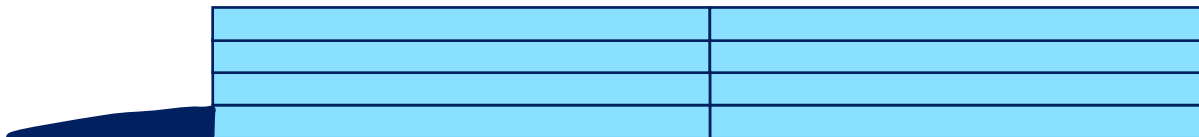


AK 11/12 (Pflicht 2. Sprung Rondatsprung)

Ohne Sprungtisch, nur Mattenlage (0,80 m)

8 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m längs; als Alternative könnten

4 Weichblöcke 2 m x 3 m x 0,3 m die unteren 6 Landematten ersetzen



AK 13/14 (Pflicht 1./2. Sprung)

Geräthöhe (1,25 m) und Mattenlage (1,20 m)

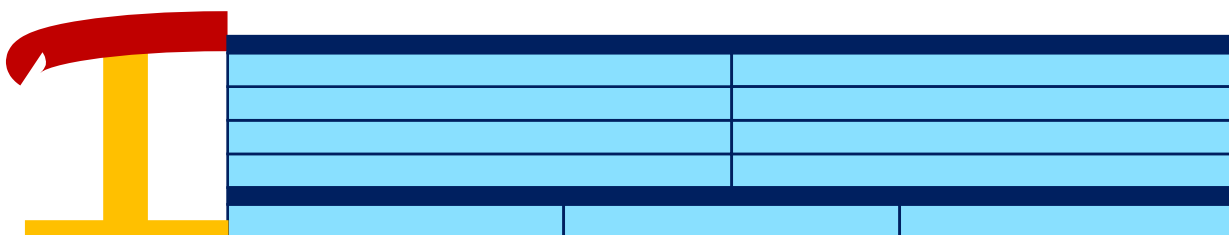
3 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m quer und Zusatzmattenauflage 2 m x 6 m

x 0,10 m mit Landekorridor; zusätzlich zur FIG-Wettkampfanlage:

8 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m längs und Zusatzmatte 2 m x 6 m x 0,10

m mit Landekorridor; als Alternative könnten 2 Weichblöcke 2 m x 3 m x 0,3

m die untere Zusatzmatte und 2 Landematten ersetzen



AK 15/16 (Pflicht 1./2. Sprung und Kür) und AK 17/18 (Kür)

Geräthöhe (1,35 m) und Mattenlage (0,20 m + 0,10 m) laut FIG

3 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m quer und Zusatzmattenauflage 2 m x 6 m

x 0,10 m mit Landekorridor





Küranforderungen

**für die Deutschen Jugendmeisterschaften
und den Deutschlandpokal**

Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Gerätturnen - männlich - AK 12 - 18



Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen

Version vom 06. Februar 2018

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung Gerätturnen männlich des Technischen Komitees Gerätturnen¹

- Andergassen, Thomas (2013-aktuell)
- Arnold, Rainer (2010-2012)
- Behrendt, Holger (2002-aktuell)
- Brehmer, Stefan (2009-2012, Vorsitz 2009-2012)
- Fetzer, Dr. Jörg (1991-2006, Vorsitz 1991-2004)
- Hanschke, Rainer (BT NW 1992-1995)
- Hirsch, Andreas (BT NW 1996-2001)
- Hofer, Dieter (1992-2009)
- Karg, Sven (2005-2009, Vorsitz 2005-2009)
- Milbradt, Jens (BT NW 2002-2006, BT NW 2013-aktuell)
- Naundorf, Dr. Falk (2007-aktuell, Vorsitz 2013-aktuell)
- Popp, Dietmar (-2004)
- Scholz, Peter (-2004)
- Schönherr, Gunter (BT NW 2009-2012)
- Walko, Rene (2005-aktuell)
- Wellenreuther, Markus (2010-aktuell)
- Wüstemann, Siegfried (BT NW 2007-2008)

¹ inklusive der inhaltlich entsprechenden Vorgängergremien im Deutschen Turner-Bund

Inhaltsverzeichnis

Änderungen	4
Küranforderungen.....	5
Vorbemerkungen	5
Abgangsregelung	5
Sonderregelung Ringe	5
Sprungregelung	5
Elementbonifikation.....	5
Elementeinstufungen	7
Standbonifikation	8
Sonderregelung AK 12.....	8

Änderungen

Folgende Änderungen wurden gegenüber der 1. Fassung vom 08. Januar 2014 eingearbeitet:

Änderungen zum 20. März 2014:

- Ergänzung Sonderregelung Ringe: Schwung-B nach 3 Kraftelementen (wurde bereits so bei den DJM 2013 gehandhabt).

Änderungen zum 05. Juni 2014:

- Fehlerkorrektur bei Elementestufungen für die AK 12 und AK 13/14: Aufstemmen beim Rückschwung am Barren gehört zur Elementgruppe II und nicht wie in der vorherigen Version angegeben zur Gruppe I.
- Ergänzung der Geräthöhen Sprung AK 12 und AK 13/14
- Ergänzung Bonifikationen: einpauschig B (ohne Tschechenkehre) ergänzt um „und C“
- Sonderregelung AK 12 bei zu kurzen Übungen: keine inhaltlichen Änderungen, nur Anpassung an den Sprachgebrauch der Internationalen Wertungsvorschriften

Änderungen zum 15. Dezember 2014:

- Anpassung der Elementanzahl an den Code de Pointage 2013 Junioren von 9 Elementen plus Abgang auf 7 Elemente plus Abgang.

Änderungen zum 15. Februar 2017:

- Anpassungen an den Code de Pointage 2017, kleine Überarbeitung der Bonifikationstabelle

Änderungen zum 06. Februar 2018:

- Einführung Standbonifikation für die Kürwettbewerbe

Küranforderungen

Vorbemerkungen

Die Grundlage für die Bewertung der Kürübungen bilden die Internationalen Wertungsvorschriften (**Code de Pointage [CdP] 2017 – Anforderungen Junioren**). Somit gelten für alle Altersklassen folgende Anforderungen:

- 7 Elemente plus Abgang werden für die D-Note herangezogen.
- Die Elementgruppen werden entsprechend internationaler Vorgaben gefordert.

Es gelten für die Altersklassen 12 bis 18 **zusätzlich** folgende **nationale Regelungen**:

Abgangsregelung

	ohne Abgang	A-Abgang	B-Abgang	C-Abgang
AK 12	-	0,1 Punkte	0,3 Punkte	0,5 Punkte
AK 13/14	CdP 2017 – Junioren (C-Abgang = 0,5; B-Abgang = 0,3)			
AK 15/16				
AK 17/18				

Sonderregelung Ringe

Die Regelung des CdP 2017 am Gerät Ringe, dass ein Schwungelement (Elementgruppe I) mit Schwierigkeitswert mindestens B nach 3 Kraffelementen (Elementgruppen II und III) geturnt werden muss, wird wie folgt angepasst: Die Regel des CdP 2017 gilt nur in den AK 17/18 und 15/16. In den AK 12 und 13/14 reicht ein Schwungelement mit Schwierigkeitsgrad A.

Sprungregelung

Die Wettkampfklassen **AK 13/14** und **AK 15/16** absolvieren für die Finalqualifikation im Pflichtwettkampf zwei Sprünge (Halbgeräte) und im Kürwettkampf einen Sprung. Die **AK 17/18** zeigt in beiden Kürwettkämpfen jeweils einen Sprung (kann der gleiche Sprung sein).

Im Finale gilt für die **AK 15/16** und **AK 17/18** der CdP 2017, für die **AK 13/14** werden **2 verschiedene Sprünge** gefordert.

In der **AK 12** ist ein Sprung aus der gültigen Sprungtabelle zu absolvieren.

Geräthöhe Sprungtisch: AK 15/16 und 17/18: 1,35 m (laut FIG); AK 13/14: 1,25 m; AK 12: 1,20 m

Elementbonifikation

Für die Wettkampfklassen **AK 12**, **AK 13/14** und **AK 15/16** (Mehrkampf und/oder Gerätfinale) können ausgewählte Wertteile (siehe Tabelle) bonifiziert werden, wenn keine groben technischen Mängel und/oder Ausführungsfehler vorliegen, d. h. die Bonifizierung erfolgt nur bei Abzügen durch das E-Kampfgericht die geringer als 0,5 Punkte sind. Sind in der Tabelle mehrere Elemente in einer Zeile angegeben (durch „und“ verbunden) ist für jedes Teil der Bonus separat zu vergeben.

Folgende Elemente können in den angegebenen Altersklassen bonifiziert werden:

	AK 12	AK 13/14	AK 15/16
Boden			
Salto rückwärts gestreckt mit 2/1 LAD und mehr	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.	-
Doppelsalto rückwärts gehockt und gebückt	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Tsukahara gehockt	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Doppelsalto rückwärts gestreckt	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Doppelsalto vorwärts gehockt oder gebückt	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Doppeltwist gehockt oder gebückt	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Salto vorwärts 2/1 LAD und mehr	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Pauschenpferd			
einpauschig B (ohne Tschechenkehre) und C	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.	-
einpauschig D und E	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Russenwendeschwung 1080° (nicht als Abgang); Roth	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Wu Guonian vorwärts und rückwärts	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Querwandern C- und D-Teil und E-Teil (Thomas)	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.	-
Handstandschiere vorwärts und rückwärts	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Ringe			
Krafthalte B (ohne Krafthandstand)	+0,1 Pkt.	-	-
Krafthalte C (ohne Krafthandstand) auch aus Schwung	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.	-
Krafthalte D (ohne Krafthandstand) auch aus Schwung	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Riesenfelge vorwärts und rückwärts Arme gebeugt	+0,1 Pkt.	-	-
Riesenfelge vorwärts und rückwärts Arme gestreckt	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Honma	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.	-
Jonasson und Yamawaki	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Barren			
Vorschwung C und Healy	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Felge (auch mit LAD und auf 1 Holm)	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Riesenfelge (auch mit 1/2 LAD)	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.	-
Riesenfelge mit 1/1 LAD und auf 1 Holm	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Doppelsalto rückwärts gehockt oder gebückt	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.	-
Doppelsalto vorwärts gehockt (auch mit 1/2 LAD)	-	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.

	AK 12	AK 13/14	AK 15/16
Reck			
Adler Handstand	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.	-
Adler ½ und 1/1 LAD	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
Flugelement C- und höher	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.
<u>gestützte</u> Ellgriffriesenfelge	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.	-
Doppelsalto rückwärts gestreckt	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.	-
Doppelsalto rückwärts gestreckt mit 1/1 LAD und mehr	+0,3 Pkt.	+0,2 Pkt.	+0,1 Pkt.

Elementeinstufungen

Für die Wettkampfklassen **AK 12** und **AK 13/14** (Mehrkampf und Gerätfinale) gelten zusätzlich zum CdP 2017 folgende Elementeinstufungen:

	Wertigkeit	Elementgruppe
Pauschenpferd		
Schere links + Schere rechts oder umgekehrt (vorwärts und/oder rückwärts)	A+A	I
Ringe		
Zugstemme in den Stütz	A	II
Riesenfelgen mit gebeugten Armen in den Handstand	B	I
Barren		
Moy in den Oberarmstütz	A	III
Stützkehre vorwärts in den Stütz (mind. 45°)	B	I
Aufstemmen beim Rückschwung*	A	II
Reck		
gesprungene Pendeldrehung (mind. 45°)	A	I

* Für die Verbindung Aufstemmen beim Rückschwung, Vorschwing zum Winkelstütz wird die Stemme als A-Teil anerkannt, damit die Elementgruppenanforderung erfüllt (0,1 + 0,5 = 0,6 Punkte). Entsprechend der Regeln des CdP 2017 (Artikel 14.2.1) wird aber für die „einfache Schwungumkehr aus einer oder in eine niedrigere Hangposition“ 0,3 Punkte abgezogen, so dass dennoch ein „Gewinn“ von 0,3 Punkten für den Turner besteht.

Standbonifikation

Für den sicheren Stand nach dem Abgang/Sprung wird ein Bonus in Abhängigkeit von der Schwierigkeit des Abgangs vergeben. Der sichere Stand (kein Abzug laut CdP für die Landung) beinhaltet die Landung mit geschlossenen Beinen/Füßen – maximal fußbreit geöffnet – und eine aufrechte Körperhaltung im Zeitpunkt der Landung. Bei Abgangswiederholung (Pauschenpferd) wird kein Bonus vergeben. Im Gegensatz zu den Pflichtwettkämpfen darf der Standbonus nicht bei der D-Note berücksichtigt werden. Er ist entweder separat im Wettkampfprotokoll auszuweisen oder wird in der E-Note verrechnet.

Altersklasse	0,1 Punkte	0,2 Punkte	0,1 Punkte	0,2 Punkte
12 bis 14	Sprung D-Note ab 2,4	Sprung D-Note ab 4,0	alle Geräte außer Sprung Abgang C	alle Geräte außer Sprung Abgang D und schwieriger
15 bis 18	Sprung D-Note ab 4,0	Sprung D-Note 4,8 und schwieriger		

Sonderregelung AK 12

Gegenüber dem CdP 2017 gelten für die AK 12 nachfolgende Veränderungen:

- Bei Unterschreitung der **Mindestanzahl von 7 Elementen** erfolgt ein zusätzlicher **neutraler Abzug pro fehlendem Element** von der Endnote (siehe Tabelle).

Anzahl Elemente	neutraler Abzug [Penalty] AK 12	neutraler Abzug [Penalty] laut CdP
8	-0,0	-0,0
7	-0,0	-0,0
6	-2,0	-4,0
5	-4,0	-4,0
4	-6,0	-6,0
3	-8,0	-6,0
2	-9,0	-8,0
1	-9,0	-8,0
0	-10,0	-10,0



Technische Grundlagen

für die Kaderkreise

Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Gerätturnen

- männlich -

AK 9 – 18+

TURNEN!
GERÄTTURNEN 

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen

Version vom 15. Januar 2019

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung Gerätturnen männlich des Technischen Komitees Gerätturnen¹

- Andergassen, Thomas (2013-aktuell)
- Arnold, Rainer (2010-2012)
- Behrendt, Holger (2002-aktuell)
- Brehmer, Stefan (2009-2012, Vorsitz 2009-2012)
- Fetzer, Dr. Jörg (1991-2006, Vorsitz 1991-2004)
- Hanschke, Rainer (BT NW 1992-1995)
- Hirsch, Andreas (BT NW 1996-2001)
- Hofer, Dieter (1992-2009)
- Karg, Sven (2005-2009, Vorsitz 2005-2009)
- Milbradt, Jens (BT NW 2002-2006, BT NW 2013-aktuell)
- Naundorf, Dr. Falk (2007-aktuell, Vorsitz 2013-aktuell)
- Popp, Dietmar (-2004)
- Scholz, Peter (-2004)
- Schönherr, Gunter (BT NW 2009-2012)
- Walko, Rene (2005-aktuell)
- Wellenreuther, Markus (2010-aktuell)
- Wüstemann, Siegfried (BT NW 2007-2008)

¹ inklusive der inhaltlich entsprechenden Vorgängergremien im Deutschen Turner-Bund

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen und Änderungen.....	5
Grundlagenabnahme AK 9	6
Boden.....	6
Pauschenpferd.....	6
Ringe.....	6
Sprung	6
Barren	7
Reck.....	7
Trampolin	7
Bewertung.....	7
Testkarte Technische Grundlagen P-Kader-Anwärter AK 9.....	8
Grundlagenabnahme AK 10-12	9
Boden.....	9
Pauschenpferd.....	9
Ringe.....	9
Sprung	9
Barren	10
Reck.....	10
Trampolin	10
Bewertung.....	10
Testkarte Technische Grundlagen AK 10-12	11
Grundlagenabnahme AK 13-15	12
Boden.....	12
Pauschenpferd.....	12
Ringe.....	12
Sprung	12
Barren	13
Reck.....	13
Trampolin	13
Bewertung.....	13
Testkarte Technische Grundlagen AK 13-15	14
Grundlagenabnahme AK 15-18	15
Boden.....	15
Pauschenpferd.....	15
Ringe.....	15
Sprung (Auswahl einer Variante A, B oder C; Punkte werden verdoppelt)	15
Barren	16
Reck.....	16
Trampolin	16
Bewertung.....	16
Testkarte Technische Grundlagen AK 15-18	17
Grundlagenabnahme AK 18+	18
Boden.....	18
Pauschenpferd.....	18
Ringe.....	18
Sprung (Auswahl einer Variante, Punkte werden verdreifacht)	18
Barren	19

Reck.....	19
Trampolin.....	19
Bewertung.....	19
Testkarte Technische Grundlagen AK 18+	20

Vorbemerkungen und Änderungen

Die Technischen Grundlagen (TGL) für C-Kader sind seit vielen Jahren (in unterschiedlicher Intensität) Bestandteil der Lehrgänge der C-Kader. Sie sind in der Rahmentrainingskonzeption (Fetzer, Milbradt, Karg & Hirsch, 2009, S. 85) entsprechend ausgewiesen. Mit dem Jahreswechsel 2012/2013 wurden die Technischen Grundlagen für C-Kader aktualisiert und vergleichbare Abnahmen für die Kaderkreise D/C und P entwickelt. Diese sind seit Januar 2013 fester Bestandteil der Lehrgangstätigkeit und sollen auch im Heimtraining zur Überprüfung des Leistungsstandes genutzt werden. Die Fassung vom November 2014 der TGL der Kaderkreise wurde nur an das Layout der Materialien im Gerätturnen der Männer angepasst und sprachliche Präzisierungen vorgenommen. Es gab keine wesentlichen inhaltlichen Veränderungen der Programme.

Zum Jahreswechsel 2015/2016 erfolgte eine Auswertung der zurückliegenden Jahre und eine entsprechende Aktualisierung der Programme, die dann ab 2016 auch im zentralen Kadertest des DTB zur Anwendung kommen. Weitere Änderungen bzw. Ergänzungen der Version Dezember 2015:

- In den Formularen werden die offiziellen FIG-Kurzschriftzeichen verwendet (FIG, 2015).
- Einführung der Anforderungen für P-Kaderanwärter (AK 9)²
- Größere Anpassungen der TGL für P-Kader
- Anpassungen der TGL für DC-Kader
- Kleinere Anpassungen der TGL für C-Kader

Auf Grund der im Zuge der Leistungssportreform 2017/18 eingeführten neuen Bezeichnungen für die Kaderkreise wurde ab Juli 2017 die Bezeichnung der TGL angepasst und der Altersbereich verwendet. Es wurden keine inhaltlichen Anpassungen vorgenommen. Ab Januar 2019 wurde das Programm auch auf den Seniorenbereich erweitert und kleinere inhaltliche Anpassungen (u.a. Möglichkeit der Vergabe von 1,5 bzw. 2,5 Punkten zur besseren Differenzierung) vorgenommen.

Fédération Internationale de Gymnastique (2015). Elementsymbole Kunstturnen männlich 2013-2016 Version 1 (Mai 2015). Lausanne: Fédération Internationale de Gymnastique.

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

² Die Anforderungen wurden 2016 noch nicht zentral überprüft und waren zur Erprobung in den Trainingsstützpunkten gedacht. Ab 2017 wurden die Turner der AK 9 in das Programm des zentralen Kadertests aufgenommen.

Grundlagenabnahme AK 9

Boden

1. 3x Überschlag vorwärts auf ein Bein (*Trampolinbahn*)
2. 3x (Strecksprung - Hechtüberschlag) (*Trampolinbahn*)
3. Rolle rückwärts, 3x Flick-Flack (*Trampolinbahn*)
4. Rondat, Flick-Flack, Absprung nach hinten-oben "gegen Trainer" (*Boden, Ansprung vom Brett, 0,10 m Weichmattenbahn*)

Pauschenpferd

1. 10 Flanken mit Erhöhung zwischen den Händen (*breiter Pilz, kleine Erhöhung in der Mitte, Höhe ca. 6 cm*)
2. 3 Flanken (*Einpauschenpilz*)
3. 5 Querflanken mit Blick nach außen (*Pferd ohne Pauschen, flach*)
4. 6 Spreizflanken („Thomas“) (*breiter Pilz*)

Ringe

1. 5x Bauchschaukel mit betontem Beinrückschwung mind. 45° (*Boden aus Bauchlage, mit Gummiband zur Armführung*)
2. Ausgangslage beliebig, 3x Grundsprung vorschwingbetont mind. waagrecht (*Ringe original - Schlaufen oder Riemchen wählbar*)
3. Stütz mit mindestens parallelen Ringen 10 s Halte, Heben zum Winkelstütz 10 s Halte (*Ringe – schulterhoch*)
4. Handstand 10 s Halte (*Handstandschaukel, beliebige Einnahme der Handstandposition ohne Trainerhilfe*)

Sprung

1. Strecksprung auf Sprungtisch (*Tischhöhe 1,10 m, max. Anlauf 10 m, Landung auf dem Tisch mit gestreckten Knien, aufrechte Körperposition, Trampolinbrett*)
2. Überschlag vorwärts zur Rückenlage (*Tischhöhe und Block 1,10 m*)
3. Überschlag seitwärts mit Stütz auf Trampolinbrett zum Seitstand mit Armen in Seithalte auf Block (*0,40 m, Anlauf 6 bis 8 m auf Akrobahn, Boden oder Sprunganlauf*)
4. Ansprung, Rondat, Flick-Flack mit Stütz und Landung auf Block 0,40 m (*Trampolinbahn*)

Barren

1. 5x Grundsprung aus dem und zum Handstand (*Stützbarren*)
2. 2x aus dem Handstand Spitzwinkelstützschwung zum Handstand (*Stützbarren*)
3. 5x Langhangpendel mit betontem Beineinsatz beim Vorschwung mind. 30° unter waagrecht
4. Langhangkippe Rückschwung mind. waagrecht

Reck

1. 3x Riesenfelge rückwärts, Bückumschwung zum Handstand, 2x Riesenfelge rückwärts (*Schlaufenreck*)
2. Stalderumschwung mit Absprung vom Minitrampolin, 2x Stalderumschwung (*Stützreck, Schlaufen*)
3. 3x Endumschwung (*Stützreck, Schlaufen*)
4. Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung mit ½ LAD zum Zwiagriff, Vorschwung im Zwiagriff, Rückschwung mit Umgreifen, Vorschwung mit ½ LAD zum Zwiagriff, Vorschwung im Zwiagriff, Rückschwung mit Umgreifen

Trampolin

1. 3x Salto rückwärts gehockt - jeweils ein Zwischensprung (Strecksprung) möglich (*im Trampolin*)
2. Salto rückwärts gestreckt, Strecksprung (*im Trampolin*)
3. Salto vorwärts gebückt mit ½ LAD (*im Trampolin, Matte möglich*)
4. 3x (Flick-Flack - Hechtüberschlag) (hin und her) (*im Trampolin*)

Bewertung

- Nicht angemeldet = X
- Nichtrealisierung = 0 Punkte
- Realisierung mit groben haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 1 Punkt
- Realisierung mit leichten haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 2 Punkte
- Realisierung ohne haltungsmäßige und technische Mängel = 3 Punkte

Zur besseren Differenzierung der Turner ist auch die Vergaben von 1,5 und 2,5 Punkten möglich.

Testkarte Technische Grundlagen P-Kader-Anwärter AK 9

Name (Jg):

Ort:

Verein/LTV:

Datum:

Boden		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Pferd		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	10x L					
2						
3	(Q) 5x L					
4	(Th) 6x L					
Ringe		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	5x Bauchschr.					
2	3x GS ↗					
3	!10s L 10s					
4	p 10s					
Sprung		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	↑					
2	∩					
3	∩ (sw)					
4	∧					
Barren		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	5x					
2	2x					
3	5x					
4						
Reck		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	3x					
2						
3						
4						
Trampolin		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4	3x					
Rang			Gesamtpunktzahl			

Grundlagenabnahme AK 10-12

Boden

1. 2x Überschlag vorwärts auf ein Bein, Überschlag auf beide Beine Hechtrolle (*Boden, Ansprung vom Brett, 0,10 m Weichmattenbahn*)
2. Ansprung Überschlag vorwärts auf ein Bein, Überschlag vorwärts auf beide Beine, 2x Hechtüberschlag (*Trampolinbahn*)
3. Ansprung, Rondat, Flick-Flack, Temposalto, Flick-Flack (*Trampolinbahn*)
4. Rondat, Flick-Flack, Absprung in die "Kerzenposition" auf Block 1,20 m mit Trainerabsicherung bei Landung (*Boden, Ansprung vom Brett*)

Pauschenpferd

1. 4x (2 Flanken 90° Gegendrehen), 1 Flanke, 360° Gegendrehen in maximal 4 Flanken (*breiter Pilz*)
2. 5 Flanken mit Pausche zwischen den Händen, Rückflanken mit C9 und Stütz (1. Hand) auf der Pausche, Vorflanken mit Stütz (2. Hand) auf der Pausche, Rückflanken, 3 Flanken auf einer Pausche (*Einpauschenpilz*)
3. Beginn im Querstütz, 4x (3 Flanken - K9) (*Bock ohne Pauschen*)
4. 2 Spreizflanken („Thomas“), 360° Gegendrehen mit Spreizflanken (*Boden*)

Ringe

1. 5x Grundsprung rückschwungbetont mind. 45° (*Ringe original, Schlaufen oder Riemchen wählbar*)
2. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen vorwärts zum Rücksprung, Vorschung, 2x Schleudern (2. Schleudern Schulter über Ringeunterkante) zum Vorschung (*Ringe original, Schlaufen oder Riemchen wählbar*)
3. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen vorwärts zum Rücksprung, Vorschung, Rücksprung, 2x Überrollen (2. Überrollen Schulter über Ringeunterkante) zum Rücksprung (*Ringe original, Schlaufen oder Riemchen wählbar*)
4. Kleine Felge rückwärts aus dem Stand zum Winkelstütz (2 s Halte), Heben zum Grätschinkelstütz (2 s Halte), Heben mit gebeugter Hüfte und gebeugten Armen (Drücker) zum Handstand (5 s Halte) (*Kraftringe – schulterhoch*)

Sprung

1. Strecksprung auf Sprungtisch (*Tischhöhe 1,10 m, max. Anlauf 10 m, Landung auf dem Tisch mit gestreckten Knien, aufrechte Körperposition*)
2. Salto vorwärts gestreckt auf Block (0,60 m, Brett ohne Sprungtisch, Armführung über Vor-Seit-Hochhalte)
3. Überschlag seitwärts Landung im Seitstand mit Armen in Seithalte auf Block (*Tisch- und Blockhöhe AK 10: 1,10 m, AK 11/12: 1,20 m, Trampolinbrett*)
4. Rondat, Flick-Flack mit Stütz auf Block 0,80 m und Kurbet zum Stand auf Block 1,00 m (*Akrobahn oder Boden*)

Barren

1. 2x Grundsprung aus dem und zum Handstand, 2x Sprungdrehung vorwärts zum Handstand, 2x Rücksprung zum Handstand mit Abdruck (mit Beineinsatz) (*Stützbarren*)
2. 3x aus dem Handstand Spitzwinkelstützprung zum Handstand, Kehrwende mind. 45° auf Block in Barrenhöhe (*Stützbarren*)
3. 2x Riesenfelge aus dem Handstand in die Ellgriffhandstandposition (*mit Trainerhilfe*)
4. Ausgangslage beliebig, Felge zum Ellgriffhandstand (*Trainerhilfe von vorn*)

Reck

1. Kippe Rücksprung Handstand, Felge zum Handstand, Riesenfelge, 2x Pendeldrehung (in direkter Folge), 3x Riesenfelge rückwärts mit geschlossener Position (*Wettkampfreck*)
2. 2x Beinsprungstemme über den Handstand, Beinsprungstemme zum Handstand, Stalderumsprung zum oder durch den Handstand, Vorsprung zum Handstand, (Zwischenriesen vorwärts möglich) Endumsprung zum oder durch den Handstand (*Schlaufenreck*)
3. 5x gestütztes Ellgriffpendel mind. 45° über waagrecht (*Schlaufenreck*)
4. Kippe Rücksprung Handstand, 3x Bückumsprung (eine Zwischenriesenfelge), max. 2x Riesenfelge, Ansatz Doppelsalto gestreckt (*Schlaufenreck*)

Trampolin

1. 5x Salto rückwärts gehockt direkt (*im Trampolin*)
2. Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 LAD - mit Salto als Auftaktsprung möglich (*im Trampolin, Matte möglich*)
3. Doppelsalto vorwärts gehockt mit ½ Drehung (*auf Grube Block*)
4. 3x (Temposalto rückwärts – Salto vorwärts gestreckt) (hin und her) (*im Trampolin*)

Bewertung

- Nicht angemeldet = X
- Nichtrealisierung = 0 Punkte
- Realisierung mit groben haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 1 Punkt
- Realisierung mit leichten haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 2 Punkte
- Realisierung ohne haltungsmäßige und technische Mängel = 3 Punkte

Zur besseren Differenzierung der Turner ist auch die Vergaben von 1,5 und 2,5 Punkten möglich.

Testkarte Technische Grundlagen AK 10-12

Name (Jg):

Ort:

Verein/LTV:

Datum:

Boden		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Pferd		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Ringe		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Sprung		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Barren		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Reck		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Trampolin		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Rang			Gesamtpunktzahl			

Grundlagenabnahme AK 13-15

Boden

1. 2x Überschlag auf ein Bein, Überschlag auf beide Beine, Salto vorwärts gestreckt (*Boden, Ansprung vom Brett*)
2. Überschlag, 2x Hechtüberschlag, Salto vorwärts gehockt (*Boden, max. 3 Schritte Anlauf*)
3. kleine Rolle rückwärts, 2x Flick-Flack, Temposalto, Flick-Flack (*Boden, 0,10 m Weichmattenbahn*)
4. Rondat, Flick-Flack, Doppelsalto rückwärts gehockt (*Akrobahn, max. 3 Schritte Anlauf, Landung Grube Block*)

Pauschenpferd

1. 3 Flanken im Seitstütz, Wandern, 3 Wechselstützflanken, C9, 3 Querflanken, K9, 3 Wechselstützflanken
2. 2 Flanken mit Pausche zwischen den Händen, Rückflanken mit C9 und Stütz (1. Hand) auf der Pausche, Vorflanken mit Stütz (2. Hand) auf der Pausche, Rückflanken, 2 Flanken, SB, SB, 2 Flanken, Stöckli umgekehrt zum Handstand (*Einpauschenpilz*)
3. 2 Flanken, 1080° RuWe, 2 Flanken, 1080° RuWe, 2 Flanken (*breiter Pilz*)
4. 2 Spreizflanken, 360° Gegendrehen in 4 Spreizflanken; 2 Spreizflanken zum Handstand (*Boden*)

Ringe

1. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen vorwärts, 3x Überrollen - 3. Überrollen Schulter über Ringeoberkante (*Schlaufen möglich*)
2. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen rückwärts, 2x Schleudern - 2. Schleudern Schulter über Ringeoberkante (*Schlaufen möglich*)
3. Ablegen rückwärts aus dem Handstand, Stützfelge mit gestreckten Armen, Salto rückwärts gestreckt
4. Kleine Felge rückwärts aus dem Stand zum Winkelstütz (2 s Halte), Heben zum Grätschwinkelstütz (2 s Halte), Heben mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen (Schweizer) zum Handstand (2 s Halte), Senken zum Stütz (2 s Halte), Senken rückwärts zum Strecksturzhang, Senken zur Hangwaage rücklings (2 s Halte) (*Ringe schulterhoch*)

Sprung

1. Überschlag Salto vorwärts gehockt (*Tischhöhe 1,25 m, Landung Grube Block*)
2. Salto vorwärts gestreckt über Sprungtisch (*Tischhöhe 1,25 m, Landung Block 1,00 m*)
3. Kasamatsu gestreckt mit deutlichem Ansatz über Salto seitwärts (*Trampolinbrett, Landung Grube*)
4. Yurchenkosansatz mit gestreckter Hüfte zum Kniestand (*Tischhöhe 1,25 m und Block 0,30 m über Tischhöhe*)

Barren

1. Stemme rückwärts zum Handstand (Ausgangslage beliebig), Grundsprung aus dem und zum Handstand, 2x Schwungdrehung rückwärts, 2x Schwungdrehung vorwärts zum Handstand, Rücksprung zum Handstand mit Abdruck (mit Beineinsatz)
2. aus dem Handstand, Vorschwung Rücksprung, Stützkehre vorwärts (mind. 45°), Vorschwung Rücksprung, Stützkehre vorwärts (mind. 45°), Vorschwung Rücksprung, Salto rückwärts gestreckt
3. aus dem Handstand, Riesenfelge zum Handstand
4. 3x (Vorschwung Rücksprung kleine Felge (Abstand Hüfte, Felgansatz) zum Stütz mit langen Armen) (*Stützbarren*)

Reck

1. Beinschwungstemme ½ Drehung, gesprungene ½ Drehung, Pendeldrehung, Schlussgriffdrehung, offene Drehung, Salto rückwärts gestreckt (max. 2 Zwischenriesenfelgen möglich)
2. Beinschwungstemme, Felge vor die Stange (Handstandposition), Beinschwungstemme, 2x Stalderumschwung zum Handstand mit Felgansatz (in direkter Folge), Vorschwung vor den Handstand, 2x Endumschwung zum Handstand (in direkter Folge) (*Schlaufenreck*)
3. Adlerumschwung (mind. 45°), 2x gestützte Ellgriffriesenfelge vorwärts, Rücksprung vor den Handstand, 2x Ellgriffriesenfelge rückwärts (*Schlaufenreck*)
4. Kippe, Rücksprung Handstand, Felge, 2x Bückumschwung (eine Zwischenriesenfelge), max. 2x Riesenfelge, Doppelsalto rückwärts gestreckt (*Landung Grube*)

Trampolin

1. Doppelsalto rückwärts gehockt mit 1/1 LAD - mit Salto als Auftaktsprung möglich (*Landung Grube Block möglich*)
2. Salto rückwärts gestreckt mit 2/1 LAD - mit Salto als Auftaktsprung möglich (*im Trampolin, Matte möglich*)
3. Doppelsalto vorwärts gebückt mit ½ LAD (*Landung Grube Block*)
4. von Erhöhung oder aus Strecksprüngen Salto vorwärts gestreckt (im Trampolin), Salto vorwärts gestreckt mit 2/1 LAD (*Landung Grube Block*)

Bewertung

- Nicht angemeldet = X
- Nichtrealisierung = 0 Punkte
- Realisierung mit groben haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 1 Punkt
- Realisierung mit leichten haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 2 Punkte
- Realisierung ohne haltungsmäßige und technische Mängel = 3 Punkte

Zur besseren Differenzierung der Turner ist auch die Vergaben von 1,5 und 2,5 Punkten möglich.

Testkarte Technische Grundlagen AK 13-15

Name (Jg):

Ort:

Verein/LTV:

Datum:

Boden		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Pferd		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Ringe		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Sprung		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3	Kas					
4	Yur					
Barren		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Reck		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Trampolin		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Rang			Gesamtpunktzahl			

Grundlagenabnahme AK 15-18

Boden

1. mit oder ohne Überschlag, 2x Salto vorwärts gestreckt, 2. Salto Landung auf Block 0,40 m (*Boden, max. 3 Schritte Anlauf*)
2. Überschlag, Hechtüberschlag, Salto vorwärts gestreckt auf Block 0,40 m (*Boden, max. 3 Schritte Anlauf*)
3. Rondat, Salto rückwärts gestreckt 3/2 LAD, Salto vorwärts gestreckt auf Block 0,40 m (*Boden, max. 3 Schritte Anlauf*)
4. Rondat, Flick-Flack, Doppelsalto rückwärts gehockt (*Boden*)

Pauschenpferd

1. 2 Flanken im Seitstütz, Wandern 2 Wechselstützflanken, C9, 2 Querflanken, K9, 2 Wechselstützflanken, Hochwandern, 2 Flanken Wandern, 2 Wechselstützflanken, C9, 2 Querflanken, Wende
2. 2 Flanken im Seitstütz, K9, Einpauschenflanke, K9, Wechselstützflanke, K9, Einpauschenflanke, K9, 2 Flanken im Seitstütz, SB, Wechselstützflanke, SB
3. Querflanke(n), 1/3 Wandern im Querstütz, 3 Flanken auf erster Pausche, Wandern zur 2. Pausche (direkt oder mit Zwischenstütz), 3 Flanken auf zweiter Pausche, Wandern und 3 Flanken mit Gesicht nach außen
4. 3/3 Rückwandern im Querstütz, Russenwendeschwung 720°, 3/3 Vorwärtswandern im Querstütz und 5 Spreizflanken („Thomas“) mit Gesicht nach außen (*Pferd ohne Pauschen*)

Ringe

1. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen vorwärts, 2x Überrollen, Stemme zum Handstand (2 s Halte), 2x Riesenfelge vorwärts z. Handstand (je 2 s Halte)
2. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen rückwärts, 1x Schleudern, Felge zum Handstand (2 s Halte), 2x Riesenfelge rückwärts zum Handstand (je 2 s Halte)
3. Heben mit gestrecktem Körper zum Strecksturzhang, Kippe zum Winkelstütz (2 s Halte), 2x Rolle vorwärts mit direkter Kippe zum Winkelstütz (2 s Halte)
4. Kleine Felge rückwärts zum Winkelstütz (2 s Halte), Heben zur Stützwaage gegrätscht (2 s Halte), Senken zum Grätschwinkelstütz, Heben mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen (Schweizer) zum Handstand (2 s Halte), Senken mit gestreckten Armen über den flüchtigen Stütz zum Strecksturzhang, Senken zur Hangwaage rücklings (2 s Halte)

Sprung (Auswahl einer Variante A, B oder C; Punkte werden verdoppelt)

1. Überschlag Salto vorwärts gehockt (*1,00 m Block*)
2. A) Überschlag Salto vorwärts gestreckt mit 3/2 LAD (*Trampolinbrett, Landung Grube*)
B) Kasamatsu gestreckt mit 1/1 LAD (*Trampolinbrett, Landung Grube*)
C) Yurchenko gestreckt mit 1/1 LAD (*Landung Grube Block*)

Barren

1. 2x Stemme rückwärts zum Handstand (Ausgangslage beliebig, ohne vollen Zwischenschwung), 2x Schwungdrehung rückwärts, 2x Schwungdrehung vorwärts zum Handstand, Vorschwung Rückschwung Salto vorwärts gestreckt (Weichmatte möglich)
2. 5 Vorschwungelemente zum Handstand (davon mindestens zwei verschiedene, je ein Zwischenschwung möglich)
3. 3x Riesenfelge durch die flüchtige Handstandposition
4. Felge zum Handstand (Ausgangslage beliebig)

Reck

1. Beinschwungstemme halbe Drehung, gesprungene $\frac{1}{2}$ Drehung, Umspringen zum Kammgriff, Umspringen zum Ristgriff, Schlussgriffdrehung, Drehung vor die Stange, offene Drehung, Salto rückwärts gestreckt (nach jedem Element max. zwei Riesenfelgen möglich)
2. Beinschwungstemme, Felge, 2x Stalderumschwung zum Handstand mit Felgansatz (in direkter Folge), 2x Bückumschwung (aus dem „langen Hang“ in direkter Folge), Schlussgriffdrehung, 2x Endoumschwung zum Handstand (in direkter Folge), offene Drehung
3. max. zwei Riesenfelgen vorwärts, Adlerumschwung zum Handstand, 2x gestützte Ellgriffriesenfelge, Umspringen Kammgriff, Riesenfelge vorwärts
4. Kippe Rückschwung Handstand, Bückumschwung, Doppelsalto rückwärts gestreckt (nach jedem Element max. zwei Riesenfelgen möglich) (*Grube Block*)

Trampolin

1. Doppelsalto rückwärts gestreckt - mit Salto als Auftaktsprung möglich (*im Trampolin, Matte möglich*)
2. Salto rückwärts gestreckt mit 3/1 LAD - mit Salto als Auftaktsprung möglich (*im Trampolin, Matte möglich*)
3. Doppelsalto vorwärts gehockt mit 3/2 LAD (*Landung Grube Block*) => Drehungen integriert
4. von Erhöhung oder aus Strecksprüngen Salto vorwärts gestreckt (*im Trampolin*), Salto vorwärts gestreckt mit 5/2 LAD (*Landung Grube Block*)

Bewertung

- Nicht angemeldet = X
- Nichtrealisierung = 0 Punkte
- Realisierung mit groben haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 1 Punkt
- Realisierung mit leichten haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 2 Punkte
- Realisierung ohne haltungsmäßige und technische Mängel = 3 Punkte

Zur besseren Differenzierung der Turner ist auch die Vergaben von 1,5 und 2,5 Punkten möglich.

Testkarte Technische Grundlagen AK 15-18

Name (Jg):

Ort:

Verein/LTV:

Datum:

Boden		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	✓✓					
2	∩✓					
3	✓E✓					
4	Λll					
Pferd (4 ohne P.)		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	ll/ll...					
2	llK9:K9..					
3	L/lll...					
4	Λ/rr..					
Ringe		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	ll+ p...					
2	ddfp-O-O					
3	∩LLv...					
4	fL>→...					
Sprung		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	2xΣ
1	∩✓					
2	ÜS/Kas/Yur					
Barren		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	2x+ p...					
2	5x VS-Elem.					
3	-O-O-O					
4	f p					
Reck		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	∩pEj...					
2	∩fpS...					
3	O- p...					
4	∩lv ll					
Trampolin		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1	ll/					
2	✓/lll					
3	∩lll					
4	✓lll					
Rang			Gesamtpunktzahl			

Grundlagenabnahme AK 18+

Boden

1. Überschlag vorwärts auf ein Bein, Überschlag auf beide Beine, Hechtüberschlag, Salto vorwärts gestreckt (*Boden, Ansprung vom Brett*)
2. Kombination vorwärts (Salto vorwärts gestreckt, Salto vorwärts gestreckt 1/1 LAD, Salto vorwärts gestreckt) (*Boden, andere Reihenfolge möglich*)
3. 3x Temposalto rückwärts, Salto rückwärts gestreckt (*Boden*)
4. Rondat, Flick-Flack, Doppelsalto rückwärts gestreckt (*Grube Block möglich*)

Pauschenpferd

1. Kreisflanken auf den Pauschen, Stöckli, Stöckli, 1. Wandern vw 1/3 auf die andere Pausche, Stöckli, 2. Wandern vw auf die andere Pausche, Stöckli ... 6. Wandern auf die andere Pausche, Stöckli (6x Stöckliwandern von Pausche zu Pausche)
2. Querflanke(n), 1/3 Wandern im Querstütz, 3 Flanken auf erster Pausche, Wandern zur 2. Pausche (direkt oder mit Zwischenstütz), 3 Flanken auf zweiter Pausche, Wandern und 5 Thomasflanken mit Gesicht nach außen
3. Querstützflanken, Kehre 90° (K9) zum Stütz rücklings, 3 Flanken über der Pauschenposition, Tschechisch 180° (C18), 3 Flanken über der anderen Pauschenposition, K9, Querstützflanken mit Blick nach außen (*Pferd ohne Pauschen*)
4. Thomasflanken Wandern im Querstütz vorwärts und rückwärts (*Pferd ohne Pauschen*)

Ringe

1. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen vorwärts, 2x Überrollen, Stemme zum Handstand (2 s Halte), 2x Riesenfelge vorwärts zum Handstand (je 5 s Halte)
2. Ausgangslage Strecksturzhang, Ausstoßen rückwärts, 1x Schleudern, Felge zum Handstand (2 s Halte), 2x Riesenfelge rückwärts zum Handstand (je 5 s Halte)
3. Heben mit gestrecktem Körper zum Strecksturzhang, Kippe zum Winkelstütz (3 s Halte), Heben mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen (Schweizer) zum Handstand (3 s Halte)

Sprung (Auswahl einer Variante, Punkte werden verdreifacht)

1. Überschlag Salto vorwärts gestreckt zum Abrollen (*Grube Block, Brettabstand mindestens 1,00 m*)
2. Kasamatsu gestreckt (*Landehöhe 0,80m*)
3. Yurchenko gestreckt mit 1/1 LAD (*Landehöhe 0,80m*)

Barren

1. 3x Stemme vorwärts direkt ablegen in Beinschwungstemme rückwärts (Beinschwungstechnik zum Abbremsen = Kurbet) (mindestens 45°)
2. 2x Healy, 4 Vorschwungelemente zum Handstand (davon mindestens zwei verschiedene, ohne Zwischenschwung)
3. 3x Riesenfelge durch die flüchtige Handstandposition oder 2x Felge aus dem Handstand in den Handstand
4. Rückschwung zum Handstand $\frac{1}{4}$ Drehung vorwärts auf 1 Holm, $\frac{1}{2}$ Drehung, $\frac{1}{4}$ Drehung (Zwischenschwung möglich) und $\frac{1}{4}$ Drehung rückwärts auf 1 Holm, $\frac{1}{2}$ Drehung, $\frac{1}{4}$ Drehung (*Reihenfolge beliebig; Stützbarren möglich*)

Reck

1. Ristgriff Stemme rückwärts (Beinschwungstemme) mit $\frac{1}{2}$ LAD rw, Umgreifen und sofortige $\frac{1}{2}$ LAD vw vor die Stange („Offene, Offene“ vor die Stange), 2x Vorschwung gesprungene $\frac{1}{2}$ Drehung, Riesenfelge, Umspringen zum Kammgriff, Riesenfelge, Umspringen zum Ristgriff, Abgang (beliebig)
2. 3x gesprungene Riesenfelge (mit Arme öffnen)
3. 3x Quast (gesprungene Riesenfelge $\frac{1}{1}$ LAD), Abgang (beliebig)

Trampolin

1. 3 verschiedene rückwärtsrotierende Flugelemente aus der Bauchlage (siehe Japanische Junioren 2017 in Kienbaum = Bsp. Kovacs, Kolman, Bretschneider) (*im Trampolin*)
2. Dreifachsalto vorwärts gehockt (*aus dem Trampolin, Landung auf Weichmatte*)
3. Dreifachsalto rückwärts gehockt oder gebückt oder Doppelsukahara gehockt (*aus dem Trampolin, Landung auf Weichmatte*)
4. Salto vorwärts gestreckt $\frac{2}{1}$ LAD, Salto vorwärts gestreckt $\frac{2}{1}$ LAD oder Doppelsalto vorwärts gehockt oder Doppelsalto vorwärts gehockt $\frac{1}{2}$ LAD (*aus dem Trampolin, Landung auf Weichmatte*)

Bewertung

- Nicht angemeldet = X
- Nichtrealisierung = 0 Punkte
- Realisierung mit groben haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 1 Punkt
- Realisierung mit leichten haltungsmäßigen und technischen Mängeln = 2 Punkte
- Realisierung ohne haltungsmäßige und technische Mängel = 3 Punkte

Zur besseren Differenzierung der Turner ist auch die Vergaben von 1,5 und 2,5 Punkten möglich.

Testkarte Technische Grundlagen AK 18+

Name (Jg):

Ort:

Verein/LTV:

Datum:

Boden		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Pferd (3/4 ohne P.)		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Ringe		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
Sprung		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	3xΣ
1						
Barren		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Reck		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
Trampolin		Bemerkungen	V1	V2	Pkt	Σ
1						
2						
3						
4						
Rang			Gesamtpunktzahl			



Anforderungen

Athletische Tests

Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Gerätturnen

- männlich -

AK 7 - 18

TURNEN!
GERÄTTURNEN 

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen

Version vom 30. April 2018

Inhaltsverzeichnis

Änderungen	4
Vorbemerkungen	5
Hinweise zur Durchführung und Bewertung.....	5
Übersicht der Tests	6
I Beweglichkeit passiv	10
Brücke halten	10
Langsamer Handstützüberschlag rückwärts mit gespreizten Beinen.....	10
Langsamer Handstützüberschlag vorwärts mit gespreizten Beinen.....	11
Spagat seit (flach)	11
Spagat seit (Matte).....	11
Spagat quer links und rechts (flach).....	12
Spagat quer links und rechts (Matte)	12
Rumpfbeugen vorwärts (Boden)	12
Rumpfbeugen vorwärts (Matte).....	13
II Beweglichkeit aktiv	14
Vorspreizen links und rechts	14
Seitspreizen links und rechts	14
Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Boden)	15
Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Matte)	15
III Krafthalten	16
Winkelstütz halten	16
Spitzwinkelstütz gegrätscht halten	16
Spitzwinkelstütz halten.....	16
Spitzwinkelstütz heben/halten.....	17
Stützwaage (Hocker)	17
Stützwaage gegrätscht halten.....	17
Stützwaage gegrätscht schwingen/halten	18
Stützwaage halten	18
Strecksturzhang rücklings (Barren/Reck).....	18
Hangwaage rücklings (Barren/Reck)	19
Hangwaage rücklings (Ringe)	19
Hangwaage vorlings (Ringe).....	19
Klimmzüge	20
Zugstemme	20
Kreuzstütz	20
Klettern am Seil (Stand)	21
Hangeln am Seil (Stand).....	21
Hangeln am Seil (Grätschsitz)	21
Kreuzhandstand halten (Boden)	22
Kreuzhandstand heben/halten (Boden)	22
IV Handstände.....	23
Handstand halten (Boden/Wand).....	23
Handstand halten (Gummiband)	23
Schwingen in den Handstand (Boden).....	23
Vor- und Rückschwung in den Handstand	24
Beugestüttschwünge zum Handstand.....	24
Oberarmstemmaufschwung rückwärts in den Handstand.....	24

Handstand halten (Klötze auf Boden)	25
Handstand halten (Minitramp).....	25
Handstand halten (Ringe)	26
Heben in den Kopfstand (Drückeransatz)	26
Heben in den Handstand (Drücker aus dem Stand)	27
Heben in den Handstand (Drücker aus dem Winkelstütz)	27
Heben in den Handstand (Drücker) - flach.....	27
Heben in den Handstand (Pless gebeugt)	28
Heben in den Handstand (Pless gestreckt).....	28
Schweizeransatz am Pauschenpferd	29
Heben in den Handstand (Schweizer)	29
Heben in den Handstand (Schweizer) - flach.....	29
Heben in den Handstand (Wiener) - flach	30
Heben in den Handstand (Wiener, Ringe)	30
V Allgemeine Kondition	31
20-m-Lauf.....	31
30-m-Lauf ²	31
Hindernislauf	32
Schlussweitsprung	32
Salto vorwärts (Anlauf).....	32
Salto vorwärts (Hocker).....	33
Kreisflanken (Pilz, Eimer).....	33
Kreisflanken maximal (Pilz).....	33
Kreisflanken maximal (Pauschenpferd)	33
Kipphänge (schräg).....	34
Kipphänge.....	34
Halbe Kipphänge	34
Testkarten.....	35
Testkarte AK 7	36
Testkarte AK 8	37
Testkarte AK 9/10	38
Testkarte AK 11/12	39
Testkarte AK 13/14	40
Testkarte AK 15/16	41
Testkarte AK 17/18	42

Änderungen

Folgende Änderungen wurden gegenüber der Rahmentrainingskonzeption aus dem Jahr 2009¹ 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.

¹ 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
- 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
I Beweglichkeit passiv									
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
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
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
II Beweglichkeit aktiv									
5	Vorspreizen links und rechts bis 10 s Halte – Mittelwert –	Boden (AK 7/8 in Rückenlage, ab AK 9 im Stand)	X	X	X	X	X	X	X
6	Seitspreizen links und rechts bis 10 s Halte – Mittelwert –	Boden (AK 7/8 in Seitlage, ab AK 9 im Stand)	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

Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18
III Krafthalten									
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
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	-	-
10d	Hangwaaage vorlings (Ringe), bis 10 s Halte	Ringe	-	-	-	-	-	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
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 halten (Boden), bis 10 s Halte	Boden	-	-	-	-	-	X	-
12e	Kreuzhandstand heben/ halten, bis 5x4 s Halte	Boden	-	-	-	-	-	-	X
IV Handstände									
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	-	-	-

Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18
IV Handstände (Fortsetzung)									
13e	Beugestüttschwünge zum Handstand, bis zu 5/10 Wiederholungen	Barren	-	-	-	-	X	X	-
13f	Oberarmstemmaufschwung rückwärts in den Handstand, bis zu 5 Wiederholungen	Barren	-	-	-	-	-	-	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 Wiederholungen	Barren	-	-	-	-	-	-	X
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

Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18
V Allgemeine Kondition									
17a	20-m-Lauf, Hochstart	Zeitmessanlage oder 2 Stoppuhren	X	X oder X	X oder X	-	-	-	-
17b	30-m-Lauf, Hochstart	Zeitmessanlage oder 2 Stoppuhren	-			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
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

I Beweglichkeit passiv

Brücke halten

1a - 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

1b - 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	mittlere Rhythmusstörung	starke Rhythmusstörung	
		geringe Beugung des Standbeins	mittlere Beugung des Standbeins	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"> - auf fester Stützunterlage aus der Grundstellung in die Grundstellung 					
	<ul style="list-style-type: none"> - Position: A=Ausgangsposition E=Endposition S=Spreizwinkel 					
Position	Spielbein A + E aktiv	A $\geq 90^\circ$ E $\geq 60^\circ$ S $\geq 135^\circ$			S $\geq 90^\circ$	
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"> - auf Boden - Rücken an Turnhocker - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s 					
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"> - Fersen auf Matte AK 8: 8 cm ab AK 9: 16 cm - Rücken an Turnhocker - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s 					
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"> - auf Boden - Markierung durch Band oder Mattenlage - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s - Ergebnis ist der Mittelwert aus Querspagat links und rechts 					
	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"> - vordere Ferse auf Matte AK 8: 8 cm ab AK 9: 16 cm - Markierung durch Band oder Mattenlage - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s - Ergebnis ist der Mittelwert aus Querspagat links und rechts 					
	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"> - gleichzeitige Abnahme mit ARW-Öffnen, aber getrennte Wertung - Spreizwinkel 90° - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s 					
	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>4b AK 9 bis 18</p>	<ul style="list-style-type: none"> - gleichzeitige Abnahme mit ARW-Öffnen, aber getrennte Wertung - Spreizwinkel 90° - Fersen auf doppelter Verbundmatte (16 cm) - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s 					
<p>Position</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wie Zeichnung (Kniescheiben zeigen nach oben) - Bodenberührung mit der Brust bei geradem Rücken 	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichung von Körperhaltung - leichte Innenrotation der Kniescheiben 	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenberührung Brust flüchtig - leichte Innenrotation der Kniescheiben 	<ul style="list-style-type: none"> - Brust mit Abstand zum Boden von 5 cm - mittlere Innenrotation der Kniescheiben 	<ul style="list-style-type: none"> - Brust mit Abstand zum Boden von 10 cm 	
<p>Punkte</p>	<p>10</p>	<p>8</p>	<p>6</p>	<p>4</p>	<p>2</p>	

II Beweglichkeit aktiv

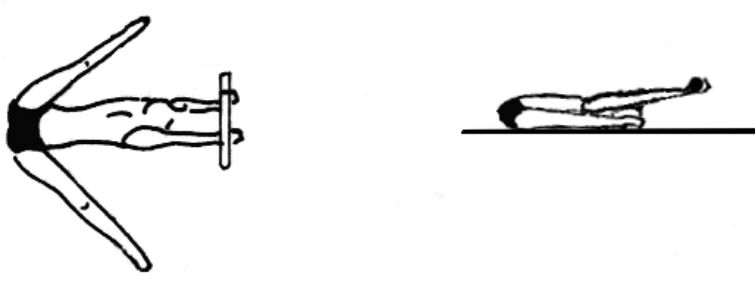
Vorspreizen links und rechts

5 AK 7 bis 18	AK 7/8 in Rückenlage, ab AK 9 im Stand - 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°)
	Punkte bei Haltezeit 10 s	10	8	6	4	2
	Haltezeit 5 s	5	4	3	2	1
	Haltezeit 2 s	3	2	1	0	0

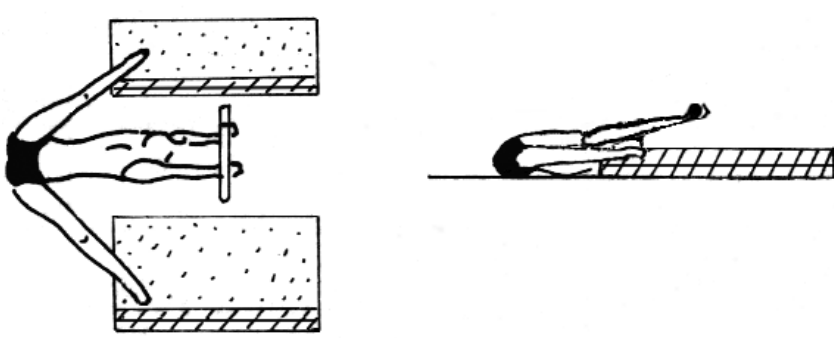
Seitspreizen links und rechts

6 AK 7 bis 18	AK 7/8 in Seitlage, ab AK 9 im Stand - 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°)
	Punkte bei Haltezeit 10 s	10	8	6	4	2
	Haltezeit 5 s	5	4	3	2	1
	Haltezeit 2 s	3	2	1	0	0

Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Boden)

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

Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Matte)

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

III Krafthalten

Winkelstütz halten

8a	Stützbarren - selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen Hüftwinkel 90° Hüfte zwischen den Armen	richtige Lage					noch ausreichende Lage				
AK 7		20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	5		4		3		2		1	
	bei noch ausreichender Lage										


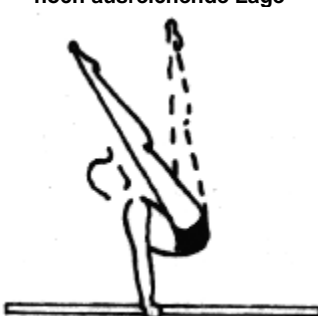
Spitzwinkelstütz gegrätscht halten

8b	Stützbarren - selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen	richtige Lage					noch ausreichende Lage				
AK 8		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	5		4		3		2		1	
	bei noch ausreichender Lage										

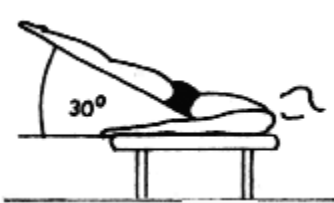
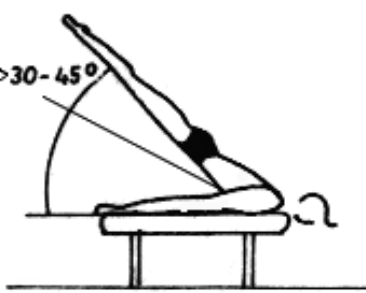
Spitzwinkelstütz halten

8c	Stützbarren - selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen	richtige Lage					noch ausreichende Lage				
AK 9 bis 12		15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	5		4		3		2		1	
	bei noch ausreichender Lage										



Spitzwinkelstütz heben/halten

8d AK 13 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> Stützbarren selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen bei richtiger Lage mehrfaches Heben/Schwingen und Halten (4 s) 	richtige Lage					noch ausreichende Lage				
											
Haltezeit (in s)		5x4	4x4	3x4	2x4	1x4	15	13	11	8	5
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1


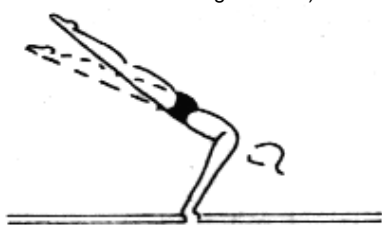
Stützwaage (Hocker)

9a AK 7 bis 10	<ul style="list-style-type: none"> auf zwei Turnhockern (Abstand 0,20-0,30 m) Senken zur Stützwaageposition AK 7/8: mit gegrätschten Beinen AK 9/10: mit geschlossenen Beinen 	richtige Lage ($\leq 30^\circ$)					noch ausreichende Lage ($>30^\circ-45^\circ$)				
											
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	


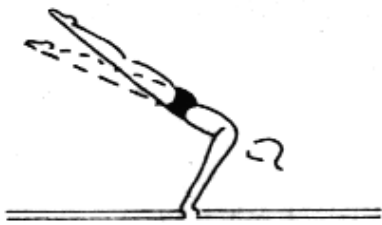
Stützwaage gegrätscht halten

9b AK 11 bis 14	<ul style="list-style-type: none"> Handstandklötze oder Handstandbarren Senken zur gegrätschten Stützwaage 	richtige Lage (leichte Abweichung [$\leq 15^\circ$] des BRW und von der Waagerechten)					noch ausreichende Lage (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)	richtige Lage (leichte Abweichung [$\leq 15^\circ$] des BRW und von der Waagerechten)					noch ausreichende Lage (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

9d AK 17 bis 18	Stützbarren - Senken oder Heben zur Stützwaage mit geschlossenen Beinen	richtige Lage (leichte Abweichung [$\leq 15^\circ$] des BRW und von der Waagerechten)					noch ausreichende Lage (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	


Strecksturzhang rücklings (Barren/Reck)

10a AK 7	Barren oder Reck - Kammgriff - Halten des Strecksturzhangs	richtige Lage gestreckte Körperhaltung					noch ausreichende Lage Abweichung von gestreckter Körperhaltung					
												
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 AK 8 bis 12	Barren oder Reck Kammgriff Senken aus dem Strecksturzhang	richtige Lage (leichte Abweichung $[\leq 15^\circ]$ von abgebildeter Körperposition und von der Waagerechten)					noch ausreichende Lage (mittlere Abweichung $[\gt 15^\circ - 30^\circ]$ von Körperposition und von der Waagerechten)				
	AK 8: mit gegrätschten Beinen										
	AK 9/10: mit geschlossenen Beinen										
	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 AK 13 bis 14	Ringe Senken aus dem Strecksturzhang	richtige Lage (leichte Abweichung $[\leq 15^\circ]$ von abgebildeter Körperposition und von der Waagerechten)					noch ausreichende Lage (mittlere Abweichung $[\gt 15^\circ - 30^\circ]$ 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		

Hangwaage vorlings (Ringe)

10d AK 15 bis 18	Ringe Heben aus dem Hang oder Senken aus dem Strecksturzhang	richtige Lage (leichte Abweichung $[\leq 15^\circ]$ von abgebildeter Körperposition und von der Waagerechten)					noch ausreichende Lage (mittlere Abweichung $[\gt 15^\circ - 30^\circ]$ 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	<ul style="list-style-type: none"> - Reck - Ristgriff schulterbreit - Heben aus dem ruhigen Hang - Senken in den ruhigen Hang - direkte Folge - Kasten (mindestens Hüfthöhe im Langhang) vor dem Turner 										
		Anzahl AK 7 Punkte Anzahl AK 8 Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

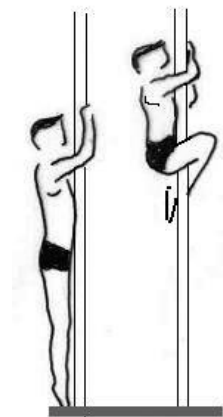
Zugstemme

11b	<ul style="list-style-type: none"> - Ringe - Heben aus dem ruhigen Hang in den Streckstütz - Senken in den ruhigen Hang - direkte Folge 										
		Anzahl AK 9-12 Punkte Anzahl AK 13/14 Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

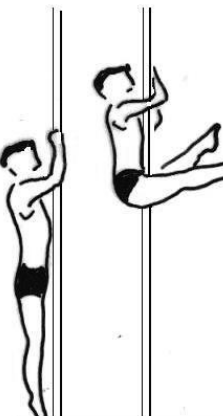
Kreuzstütz

11c	<ul style="list-style-type: none"> - Ringe - selbstständiges, beliebiges Einnehmen der Endposition 	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>richtige Lage (leichte Abweichung $\leq 15^\circ$)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>noch ausreichende Lage (mittlere Abweichung $> 15^\circ - 30^\circ$)</p> </div> </div>									
		Haltezeit (in s) Punkte bei richtiger Lage bei noch ausreichender Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		5		4		3		2		1	

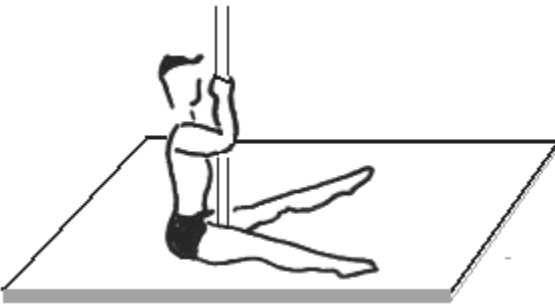
Klettern am Seil (Stand)

12a	AK 7	<ul style="list-style-type: none"> 1x aufwärts 4,5 m aus dem Stand Beginn der Zeitnahme: Verlassen des Bodens Ende der Zeitnahme: erster Handanschlag über 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	>16,0
Punkte			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

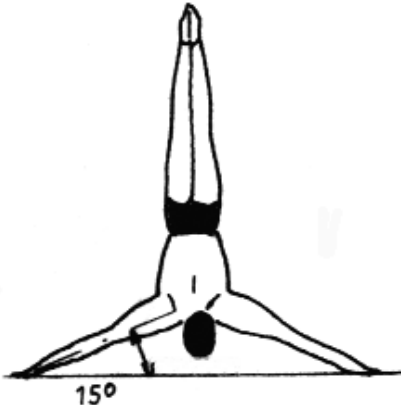

Hangeln am Seil (Stand)

12b	AK 8	<ul style="list-style-type: none"> 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° 							
			Höhe in m	>4,5	4	3,5	3,0	2,5	2
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	<ul style="list-style-type: none"> 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
Punkte			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
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	
Punkte			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
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	
Punkte			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Kreuzhandstand halten (Boden)

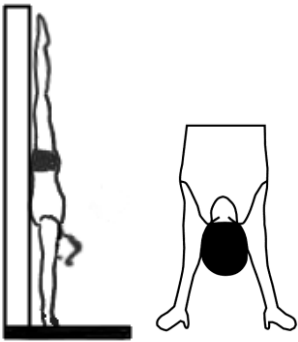
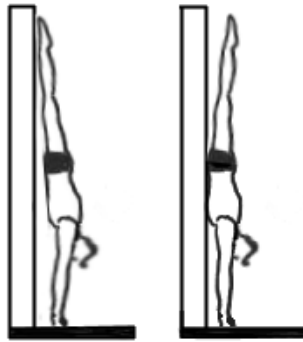

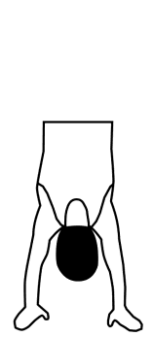
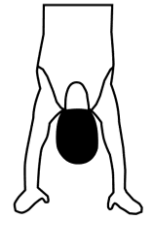
12d	Boden - Heben mit gebeugter Hüfte und gegrätschten Beinen (Schweizer) zum Kreuzhandstand - Halten der Position AK 15 bis 16	richtige Lage (Stützwinkel $\leq 15^\circ$)					noch ausreichende Lage (Stützwinkel $> 15^\circ - 30^\circ$)				
											
Haltezeit (in s)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte bei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

Kreuzhandstand heben/halten (Boden)

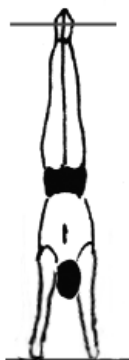
12e	Boden - Heben mit gebeugter Hüfte und gegrätschten Beinen (Schweizer) zum Kreuzhandstand - Halten der Position - bei richtiger Lage mehrfaches Heben und Halten (4 s) AK 17 bis 18	richtige Lage (Stützwinkel $\leq 15^\circ$)					noch ausreichende Lage (Stützwinkel $> 15^\circ - 30^\circ$)				
				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

IV Handstände


Handstand halten (Boden/Wand)

13a AK 7	<ul style="list-style-type: none"> Boden selbstständige Einnahme der Endposition Hüfte und Brust an der Wand Halte ohne Korrektur im Ellenbogengelenk Offener Arm-Rumpf-Winkel Schulterposition (siehe Zeichnung) Beginn der Zeitnahme bei Erreichen der Endlage 	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"> Boden Gummiband gespannt zwischen Reck, Barren, Kletterstangen o. ä. Füße zwischen den Gummibändern Einnahme der Endposition mit Trainerhilfe Halte ohne Korrektur im Ellenbogengelenk Beginn der Zeitnahme bei Erreichen der Endlage 									
		Haltezeit (in s)	30	27	24	21	18	15	12	9
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"> Boden Schwingen in die Endposition ohne Korrektur im Ellenbogengelenk Zeitnahme bei Erreichen der Endposition 									
		Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Vor- und Rückschwung in den Handstand

13d AK 11 bis 12	Barren										
	- Anerkennung der richtigen Wiederholungen										
	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
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1



Beugestüttschwünge zum Handstand

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

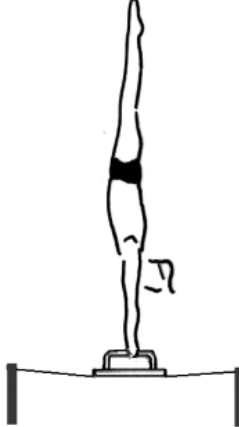

Oberarmstemmaufschwung rückwärts in den Handstand

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

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	richtige Position (gestreckt mit leichten Abweichungen $\leq 15^\circ$ im ARW und BRW, gestreckte Arme)	noch ausreichende Position (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	richtige Position (gestreckt mit leichten Abweichungen $\leq 15^\circ$ im ARW und BRW, gestreckte Arme)	noch ausreichende Position (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)

14c AK 11 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> Ringe selbstständiges Einnehmen des Handstandes aus dem Winkelstütz Endzeitnahme bei Verlassen der richtigen oder noch der noch ausreichenden Position 	<p>richtige Position (gestreckt mit leichten Abweichungen [≤15°] im ARW und BRW, gestreckte Arme)</p>	<p>noch ausreichende Position (Korrektur im Bereich leichter Abweichungen im ARW, BRW und Ellenbogengelenk, ohne Anlehnen an die Ringeseile)</p>																																																																																																																																	
	<table border="1"> <tr> <td>Haltezeit (in s) AK 11/12</td> <td>10</td><td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td> </tr> <tr> <td>Punkte bei richtiger Pos.</td> <td>10</td><td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td> </tr> <tr> <td>bei noch ausreichender Pos.</td> <td>5</td><td></td><td>4</td><td></td><td>3</td><td></td><td>2</td><td></td><td>1</td><td></td> </tr> <tr> <td>Haltezeit (in s) AK 13/14</td> <td>20</td><td>18</td><td>16</td><td>14</td><td>12</td><td>10</td><td>8</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td> </tr> <tr> <td>Punkte bei richtiger Pos.</td> <td>10</td><td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td> </tr> <tr> <td>bei noch ausreichender Pos.</td> <td>5</td><td></td><td>4</td><td></td><td>3</td><td></td><td>2</td><td></td><td>1</td><td></td> </tr> <tr> <td>Haltezeit (in s) AK 15/16</td> <td>30</td><td>27</td><td>24</td><td>21</td><td>18</td><td>15</td><td>12</td><td>9</td><td>6</td><td>3</td> </tr> <tr> <td>Punkte bei richtiger Pos.</td> <td>10</td><td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td> </tr> <tr> <td>bei noch ausreichender Pos.</td> <td>5</td><td></td><td>4</td><td></td><td>3</td><td></td><td>2</td><td></td><td>1</td><td></td> </tr> <tr> <td>Haltezeit (in s) AK 17/18</td> <td>40</td><td>36</td><td>32</td><td>28</td><td>24</td><td>20</td><td>16</td><td>12</td><td>8</td><td>4</td> </tr> <tr> <td>Punkte bei richtiger Pos.</td> <td>10</td><td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td> </tr> <tr> <td>bei noch ausreichender Pos.</td> <td>5</td><td></td><td>4</td><td></td><td>3</td><td></td><td>2</td><td></td><td>1</td><td></td> </tr> </table>	Haltezeit (in s) AK 11/12	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		Haltezeit (in s) AK 13/14	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		Haltezeit (in s) AK 15/16	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3	Punkte bei richtiger Pos.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	bei noch ausreichender Pos.	5		4		3		2		1		Haltezeit (in s) AK 17/18	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4	Punkte bei richtiger Pos.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	bei noch ausreichender Pos.	5		4		3		2		1
Haltezeit (in s) AK 11/12	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																																																																																																																											
Haltezeit (in s) AK 13/14	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																																																																																																																											
Haltezeit (in s) AK 15/16	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3																																																																																																																										
Punkte bei richtiger Pos.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1																																																																																																																										
bei noch ausreichender Pos.	5		4		3		2		1																																																																																																																											
Haltezeit (in s) AK 17/18	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4																																																																																																																										
Punkte bei richtiger Pos.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1																																																																																																																										
bei noch ausreichender Pos.	5		4		3		2		1																																																																																																																											

Heben in den Kopfstand (Drückeransatz)

15a AK 7	<ul style="list-style-type: none"> Boden Ausgangsposition Stand (beim ersten Mal) deutliches 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 												
	<table border="1"> <tr> <td>Anzahl</td> <td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td> </tr> <tr> <td>Punkte</td> <td>10</td><td>8</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td> </tr> </table>	Anzahl	5	4	3	2	1	Punkte	10	8	6	4	2
Anzahl	5	4	3	2	1								
Punkte	10	8	6	4	2								

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)	richtige Ausführung Armbeuge 90°-120°		noch ausreichende Ausführung 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	richtige Ausführung (Beugewinkel der Arme jeweils $\leq 90^\circ$, gleichmäßiger Bewegungsablauf, ohne Schwunganteil beim Ansatz, leichte Abweichung [$\leq 15^\circ$] im BRW)	noch ausreichende Ausführung (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	richtige Ausführung (gleichmäßiger Bewegungsablauf, ohne Schwunganteil beim Ansatz, leichte Abweichung [$\leq 15^\circ$] im BRW)	noch ausreichende Ausführung (leichte Rhythmusstörungen, geringer Schwunganteil beim Ansatz, mittlere Abweichung [$> 15^\circ - 30^\circ$] im BRW)			
Anzahl		3	2		1	
Punkte bei richtiger Ausf.		10	7		4	
	bei noch ausreichender Ausf.	6	4		2	

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	richtige Ausführung gestreckte Knie und Ellenbogen, Anziehen der Füße erlaubt, gleichmäßiger Bewegungsablauf, ohne Schwunganteil	noch ausreichende Ausführung 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	richtige Ausführung (gleichmäßiger Bewegungsablauf, kein Anlegen an die Seile, leichte Abweichung im ARW [$\leq 15^\circ$] wenn Hüfte zwischen den Seilen)	noch ausreichende Ausführung (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-Lauf²

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 ³), Lichtschranken stehen bei 0 m und 20 m	Handzeitmessung 										
		Zeitmessanlage 										
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	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
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	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
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	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
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	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

30-m-Lauf²

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
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
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	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
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	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
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	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
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	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
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	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
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	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

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

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

Hindernislauf

18a	Bodenfläche Start mit Überspringen eines Turnhockers (Höhe 0,4 m) In der Bauchlage ziehen über die Bank (Länge 4,0 m) von der Bank Rolle vorwärts auf die Matte (Länge 2,0 m) Umlaufen des Wendepunktes (Medizinball, Kegel, ...; Entfernung zum Start 13,0 m) AK 7: Slalomlauf um 5 Turnhocker AK 8: Überspringen der 5 Turnhocker (Höhe 0,4 m) mit <i>geschlossenen</i> Beinen (Auf- und Absprünge sind bei Problemen möglich) Überspringen des Kastens (Höhe 0,45 m) Ziel (Endzeitnahme): Anschlag auf dem Turnhocker											
		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	Absprungrinie markieren Start mit Fußspitze an Absprungrinie Sprung aus dem Stand, mit Ausholbewegung der Arme Gemessen wird die übersprungene Distanz – Messung i.d.R. an der Ferse bzw. am hintersten Körperteil (z.B. bei Sturz)											
		Weite in cm	200	195	190	185	180	170	160	150	140	130
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Salto vorwärts (Anlauf)

18c	Aus maximal 3 Schritten Anlauf Salto vorwärts gehockt in direkter Folge											
		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

Testkarten

Die Testkarten sind so angelegt, dass auf einer DIN A4-Seite 2 Turner der gleichen Altersklasse erfasst werden können. 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						
	4b						
II	5						
	6						
	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						
	4b						
II	5						
	6						
	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. li re	2.V. li re	Pkt.	Summe
I	1b				
	2b				
	3b				
	4b				
II	5				
	6				
	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. li re	2.V. li re	Pkt.	Summe
I	1b				
	2b				
	3b				
	4b				
II	5				
	6				
	7b				
III	8d				
	9d				
	10d				
	11c				
	12e				
IV	13f				
	14c				
	15f				
	16e				
V	17b				
	18d				
	19c				
	20c				
Gesamtsumme					
Rang					





Wettkampfanforderungen

Turn-Talentschul-Pokal

Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Gerätturnen

- männlich -

AK 8 - 10

TURNEN!
GERÄTTURNEN 

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen

Version vom 15. November 2018

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung Gerätturnen männlich des Technischen Komitees Gerätturnen¹

- Andergassen, Thomas (2013-aktuell)
- Arnold, Rainer (2010-2012)
- Behrendt, Holger (2002-aktuell)
- Brehmer, Stefan (2009-2012, Vorsitz 2009-2012)
- Fetzner, Dr. Jörg (1991-2006, Vorsitz 1991-2004)
- Hanschke, Rainer (BT NW 1992-1995)
- Hirsch, Andreas (BT NW 1996-2001)
- Hofer, Dieter (1992-2009)
- Karg, Sven (2005-2009, Vorsitz 2005-2009)
- Milbradt, Jens (BT NW 2002-2006, BT NW 2013-aktuell)
- Naundorf, Dr. Falk (2007-aktuell, Vorsitz 2013-aktuell)
- Popp, Dietmar (-2004)
- Scholz, Peter (-2004)
- Schönherr, Gunter (BT NW 2009-2012)
- Walko, Rene (2005-aktuell)
- Wellenreuther, Markus (2010-aktuell)
- Wüstemann, Siegfried (BT NW 2007-2008)

¹ inklusive der inhaltlich entsprechenden Vorgängergremien im Deutschen Turner-Bund

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen	4
Athletische Tests	5
Hinweise zur Durchführung und Bewertung.....	5
Rumpfbeugen vorwärts (Boden)	6
Rumpfbeugen vorwärts (Matte).....	6
Vorspreizen links und rechts	7
Seitspreizen links und rechts	7
Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Boden)	8
Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Matte)	8
Spitzwinkelstütz gegrätscht halten	9
Spitzwinkelstütz halten.....	9
Hangwaage rücklings (Barren/Reck).....	9
Hangeln am Seil (Stand).....	10
Hangeln am Seil (Grätschsitz)	10
Handstand halten (Gummiband)	11
Schwingen in den Handstand (Boden).....	11
Heben in den Handstand (Schweizer).....	11
20-m-Lauf.....	12
30-m-Lauf ²	12
Kreisflanken maximal (Pilz).....	12
Kipphänge.....	13
Halbe Kipphänge	13
Technische Tests	14
Hinweise zur Durchführung und Bewertung.....	14
Boden.....	14
Pauschenpferd/Pilz	15
Ringe.....	16
Sprung	17
Barren	18
Reck.....	19

Vorbemerkungen

Beim Turn-Talentschul-Pokal erfolgt die Überprüfung der athletischen und technischen Anforderungen für die Turner der Altersklasse 9 und 10 und ab 2017 auch in der Altersklasse 8. Basierend auf den Ergebnissen der TTS-Pokale 2012 bis 2014 wurden die Anforderungen überprüft und bei Bedarf modifiziert. Die geänderten Anforderungen kamen ab 2015 zur Anwendung. Mit der Einführung der AK 8 beim TTS-Pokal ab 2017 wurden die Anforderungen erweitert und auch kleinere Anpassungen in den Technischen Anforderungen der höheren AKs vorgenommen. 2018 wurden die Technischen Anforderungen noch stärker an die Pflichtanforderungen der jeweiligen AK angepasst und dabei auch mit den Ziffern aus der Pflichtübung gekennzeichnet. Die athletischen Anforderungen wurden erweitert, so dass jetzt u. a. wahlweise ein 20- oder 30-m-Lauf möglich ist. Die athletischen Anforderungen sind identisch mit denen des Materials „Anforderungen Athletische Tests“ vom 30. April 2018.

Um den Trainerinnen und Trainern die Vorbereitung der Nachwuchsturner auf den TTS-Pokal zu erleichtern werden alle Anforderungen in diesem Material vollständig dargestellt.

Der TTS-Pokal ist ein Mannschaftswettkampf der im Modus 4-4-2 ausgetragen wird, so dass jeweils vier Turner pro Mannschaft an den Start und an das Gerät/die Station gehen und die zwei besten Athleten je Team das Mannschaftsresultat bilden. Damit soll auch TTS mit nur wenigen Turnern (2-3) die Chance auf eine Wettkampfteilnahme ermöglicht werden. Startberechtigt sind die Altersklassen 8 (neu ab 2017), 9 und 10, die jeweils als separater Wettkampf gezählt werden.

Das Ergebnis der beiden besten Turner je Mannschaft und Station wird addiert und bildet das Mannschaftsresultat.

Die Punkte des Technischen Tests werden anschließend verdoppelt, so dass eine punktmäßige Parität zwischen Athletik (bis 10 Punkte je Anforderung) und Technik (bis 5 Punkte je Anforderung) besteht.

Bei allen Abnahmen sind die Leistungswerte und die Punktvergabe in den entsprechenden Vorlagen des DTB zu erfassen. Wenn nicht gesondert angegeben, gelten die Anforderungen für beide Altersklassen.

Athletische Tests

Hinweise zur Durchführung und Bewertung

- Zur Abnahme der AT-Anforderungen sind 2 Versuche mit Konzentration auf den Erstversuch gestattet.
- Falls Leistungswerte erfassbar sind (z.B. Anzahlen), müssen diese zusätzlich zur erreichten Punktzahl dokumentiert werden.
- 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.

Rumpfbeugen vorwärts (Boden)

4a AK 7 bis 8	- gleichzeitige Abnahme mit ARW-Öffnen, aber getrennte Wertung - Spreizwinkel 90° - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s					
	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)

4b AK 9 bis 18	- gleichzeitige Abnahme mit ARW-Öffnen, aber getrennte Wertung - Spreizwinkel 90° - Fersen auf doppelter Verbundmatte (16 cm) - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s					
	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	


Vorspreizen links und rechts

5 AK 7 bis 18	AK 7/8 in Rückenlage, ab AK 9 im Stand - 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°)
	Punkte bei Haltezeit 10 s	10	8	6	4	2
	Haltezeit 5 s	5	4	3	2	1
Haltezeit 2 s	3	2	1	0	0	

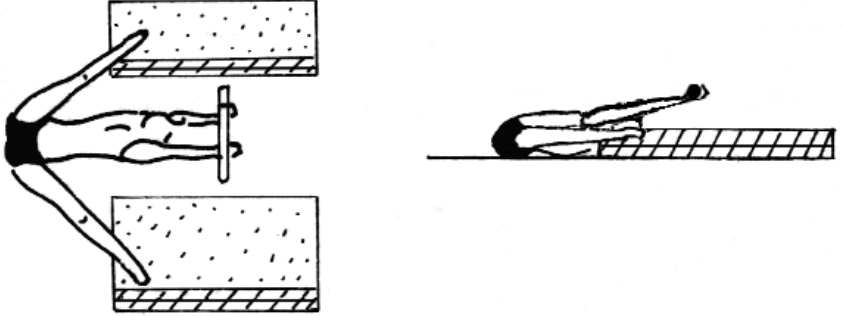
Seitspreizen links und rechts

6 AK 7 bis 18	AK 7/8 in Seitlage, ab AK 9 im Stand - 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°)
	Punkte bei Haltezeit 10 s	10	8	6	4	2
	Haltezeit 5 s	5	4	3	2	1
Haltezeit 2 s	3	2	1	0	0	



Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Boden)

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



Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Matte)

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


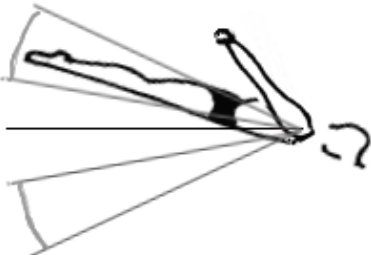
Spitzwinkelstütz gegrätscht halten

8b AK 8	<ul style="list-style-type: none"> - Stützbarren - selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen 	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"> - Stützbarren - selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen 	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	

Hangwaage rücklings (Barren/Reck)

10b AK 8 bis 12	<ul style="list-style-type: none"> - Barren oder Reck - Kammgriff - Senken aus dem Strecksturzhang - AK 8: mit gegrätschten Beinen - AK 9/10: mit geschlossenen Beinen 	richtige Lage (leichte Abweichung $\leq 15^\circ$ von abgebildeter Körperposition und von der Waagerechten)					noch ausreichende Lage (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	

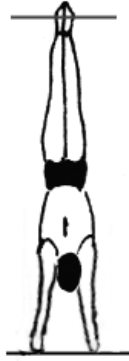
Hangeln am Seil (Stand)

12b AK 8	<ul style="list-style-type: none"> 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° 											
	Höhe in m	>4,5	4	3,5	3,0	2,5	2					
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	<ul style="list-style-type: none"> 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
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

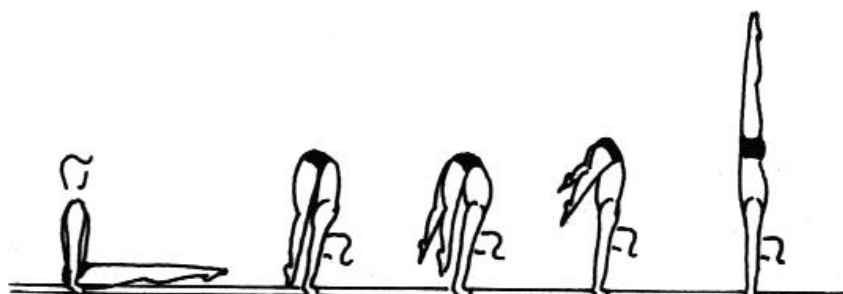
Handstand halten (Gummiband)

13b AK 8	<ul style="list-style-type: none"> - Boden - Gummiband gespannt zwischen Reck, Barren, Kletterstangen o. ä. - Füße zwischen den Gummibändern - Einnahme der Endposition mit Trainerhilfe - Halte ohne Korrektur im Ellenbogengelenk - Beginn der Zeitnahme bei Erreichen der Endlage 										
	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"> - Boden - Schwingen in die Endposition ohne Korrektur im Ellenbogengelenk - Zeitnahme bei Erreichen der Endposition 										
	Haltezeit (in s)	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)

16b AK 8 bis 10	<ul style="list-style-type: none"> - 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				1	
	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	

20-m-Lauf²

17a	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 Bewerter die Laufzeit stoppen, der Mittelwert wird erfasst <i>Zeitmessanlage ([Doppel]Lichtschranken):</i> Turner steht 0,5 m hinter der Startlinie (Vor-Startlinie ³), Lichtschranken stehen bei 0 m und 20 m	<p style="text-align: center;">Handzeitmessung</p>										
		<p style="text-align: center;">Zeitmessanlage</p>										
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	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
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	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
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	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

30-m-Lauf²

17b	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	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
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	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
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	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Kreisflanken maximal (Pilz)

19b	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	

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

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

Kipphänge

20b	<ul style="list-style-type: none"> - aus dem Hang - Heben der gestreckten Beine bis Füße Griffpunkt erreichen - Senken der Beine zum Hang (Hüftwinkel 180°) - Anerkennung der Wiederholungen mit gestreckten Beinen 											
		AK 8 bis 9										
Anzahl AK 8		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 											
		AK 10 bis 18										
Anzahl		20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Technische Tests

Hinweise zur Durchführung und Bewertung

- Bei allen Abnahmen ist die Punktvergabe in den entsprechenden Vorlagen des DTB zu erfassen.
- Zur Abnahme der Anforderungen des Technischen Tests sind 2 Versuche je Anforderung mit Konzentration auf den Erstversuch gestattet.
- Für die Technischen Tests wird jeweils ein Technikwert (1-5) vergeben
- Die zu vergebenden Technikwerte sind folgendermaßen gekennzeichnet:
 - TW 5 sehr gute Ausführung (optimale Technik, keine Haltungsfehler)
 - TW 4 gute Ausführung (gute Technik, keine Haltungsfehler)
 - TW 3 Erfüllung der Anforderung mit leichten Mängeln in der Technik und kleinen Haltungsfehlern
 - TW 2 wie TW 3 jedoch mit deutlichen Mängeln in der Technik und mittleren Haltungsfehlern
 - TW 1 Erkennbarkeit der Anforderung.

Boden

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise ⁴
8	1	6) Vorspreizen mit Schwingen in den Handstand , Abrollen in den Stand; 7) Vorspreizen mit Schwingen in den Handstand mit Abdruck, Abrollen;	- Beugen des Standbeins beim Anschwingen zum Handstand - neutrale Kopfposition Arme parallel, offener ARW, vollständige Körperstreckung - gestreckte Arme, Abdruck aus der Schulter (nicht Ellenbogen), deutlicher Höhengewinn nach Abdruck
	2	1a) Aus dem Stand: Sprungrolle vorwärts mit sofortigem Ansprung zum Rondat , Streck sprung in den Stand;	- gestreckte und leicht nach innen gedrehte Arme, Körperstreckung - runde Rollbewegung - Rondat Streck sprung auf einer Linie - neutrale Kopfposition beim Rondat
9	1	3 modifiziert) Aus dem An sprung Handstütz-Überschlag vorwärts auf beide Beine von Erhöhung (20 cm)	- Beugen des Standbeins - dynamischer Abdruck aus der Schulter - Endposition mit schmalen Armen, offener Schulter, Kopf aufrecht, Ballenstand
	2	1 erleichtert) Aus dem Stand: Rolle vorwärts, An sprung zum Rondat, Flick-Flack , Streck sprung in den Stand (Weichmattenbahn 10 cm)	- Vorspannung im Rondatansprung - gerades Rondat - fließender Übergang zum Flick-Flack - offene Schulter im Stütz, Hände leicht nach innen, - deutlicher Abdruck - kein Tempoverlust

⁴ Die Hinweise für Kamprichter wurden ursprünglich vom BSP Cottbus erarbeitet und für dieses Material ergänzt. Der DTB bedankt sich bei den Cottbusser Trainern für das zur Verfügung stellen des Materials.

10	1	3 modifiziert) Aus dem Ansprung Handstütz-Überschlag vorwärts auf beide Beine	<ul style="list-style-type: none"> - Beugen des Standbeins - dynamischer Abdruck aus der Schulter - Endposition mit schmalen Armen, offener Schulter, Kopf aufrecht, Ballenstand
	2	1) Aus dem Stand: Rolle vorwärts, Ansprung zum Rondat, Flick-Flack, Flick-Flack , Streck sprung in den Stand, (Weichmattenbahn 10cm)	<ul style="list-style-type: none"> - Vorspannung im Rondatansprung - gerades Rondat - fließender Übergang zum Flick-Flack - offene Schulter im Stütz, Hände leicht nach innen, - deutlicher Abdruck - kein Tempoverlust

Pauschenpferd/Pilz

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise ²
8	1	Pflicht erleichtert) Kleiner Pilz (Durchmesser 0,60 m): 3 x Kreisflanke zum Stand	<ul style="list-style-type: none"> - Stützposition (Schulterachse) halten, - Richtung des Vor- & Rückflankens beachten - große Amplitude - gestreckter Körper, geschlossene Beine
	2	Pauschenpferd: Sprung i. d. Stütz vorlings, 2x Seitspreizen rechts - Seitspreizen links, Vorhocken zum Stütz rücklings, 2x Seitspreizen rechts - Seitspreizen links, Rückhocken zum Stand	<ul style="list-style-type: none"> - hohes Hüftpendel mit gestreckter Hüfte - großer Spreizwinkel
9	1	Pflicht erleichtert) Breiter Pilz (Durchmesser 1,00 m): 10 x Kreisflanke zum Stand	<ul style="list-style-type: none"> - Stützposition (Schulterachse) halten, - Richtung des Vor- & Rückflankens beachten - große Amplitude - gestreckter Körper, geschlossene Beine
	2	Pauschenpferd: Sprung i. d. Stütz vorlings, Vorspreizen rechts, Pendel nach links, Pendel nach rechts und Rückspreizen rechts, Vorspreizen links, Pendel nach rechts, Pendel nach links und Rückspreizen links (jeweils 2x)	<ul style="list-style-type: none"> - hohes Hüftpendel mit gestreckter Hüfte - deutliches Griff lösen - großer Spreizwinkel
10	1	Pflicht erleichtert) Einpauschenpilz: 3x Einpauschenflanke zum Stand	<ul style="list-style-type: none"> - aktives Fassen der Pauschen - Richtung des Vor- & Rückflankens beachten - gestreckter Körper, geschlossene Beine - große Amplitude

	2	Pauschenpferd: Sprung i. d. Stütz vorlings, Vorspreizen rechts, Pendel nach links, Kreisspreizen rechts, Vorspreizen links, Pendel nach rechts und Kreis-Spreizen links (jeweils 2x)	<ul style="list-style-type: none"> - hohes Hüftpendel mit gestreckter Hüfte - aktives Strecken der Hüfte beim Kreisspreizen - deutliches Grifflösen - großer Spreizwinkel
--	---	--	---

Ringe

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise ²
8	1	(tiefe) Ringe, Beginn im Streckstütz 2) Heben der gestreckten Beine zum Winkelstütz - 3 s -; 3) Senken der gestreckten Beine zum Streckstütz ;	<ul style="list-style-type: none"> - gestreckte Hüfte - gestreckte Arme - nach außen gedrehte Ringe - waagerechte Beine im Winkelstütz
	2	9 und 10 modifiziert) Beginn im Hang; 4x Vorschwing-Rückschwung ; nach 4. Rückschwung Niedersprung zum Stand	<ul style="list-style-type: none"> - gestreckte Arme - Vorschwingung in C+ und Rückschwung in C- - kein Schließen des ARW beim Rückschwung (Schulter unten) - Schwunghöhe mind. waagrecht
9	1	1 teilweise) aus dem Hang: Zugstemme mit gestrecktem Körper, Heben der Beine in den Winkelstütz - 3 s -;	<ul style="list-style-type: none"> - gestreckte Hüfte - Dynamik bei Zugstemme - lange Arme und nach außen gedrehte Ringe im Stütz
	2	5 und 6 modifiziert) aus dem Kipphang Abschwingen vorwärts in den Hang, Rückschwung ; 4x Vor- und Rückschwung (in Schlaufen möglich)	<ul style="list-style-type: none"> - gestreckte Arme - Vorschwingung in C+ und Rückschwung in C- - kein Schließen des ARW beim Rückschwung (Schulter unten) - Hüfthöhe Ringeunterkante - Ringeverschiebung bis 30°
10	1	1 teilweise) aus dem Hang: Zugstemme mit gestrecktem Körper, Heben der Beine in den Winkelstütz - 3 s -; Heben zur Hockstützwaage – 3 s -;	<ul style="list-style-type: none"> - gestreckte Hüfte - Dynamik bei Zugstemme - lange Arme und nach außen gedrehte Ringe im Stütz - Hockstützwaage Schulter und Hüfte in gleicher Höhe - freie Stützposition
	2	5 und 6 modifiziert) aus dem Kipphang Ab- schwingen vorwärts in den Hang; 4x Rück- und Vorschwing 7) Rückschwung (30° über waagrecht), Vorschwing mit Salto rückwärts gestreckt in den Stand	<ul style="list-style-type: none"> - gestreckte Arme - Vorschwingung in C+ und Rückschwung in C- - kein Schließen des ARW beim Rückschwung (Schulter unten) - Hüfthöhe Ringeunterkante - Ringeverschiebung bis 30° - Salto mit Höhengewinn

Sprung

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise ²
8	1	Ohne Sprungtisch: Anlauf (mindestens 10 m), Strecksprung vom Brett auf Erhöhung (0,50 m)	- dynamischer Anlauf, feste Absprungposition, geringe Beugung im Kniegelenk, kurzer Armzug, energischer Absprung mit Höhengewinn
	2	Ohne Sprungtisch: Anlauf (mindestens 10 m), Absprung vom Brett und Sprungrolle vorwärts auf Erhöhung (0,50 m)	- dynamischer Anlauf, deutlicher Höhengewinn in der Flugphase, spätes Abrollen über offene Arm-Rumpf-Winkel sowie offenem Hüftwinkel (langes Halten der gestreckten Position im Abrollen)
9	1	Ohne Sprungtisch: Anlauf (mindestens 10 m), Absprung vom Brett, Strecksprung auf zweites Brett und Strecksprung auf Erhöhung (0,50 m)	- dynamischer Anlauf, feste Absprungposition, reaktiver Absprung, geringe Beugung im Kniegelenk, kurzer Armzug, energischer Absprung mit Höhengewinn
	2	1b) Aus dem Anlauf (mindestens 10 m): Absprung vom Brett, Salto vorwärts gehockt in den Stand	- dynamischer Anlauf, Absprung mit deutlichem Höhengewinn, enge Hockposition, frühzeitiges Öffnen und Landevorbereitung
10	1	Ohne Sprungtisch: Anlauf (mindestens 10 m), Absprung vom Brett, Strecksprung auf zweites Brett, Strecksprung auf drittes Brett und Strecksprung auf Erhöhung (0,50 m)	- dynamischer Anlauf, feste Absprungposition, reaktiver Absprung, geringe Beugung im Kniegelenk, kurzer Armzug, energischer Absprung mit Höhengewinn
	2	Pflichtsprung 1) Sprungtisch (1,10 m): Anlauf, Absprung vom Brett, Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts	- feste Absprungposition, kurze Stützphase aktiver Abdruck über die offene Schulter, kein Einrollen, ausgewogenes Verhältnis zwischen Höhe und Weite

Barren

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise ²
8	1	7 modifiziert) Stützbarren: 5x Rückschwung-Vorschwung;	<ul style="list-style-type: none"> - Rückschwung ins C-, Abschwingen mit Blick nach vorn - Vorschwung mit gestreckter Hüfte - Vorschwung mind. Waagerecht - Rückschwung mind. 45° über waagerecht
	2	Stützbarren: aus dem Winkelstütz , 2x Kipphangpendel , zweites Pendel zum Stand	- schwingvolles Pendel, leichtes Öffnen des Hüftwinkels an den Umkehrpunkten
9	1	3 modifiziert) Stützbarren: 5x Rückschwung-Vorschwung	<ul style="list-style-type: none"> - Rückschwung ins C-, Abschwingen mit Blick nach vorn, Vorschwung mit gestreckter Hüfte, Handstand kurz fixieren - Schwunghöhe gestreckter Körper über Waagerechte, davon mindestens 1x i. d. Handstand
	2	Stützbarren: Winkelstütz , Rückfallkippe in den Streckstütz	- über Felgansatz (großer Abstand zwischen Hüfte und Handposition) möglich, deutliches Kipphangpendel, nach dem Kippstoß, Hüfte vor dem Stütz
10	1	4 teilweise) Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und mit gegrätschten Beinen - 2 s – (Schweizer); 5 modifiziert) Senken zum 5x Vorschwung , Rückschwung	<ul style="list-style-type: none"> - Rückschwung ins C-, spätes Abbremsen der Beine, Abschwingen mit Blick nach vorn, Vorschwung m. gestreckter Hüfte, - Schwunghöhe Handstandnah (ohne Halte, Handstand nur kurz fixieren)
	2	Stützbarren: Winkelstütz, Rückfallkippe mit Zwischenpendel in den Streckstütz	- über Felgansatz (großer Abstand zwischen Hüfte und Handposition) möglich, deutliches Kipphangpendel, nach dem Kippstoß Hüfte vor dem Stütz

Reck

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise ²
8	1	5x Grundsprung in Schlaufen 30° unter Waagerechte und höher	- Rücksprung ins C+, deutlicher Hang im C- mit nachfolgendem aktiven Beineinsatz, Vorsprung ins C+, kein Abfallen der Schulter bei der Rückwärtsbewegung
	2	Reck (2,00 m), Beginn im Stütz: Pflicht 7a bis 9) Rücksprung (mindestens Waagrecht) Abspringen, Hüftumsprung vorlings rückwärts durch flüchtigen Streckstütz, Felgabsprung in den Hang, Rücksprung , Vorsprung , Rücksprung zum Niedersprung in den Stand.	- geschlossene Position, neutrale Kopfposition, gestreckte Arme, Flugphase mit Hüfte über Stangenhöhe
9	1	5x Grundsprung in Schlaufen über Waagerechte und höher	- Rücksprung ins C+, deutlicher Hang im C- mit nachfolgendem aktiven Beineinsatz, Vorsprung ins C+, kein Abfallen der Schulter bei der Rückwärtsbewegung
	2	Reck (kopfhoch) in Schlaufen: Absprung aus dem Minitrampolin (schräg) zum Hüft-Umsprung (max TW 2) oder freier Felgumsprung in den Stand	- Freier Felgumsprung in den Stand ab TW 3 erforderlich - geschlossene Position beim Umsprung/Felgumsprung
10	1	Riesen-Felgumsprung (3x) in Schlaufen	- Erreichen der Riesenfelge wählbar, geschlossene Position über den Handstand, Füße führen die Bewegung, siehe Nr. 1 AK 9
	2	Reck (kopfhoch): Aus dem Stand, 3x Kipphangpendel gegrätscht in Schlaufen in den Stand vorlings	- mit großem Abstand zwischen Hüfte und Hand in das Pendel, untere Senkrechte: Kopf neutral, Beine waagrecht, Vor- und Rücksprung jeweils Hüft- und Arm-Rumpf-Winkel leicht öffnen, zum Handstand möglich



Strukturlernen

Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Gerätturnen

- männlich -

AK 9 - 18

TURNEN!
GERÄTTURNEN 

Jörg Fetzer, Jens Milbradt, Falk Naundorf, Stefan Brehmer, Andreas Hirsch

Version vom 27. Juni 2017

Inhaltsverzeichnis

0	Vorbemerkungen	3
1	Boden/Trampolin	4
2	Pauschenpferd	6
3	Ringe	7
4	Sprung.....	8
5	Barren.....	9
6	Reck	10

0 Vorbemerkungen

Das „Strukturlernen“ wurde für die Entwicklungskonzeption DTB 2024/2028 Turnen Männer entwickelt und definiert. Es bezeichnet den zielgerichteten Aufbau höchstschwieriger Wettkampfscheidender Strukturen (WES) über alle Ausbildungsetappen des Langfristigen Leistungsaufbaus (LLA) mit absoluter Priorität. Das „Strukturlernen“ mit klarer Zielbestimmung (Erreichen definierter Ausbildungsinhalte/Teilziele in einzelnen Ausbildungsetappen; Anforderungen sind zum Ende des jeweiligen Kaderaltersbereiches zu erfüllen) ermöglicht eine frühzeitigere Eliteförderung.

Die nachfolgenden Tabellen führen die im jeweiligen Altersbereich zu trainierenden inhaltlich-technische Voraussetzungen/Elemente und geforderte Übungsinhalte der Kür (mit Bonifikation bei DJM) auf. Dabei sind die im jeweiligen Altersbereich aufgeführten inhaltlich-technische Elemente als Voraussetzungen für die in der Folgezeile (nächsthöherer Kaderbereich) angegebenen Übungsinhalte zu sehen.

Struktur	Altersbereich	inhaltlich-technische Voraussetzungen/Elemente	Übungsinhalte
Finale Absprünge vw	Talentkader bis AK 12	–
	Nachwuchskader bis AK 15	–
	Perspektivkader bis AK 18	–
Finale Absprünge rw	Talentkader bis AK 12	–
	Nachwuchskader bis AK 15	–
	Perspektivkader bis AK 18	–

Für alle Tabellen sind folgende Grundregeln zu beachten: Wenn nicht anders angegeben gelten alle Elemente am Originalgerät; Übungsinhalte sind durchgängig über alle Kaderbereiche beizubehalten, sofern sie nicht in höherwertigen Elementen enthalten sind (*). Bei mehreren Abgängen muss ein Abgang gewählt werden.

1 Boden/Trampolin

Struktur	Altersbereich	inhaltlich-technische Voraussetzungen/Elemente	Übungsinhalte
Finale Absprünge vw	Talentkader bis AK 12	<ul style="list-style-type: none"> – Grundlagen: Salto vw-Varianten auf Erhöhung – Salto vw gestreckt 2/1 LAD (Trampolin) – Doppelsalto vw gebückt 1/2 LAD (Trampolin) 	Salto vw gestreckt 3/2 LAD*
	Nachwuchskader bis AK 15	<ul style="list-style-type: none"> – Doppelsalto vw gehockt (Akrobahn) – Dreifachsalto vw gehockt (Trampolin) – Doppelsalto vw gestreckt 1/2 LAD (Trampolin) – Salto vw gestreckt 5/2 LAD (Trampolin) 	Salto vw gestreckt 2/1 LAD
	Perspektivkader bis AK 18	<ul style="list-style-type: none"> – Doppelsalto vw gehockt mit LAD – Salto vw gestreckt 5/2 LAD und mehr (Akrobahn) – Dreifachsalto vw gehockt 1/2 LAD (Trampolin) – Doppelsalto vw gestreckt 3/2 LAD (Trampolin) – Salto vw gestreckt 3/1 LAD und mehr (Trampolin) 	Doppelsalto vw gehockt
Finale Absprünge rw	Talentkader bis AK 12	<ul style="list-style-type: none"> – Grundlagen: Salto vw-Varianten auf Erhöhung – Doppelsalto rw gehockt (Akrobahn) – Salto rw gestreckt 5/2 LAD (Akrobahn) – Twist gestreckt (Akrobahn) – Salto rw gestreckt 2/1 LAD (im Trampolin) – Doppelsalto rw gehockt (im Trampolin) 	Salto rw gestreckt 2/1 LAD*
	Nachwuchskader bis AK 15	<ul style="list-style-type: none"> – Tsukahara gehockt (Akrobahn) – Salto rw gestreckt 3/1 LAD (Akrobahn) – Salto rw gestreckt 3/1 LAD (im Trampolin) – Doppelsalto rw gestreckt (im Trampolin) 	Doppelsalto rw gehockt* Salto rw gestreckt 5/2 LAD* Doppeltwist gehockt*
	Perspektivkader bis AK 18	<ul style="list-style-type: none"> – Doppelsalto rw gestreckt (Akrobahn) – Salto rw gestreckt 7/2 LAD und mehr (Trampolin) – Tsukahara gestreckt (Trampolin) – Doppeltsukahara gehockt (Trampolin) – Dreifachsalto rw gehockt (Trampolin) 	Salto rw gestreckt 3/1 LAD Tsukahara gehockt oder Doppeltwist 1/2 LAD

Boden/Trampolin (Fortsetzung)

Reaktive Absprünge	Talentkader bis AK 12	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Grundlagen: Salto vw gehockt-Serien</i> – Salto rw gestreckt 3/2 mit Folgeelement (Akrobahn) – Temposalto + Salto rw gestreckt 2/1 LAD (Trampolin) – Salto vw gestreckt + Salto vw gestreckt 3/2 LAD (Trampolin) 	
	Nachwuchskader bis AK 15	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Grundlagen: Salto vw gestreckt-Serien</i> – <i>Grundlagen: Temposalto-Serien</i> – Salto rw gestreckt 3/2 LAD + Folgeelement D (Akrobahn) – Salto vw gestreckt 2/1 LAD in Verbindung (Akrobahn) – Salto vw gestreckt + Doppelsalto vw gehockt (Akrobahn) – Temposalto + Salto rw gestreckt 3/1 LAD (Trampolin) – Salto vw gestreckt + Salto vw gestreckt 2/1 LAD (Trampolin) – Salto rw gestreckt 3/2 LAD + Doppelsalto vw gehockt (Trampolin) – Salto vw gestreckt 1/1 LAD + Doppelsalto vw gehockt (Trampolin) 	<p>Salto rw gestreckt 3/2 + Folgeelement C*</p> <p>Salto rw gestreckt 5/2 + Folgeelement A</p> <p>Salto vw gestreckt + Folgeelement C*</p>
	Perspektivkader bis AK 18	<ul style="list-style-type: none"> – Salto rw gestreckt 3/2 + Doppelsalto vw gehockt (Akrobahn) – Salto rw gestreckt 5/2 + Folgeelement D (Akrobahn) – Salto vw gestreckt + Folgeelement E (Akrobahn) – Temposalto + Salto rw gestreckt 3/1 LAD (Trampolin) – Salto vw gestreckt + Salto vw gestreckt 5/2 LAD und mehr (Trampolin) – Salto rw gestreckt 3/2 LAD + Doppelsalto vw gehockt ½ LAD oder Doppelsalto vw gebückt (Trampolin) – Salto vw gestreckt 2/1 LAD + Doppelsalto vw gehockt (Trampolin) <p><i>Variables Verbinden von Saltovarianten hoher Schwierigkeit</i></p>	<p>Salto rw gestreckt 3/2 LAD + Folgeelement D</p> <p>Salto vw gestreckt 2/1 LAD in Verbindung</p> <p>Salto vw gestreckt + Doppelsalto vw gehockt</p>

2 Pauschenpferd

Struktur	Altersbereich	inhaltlich-technische Voraussetzungen/Elemente	Übungsinhalte
Kreisflanken	Talentkader bis AK 12	<ul style="list-style-type: none"> – Grundlagen: Flanken in allen Stützbereichen – Wandern Querstütz vw – Wandern Querstütz rw – C1 – E-Flop am Einpauschenpilz 	Wandern Querstütz vw Stöckli B (Hochwandern)*
	Nachwuchskader bis AK 15	<ul style="list-style-type: none"> – E-Flop – Spindelbewegung am Pferd ohne Pauschen mit maximal drei Flanken 	Wandern Querstütz rw D-Flop*
	Perspektivkader bis AK 18	<ul style="list-style-type: none"> – Kombinationselement (E-Teil) – Spindelbewegung mit zwei Flanken 	E-Flop Kombinationselement (D-Teil)
Wendeschwünge	Talentkader bis AK 12	<ul style="list-style-type: none"> – 1080° RW am flachen Pilz (Höhe ca. 0,40 m) 	Tschechenkehre*
	Nachwuchskader bis AK 15	<ul style="list-style-type: none"> – Grundlagen: Wendeschwünge in verschiedenen Stützbereichen (u.a. Einpausche, Pferdmitte Pferd ohne Pauschen) – 1080° RW 	720° RW
	Perspektivkader bis AK 18	<ul style="list-style-type: none"> – Wu Guonian – Roth 	Wendeschwung D-Teil
Thomas	Talentkader bis AK 12	<ul style="list-style-type: none"> – Grundlagen: Thomas in verschiedenen Stützbedingungen (Pilz, Pferd ohne Pauschen, Boden) – Flanken Stöckli umgekehrt zum Handstand am Einpauschenpilz 	2 Thomas (Bodenübung)*
	Nachwuchskader bis AK 15	<ul style="list-style-type: none"> – Thomasspindel (Boden und Pferd ohne Pauschen) – Thomas zu Handstand (Boden) – D-Teil Handstandabgang 	C-Teil Handstandabgang* Thomas C-Teil (Bodenübung)
	Perspektivkader bis AK 18	<ul style="list-style-type: none"> – Thomas aus dem Handstand zum Weiterturnen (Boden) – Spindelbewegung am Pferd ohne Pauschen mit maximal drei Flanken – E-Teil Handstandabgang 	D-Teil Handstandabgang

3 Ringe

Struktur	Altersbereich	inhaltlich-technische Voraussetzungen/Elemente	Übungsinhalte
Grundsprung vw	Talentkader bis AK 12	<ul style="list-style-type: none"> – Grundlagen: Grundsprung (mit und ohne Schlaufen) – Schleudern mit Höhengewinn (mit und ohne Schlaufen) 	Riesenfelge rw (auch mit gebeugten Armen)* Streuli* Tsukahara gehockt*
	Nachwuchskader bis AK 15	– Doppelsalto rw gestreckt zur Vorbereitung auf Tsukahara gestreckt	Riesenfelge rw (mit gestreckten Armen)*
	Perspektivkader bis AK 18	–	Doppeltsukahara gehockt
Grundsprung rw	Talentkader bis AK 12	<ul style="list-style-type: none"> – Grundlagen: Grundsprung (mit und ohne Schlaufen) – Überrollen mit Höhengewinn (mit und ohne Schlaufen) – Honma 	Riesenfelge vw (auch mit gebeugten Armen)* Überrollen* Stemme Grätschwinkelstütz*
	Nachwuchskader bis AK 15	–	Riesenfelge vw (mit gestreckten Armen) Johnasson + Yamawaki
	Perspektivkader bis AK 18	–	Johnasson + Yamawaki + Stemme rw Handstand Abgang D
Handstand und athletische Voraussetzungen	Talentkader bis AK 12	<ul style="list-style-type: none"> – Grundlagen: Handstand in vielfältigen Varianten – Grundlagen: ARW-Öffnen-Programme zur Erarbeitung Stützwaage; ARW-Schließen-Programme (Hangwaage vorlings) 	Handstand (Drücker) Stützwaage gegrätscht Winkelstütz/Grätschwinkelstütz
	Nachwuchskader bis AK 15	– Grundlagen: Kreuzhangentwicklung	Kippe Winkelstütz Handstand (Schweizer) Stemme Stützwaage gegrätscht oder Kippe Kreuzhang
	Perspektivkader bis AK 18	– Grundlagen: Vorbereitung weiterer Krafthalten (Schwalbe, Kopfkreuz, Stützwaage)	

4 Sprung

Struktur	Altersbereich	inhaltlich-technische Voraussetzungen/Elemente	Übungsinhalte
Anlauf/Absprungkomplex Überschlagsprünge	Talentkader bis AK 12	<ul style="list-style-type: none"> – Grundlagen: Erarbeitung hoher Anlaufgeschwindigkeiten mit Sprint-Programmen, Lauf ABC, ... – Grundlagen: Erarbeitung optimaler Absprung-/Brettposition mit vielfältigen methodischen Mitteln – Grundlagen: Erarbeitung Einsprung-/Abdruckverhalten sowie der Flugphase mit vielfältigen methodischen Mitteln (Trampolin, Trampolin“brett“, erhöhte Landefläche, ...) 	Überschlag Salto vw gehockt
	Nachwuchskader bis AK 15		Überschlag Salto vw gestreckt 1/2 LAD*
	Perspektivkader bis AK 18		Überschlag Salto vw gestreckt 3/2 LAD oder Überschlag Doppelsalto vw gehockt*
Anlauf/Absprungkomplex Kasamatusprünge	Talentkader bis AK 12	<ul style="list-style-type: none"> – Grundlagen: Erarbeitung hoher Anlaufgeschwindigkeiten mit Sprint-Programmen, Lauf ABC, ... – Grundlagen: Erarbeitung optimaler Absprung-/Brettposition mit vielfältigen methodischen Mitteln – Grundlagen: Erarbeitung Einsprung-/Abdruckverhalten sowie der Flugphase mit vielfältigen methodischen Mitteln (Trampolin, Trampolin“brett“, erhöhte Landefläche, ...) 	Kasamatsu gehockt*
	Nachwuchskader bis AK 15		Kasamatsu gestreckt*
	Perspektivkader bis AK 18		Kasamatsu gestreckt 1/1 LAD
Anlauf/Absprungkomplex Rondatsprünge	Talentkader bis AK 12	<ul style="list-style-type: none"> – Grundlagen: Erarbeitung hoher Anlaufgeschwindigkeiten mit Sprint-Programmen, Lauf ABC, ... – Grundlagen: Erarbeitung Rondateinsprung aus hoher Anlaufgeschwindigkeit bis zur optimalen Brettposition mit vielfältigen methodischen Mitteln – Grundlagen: Erarbeitung Einsprung-/Abdruckverhalten sowie der Flugphase mit vielfältigen methodischen Mitteln (Trampolin, Trampolinbahn, erhöhte Landefläche, ...) 	
	Nachwuchskader bis AK 15		Yurchenko gestreckt mit 1/1 LAD*
	Perspektivkader bis AK 18		Yurchenko gestreckt mit 2/1 LAD

5 Barren

Struktur	Altersbereich	inhaltlich-technische Voraussetzungen/Elemente	Übungsinhalte
Schwingen im Hang	Talentkader bis AK 12	<ul style="list-style-type: none"> – Grundlagen: Schwingen mit ausgeprägter Hangposition – Tippelt 	Riesenfelge* Moy*
	Nachwuchskader bis AK 15	<ul style="list-style-type: none"> – Riesenfelge 1/1 LAD 	Tippelt
	Perspektivkader bis AK 18	<ul style="list-style-type: none"> – Vorbereitung Belle 	Riesenfelge 1/1 LAD Bhavsar
Schwingen im Stütz	Talentkader bis AK 12	<ul style="list-style-type: none"> – Grundlagen: Grundsprung mit dynamischem Vor- und Rücksprung (Schwungdrehungsvarianten) – Stützkehre – Diamidov 	Doppelsalto rückwärts gehockt*
	Nachwuchskader bis AK 15	<ul style="list-style-type: none"> – Vorwärtsabgänge – Doppelsalto rückwärts gebückt 	Stützkehre Diamidov Healy
	Perspektivkader bis AK 18	<ul style="list-style-type: none"> – Vorbereitung Doppelsaltovarianten auf Oberarme – Makuts – Healy von 1 Holm 	Vorschwungelement D Doppelsalto rückwärts gebückt oder Doppelsalto vorwärts gehockt
Schwingen im Kipphang	Talentkader bis AK 12	<ul style="list-style-type: none"> – Grundlagen: Kipphangpendel – Felge in den Stütz 	Kippe
	Nachwuchskader bis AK 15	<ul style="list-style-type: none"> – Felge mit 1/2 LAD oder auf 1 Holm 	Felge Handstand
	Perspektivkader bis AK 18	<ul style="list-style-type: none"> – Felge 1 Holm 	Felge mit 1/2 LAD
Schwingen im Oberarmhang	Talentkader bis AK 12	<ul style="list-style-type: none"> – Grundlagen: Schwingen im Oberarmhang 	Stemme vorwärts
	Nachwuchskader bis AK 15	<ul style="list-style-type: none"> – 	Stemme rückwärts in den Handstand
	Perspektivkader bis AK 18	<ul style="list-style-type: none"> – Vorschwungelemente aus dem Oberarmhang 	Honma

6 Reck

Struktur	Altersbereich	inhaltlich-technische Voraussetzungen/Elemente	Übungsinhalte
Riesenfelge rw – Abgangsgestaltung	Talentkader bis AK 12	– <i>Grundlagen: geschlossene Riesenfelgen, Grundschwung mit LAD und Umspring-Varianten, beschleunigte Riesenfelgen, lange Hangposition, Tong- Fei-Ansatz</i> – Doppelsalto rückwärts gestreckt	Doppelsalto rückwärts gehockt*
	Nachwuchskader bis AK 15	– Doppelsalto rückwärts gestreckt mit 2/1 LAD	Doppelsalto rückwärts gestreckt mit 1/1 LAD*
	Perspektivkader bis AK 18	–	Doppelsalto rückwärts gestreckt mit 2/1 LAD
Riesenfelge rw – Rückwärtsüberquerung	Talentkader bis AK 12	– <i>Grundlagen: geschlossene Riesenfelgen, Grundschwung mit LAD und Umspring-Varianten, beschleunigte Riesenfelgen, lange Hangposition</i>	
	Nachwuchskader bis AK 15	– Kovacs – Kolman	
	Perspektivkader bis AK 18	–	Kovacs Kolman
Riesenfelge rw – Vorwärtsüberquerung	Talentkader bis AK 12	– <i>Grundlagen: geschlossene Riesenfelgen, Grundschwung mit LAD und Umspring-Varianten, beschleunigte Riesenfelgen, lange Hangposition</i>	
	Nachwuchskader bis AK 15	– Tkatchev gestreckt	Tkatchev gegrätscht
	Perspektivkader bis AK 18	–	Tkatchev gestreckt

Reck (Fortsetzung)

Struktur	Altersbereich	inhaltlich-technische Voraussetzungen/Elemente	Übungsinhalte
Kipphang	Talentkader bis AK 12	<ul style="list-style-type: none"> – Grundlagen: Bearbeitung Kipphangpendel in vielfältigen Varianten (Schlaufen, ...) – Grundlagen: Beinschwungstemme, gestützte Ellgriffriesen, Russenriesen (Schlaufen, ...) → Erfüllung EG 1 CdP 2017 	Endo Stalder Adlerschwung zum Handstand + gestützte Ellgriffriesenfelge
	Nachwuchskader bis AK 15	<ul style="list-style-type: none"> – Adler 1/2 LAD – Adler 1/1 LAD 	
	Perspektivkader bis AK 18	–	Adler 1/2 LAD Adler 1/1 LAD



D-Kader-Kriterien

Richtlinien für die Landesturnverbände

Gerätturnen - männlich - AK 7 - 18



Lenkungsstab Gerätturnen Männer

Version vom 05. Juli 2018

Vorbemerkungen

Entsprechend der Vorgaben des DOSB hat der Lenkungsstab Gerätturnen Männer für die Landesturnverbände bundeseinheitliche Landeskaderkriterien erarbeitet. Diese sind in den Ländern zur Förderung der Nachwuchsturner mit der Perspektive später einen Bundeskaderplatz zu erreichen umzusetzen.

1. Alterseinteilung (am Beispieljahr 2019)

AK 2018	Jahrgang	AK 2019	Landeskader	DTB-Kader
7	2011	8	D-Kader	-
8	2010	9		-
9	2009	10		Talentkader
10	2008	11		
11	2007	12		Nachwuchskader Perspektivkader
12	2006	13		
13	2005	14		
14	2004	15		
15	2003	16		
16	2002	17		
17	2001	18		

2. Wettkämpfe zur Kadererfüllung

D-Kader (AK 7-11)

- Landesebene (regionale Wettkämpfe, regionale Kadertests, Ländervergleichswettkämpfe, Landesmeisterschaften, ...)
- Bundesebene (Deutschlandpokal AK 9/10 und 11, Kadertest AK 9, 10 und 11; Metropol-Cup)
- International (-)

D-Kader (AK 12-14)

- Landesebene (regionale Wettkämpfe, regionale Kadertests, Ländervergleichswettkämpfe, Landesmeisterschaften, ...)
- Bundesebene (Kadertest AK 12, 13 und 14, Deutschlandpokal AK 12 und AK 13/14; Deutsche Jugendmeisterschaften AK 12 und AK 13/14; Metropol-Cup)
- International (Internationale Nachwuchswettkämpfe z.B. Internationaler Junior-Team-Cup, Juniors-Trophy, Rheintal-Cup, Future-Cup, ...)

D-Kader (AK 15-18)

- Landesebene (regionale Kadertests für Athletik und Technische Grundlagen, **keine regionalen Turn-Wettkämpfe für die Kadernominierung**)
- Bundesebene (Deutschlandpokal AK 15-18; Deutsche Jugendmeisterschaften AK 15/16 und AK 17/18; Metropol-Cup)
- International (Internationale Nachwuchswettkämpfe z.B. Internationaler Junior-Team-Cup, Juniors-Trophy, Rheintal-Cup, Future-Cup, ...)

3. Wettkampfergebnisse zur Kadererfüllung

Beispieljahr 2018 zu 2019: Zur Aufnahme in den D-Kader in der jeweiligen Altersgruppierung für das nächstfolgende Jahr werden mindestens zwei Erfüllungen (AK 7 und 8 eine Erfüllung) bei den unterschiedlichen Ausbildungsprogrammen (Pflicht, Kür, Technik oder Athletik) benötigt.

AK 2018	Jahrgang	AK 2019	Wettkampfergebnisse		Technik (TGL)	Athletik
			Pflicht	Kür*		
7	2011	8	48 Pkt.	-	-	120 Pkt.
8	2010	9	48 Pkt.	-	-	120 Pkt.
9	2009	10	42 Pkt.	-	30 Pkt. (GL9)	100 Pkt.
10	2008	11	48 Pkt.	-	20 Pkt. (GL10-12)	120 Pkt.
11	2007	12	42 Pkt.	-	25 Pkt. (GL10-12)	100 Pkt.
12	2006	13	48 Pkt.	55 Pkt.	35 Pkt. (GL10-12)	120 Pkt.
13	2005	14	42 Pkt.	59 Pkt.	20 Pkt. (GL13-15)	100 Pkt.
14	2004	15	48 Pkt.	63 Pkt.	25 Pkt. (GL13-15)	120 Pkt.
15	2003	16	42 Pkt.	67 Pkt.	15 Pkt. (GL15-18)	90 Pkt.
16	2002	17	48 Pkt.	69 Pkt.	20 Pkt. (GL15-18)	100 Pkt.
17	2001	18	-	71 Pkt.	25 Pkt. (GL15-18)	90 Pkt.

*CdP 2017-2020

4. Relevante Wettkampfprogramme

- **Pflicht:** Pflichtprogramm des Deutschen Turner-Bundes AK 7 – 16 (Stand 20.12.2016)
- **Kür:** Code de Pointage Junioren 2017-2020 und nationale Regelungen (24.02.2018)
- **Technik:** Technische Grundlagen des Deutschen Turner-Bundes AK 9 – 18 (Stand 22.12.2015)
- **Athletik:** AK 7-18: Athletische Tests des Deutschen Turner-Bundes (Stand 09.05.2018)

Alle LTV mit Landeskadern im GTm haben bis zum 15.12. des jeweiligen Jahres ihre D-Kader-Listen (inkl. Erfüllungsstand) an den DTB, Abt. OSS zu übermitteln.



Sichtung und Auswahl

**Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen in
der Allgemeinen Grundausbildung**

Gerätturnen - männlich - AK 5 - 7

TURNEN!
GERÄTTURNEN 

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen

Version vom 05. Juli 2017

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung Gerätturnen männlich des Technischen Komitees Gerätturnen¹

- Andergassen, Thomas (2013-aktuell)
- Arnold, Rainer (2010-2012)
- Behrendt, Holger (2002-aktuell)
- Brehmer, Stefan (2009-2012, Vorsitz 2009-2012)
- Fetzner, Dr. Jörg (1991-2006, Vorsitz 1991-2004)
- Hanschke, Rainer (BT NW 1992-1995)
- Hirsch, Andreas (BT NW 1996-2001)
- Hofer, Dieter (1992-2009)
- Karg, Sven (2005-2009, Vorsitz 2005-2009)
- Milbradt, Jens (BT NW 2002-2006, BT NW 2013-aktuell)
- Naundorf, Dr. Falk (2007-aktuell, Vorsitz 2013-aktuell)
- Popp, Dietmar (-2004)
- Scholz, Peter (-2004)
- Schönherr, Gunter (BT NW 2009-2012)
- Walko, Rene (2005-aktuell)
- Wellenreuther, Markus (2010-aktuell)
- Wüstemann, Siegfried (BT NW 2007-2008)

¹ inklusive der inhaltlich entsprechenden Vorgängergremien im Deutschen Turner-Bund

Inhaltsverzeichnis

Änderungen.....	4
Programm der Kurzlernphase.....	5
1. Boden.....	5
2. Sprung	5
3. Minitrampolin.....	5
4. Gymnastik (Übungsbahn 10 m Länge).....	5
Organisation der Kurzlernphase	6
Der DTB-Turn-Talentcup	7
Bewertungen.....	7
Organisation und medienwirksame Gestaltung.....	7
Wettkampfinhalte	8

Änderungen

Folgende Änderungen wurden gegenüber der Fassung der Rahmentrainingskonzeption aus dem Jahr 2009 eingearbeitet:

Änderungen zum 05. Juli 2017:

- Vollständige Übernahme der Inhalte aus der Rahmentrainingskonzeption von 2009 mit Anpassungen in der Formatierung.

Programm der Kurzlernphase

Die einwöchige Kurzlernphase ist in 4 Übungskomplexe gegliedert:

1. Boden
2. Sprung
3. Minitrampolin
4. Gymnastik

1. Boden

Der Übungskomplex ist in 6 Lernschritte (LS) gegliedert:

- LS 0: Rückenschaukel
- LS I: Hockstand – Rolle vorwärts in den Stand
- LS II: wie 1 aus dem Grätschstand
- LS III: wie 1 aus dem Stand
- LS IV: Sprungrolle über einen Medizinball
- LS V: Sprungrolle auf eine Erhöhung (40 cm)

2. Sprung

Der Übungskomplex ist in 5 Lernschritte (LS) gegliedert:

- LS 0: Strecksprung aus dem Stand
- LS I: Strecksprung vom Sprungbrett aus 3 Gehschritten
- LS II: Strecksprung aus kurzem Anlauf
- LS III: Sprunggrätsche über den Bock (seit – Höhe: 85 cm)
- LS IV: wie 3 (Gerät langgestellt)

3. Minitrampolin

Der Übungskomplex ist in 5 Lernschritte (LS) gegliedert:

- LS 0: 5 Strecksprünge in Folge
- LS I: kurzer Anlauf - Strecksprung
- LS II: Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine
- LS III: Strecksprung mit ½ Drehung
- LS IV: Sprungrolle auf Erhöhung (1 m)

4. Gymnastik (Übungsbahn 10 m Länge)

Der Übungskomplex ist in 6 Lernschritte (LS) gegliedert:

- LS 0: Hüpfen vorwärts (2x links, 2x rechts)
- LS I: Hopslerlauf vorwärts (Arme in Hüftstütz)
- LS II: Hopslerlauf rückwärts (Arme in Hüftstütz)
- LS III: Hopslerlauf vorwärts und rückwärts (Arme in Hüftstütz) durch eine Slalomstrecke
- LS IV: Hopslerlauf vorwärts mit Handklatsch vor und hinter dem Körper (im Wechsel)
- LS V: Hopslerlauf vorwärts mit Armeinsatz

Organisation der Kurzlernphase

Folgende Rahmenbedingungen sind im Interesse einer objektiven und vergleichbaren Bewertung unbedingt einzuhalten:

1. Die Dauer der Kurzlernphase (KLP)
 - Die KLP umfasst 5 Trainingseinheiten (TE).
 - Jede TE hat eine Länge von 90 Minuten.
 - Die KLP ist innerhalb einer Woche durchzuführen.

2. Die Komplexverteilung der Kurzlernphase

Komplexe	1. TE	2. TE	3. TE	4. TE	5. TE
Erwärmung	X	X	X	X	X
Boden	X		X	X	X
Sprung	X	X	X		X
Minitrampolin		X	X	X	X
Gymnastik	X	X		X	
Spiel	X	X	X	X	X

3. Die Organisation der Trainingseinheit (TE)
 - Je TE werden drei Komplexe trainiert.
 - Je Komplex werden 15 Versuche absolviert.
 - Jeder 5. Versuch wird bewertet.
 - Die Reihenfolge der Komplexe ist beliebig.
 - Die Zeit für jeden Komplex beträgt 20 Minuten.
 - Die Zeit für Erwärmung und Spiel (Ende der TE) beträgt je 15 Minuten.

4. Die Protokollierung der KLP

Beispiel Boden

Lernschritt		I.	II.	III.	IV.	V.	Wertung	
Abnahme		1.2.3.	1.2.3.	1.2.3.	1.2.3.	1.2.3.	+	-
Müller	1. TE	+	--					
	3. TE		+-	-				
	4. TE			+	--			
	5. TE				---	n.e.*		
Gesamt							3	9
Maier	1. TE	-+	-					
	3. TE		+	-+				
	4. TE				-+	-		
	5. TE					-+		
Gesamt							5	6

n.e.* der Lernschritt wurde **nicht erreicht**

5. Die Wertung der KLP

Die Wertung und Rangfolgeermittlung ergibt sich aus dem erreichten und positiv abgeschlossenen Lernschritt, sowie aus der Anzahl der positiv und negativ bewerteten Kontrollversuche. Zusätzlich zu den protokollierten Lernschritten werden Erwärmungs- und Spielverhalten im Sinne positiver oder negativer Auffälligkeiten erfasst.

Der DTB-Turn-Talentcup

Der DTB-Turn-Talentcup ist ein Aufnahmetest für die Turntalentschulen und beinhaltet drei Wettkampfkomplexe, die innerhalb eines Wettkampfes nacheinander zu durchlaufen sind:

- Athletische Tests,
- Technische Tests und
- Koordinative Tests.

Die Testkomplexe Athletische und Technische Tests bestehen aus insgesamt vier Anforderungen, der Testkomplex Koordinative Tests aus insgesamt zwei Anforderungen. Dabei können bei jeder Anforderung maximal 5 Punkte erreicht werden.

Bei den Athletischen Tests besteht die Möglichkeit, zwischen der Variante a) und der Variante b) zu wählen; eine Abforderung beider Varianten ist ebenfalls möglich.

Bei den Technischen Tests wird für den Bereich Turnen männlich die Variante am Barren bevorzugt.

Das Gesamtergebnis wird aus allen Testkomplexen mit allen Anforderungen gebildet. Zuzüglich zu den vorgegebenen Testkomplexen, können zur Ermittlung weiterer Aufnahmekriterien für die Talentschulen auch die Anforderungen des Wettkampfprogramms im Gerätturnen ausgeschrieben werden.

Bewertungen

Die einzelnen Tests werden hinsichtlich der ausführungstechnischen als auch haltungsmäßigen Ausgestaltung grundsätzlich mit ganzen Punkten von 1 bis 5 bewertet. Die Vergabe von halben Punkten (0,5) ist zur besseren Differenzierung möglich.

Jeder Athletische und Koordinative Test darf einmal wiederholt werden, wobei die bessere Bewertung in das Gesamtergebnis eingeht. Bei der Abnahme der Technischen Tests ist eine Wiederholung nur bei Nichterreichen von 3 Punkten möglich.

Die zu vergebenden Technikwerte von 1 bis 5 sind folgendermaßen gekennzeichnet:

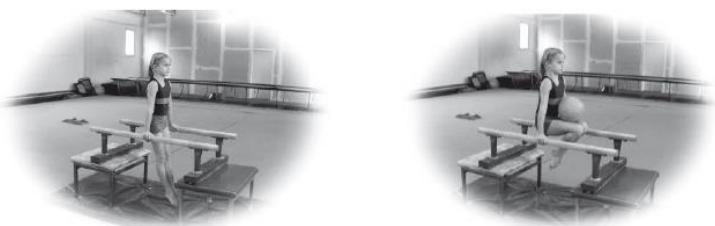
- TW 5 - sehr gute Ausführung (optimale Technik, keine Haltungsverfehlungen)
- TW 4 - gute Ausführung (gute Technik, keine Haltungsverfehlungen)
- TW 3 - Erfüllung der Anforderung mit leichten Mängeln in der Technik und kleinen Haltungsverfehlungen
- TW 2 - wie TW 3 jedoch mit deutlichen Mängeln in der Technik und mittleren Haltungsverfehlungen
- TW 1 - Erkennbarkeit der Anforderung.


Organisation und medienwirksame Gestaltung


Die Wettkampfstätte ist kindgemäß auszustatten, einschließlich der wirksamen Präsentation der angebundenen DTB-Turn-Talentschule. Für die Eltern, Kinder und Angehörigen sollten Werbe- und Informationsmaterialien bereitliegen.


Wettkampfinhalte


Athletische Tests

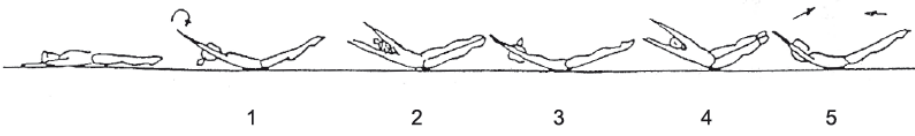
1a	Hockstütz - Stützbarren oder - Methodikbarren auf zwei Turn- hockern - Gummiball auf den angehockten Oberschenkeln					
		Zeit	20 sec.	15 sec.	10 sec.	6 sec.
	Punkte	5	4	3	2	1
	Bemerkungen	Bei abweichender Halteposition sind Abzüge vorzunehmen.				

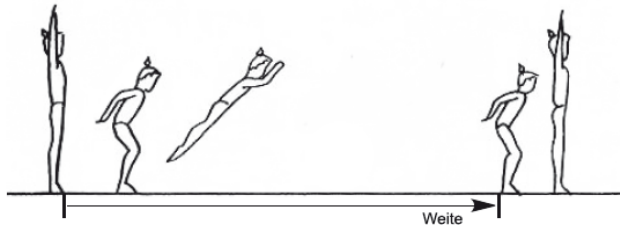
1b	Liegestütz - Liegestützhalte - Füße auf Bank					
		Position	ARW 120°		ARW 90°	
	Zeit	30 sec.	25 sec.	25 sec.	15 sec.	5 sec.
	Punkte	5	4	3	2	1


2a	Klimmzüge - Schrägbank an Sprossenwand - Anstellwinkel für Schrägbank = 30°					
		Anzahl	10	8	6	4
	Punkte	5	4	3	2	1
	Bemerkungen	Ausführung im Trainingsanzug/auf entsprechender Unterlage. Ristgriff an Sprosse neben der Auflage				

2b	Klettern - Stange/Tau Aus dem Stand- griff über Kopf- höhe					
		Meter	4,00	3,50	3,00	2,00
	Punkte	5	4	3	2	1
	Bemerkungen	Kletterlänge 4,00 Meter, je Meter eine Markierung				

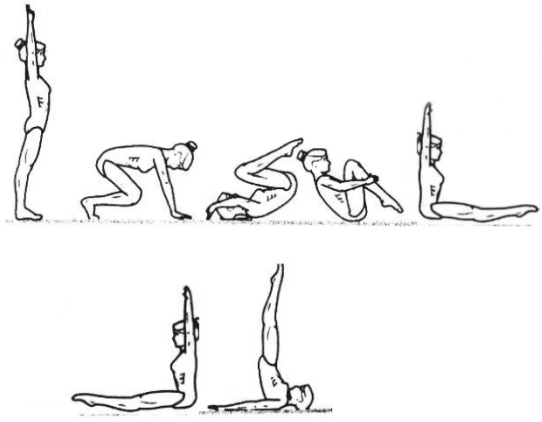
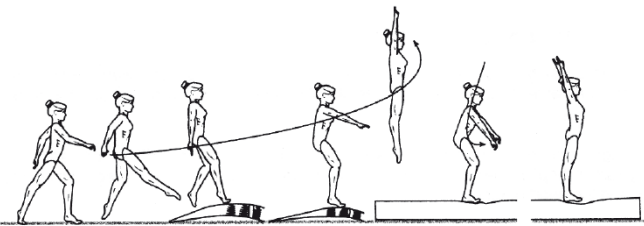

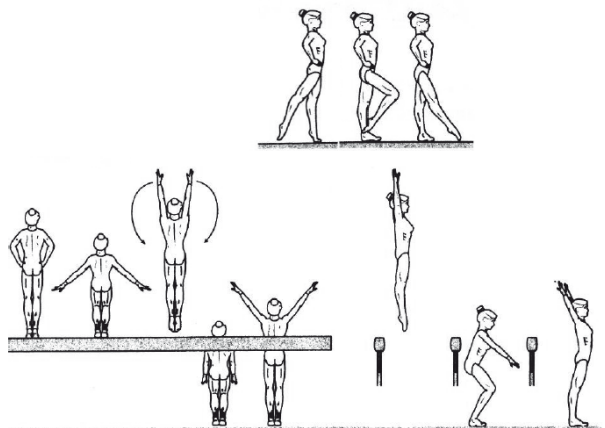
3a Körperhalte - Nacken und Fer- sen auf jeweils einem Turnhocker						
	Zeit	20 sec.	15 sec.	10 sec.	6 sec.	3 sec.
	Punkte	5	4	3	2	1
	Bemerkungen	Zeitanrechnung nur bei gestreckter Halteposition				

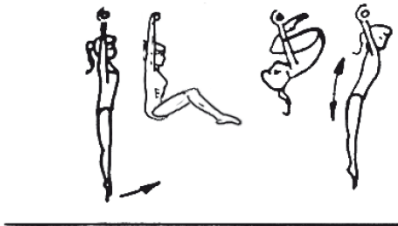
3b Schiffchen am Boden - Wechsel von Rücken- über Seit- in Bauch- über andere Seit- in die Rückenlage						
	Bewertung je nach Anzahl der erreichten anerkannten Positionen					
		5 Positionen	4 Positionen	3 Positionen	2 Positionen	1 Position
	Zeit	Je Position 2 Sekunden				
Punkte	5	4	3	2	1	
Bemerkungen	Arme und Beine sind in Körpverlängerung frei zu halten					

4a Schlussweitsprung Aus der Grund- stellung beidbeiniger Absprung mit Arm- einsatz						
	Weite	1,20 m	1,10 m	1,00 m	0,80 m	0,50 m
	Punkte	5	4	3	2	1
	Bemerkungen	Weitenmessung				

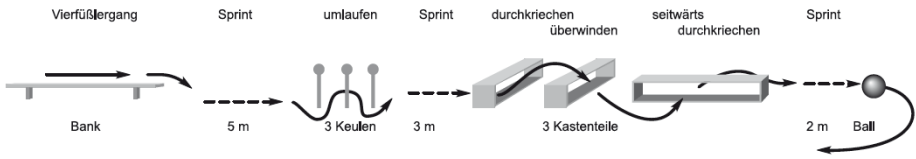
4b Prellsprünge Kastenoberteil/ Turnhocker – je 7 Auf- (vorwärts) und 7 Absprünge (rückwärts) Zeitmessung						
	Zeitmessung mit Beginn des ersten Sprunges					
	Zeit	20 sec.	25 sec.	30 sec.	40 sec.	50 sec.
	Punkte	5	4	3	2	1
Bemerkungen	Beginn und Ende in Grundstellung					


Technische Tests

<p>5 Boden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts in Streck Sitz, Arme in Hochhalte - Rumpfvorbeugen - Aufrichten, Senken rückwärts zum Nackenstand - Abrollen vorwärts - Stand - 3 Schritte Anlauf - Strecksprung 					
<p>Punkte</p>	5	4	3	2	1
<p>6 Sprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anlauf - Strecksprung - auf 40 cm Mattenstapel 					
<p>Punkte</p>	5	4	3	2	1
<p>Bemerkungen</p>	Benutzung eines Sprungbretts				
<p>7a Barren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stützn vorwärts 					
<p>Punkte</p>	5	4	3	2	1
<p>7b Balken (1,00 m)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ab Balkenmitte Gehen vorwärts bis Bl.-Ende - Gehen rückwärts bis Bl.-Mitte - ¼ Drehung rechts - 3 Schritte seitwärts nach rechts - ½ Drehung - 3 Schritte seitwärts nach links zum Bl.-Ende - Strecksprung zum Stand 					
<p>Punkte</p>	5	4	3	2	1
<p>Bemerkungen</p>	Arme in Hüftstütz				

8	Reck kopfhoch - Hang - Heben der gehockten Beine - Strecken zur Vorhalte (2 sec.) - Durchhocken in Strecksturzhang - Senken in den gebeugten Hang					
		Punkte	5	4	3	2

Koordinative Tests

9	Hindernislauf	<p>Start: Sitz rücklings am Bankende. Erfassen der Bank und Vierfüßlergang im Stütz vorlings auf der Bank bis zum Bankende; Aufrichten und Abspringen; Sprint (5,00 m Länge) bis zu den Keulen (hintereinander aufgestellt) und Lauf um die 3 Keulen/Bälle; Lauf (3,00 m Länge) bis zu den Kastenteilen; Durchkriechen des 1. Kastenteils (quer), Überlaufen des 2. Kastenteils (quer) und seitliches Durchkriechen des 3. Kastenteils (Lafrichtung); Lauf (2,00 m Länge) zum kleinen Medizinball (Wendepunkt); Aufnahme des Balls und Rücklaufen zum Zielpunkt.</p>				
						
	Bewertung nach Qualität und Dynamik des Bewegungsablaufes	Schneller flüssiger Bewegungsablauf (kleinräumig)	Korrekter Bewegungsablauf mit geringerem Tempo	trotz Unterbrechung zügiger Ablauf	richtiger Gesamt Ablauf in vorsichtiger langsamer Ausführung	wie 2 Punkte aber mit Korrekturhinweisen und Fehlern
	Punkte	5	4	3	2	1
	Bemerkungen	Material: 1 x Bank; 3 x Keulen/Bälle; 3 x Kastenteile; 2 x Bälle; 1 x Medizinball				

10	Wendesprint - Länge 15 Meter - Wendepunkt Ball oder Keule					
		Zeit	7 sec.	9 sec.	11 sec.	13 sec.
	Punkte	5	4	3	2	1
	Bemerkungen	Zeitmessung bei erster Bewegung				

DTB-Turn-Talentcup – TESTKARTE

Name:

Vorname:

Verein:

Geb.-Datum:

Altersklasse:

Datum/Ort

Punkte	5	4	3	2	1
Athletik	1a				
	1b				
	2a				
	2b				
	3a				
	3b				
	4a				
	4b				
					Σ
Punkte	5	4	3	2	1
Technik	5				
	6				
	7				
	8				
					Σ
Punkte	5	4	3	2	1
Koordin- ation	9				
	10				
					Σ


Σ ges.

Unterschrift Wettkampfleitung



DAS PRÄDIKAT

DTB Turn-Zentrum

TURNEN!
DEUTSCHER TURNER-BUND 

Das PRÄDIKAT

Ausgehend von der mittel- bis langfristigen Zielsetzung „**Erringung von Medaillen bei Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen**“ hat der Deutsche Turner-Bund ein nationales Spitzensportkonzept für die leistungssportliche Struktur in den Olympischen Disziplinen erstellt.

Ziel hierbei ist eine professionelle Ausbildung im Aufbau-, Anschluss- und Hochleistungstraining im Olympischen Spitzensport in einem System der flächendeckenden Einrichtung von DTB Turn-Zentren sowie in der Zusammenführung der Kader der Nationalmannschaft. Die Umsetzung des Konzepts erfolgt in den Regionalkonzepten der Landesturnverbände (LTV) unter Berücksichtigung der jeweiligen Länderbedingungen.

Das Prädikat „DTB Turn-Zentrum“ soll dabei **einheitliche Qualitätsstandards** sichern:

- einheitliche Trainingsinhalte und Arbeit nach den aktuellen Rahmentrainingskonzeptionen der olympischen Sportarten,
- einheitliche Wettkampfprogramme,
- entsprechende Qualifikation der Trainerinnen und Trainer,
- professionelle pädagogische Betreuung der Athletinnen und Athleten,
- einheitliches Erscheinungsbild,
- abgestimmtes Vermarktungskonzept.

Zusätzlich werden mit dem Prädikat „DTB Turn-Zentrum“ folgende **Zielstellungen** verfolgt:

- verstärkte Regionalisierung sowie Bündelung der Kräfte,
- verstärkte Anbindung an Spitzensporteinrichtungen,
- Ausbau des bestehenden Fördersystems,
- Optimierung der Vergabe-Kriterien,
- frühzeitige und bedarfsgerechte Karriereplanung mit Athlet/innen und Eltern.

Das DTB TURN-ZENTRUM

Ein DTB Turn-Zentrum ist eine professionelle Trainingseinrichtung, welche die Bedingungen zur Ausbildung von Athletinnen und Athleten nach den aktuellen internationalen Standards im Spitzensport bietet.

DTB Turn-Zentren werden dabei für die Sportarten Gerätturnen Männer, Gerätturnen Frauen, Trampolinturnen und Rhythmische Sportgymnastik eingerichtet.

Grundsätzlich werden ab der Jahrgangsstufe 11 bis zum Wechsel in den Bundesstützpunkt (frühestens Aufnahme in den D/C-Kader, anzustrebender Zeitpunkt Abschluss der 10. Klassenstufe) die Nachwuchsathletinnen und -athleten in den DTB Turn-Zentren ausgebildet.

Dadurch können professionelle Bedingungen für die Athletinnen und Athleten sowie den Eltern geschaffen werden, um optimale Voraussetzungen für eine leistungssportliche Entwicklung zu gewährleisten.

Die VORAUSSETZUNGEN UND KRITERIEN

Die nachfolgenden Voraussetzungen und Qualitätskriterien sind für eine Beantragung bzw. Verlängerung eines DTB Turn-Zentrums zu erfüllen. Die Kontrolle der Einhaltung der Qualitätskriterien erfolgt jährlich durch den DTB.

Träger des DTB Turn-Zentrums ist der jeweilige Landesturnverband, möglichst in Verbindung mit einem leistungsstarken Verein.

Das DTB Turn-Zentrum beinhaltet eine DTB Turn-Talentschule vor Ort. Die Betreuung mindestens einer weiteren DTB Turn-Talentschule ist mit einer Kooperationsvereinbarung anzustreben.

Das DTB Turn-Zentrum kooperiert mit einem der bestehenden Bundesstützpunkte. Dies ist durch eine entsprechende Kooperationsvereinbarung nachzuweisen.

1. **Mindestanzahl an Athleten:**

Gerätturnen Männer	AK 11 – 16	8 Turner,
Gerätturnen Frauen	AK 11 – 14	6 Turnerinnen,
Trampolinturnen	AK 11 – 17	8 Turner/-innen,
Rhythmische Sportgymnastik	AK 11 – 14	6 Gymnastinnen,

Ein DTB Turn-Zentrum muss mindestens zwei Bundeskader aus den Bereichen C-, D/C- und/oder P-Kader betreuen. Bundeskader sind solche, die nach der offiziellen Kaderliste des DTB mit dem Stand vom 01.01. des jeweiligen Jahres als Bundeskader benannt sind.

2. **Trainingsinhalte/ Anzahl der Trainingseinheiten**

Im DTB Turn-Zentrum erfolgt eine verbindliche Umsetzung der Anforderungen der jeweils gültigen Rahmentrainingskonzeption sowie den Anforderungsprofilen für die Kaderkreise anhand individueller Trainingspläne.

3. **Fachliche Qualifikation der Leiter/innen und Trainer/innen**

Die sportfachliche Leitung obliegt einer hauptamtlichen Trainerin bzw. einem hauptamtlichen Trainer, die/der mindestens im Besitz einer gültigen Trainer-A Lizenz ist. Zur Absicherung des Trainings werden hauptamtliche Trainerinnen und Trainer sowie Honorartrainerinnen und -trainer eingesetzt. Diese weiteren Trainerinnen und Trainer müssen mindestens im Besitz der Trainer-B-Lizenz sein oder eine vergleichbare Ausbildung haben.

Anzustreben ist die Organisation des DTB Turn-Zentrums durch eine/n hauptamtliche/n Leiter/in.

4. **Wettkampfteilnahme**

Athletinnen und Athleten eines DTB Turn-Zentrums müssen an nationalen kaderrelevanten (insbesondere den Deutsche Jugendmeisterschaften und dem Deutschland-Pokal/ LTV-Pokal) und sollten an internationalen Wettkämpfen teilnehmen. Über eine Teilnahme an internationalen Wettkämpfen entscheidet der jeweilige Lenkungsstab.

5. **Hallenausstattung**

- Gerätturnen: Trainingshalle mit feststehenden Geräten, inkl. Trampolin;
- Rhythmische Sportgymnastik und Trampolinturnen: feststehende Geräteinrichtungen;
- eine Möglichkeit für die Ballettausbildung ist in allen Sportarten anzustreben.

6. **Qualifizierungsmaßnahmen**

Die Trainerinnen und Trainer der DTB Turn-Zentren haben sich verpflichtend jährlich fortzubilden. Dafür können die durch den DTB angebotenen Trainerseminare und andere vom DTB bestätigte Fortbildungsangebote genutzt werden.

7. **Öffentlichkeitswirksame Werbemaßnahmen**

Das DTB Turn-Zentrum führt jährliche Sichtungemaßnahmen durch. Darüber hinaus stellt es sicher, dass geeignete öffentlichkeitswirksame Werbemaßnahmen ergriffen werden.

Das DTB Turn-Zentrum verpflichtet sich das einheitliche Erscheinungsbild des DTB (Logo, Plakate etc.) zu verwenden.

8. **Koordination der Geschäfte**

Die Weisungsbefugnis und das Controlling obliegen dem DTB und dem jeweiligen Landesturnverband. Die sportfachliche Kontrolle übernimmt das Standortmanagement des kooperierenden Bundesstützpunktes.

9. **Athletenbetreuung**

Medizinische, physiotherapeutische und sportpsychologische Betreuung soll über vertraglich gebundene Einrichtungen erfolgen (möglichst Olympiastützpunkte). Über eine qualifizierte Laufbahnberatung sollten die Athletinnen und Athleten sowie die Eltern in schulischen und beruflichen Belangen betreut werden.

Das Vorhandensein einer Sportmittel-/ Realschule, eines Sportgymnasiums/Eliteschule des Sports, Partnerschule/Spezialschule des Sports ist nachzuweisen.

10. **Kaderentwicklung**

Kadermitglieder, mit internationaler Perspektive, werden im gegenseitigen Einvernehmen und nach Zustimmung durch den entsprechenden Lenkungsstab des DTB an einen Bundesstützpunkt abgegeben.

Das DIENSTLEISTUNGSPAKET

Dienstleistungen des Deutschen Turner-Bundes

1. Bereitstellung der sportartbezogenen Rahmentrainingskonzeptionen,
2. Nutzung der DTB Internetplattform (www.dtb-online.de) zu Präsentationszwecken der DTB Turn-Zentren,
3. Möglichkeit der Teilnahme des Kadertrainers bzw. der Kadertrainerin an dem für die entsprechende Sportart durch den DTB angebotenen Kadertrainerseminars.

Dienstleistungen des Landesturnverbandes

Beratung der DTB Turn-Zentren bei allen Vor-Ort-Problemen sowie bei den Vorbereitungen zum Aufbau neuer DTB Turn-Zentren

Dienstleistungen des kooperierenden Bundesstützpunktes

Beratung der DTB Turn-Zentren bei allen Vor-Ort-Problemen sowie bei den Vorbereitungen zum Aufbau neuer DTB Turn-Zentren
Beratung der DTB Turn-Zentren in sportfachlicher Hinsicht

Die BEWERBUNG

Bewerber für die Anerkennung als DTB Turn-Zentrum müssen ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen bis zum 31.03. beim DTB einreichen. Unvollständige Anträge sowie Anträge, die nach dem 31.03. eingereicht werden, können zur Anerkennung für das jeweilige laufende Jahr nicht berücksichtigt werden. Über Ausnahmen entscheidet der Bereichsvorstand Olympischer Spitzensport des DTB.

Die kompletten Bewerbungsunterlagen sind auf der Service-Seite des DTB für die DTB Turn-Zentren abrufbar:

<http://www.dtb-online.de/portal/turnen/talentfoerderung/struktur-fakten/turn-zentren/bewerbung.html>

Die Bewerbungsunterlagen setzen sich zusammen aus den auf der Service-Seite des DTB zur Verfügung stehenden Unterlagen sowie den vom Antragssteller verpflichtend einzureichenden Unterlagen zusammen:

1. Bewerbungsformular
2. Beschreibung und Organisationsstruktur des DTB Turn-Zentrums (Organisation, Angebote, Leitung, Kommunikationsstruktur, Schulsystem)
3. Dokumentation der Leistungsentwicklung der Teilnehmer/-innen (Protokolle der letzten Wettkämpfe / Leistungskontrollen)
4. Dokumentation Trainingsgruppen und Zuordnung der jeweiligen Trainer/-innen (Name, Vorname, Geburtsdatum, Anschrift der Teilnehmer; Name und Qualifikation des betreuenden Trainers)
5. Nachweis über Trainer-Lizenzen aller beteiligten Trainer/innen (Kopien beifügen)
6. Fortbildungsplanung aller beteiligten Trainer/innen
7. Dokumentation der Hallen- und Geräteausstattung
8. Kooperationsverträge mit dem Bundesstützpunkt und den DTB Turn-Talentschulen

Die ANERKENNUNG UND VERGABE

Das Prädikat wird in Anlehnung an den Olympiazzyklus für einen Zeitraum von maximal vier Jahren vergeben und endet zum 31.12. im Jahr der Olympischen Spiele. Bei Erfüllung der oben genannten Voraussetzungen kann eine Verlängerung um jeweils vier Jahre erfolgen. Eine aktuelle Überprüfung der oben genannten Voraussetzungen erfolgt jährlich. Bei Nichterfüllung der geforderten Voraussetzungen kann eine vorzeitige Aberkennung des Prädikates erfolgen.

Die Prädikatsübergabe erfolgt in Abstimmung zwischen dem Landesturnverband und dem Deutschen Turner-Bund.

Die ANTI-DOPING

Die DTB Turn-Zentren erkennen die Regelungen des gültigen WADA/NADA-Codes an und beteiligen sich aktiv an der konsequenten Bekämpfung von Doping.

Die DTB Turn-Zentren tragen Sorge dafür, dass die in ihren Einrichtungen trainierenden Athletinnen und Athleten sowie alle für die Einrichtungen tätigen Betreuerinnen und Betreuer umfassend über das Thema Dopingprävention informiert werden.

Der ETHIK-CODE

Die DTB Turn-Zentren erkennen die Regelungen des Ethik-Code des DTB sowie die darin verankerten Grundprinzipien von „Good Governance“ an.

Die DTB Turn-Zentren tragen dafür Sorge, dass die in ihren Einrichtungen trainierenden Athletinnen und Athleten sowie alle für die Einrichtung tätigen Betreuerinnen und Betreuer über die Inhalte des Ethik-Codes informiert sind.

Die FÖRDERUNG

Der Deutsche Turner-Bund kann die DTB Turn-Zentren als qualitativ hochwertige Trainingsstätten im Rahmen seiner durch den jeweiligen Haushalt beschlossenen finanziellen Mittel fördern. Grundlage hierfür ist das durch das DTB Präsidium beschlossene Förderkonzept.

Das Förderkonzept setzt sich grundsätzlich aus folgenden Bausteinen zusammen:

1. Grundförderung
2. Anschubfinanzierung (im Jahr der Anerkennung entfällt die Grundförderung)
3. Unterstützung zur Kaderausbildung (abhängig von der Anzahl der in einem DTB Turn-Zentrum trainierenden Kader der Stufen C, D/C und P)
4. Zuwendung für abgestimmte Kaderabgabe an einen Bundesstützpunkt
5. Durchführung einer DTB Veranstaltung zur Trainer Aus- und Fortbildung.

Eine Förderung nach den genannten Bausteinen erfolgt nur, wenn alle Voraussetzungen des Prädikats (siehe oben) erfüllt sind.

Im Falle der Nichterfüllung der geforderten Bundeskaderbetreuung bleibt das Prädikat als DTB Turn-Zentrum für den entsprechend festgelegten Zeitraum bestehen. Eine finanzielle Zuwendung ist dann für die Unterstützung der Kaderausbildung, die abgestimmte Kaderabgabe sowie die Durchführung einer Fortbildungsveranstaltung des DTB möglich; die Grundförderung erhält das DTB Turn-Zentrum nicht.

Für finanzielle Zuwendungen für eine erfolgreiche Kaderabgabe gilt, dass die Abgabe bis einschließlich 31.12. des laufenden Jahres erfolgen kann. Die entsprechende Auszahlung wird dann im ersten Monat des folgenden Jahres vorgenommen.

Anträge zur Förderung für bereits anerkannte DTB Turn-Zentren müssen beim DTB bis zum 31.03. des laufenden Jahres eingereicht werden. Unvollständige Anträge sowie Anträge, die nach dem 31.03. eingereicht werden, können für die Förderung für das jeweilige laufende Jahr nicht berücksichtigt werden. Über Ausnahmen entscheidet der Bereichsvorstand Olympischer Spitzensport.

KONTAKTADRESSE

Deutscher Turner-Bund

Otto-Fleck-Schneise 8

60528 Frankfurt/Main

Tel. +49 (0)69 678 01 – 148

Fax +49 (0)69 678 01 – 99 148

Email: turnzentrum@dtb-online.de

Internet: www.dtb-online.de

Frankfurt am Main, November 2016

Information zum Wechsel eines/r Athlet/in eines DTB Turn-Zentrums

Die/Der Sportler/in

Name:

Vorname:

geb. am:

wechselt zum20..... von dem DTB Turn-Zentrum (TZ)

Name des TZ:

Ort des TZ:

Träger des TZ:

Ansprechpartner des TZ:

an folgende Einrichtung des Leistungssports

DTB-Turn-Zentrum (TZ)

Bundesstützpunkt (BSP)

Name des TZ/BSP:

Ort des TZ/BSP:

Träger des TZ/BSP:

Ansprechpartner des TZ/BSP:

Bestätigt durch:

für das abgebende TZ

für die neue Einrichtung (TZ/BSP)


Datum/Stempel/Unterschrift

Datum/Stempel/Unterschrift

Vollständig ausgefülltes Formular ist zum Zeitpunkt des Wechsels an die Abteilung OSS im DTB zu senden.

DAS PRÄDIKAT

DTB Turn-Talentschule

TURNEN!
DEUTSCHER TURNER-BUND 

Das PRÄDIKAT

Ausgehend von der mittel- bis langfristigen Zielsetzung „**Erringung von Medaillen bei Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen**“ hat der Deutsche Turner-Bund ein nationales Konzept für die leistungssportliche Struktur in den Olympischen Disziplinen erstellt.

Ziel hierbei ist eine forcierte Grundlagenausbildung und professionelle Schulung des Turn-Nachwuchses im Olympischen Spitzensport in einem System der flächendeckenden Einrichtung von DTB Turn-Talentschulen und DTB Turn-Zentren sowie in der Zusammenführung der Kader der Nationalmannschaft. Die Umsetzung des Konzepts erfolgt in den Regionalkonzepten der Landesturnverbände (LTV) unter Berücksichtigung der jeweiligen Länderbedingungen.

Das Prädikat „DTB Turn-Talentschule“ soll dabei **einheitliche Qualitätsstandards** sichern:

- einheitliche Trainingsinhalte nach den aktuellen Rahmentrainingskonzeptionen,
- einheitliche Wettkampfprogramme und Form der Talentsichtung,
- entsprechende Qualifikation der Trainerinnen und Trainer,
- professionelle pädagogische Betreuung der Athletinnen und Athleten,
- einheitliches Erscheinungsbild,
- abgestimmtes Vermarktungskonzept.

Zusätzlich werden mit dem Prädikat „DTB Turn-Talentschulen“ folgende **Zielstellungen** verfolgt:

- verstärkte Regionalisierung sowie Bündelung der Kräfte,
- verstärkte Anbindung der Nachwuchstalente an Spitzensporteinrichtungen,
- Ausbau eines erfolgreichen Fördersystems,
- professionelle Grundlagenausbildung und Schulung des Nachwuchses in den olympischen Turnsportarten – auch disziplinübergreifend in einer Talentschule,
- Auf- und Ausbau von Teil- und Vollzeit-Stellen im Bereich der Nachwuchsförderung,
- frühzeitige und bedarfsgerechte Karriereplanung mit Athlet/innen und Eltern.

Die DTB TURN-TALENTSCHULE

Die DTB Turn-Talentschule ist eine professionell geführte Leistungssporteinrichtung für die Altersklassen 5 - 10 Jahre im Gerätturnen, 7 - 10 Jahre in der Rhythmischen Sportgymnastik sowie 7 - 12 Jahre im Trampolinturnen. Je nach Leistungsstand und Perspektive ist dann der Wechsel in ein DTB Turn-Zentrum oder einen Bundesstützpunkt vorgesehen. Soweit ein Wechsel zu diesem Zeitpunkt nicht angezeigt ist, kann eine längere Verweildauer mit der Zielstellung eines späteren Wechsels vorgesehen werden. Ansonsten erfolgt eine Überführung in die Vereinstrainingsgruppen.

Die Kinder erhalten eine solide Grundlagenausbildung. Mit der DTB Turn-Talentschule wird eine Erhöhung der Anzahl der ausgebildeten Talente angestrebt.

Die ausgewählten Vereine erhalten bei Erreichung der geforderten Qualitätsstandards das Prädikat „DTB Turn-Talentschule“, das öffentlichkeitswirksam übergeben werden sollte. Die nachfolgenden Qualitätskriterien werden an eine DTB Turn-Talentschule gestellt.

Die VORAUSSETZUNGEN UND KRITERIEN

Die nachfolgenden Voraussetzungen und Qualitätskriterien sind für eine Beantragung bzw. Verlängerung¹ einer DTB Turn-Talentschule zu erfüllen. Die Kontrolle der Einhaltung der Qualitätskriterien erfolgt jährlich durch den DTB.

1. Mindestanzahl an Athleten^{2, 3}

Gerätturnen

Altersklasse 5/6

Altersklasse 7/8

Altersklasse 9/10

(mind. 18 Turner/innen)

(mind. 7 Turner/innen)

(mind. 6 Turner/innen)

(mind. 5 Turner/innen)

Rhythmische Sportgymnastik

Altersklasse 7/8

Altersklasse 9/10

(mind. 15 Gymnastinnen)

(mind. 9 Gymnastinnen)

(mind. 6 Gymnastinnen)

Trampolinturnen

Altersklasse 7-9

Altersklasse 10-12

(mind. 15 Trampolinturner/innen)

(mind. 9 Trampolinturner/innen)

(mind. 6 Trampolinturner/innen)

Die Meldung der Turner/innen erfolgt immer für die TTS am Haupttrainingsort. Ein Wechsel zwischen TTS oder zum BSP ist zu dokumentieren (siehe Anlage) und mit dem erfolgten Wechsel an die sportartspezifisch Verantwortlichen der TKs zu senden.

2. Trainingsinhalte / Anzahl der Trainingseinheiten

Die DTB Rahmentrainingskonzeptionen bestimmen die Trainingsinhalte und -umfänge in den jeweiligen Sportarten und Altersklassen.

3. Qualifikationen der Übungsleiter/innen und Trainer/innen^{1, 3}

Die fachliche Leitung obliegt einem/r Trainer/in (möglichst hauptamtlich), der mindestens im Besitz einer gültigen Trainer-B-Lizenz ist.

Gerätturnen

Altersklasse 5 – 8:

mind. 2 DOSB Trainer/innen C-Lizenz Leistungssport

Altersklasse 9 /10:

mind. 1 DOSB Trainer/in B-Lizenz Leistungssport

Rhythmische Sportgymnastik

Altersklasse 7 / 8:

mind. 1 DOSB Trainer/in C-Lizenz Leistungssport

Altersklasse 9 /10:

mind. 1 DOSB Trainer/in B-Lizenz Leistungssport

Trampolinturnen

Altersklasse 7 – 9:

mind. 1 DOSB Trainer/in C-Lizenz Leistungssport

Altersklasse 10 – 12:

mind. 1 DOSB Trainer/in B-Lizenz Leistungssport

Die Voraussetzungen und Kriterien sind durch entsprechende Zahlen gekennzeichnet. Dabei gelten folgende Regeln:

¹ Voraussetzung für einen neuen TTS-Antrag

² Erfüllung nach 2 Jahren nach Antrag

³ jährliche Erfüllung durch eine bestehende TTS.

4. **Wettkampfteilnahme, Normüberprüfungen**^{2, 3}

Teilnahme am DTB Turn-Talentschulpokal bzw. einer LTV-Qualifikation zum DTB Turn-Talentschulpokal. Teilnahme am Deutschlandpokal (GTm AK 9/10; GTw AK 10; RSG mind. Landesmeisterschaft SLK) bzw. an einer LTV-Qualifikation zum Deutschlandpokal.

5. **Hallenausstattung**^{1, 3}

Gerätturnen

- Turnspezifische Geräteausstattung (muss alle Trainingsplaninhalte ermöglichen)
- Gerätturnhalle mit (zum Teil) feststehenden Geräten

Rhythmische Sportgymnastik

- wettkampfspezifischer Gymnastikteppich
- Möglichkeiten für eine Ballettausbildung sind anzustreben

Trampolinturnen

- möglichst drei Geräte
- möglichst Longen / Grubenmöglichkeit

6. **Qualifizierungsmaßnahmen**³

- verpflichtende Fortbildung für mindestens 2 Trainer/innen pro Jahr bei vom DTB anerkannte TTS-Weiterbildungen

7. **Öffentlichkeitswirksame Werbemaßnahmen**³

- Durchführung jährlicher Sichtungveranstaltungen
- verbindliche Verwendung des einheitlichen Erscheinungsbildes (Logo, Plakate usw.) des DTB

8. **Koordination der Geschäfte**^{1, 3}

Einsetzung eines Leiters der DTB-Turn-Talentschule, der alle internen und externen Maßnahmen koordiniert und mit allen Mitarbeiter/innen der DTB-Turn-Talentschulen abstimmt.

9. **Kooperationsvereinbarung**^{2, 3}

Die DTB-Turn-Talentschule muss an einen Bundesstützpunkt oder ein DTB Turn-Zentrum angebunden sein, mit dem Ziel, talentierte Kinder dorthin abzugeben. Entsprechende Kooperationsverträge sind für jeden Olympiazklus abzuschließen. Konkrete Maßnahmen der Kooperation (z.B. Ferien-Trainingslager o. Ä.) sind in der Vereinbarung zu fixieren. Entsprechend der Rahmenbedingungen am Bundesstützpunkt, des DTB-Turn-Zentrums und der DTB Turn-Talentschule ist der Altersbereich für einen entsprechenden Wechsel in der Kooperationsvereinbarung zu fixieren.

10. Weitere Empfehlungen

- Organisation regelmäßiger Zusatzveranstaltungen, die die DTB Turn-Talentschule attraktiv machen und Mitglieder binden.
- Angestrebt werden muss die Zusammenarbeit mit bewegungsfreundlichen Kindertageseinrichtungen und Grundschulen vor Ort.
- Zusammenarbeit mit allen leistungsstarken Turn- und Sportvereinen der Region. Hierzu empfiehlt der DTB den Landesturnverbänden die Bildung von Landes-Turn-Talentschulen als Außenstellen der DTB Turn-Talentschulen mit einer kooperierenden Verbindung unterhalb der Anforderungen des DTB.
- Die Talentsichtung erfolgt über vom DTB anerkannte einheitliche Tests (siehe Rahmentrainingskonzeptionen).

Das DIENSTLEISTUNGSPAKET

Dienstleistungen des Landesturnverbandes

1. Beratung der DTB Turn-Talentschulen bei allen Vor-Ort-Problemen sowie bei den Vorbereitungen zum Aufbau neuer DTB Turn-Talentschulen
2. Unterstützung der TTS in Abhängigkeit der regionalen Fördergrundsätze.

Dienstleistungen des Deutschen Turner-Bundes

1. Bereitstellung der einheitlichen Trainingsleitlinien, Trainingsunterlagen, der jeweils aktuellen Wettkampfausschreibung sowie Sichtungskriterien
2. Organisation der TTS-Pokale in Zusammenarbeit mit den örtlichen Ausrichtern
3. Fortbildungsmöglichkeiten für die Trainerinnen und Trainer der DTB Turn-Talentschulen (inhaltliche Gestaltung)

Die BEWERBUNG

Die Bewerber reichen die Bewerbungsunterlagen formlos vollständig (siehe Voraussetzungen und Kriterien 1. - 8.) über den Landesturnverband beim Deutschen Turner-Bund (Abteilung Olympischer Spitzensport) ein. Über die Vergabe entscheidet das zuständige TK in Abstimmung mit der Abteilung Olympischer Spitzensport.

1. **Beschreibung und Organisationsstruktur der DTB Turn-Talentschule** (Organisation, Angebote, Leitung, Kommunikationsstruktur, etc.)
2. **Dokumentation der Leistungsentwicklung** der Turner/innen in den zurückliegenden 12 Monaten (Protokolle der letzten Wettkämpfe / Leistungskontrollen)
3. **Dokumentation der Turner/innen und Trainer/innen über das GymNet des DTB**
4. Nachweis über **Trainer-Lizenzen** aller beteiligten Trainer/innen (Kopien beifügen)
5. **Fortbildungsplanung** aller beteiligten Trainer/innen im jeweiligen Trainings- und Wettkampfsjahr
6. Dokumentation der **Hallen- und Geräteausstattung**

7. **Kooperationsvereinbarung** mit einem Bundesstützpunkt oder DTB-Turnzentrum
8. **Befürwortung des Landesturnverbandes**

Die ANERKENNUNG und VERGABE

Das Prädikat wird in Anlehnung an den Olympiazzyklus für einen Zeitraum von maximal vier Jahren vergeben und endet zum 31.12. im Jahr der Olympischen Spiele. Bei Erfüllung der oben genannten Voraussetzungen kann eine Verlängerung um jeweils vier Jahre erfolgen. Eine aktuelle Überprüfung der oben genannten Voraussetzungen erfolgt jährlich. Stichtage zur Überprüfung/Aktualisierung der Daten der DTB Turn-Talentschule im GymNet sind der 30.05. und der 30.11. eines jeden Jahres. Bei Nichterfüllung der geforderten Voraussetzungen kann eine vorzeitige Aberkennung des Prädikates erfolgen. Für den Vergabezeitraum gibt es keine Fristen, sodass nach Antragsprüfung die Zertifikatsvergabe jederzeit erfolgen kann.

Die Prädikatsübergabe erfolgt in Abstimmung mit dem Landesturnverband und dem Deutschen Turner-Bund.

Die ANTI-DOPING Regelungen

Die DTB Turn-Talentschulen erkennen die Regelungen des gültigen WADA/NADA-Codes an und beteiligen sich aktiv an der konsequenten Bekämpfung von Doping.

Die DTB Turn-Talentschulen tragen Sorge dafür, dass die in ihren Einrichtungen trainierenden Athletinnen und Athleten umfassend über das Thema Dopingprävention informiert werden.

Der ETHIK-CODE

Die DTB Turn-Zentren erkennen die Regelungen des Ethik-Code des DTB sowie die darin verankerten Grundprinzipien von „Good Governance“ an.

Die DTB Turn-Zentren tragen dafür Sorge, dass die in ihren Einrichtungen trainierenden Athletinnen und Athleten sowie alle für die Einrichtung tätigen Betreuerinnen und Betreuer über die Inhalte des Ethik-Codes informiert sind.

Kontaktadresse

Deutscher Turner-Bund

Olympischer Spitzensport

Otto-Fleck-Schneise 8

60528 Frankfurt/Main

Tel. +49 (0)69 678 01 – 250

Fax +49 (0)69 678 01 – 99250

Email: talentschule@dtb-online.de

Internet: www.dtb-online.de

Verantwortliche in den Technischen Komitees der Sportarten für die DTB Turn-Talentschulen

Gerätturnen weiblich

Dr. Kerstin Schlegel

kerstin_schlegel@gmx.de

Gerätturnen männlich

Dr. Falk Naundorf

falk@naundorf.net

Rhythmische Sportgymnastik

Barbara Bremes

babsi.bremes@gmx.de

Trampolinturnen

Gerda Bierenfeld

gerda.bierenfeld@t-online.de

Frankfurt am Main, November 2016

Information zum Wechsel eines/r TTS-Turner/in

Die/Der Sportler/in

Name:

Vorname:

geb. am:

wechselt zum20..... von der DTB-Turn-Talentschule (TTS)

Name der TTS:

Ort der TTS:

Träger der TTS:

Ansprechpartner der TTS:

an folgende Einrichtung des Leistungssports

TTS DTB-Turn-Zentrum (TZ) Bundesstützpunkt (BSP)

Name der TTS/TZ/BSP:

Ort der TTS/TZ/BSP:

Träger TTS/TZ/BSP:

Ansprechpartner TTS/TZ/BSP:

Bestätigt durch:

für die abgebende TTS

für die neue Einrichtung (TTS/TZ/BSP)

Datum/Stempel/Unterschrift

Datum/Stempel/Unterschrift

Vollständig ausgefülltes Formular ist zum Zeitpunkt des Wechsels an den/die Verantwortliche/n für die TTS im jeweiligen Technischen Komitee der Sportarten zu senden.

