

Athletische Normen AK 7

In der AK 7 werden die DTB AN 7 getestet.

*Ein zweiter Versuch wird bei weniger als 5 Punkte zugelassen.

1	Klettern Klettern (mit Beinen) aus dem Stand Griff an der 0m-Markierung startet die Turnerin selbstständig. Die Zeit wird gestoppt, wenn die Turnerin die 4m-Markierung anschlägt oder überschreitet.	<table><tr><td><i>Pkt.</i></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Sek.</td><td>28</td><td>26</td><td>24</td><td>22</td><td>20</td><td>18</td><td>16</td><td>14</td><td>12</td><td>10</td></tr></table>	<i>Pkt.</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sek.	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10
<i>Pkt.</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
Sek.	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10														
2	Sprint 15 m Sprint aus dem Stand Die Turnerin startet selbstständig aus der Hochstartposition vor der Startlinie und durchläuft die vorgegebene Strecke, so schnell wie möglich. Die Zeitabnahme beginnt mit der ersten Bewegung. Jede Turnerin erhält 2 Versuche, der beste Versuch wird bewertet.	<table><tr><td><i>Pkt.</i></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Sek.</td><td>3,9</td><td>3,8</td><td>3,7</td><td>3,6</td><td>3,5</td><td>3,4</td><td>3,3</td><td>3,2</td><td>3,1</td><td>3,0</td></tr></table>	<i>Pkt.</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sek.	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0
<i>Pkt.</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
Sek.	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0														
3	Seilspringen* Einfache Seilsprünge beidbeinig geprellt ohne Zwischensprung Die Turnerin springt barfuß (mit gestreckt gespanntem Körper) mit dem Seil ohne Unterbrechung. Bei schlechter Haltung (bspw. gehockte Beine oder Hüftwinkel) erfolgt eine Ermahnung. Bei Wiederholung wird 1 P. abgezogen.	<table><tr><td><i>Pkt.</i></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Anzahl</td><td></td><td>3</td><td></td><td>6</td><td></td><td>9</td><td></td><td>12</td><td></td><td>15</td></tr></table>	<i>Pkt.</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Anzahl		3		6		9		12		15
<i>Pkt.</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
Anzahl		3		6		9		12		15														
4	Rumpfbeugekraft: Schiffchen halten Schiffchen/C+ auf gespannten Theraband 30 Sek. halten Die Turnerin legt sich flach auf den Rücken, die Lendenwirbelsäule liegt dabei auf einem Theraband. Der ARW ist geöffnet und die Arme sind an den Ohren. Mit Start der Zeit werden die Schultern/Kopf und die Füße ca. 10 – 20cm vom Boden abgehoben. Der Tester hält währenddessen Theraband unter Spannung. Es erfolgt eine Ermahnung, sobald aus der Position ausgewichen wird: - Beine oder Schultern/Kopf berühren den Boden - Theraband unter dem Rücken in Folge des Zuges bewegt. Bei der zweiten Positions-abweichung oder wenn sich das Band vollständig herausziehen lässt, wird die Zeit gestoppt.	<table><tr><td><i>Pkt.</i></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Sek.</td><td>3</td><td>6</td><td>9</td><td>12</td><td>15</td><td>18</td><td>21</td><td>24</td><td>27</td><td>30</td></tr></table>	<i>Pkt.</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sek.	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30
<i>Pkt.</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
Sek.	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30														
5	Schweizer* Aus dem Stand, heben in den Ballenstand, senken in den Grätsch-winkelstütz, heben in den Stand (Klotzer) Beim Heben ist auf einen engen BRW zu achten. Ein Punkt wird nur vergeben, wenn - die Arme und Beine gestreckt sind - die Beine im Stütz in 90° gehalten werden. Es werden 5 Schweizer hintereinander gezeigt, wobei die Abnahme bei einem ungültigen Versuch nicht abgebrochen wird (deutliche Ansage durch Prüfer).	<table><tr><td><i>Pkt.</i></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Anzahl</td><td></td><td>1</td><td></td><td>2</td><td></td><td>3</td><td></td><td>4</td><td></td><td>5</td></tr></table>	<i>Pkt.</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Anzahl		1		2		3		4		5
<i>Pkt.</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
Anzahl		1		2		3		4		5														

6	Handstandstehen* Schräghandstand an der Wand, 2-3 Handflächen Abstand Die Turnerin nimmt selbständig die Schräghandstandposition an der Wand ein. Die Position der Hände ist vorher in Abhängigkeit der Körperhöhe durch die Prüfer zu markieren. Bei der Abnahme ist auf eine gespannte Körperhaltung, vor allem im Bereich des Mittelkörpers zu achten. Abweichungen (Verlust der Spannung in Arme und/oder Mittelkörper) sind zu ermahnen. Abbruch bei der 2. Ermahnung.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Sek.</td><td>10</td><td>12</td><td>14</td><td>16</td><td>18</td><td>20</td><td>22</td><td>24</td><td>26</td><td>28</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sek.	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28														
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																												
Sek.	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28																												
7	Seitspreizen re + li Im Stand vorlings vor der Sprossenwand Querspreizen (ohne Entwickeln) und selbständiges Halten eines Beines. Der Oberkörper darf nicht seitlich geneigt werden. Die höchste Position muss 3 Sekunden gehalten werden.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>Höhe</td><td>Taille</td><td>Brust</td><td>Schulter</td><td>Augen</td><td>Über Kopf</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	Höhe	Taille	Brust	Schulter	Augen	Über Kopf																								
Pkt.	1	2	3	4	5																																	
Höhe	Taille	Brust	Schulter	Augen	Über Kopf																																	
8	Spagat re + li Spagat am Boden, 5 Pkt mit 5cm Matte vorn und hinten Die Turnerin rutscht in den Querspagat. Die Hüfte bleibt aufgrund der anatomischen Voraussetzungen möglichst eingedreht. Gemessen wird am oberen Ende des Oberschenkels des vorderen Beines.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>Höhe</td><td><10 cm</td><td></td><td>5 cm</td><td></td><td>0 cm</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	Höhe	<10 cm		5 cm		0 cm																								
Pkt.	1	2	3	4	5																																	
Höhe	<10 cm		5 cm		0 cm																																	
9	Brücke Die Beine müssen in der Endposition gestreckt und geschlossen sein. Die Gradzahl bei den Brücken bezieht sich auf den Winkel, der zwischen dem Boden und der Linie „Mitte des Handgelenks - Schulter“ gebildet wird.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td></tr><tr><td>Grad</td><td>70°</td><td>75°</td><td>80°</td><td>85°</td><td>90°</td></tr></table>	Pkt.	2	4	6	8	10	Grad	70°	75°	80°	85°	90°																								
Pkt.	2	4	6	8	10																																	
Grad	70°	75°	80°	85°	90°																																	
10	Öffnen ARW Freie Vorhalte der Arme (schulterbreit) - Abstand Brustbein-Boden Ausgangsposition ist der Grätschsitz mit einem Beinwinkel von 90° (bspw. zwischen zwei rechtwinklig zueinander gelegten Matten). Bei der Abnahme zeigen Knie und Fußrät zur Hallendecke. Die Arme befinden sich zu Beginn in der Hochhalte. Die Turnerin beugt ihren Rumpf so weit wie möglich nach vorne. Ziel ist, die Arme in Verlängerung des Rumpfes und höher zu halten. Es wird der Abstand zwischen der Mitte des Brustbeines und dem Boden gemessen.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td></tr><tr><td>Höhe</td><td><15 cm</td><td><10 cm</td><td><5 cm</td><td>0 cm</td><td>Arme frei halten</td></tr></table>	Pkt.	2	4	6	8	10	Höhe	<15 cm	<10 cm	<5 cm	0 cm	Arme frei halten																								
Pkt.	2	4	6	8	10																																	
Höhe	<15 cm	<10 cm	<5 cm	0 cm	Arme frei halten																																	
11	Komplexübung - TN AK 7 <table><tr><th>AK 7</th><th>Wertigkeit</th><th>Gesamt</th></tr><tr><td>Beinschwünge und -halten aus dem Stand, Arme V-Position:</td><td></td><td></td></tr><tr><td>1. Vorschwung re und li jeweils >90°, Seitschwung re und li jeweils >45°, Rückschwung re und li jeweils >45°, Rückschwung aus dem Stütz mit beiden Handflächen auf dem Boden und gestrecktem Standbein re >135°, li >135°</td><td>je 0,50</td><td>4,00</td></tr><tr><td>Aufrichten</td><td></td><td></td></tr><tr><td>2. Haltearbeit (2 sec): Vorhalte re und li jeweils >90°</td><td>je 0,50</td><td>1,00</td></tr><tr><td>3. Hockstand im Relevé, Arme in Hochhalte (2 sec),</td><td>0,10</td><td>0,10</td></tr><tr><td>4. Rückrollen in die Kerze (2 sec) Arme neben dem Körper, Vorrollen in den Grätschwinkelstütz (2 sec)</td><td>je 0,50</td><td>1,00</td></tr><tr><td>5. Heben in den Hockstand, kleine Rolle vw, mit</td><td>je 0,20</td><td>0,40</td></tr><tr><td>6. große Rolle vw mit sofortigem Strecksprung mit 1/2 Drehung</td><td>je 0,50</td><td>1,00</td></tr><tr><td>7. Rolle rückwärts in den Liegestütz, ½ Drehung in den Liegestütz rücklings (2 sec) Senken und Ablegen in Rückenlage</td><td>je 0,50</td><td>1,00</td></tr><tr><td>8. Beine anhocken, Heben in die Brücke (2 sec) über Bogengang (Landedrill); Rad in den Verbindungsdrill mit gestreckten Knien</td><td>je 0,50</td><td>1,50</td></tr><tr><td></td><td></td><td>10,00</td></tr></table>		AK 7	Wertigkeit	Gesamt	Beinschwünge und -halten aus dem Stand, Arme V-Position:			1. Vorschwung re und li jeweils >90°, Seitschwung re und li jeweils >45°, Rückschwung re und li jeweils >45°, Rückschwung aus dem Stütz mit beiden Handflächen auf dem Boden und gestrecktem Standbein re >135°, li >135°	je 0,50	4,00	Aufrichten			2. Haltearbeit (2 sec): Vorhalte re und li jeweils >90°	je 0,50	1,00	3. Hockstand im Relevé, Arme in Hochhalte (2 sec),	0,10	0,10	4. Rückrollen in die Kerze (2 sec) Arme neben dem Körper, Vorrollen in den Grätschwinkelstütz (2 sec)	je 0,50	1,00	5. Heben in den Hockstand, kleine Rolle vw, mit	je 0,20	0,40	6. große Rolle vw mit sofortigem Strecksprung mit 1/2 Drehung	je 0,50	1,00	7. Rolle rückwärts in den Liegestütz, ½ Drehung in den Liegestütz rücklings (2 sec) Senken und Ablegen in Rückenlage	je 0,50	1,00	8. Beine anhocken, Heben in die Brücke (2 sec) über Bogengang (Landedrill); Rad in den Verbindungsdrill mit gestreckten Knien	je 0,50	1,50			10,00
AK 7	Wertigkeit	Gesamt																																				
Beinschwünge und -halten aus dem Stand, Arme V-Position:																																						
1. Vorschwung re und li jeweils >90°, Seitschwung re und li jeweils >45°, Rückschwung re und li jeweils >45°, Rückschwung aus dem Stütz mit beiden Handflächen auf dem Boden und gestrecktem Standbein re >135°, li >135°	je 0,50	4,00																																				
Aufrichten																																						
2. Haltearbeit (2 sec): Vorhalte re und li jeweils >90°	je 0,50	1,00																																				
3. Hockstand im Relevé, Arme in Hochhalte (2 sec),	0,10	0,10																																				
4. Rückrollen in die Kerze (2 sec) Arme neben dem Körper, Vorrollen in den Grätschwinkelstütz (2 sec)	je 0,50	1,00																																				
5. Heben in den Hockstand, kleine Rolle vw, mit	je 0,20	0,40																																				
6. große Rolle vw mit sofortigem Strecksprung mit 1/2 Drehung	je 0,50	1,00																																				
7. Rolle rückwärts in den Liegestütz, ½ Drehung in den Liegestütz rücklings (2 sec) Senken und Ablegen in Rückenlage	je 0,50	1,00																																				
8. Beine anhocken, Heben in die Brücke (2 sec) über Bogengang (Landedrill); Rad in den Verbindungsdrill mit gestreckten Knien	je 0,50	1,50																																				
		10,00																																				

Athletische Normen AK 8

In der AK 8 werden die DTB AN 8 getestet.

*Ein zweiter Versuch bei weniger als 5 Punkte ist möglich

1	Hangeln Hangeln aus Grätschwinkelsitz Griff an der 0m-Markierung startet die Turnerin selbständig. Die Zeit wird gestoppt, wenn die Turnerin die 4m-Markierung anschlägt oder überschreitet. Beim Hangeln aus dem Grätschwinkelsitz müssen die Beine während der ganzen Zeit gegrätscht, gestreckt und bei ca. 90° gehalten werden. Es erfolgt bei einmalig kurzzeitig unter 90° gehaltenen Beinen und/oder schlechter Haltung eine Ermahnung. Bei Wiederholung erfolgt eine zweite Ermahnung und 1 Sekunde wird hinzugerechnet. Reagiert die Turnerin nicht darauf, so ist die Abnahme beendet.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Höhe</td><td>1m</td><td>2m</td><td></td><td>3m</td><td></td><td>4m</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Sek.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>20</td><td>18</td><td>16</td><td>14</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Höhe	1m	2m		3m		4m					Sek.							20	18	16	14
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																									
Höhe	1m	2m		3m		4m																													
Sek.							20	18	16	14																									
2	Sprint 15 m Sprint aus dem Stand Die Turnerin startet selbständig aus der Hochstartposition vor der Startlinie und durchläuft die vorgegebene Strecke, so schnell wie möglich. Die Zeitabnahme beginnt mit der ersten Bewegung. Jede Turnerin erhält 2 Versuche, der beste Versuch wird bewertet.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Sek.</td><td>3,8</td><td>3,6</td><td>3,5</td><td>3,4</td><td>3,4</td><td>3,2</td><td>3,1</td><td>3,0</td><td>2,9</td><td>2,8</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sek.	3,8	3,6	3,5	3,4	3,4	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8											
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																									
Sek.	3,8	3,6	3,5	3,4	3,4	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8																									
3	Seilspringen* Einfache Seilsprünge beidbeinig geprellt ohne Zwischensprung Die Turnerin springt barfuß (mit gestreckt gespanntem Körper) mit dem Seil ohne Unterbrechung. Bei schlechter Haltung (bspw. gehockte Beine anfersen oder Hüftwinkel) erfolgt eine Ermahnung. Bei Wiederholung wird 1 Punkt abgezogen.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Anzahl</td><td></td><td>5</td><td></td><td>10</td><td></td><td>15</td><td></td><td>20</td><td></td><td>25</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Anzahl		5		10		15		20		25											
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																									
Anzahl		5		10		15		20		25																									
4	Halbe Winkelhänge* Haltezeit bei 45°, ab 6 Pkt. senken bis 90° und Heben <u>Bis 4 Pkt.:</u> Die Turnerin hängt an der Sprossenwand. Sie bringt ihre gestreckten Beine in die Halteposition mit einem Winkel von 45° von der Hangsprosse. <u>Ab 5 Pkt.:</u> Die Turnerin hängt im Winkelhang an der Sprossenwand (Füße an Hangsprosse). Sie muss Wiederholungen vom Beinheber (Heben bis zur Hangsprosse - dabei müssen die Füße den Holm kurz berühren oder bis unter den Holm geführt werden - und Senken bis zur Waagerechten) realisieren.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Sek.</td><td>11</td><td>14</td><td>17</td><td>20</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Anzahl</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sek.	11	14	17	20							Anzahl					5	6	7	8	9	10
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																									
Sek.	11	14	17	20																															
Anzahl					5	6	7	8	9	10																									

5	Schweizer* Schweizer aus dem Grätschstand, Füße 5cm höher als Stützfläche (Klötzer) Der Handstand ist kurz zu fixieren (ca. 1 sec), bevor in den Grätschstand zurückgesenkt und die Position wiederum kurz fixiert wird. Beim Heben ist auf einen engen BRW zu achten. Ein Punkt wird nur vergeben, wenn - die Arme und Beine gestreckt sind - die Körperhaltung im Handstand vollkommen gestreckt ist - keine Position weit länger als 2 sec gehalten wird Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen nicht abgebrochen wird (deutliche Ansage durch Prüfer).	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Anzahl</td><td></td><td>1</td><td></td><td>2</td><td></td><td>3</td><td></td><td>4</td><td></td><td>5</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Anzahl		1		2		3		4		5
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
Anzahl		1		2		3		4		5														
6	Handstandstehen* Handstand auf Klötzern zwischen einem festgespannten Theraband - ab 8 Pkt stehen im freien Raum Ein Theraband wird doppelt festgespannt. In der herausgestreckten Handstandposition spannt die Turnerin ihre Zehen in das Theraband ein. Sobald diese Position verlassen wird, wird die Zeit gestoppt.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Sek.</td><td>4</td><td>8</td><td>12</td><td>15</td><td>18</td><td>21</td><td>24</td><td>6</td><td>10</td><td>15</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sek.	4	8	12	15	18	21	24	6	10	15
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
Sek.	4	8	12	15	18	21	24	6	10	15														
7	Seitspreizen re + li Im Stand vorlings vor der Sprossenwand Seitspreizen (ohne Entwickeln) und selbständiges Halten eines Beines. Der Oberkörper darf dabei nicht seitlich geneigt werden. Die höchste Position muss mindestens 3 Sekunden gehalten werden.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>Höhe</td><td>Taille</td><td>Brust</td><td>Schulter</td><td>Augen</td><td>Über Kopf</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	Höhe	Taille	Brust	Schulter	Augen	Über Kopf										
Pkt.	1	2	3	4	5																			
Höhe	Taille	Brust	Schulter	Augen	Über Kopf																			
8	Spagat re + li Spagat am Boden, 5 Pkt mit 5cm Matte vorn und hinten Die Turnerin rutscht in den Querspagat. Die Hüfte bleibt aufgrund der anatomischen Voraussetzungen möglichst eingedreht. Gemessen wird am oberen Ende des Oberschenkels des vorderen Beines.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>Höhe</td><td><5 cm</td><td></td><td>0 cm</td><td></td><td>5cm vorne + hinten</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	Höhe	<5 cm		0 cm		5cm vorne + hinten										
Pkt.	1	2	3	4	5																			
Höhe	<5 cm		0 cm		5cm vorne + hinten																			
9	Brücke Die Beine müssen in der Endposition gestreckt und geschlossen sein. Die Gradzahl bei den Brücken bezieht sich auf den Winkel, der zwischen dem Boden und der Linie „Mitte des Handgelenks - Schulter“ gebildet wird.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td></tr><tr><td>Grad</td><td>70°</td><td>75°</td><td>80°</td><td>85°</td><td>90°</td></tr></table>	Pkt.	2	4	6	8	10	Grad	70°	75°	80°	85°	90°										
Pkt.	2	4	6	8	10																			
Grad	70°	75°	80°	85°	90°																			
10	Öffnen ARW Freie Vorhalte der Arme (schulterbreit) - Abstand Brustbein-Boden Ausgangsposition ist der Grätschsitz mit einem Beinwinkel von 90° (bspw. zwischen zwei rechtwinklig zueinander gelegten Matten). Bei der Abnahme zeigen Knie und Fußriss zur Hallendecke. Die Arme befinden sich zu Beginn in der Hochhalte. Die Turnerin beugt ihren Rumpf so weit wie möglich nach vorne. Ziel ist, die Arme in Verlängerung des Rumpfes und höher zu halten. Es wird der Abstand zwischen der Mitte des Brustbeines und dem Boden gemessen.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td></tr><tr><td>Höhe</td><td><10 cm</td><td><5 cm</td><td>0 cm</td><td>Freie Halte</td><td>ARW 180°</td></tr></table>	Pkt.	2	4	6	8	10	Höhe	<10 cm	<5 cm	0 cm	Freie Halte	ARW 180°										
Pkt.	2	4	6	8	10																			
Höhe	<10 cm	<5 cm	0 cm	Freie Halte	ARW 180°																			

11 **Komplexübung - AN AK 8**

AK 8		Wertigkeit	Gesamt
Beinschwünge und -halten aus dem Stand, Arme V-Position:			
1. Vorschwung re und li jeweils >90°, Seitschwung re und li jeweils >45°, Rückschwung re und li jeweils >45°, Rückschwung aus dem Stütz mit beiden Handflächen auf dem Boden und gestrecktem Standbein: re und li jeweils >135°		je 0,30	2,40
Aufrichten			
2. Haltearbeit (2 sec): Vorhalte re und li jeweils >90°, Seithalte re und li jeweils >45°, Rückhalte re und li jeweils >45°, Standwaage re und li jeweils 110°		je 0,30	2,40
3. Hockstand im Relevé , Arme Hochhalte (2 sec),		0,20	0,20
4. Rückrollen in die Kerze (2 sec) Arme neben dem Körper, Vorrollen in den Grätschwinkelstütz (2 sec)		je 0,50	1,00
5. Heben in eine kleine Endorolle (ohne Handstandposition) und über die gestreckten Beine, Aufstehen in den engen Bückstand , Hände greifen hinter die Fersen (2 sec)		je 0,50	1,00
6. Rad mit Absprundrill, Landung, Strecksprung mit 1/2 Drehung . Rolle rw durch den flüchtigen Handstand mit Landedrill		je 0,50	1,50
7. Bogengang vw , Schritt: Anhüpfer, Schrittüberschlag mit direktem Aufschwung in den Handstand mit Abdruck (Abrollen über die gestreckten Beine möglich)		je 0,50	1,50
			10,00

Athletische Normen AK 9

In der AK 9 werden zehn ausgewählte Stationen der DTB AN 9 getestet.

*Ein zweiter Versuch bei weniger als 5 Punkte ist möglich

1	Hangeln Ausgangsposition ist der Sitz mit gespreizten Beinen. Aus dieser Position startet die Turnerin selbständig. Die Beine müssen während der ganzen Zeit gespreizt, gestreckt und bei ca. 90° gehalten werden. Die Zeit wird gestoppt, wenn die Turnerin die 4m-Markierung anschlägt oder überschreitet. Bei einmalig gebeugten Beinen erfolgt eine Ermahnung. Bei Wiederholung wird 1 Sekunde hinzugerechnet. Bei einmalig kurzzeitig unter 90° gehaltenen Beinen erfolgt eine Ermahnung. Bei Wiederholung erfolgt eine zweite Ermahnung und 1 Sekunde wird hinzugerechnet. Reagiert die Turnerin nicht darauf, so ist die Abnahme beendet.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Sek.</td><td>18</td><td>17</td><td>16</td><td>15</td><td>14</td><td>13</td><td>12</td><td>11</td><td>10</td><td>9</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sek.	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
Sek.	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9														
2	Sprint 20 m Sprint aus dem Stand Die Turnerin startet selbstständig aus der Hochstartposition vor der Startlinie und durchläuft die vorgegebene Strecke, so schnell wie möglich. Die Zeitabnahme beginnt mit der ersten Bewegung. Jede Turnerin erhält 2 Versuche, der beste Versuch wird bewertet.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Sek.</td><td>4,00</td><td>3,9</td><td>3,85</td><td>3,8</td><td>3,75</td><td>3,7</td><td>3,65</td><td>3,6</td><td>3,55</td><td>3,5</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sek.	4,00	3,9	3,85	3,8	3,75	3,7	3,65	3,6	3,55	3,5
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
Sek.	4,00	3,9	3,85	3,8	3,75	3,7	3,65	3,6	3,55	3,5														
3	Weitsprünge Aus dem ruhigen Stand werden drei Standweitsprünge mit direktem Absprung durchgeführt. Nur zu Beginn darf die Turnerin eine Ausholbewegung durchführen, zwischen den Sprüngen ist ein kleiner Armkreis erlaubt. Ein Stoppen oder erneutes Schwungholen (vor/zurück) der Arme zwischen den drei Sprüngen ist nicht erlaubt. Wird auf der Bodenfläche ausgeführt. 2 Wertungsversuche – Bestwert	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Meter</td><td>5,1</td><td>5,2</td><td>5,3</td><td>5,4</td><td>5,5</td><td>5,6</td><td>5,7</td><td>5,8</td><td>5,9</td><td>6,0</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Meter	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
Meter	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0														
4	Halbe Winkelhänge Die Turnerin hängt im Winkelhang an der Sprossenwand. Sie muss 10 Wiederholungen vom halben Beinheber in möglichst kurzer Zeit realisieren. Eine Wiederholung wird anerkannt, wenn die Beine während der gesamten Bewegung gestreckt und geschlossen bleiben und kein Schwung aus der Schulter geholt wird. Bei technischen Fehlern erfolgt eine Ermahnung. Nach der ersten Ermahnung werden weitere technisch schlechte Versuche nicht gezählt, wobei die Abnahme hierdurch nicht abgebrochen wird. Falls die Sprosse nicht berührt wird am Ende je 1 Sekunde hinzuaddiert.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Sek.</td><td>18,5</td><td>18</td><td>17,5</td><td>17</td><td>16,5</td><td>16</td><td>15,5</td><td>15</td><td>14,5</td><td>14</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sek.	18,5	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
Sek.	18,5	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14														

5	Klimmzüge Ausgangsposition ist der ruhige Langhang am Stufenbarrenholm. Die Füße dürfen den Boden nicht berühren. Der Holm wird etwa schulterbreit mit Ristgriff ergriffen. Vor und hinter dem Holm steht je ein Kasten im Abstand von 20 cm zur Holmachse (Abstand zwischen den Kästen = 40 cm), die Schnepferbewegungen verhindern sollen. Aus dieser Position soll das Kinn durch Beugen der Arme über den Holm gebracht werden. Dabei ist der Körper gespannt zu lassen. Bringt die Turnerin das Kinn nicht über den Holm, so ist die Wiederholung als ungültig zu betrachten. Bei technischen Fehlern erfolgt eine Ermahnung. Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen Ausführung nicht abgebrochen wird (deutliche Ansage durch Prüfer). Leichte Berührungen am Block werden nicht bestraft. Die Blöcke sollen nur ein Kontern und somit eine Erleichterung verhindern.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Anzahl</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Anzahl	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
Anzahl	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18														
6	Schweizer* Die Ausgangsposition ist der Grätschwinkelstütz. Die Turnerin muss den Schweizer-Handstand gemäß der erforderlichen Technik durchführen. Das heißt, dass ein Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels nach hinten unterbunden werden soll. Beim Heben ist auf einen engen BRW zu achten. Der Handstand ist kurz zu fixieren (ca. 1 sec), bevor in den Grätschwinkelstütz zurückgesenkt und die Position wiederum kurz fixiert wird. Ein Punkt wird nur vergeben, wenn - die Arme und Beine gestreckt sind - die Beine im Stütz in 90° gehalten werden - die Körperhaltung im Handstand vollkommen gestreckt ist - keine Position länger als 2 sec gehalten wird Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen Ausführung nicht abgebrochen wird	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Anzahl</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
7	Handstandstehen* Die Turnerin geht selbständig (ohne Trainerhilfe) in die Handstandposition auf am Boden. Die Zeitnahme beginnt bei Einnahme einer ruhig gestandenen, geschlossenen Position. Pro Korrektur (Ansage) wird ein Punkt abgezogen. Maximal drei Korrekturen sind möglich (minus 3 Punkte). Bei der vierten Korrektur wird die Abnahme abgebrochen.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Sek.</td><td>12</td><td>14</td><td>18</td><td>22</td><td>25</td><td>28</td><td>31</td><td>34</td><td>37</td><td>40</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sek.	12	14	18	22	25	28	31	34	37	40
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
Sek.	12	14	18	22	25	28	31	34	37	40														
8	Querspagat Rechtes Schienbein und Knie gegen eine gepolsterte Wand drücken (vertikale Position). Mit dem linken Bein in den Spagat rutschen. Der Oberkörper ist ganz aufrecht, die Schulter und die Hüfte sind gerade. Messung erfolgt nur bei gerader Hüfte. Sobald eine Veränderung in der Hüfte geschieht, wird die Übung beendet. Die Turnerin kann sich rechts und links auf Klötzern abstützen. Gemessen wird am oberen Ende des Oberschenkels. Beide Beine werden gemessen. Der Mittelwert aus beiden Werten ist der Testwert.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Höhe</td><td>25</td><td>22,5</td><td>20</td><td>17,5</td><td>15</td><td>12,5</td><td>10</td><td>7,5</td><td>5</td><td>2,5</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Höhe	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
Höhe	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5														

9	Seitspagat Die Turnerin sitzt aufrecht mit dem Rücken gegen eine Wand. Die Knie zeigen nach oben und die Turnerin öffnet die Beine so weit wie möglich. Gemessen wird der Abstand zwischen Knieaußen-seiten (Unterkante Oberschenkel und Wand.)	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Höhe</td><td>25</td><td>22,5</td><td>20</td><td>17,5</td><td>15</td><td>12,5</td><td>10</td><td>7,5</td><td>5</td><td>2,5</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Höhe	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5								
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																						
Höhe	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5																						
10	400m Lauf Die Turnerin absolviert draußen einen Lauf mit Start auf Kommando.	<table><tr><td>Pkt.</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>Sek.</td><td>1.36</td><td>1.34</td><td>1.32</td><td>1.30</td><td>1.28</td><td>1.26</td><td>1.24</td><td>1.22</td><td>1.20</td><td>1.18</td></tr></table>	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sek.	1.36	1.34	1.32	1.30	1.28	1.26	1.24	1.22	1.20	1.18								
Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																						
Sek.	1.36	1.34	1.32	1.30	1.28	1.26	1.24	1.22	1.20	1.18																						
11	Komplexübung – AN AK 9 <table><tr><th>AK 9</th><th>Wertigkeit</th><th>Gesamt</th></tr><tr><td>Beinschwünge und -halten aus dem Stand, Arme V-Position:</td><td></td><td></td></tr><tr><td>1. Vorschwung re und li jeweils >135°, Seitschwung re und li jeweils >135°, Rückschwung re und li jeweils >90°, Rückschwung aus dem Stütz mit beiden Handflächen auf dem Boden und gestrecktem Standbein : re und li jeweils >160°</td><td>je 0,30</td><td>2,40</td></tr><tr><td>Aufrichten</td><td></td><td></td></tr><tr><td>2. Haltearbeit (2 sec): Vorhalte re und li jeweils >110°, Seithalte re und li jeweils >90°, Rückhalte re und li jeweils >90°, Standwaage re und li jeweils 135°</td><td>je 0,30</td><td>2,40</td></tr><tr><td>3. Rolle vw in den Grätschwinkelstütz, Schweizer Handstand mit 1/2 Drehung, Abbücken</td><td>je 0,60</td><td>1,20</td></tr><tr><td>4. Felgrolle in den Handstand und eine weitere Felgrolle mit Verlagern auf einen Arm (freier Arm kurz gestreckt an den Oberschenkel führen) als Vorbereitung für Felgrolle ½. Abbücken</td><td>je 0,60</td><td>1,20</td></tr><tr><td>5. Rad mit Absprungdrill und direktem Strecksprung 1/1 Drehung</td><td>je 0,50</td><td>1,00</td></tr><tr><td>6. 2 Schritte: Anhüpfer - Schritzüberschlag - Überschlag – Flugrolle</td><td>je 0,60</td><td>1,80</td></tr><tr><td></td><td></td><td>10,00</td></tr></table>		AK 9	Wertigkeit	Gesamt	Beinschwünge und -halten aus dem Stand, Arme V-Position:			1. Vorschwung re und li jeweils >135°, Seitschwung re und li jeweils >135°, Rückschwung re und li jeweils >90°, Rückschwung aus dem Stütz mit beiden Handflächen auf dem Boden und gestrecktem Standbein : re und li jeweils >160°	je 0,30	2,40	Aufrichten			2. Haltearbeit (2 sec): Vorhalte re und li jeweils >110°, Seithalte re und li jeweils >90°, Rückhalte re und li jeweils >90°, Standwaage re und li jeweils 135°	je 0,30	2,40	3. Rolle vw in den Grätschwinkelstütz, Schweizer Handstand mit 1/2 Drehung, Abbücken	je 0,60	1,20	4. Felgrolle in den Handstand und eine weitere Felgrolle mit Verlagern auf einen Arm (freier Arm kurz gestreckt an den Oberschenkel führen) als Vorbereitung für Felgrolle ½. Abbücken	je 0,60	1,20	5. Rad mit Absprungdrill und direktem Strecksprung 1/1 Drehung	je 0,50	1,00	6. 2 Schritte: Anhüpfer - Schritzüberschlag - Überschlag – Flugrolle	je 0,60	1,80			10,00
AK 9	Wertigkeit	Gesamt																														
Beinschwünge und -halten aus dem Stand, Arme V-Position:																																
1. Vorschwung re und li jeweils >135°, Seitschwung re und li jeweils >135°, Rückschwung re und li jeweils >90°, Rückschwung aus dem Stütz mit beiden Handflächen auf dem Boden und gestrecktem Standbein : re und li jeweils >160°	je 0,30	2,40																														
Aufrichten																																
2. Haltearbeit (2 sec): Vorhalte re und li jeweils >110°, Seithalte re und li jeweils >90°, Rückhalte re und li jeweils >90°, Standwaage re und li jeweils 135°	je 0,30	2,40																														
3. Rolle vw in den Grätschwinkelstütz, Schweizer Handstand mit 1/2 Drehung, Abbücken	je 0,60	1,20																														
4. Felgrolle in den Handstand und eine weitere Felgrolle mit Verlagern auf einen Arm (freier Arm kurz gestreckt an den Oberschenkel führen) als Vorbereitung für Felgrolle ½. Abbücken	je 0,60	1,20																														
5. Rad mit Absprungdrill und direktem Strecksprung 1/1 Drehung	je 0,50	1,00																														
6. 2 Schritte: Anhüpfer - Schritzüberschlag - Überschlag – Flugrolle	je 0,60	1,80																														
		10,00																														

Technische Normen AK 7

In der AK 7 werden die DTB TN 7 getestet.

Pro Element hat die Turnerin je 2 Versuche, der Bestwert zählt.

Sprung	
Linie 1	Aus dem Anhöpfer vom Brett: Rondat in den Stand. Landung mit aufrechter Körperhaltung, gestreckter Hüfte und Beine, ARW ca. 90°.
Linie 2	<i>Aufbau: Sprungbrett, Mattenberg (60 cm)</i> Aus dem Anlauf (mindestens 15 m) und Absprung vom Brett Handstütz-Sprungüberschlag vw in die Rückenlage auf einen Mattenberg (Höhe: 60 cm).

Barren	
Linie 1	Am Einzelholm (über der Grube): mindestens 3 Konterschwünge, 5 Grundschwünge (Hüfte höher als 45°).
Linie 2	Am unteren Holm: Felgunterschwung aus dem Stütz mit anschließendem Rückschwung in den Stand (ohne Holmberührung).
Linie 3	Am unteren Holm: Rückschwung 90° (mit Schaumstoff zwischen den Füßen). Der Schaumstoff wird vom Ausrichter gestellt.

Schlaufen	
Linie 1	Reck ca. Schulterhöhe: freie Felge 45°.
Linie 2	Mind. 3 Konterschwünge, 8x Grundsprung (Hüfte Holmhöhe).

Balken	<i>Die Leitlinien 1-5 werden als Einheit abgenommen. Die Leitlinie 6 (auf dem Boden auf einer Linie) wird als Einzelelement separat gezeigt.</i> <i>Elemente, die in der vereinfachten Variante auf dem Bodenbalken gezeigt werden, können anschließend separat gezeigt werden. Abzug: 2.00 Punkte</i> <i>Bei allen Elementen soll die ‚CA-Technik‘ deutlich zu erkennen sein:</i> • <i>Vorbereitungs- und Landedrills in der Gymnastik und Akrobatik</i> • <i>Deutliches „Balken-Sehen“</i> <i>Mattenlage Balken (1.25 m) in allen Altersklassen: Niedersprungmatte 20 cm + Weichboden 30 cm.</i>
Linie 1	4-6 Prellsprünge rückwärts. Arme Tiefhalte.
Linie 2	Aufschwingen in den flüchtigen Handstand. Handstandlinie in 180° muss erkennbar sein, allerdings nicht gehalten sein.
Linie 3	Strecksprung in Verbindung mit Hocksprung. Der Strecksprung wird mit Armzug geturnt, danach werden die Arme in der Seit-Rückhalte (CA-Position „Arme“) gehalten.

Linie 4	1/2 Drehung (Spielbein Passé), absetzen des Spielbeines auf ganze Sohle.
Linie 5	Rad (Lande-Drill).
Linie 6	Aus dem Stand beidbeinig in die Brücke (Auflösung beliebig) Oder: Bogengang rückwärts, Lande-Drill.

Boden	
Linie 1	Aus dem Schritt Handstandhüpfer (Handstand mit Abdruck) mit Armzug von oben auf eine 5 cm Matte in den Handstand, anschließend Abrollen.
Linie 2	Anhüpfer vom Brett, Rondat in den Stand (Landung mit runder Körperpose, Arme in Verlängerung des Körpers), anschließend Abrollen in die Kerze oder Umfallen bzw. Absprung auf einen weichen Block.
Linie 3	Je 10 x Schiffchenschaukel in der Bauch- und Rückenlage (Arme in Hochhalte).
Linie 4	Quergrätschsprung re und Quergrätschsprung li (jeweils 135°).
Linie 5	1/2 Drehung auf einem Bein (Passé), absetzen, 1/2 Drehung auf beiden Beinen.

Trampolin	
Linie 1	3 Hocksprünge und 3 Seitgrätschsprünge (keine Grätschwinkelsprünge) im Wechsel (Arme in Hochhalte, Auftakt beliebig).
Linie 2	2-3 Strecksprünge, Sitzsprung und 1/2 LAD in den Stand (Arme in Hochhalte).
Linie 3	Anwippen (Arme in Hochhalte), 5x Kurbet (abwechselnd Hände - Füße) mit durchgehend gebundene Körperposition.

Technische Normen AK 8

In der AK 8 werden die DTB TN 8 getestet.

Pro Element hat die Turnerin je 2 Versuche, der Bestwert zählt.

Sprung	
Linie 1	Aus dem Anhüpfer vom Brett: Rondat in den Stand gegen eine Weichmatte, Armzug und schnelles Aufrichten in den Stand mit aktiver Hüftstreckung nach vorne. Endposition: Hände an der Matte, überstreckte Körperhaltung.
Linie 2	<i>Aufbau: Sprungbrett, Block (90 cm), Mattenberg (110 cm)</i> Aus dem Anlauf, Absprung vom Brett, Handstütz-Sprungüberschlag vw mit Stütz auf dem Block, Landung in der Rückenlage auf Mattenberg.

Barren	
Linie 1	Am Einzelholm oder Barren: mindestens 3 Konterschwünge, 5 Grundschwünge (Hüfte in Holmhöhe).
Linie 2	Am unteren Holm: Felgumschwung 90°.
Linie 3	Am unteren Holm: Von einer Erhöhung (kleiner Kasten) Kippaufschwung, Rückschwung 90° (mit Schaumstoff zwischen den Füßen). Der Schaumstoff wird vom Ausrichter gestellt.

Schlaufen	
Linie 1	Reck ca. Schulterhöhe: freie Felge 160°.
Linie 2	Mindestens 3 Konterschwünge, mehrere Grundschwünge bis zum RU rw (1-2 RU rw).

Balken	<i>Die Leitlinien 1-5 werden als Einheit abgenommen. Die Leitlinie 6 (auf dem Boden auf einer Linie) wird als Einzelelement separat gezeigt.</i> <i>Elemente, die in der vereinfachten Variante auf dem Bodenbalken gezeigt werden, können anschließend separat gezeigt werden. Abzug: 2.00 Punkte</i> <i>Bei allen Elementen soll die ‚CA-Technik‘ deutlich zu erkennen sein:</i> • <i>Vorbereitungs- und Landedrills in der Gymnastik und Akrobatik</i> • <i>Deutliches „Balken-Sehen“</i> <i>Mattenlage Balken (1.25 m) in allen Altersklassen: Niedersprungmatte 20 cm + Weichboden 30 cm.</i>
Linie 1	Bogengang rückwärts.
Linie 2	Bogengang vorwärts.

Linie 3	Quergrätschsprung (160°) in Verbindung mit Strecksprung. Der Quergrätschsprung wird mit Armzug geturnt, danach werden die Arme in der Seit-Rückhalte (CA-Position „Arme“) gehalten.
Linie 4	1/2 Drehung (Spielbein Passé) 5 sec stehen auf ganzer Sohle.
Linie 5	Rad in den Stand mit gestreckten Beinen (Abzug von TW 2 bei gebeugten Beinen), Arme Vorhalte.
Linie 6	Flick-Flack mit gespreizten Beinen, Lande-Drill.

Boden	
Linie 1	Anlauf, Anhüpfer, Handstütz-Überschlag (kann auch mit Strecksprung sein).
Linie 2	Anhüpfer vom Brett, Rondat, 3 Flick-Flacks, Prellen rw (runde Körperpose, Arme in Verlängerung des Körpers).
Linie 3	Kurbet aus Erhöhung* (kleiner Kasten) auf das Sprungbrett zum Strecksprung nach oben (Landung auf dem Sprungbrett). Der Prüfer sichert die Turnerin kurz in der Ausgangsposition, es wird kein Schwung mitgegeben.
Linie 4	Spagatsprung re und Spagatsprung li (jeweils 135°) ohne Entwickeln. Anlaufgestaltung: Schritt - Chasé
Linie 5	1/1 Drehung auf einem Bein, Schritt zum einbeinigen Stand (Passé) 5 sec stehen auf ganzer Sohle.

Trampolin	
Linie 1	Salto vw gehockt aus dem Trampolin auf gleiche Höhe.
Linie 2	2-3 Strecksprünge, Strecksprung mit Arme in Hochhalte nach vorn oben mit 1/4 BAD in die Rückenlage mit Armen in Vorhalte (Auerbachansatz am Ort) mit Schiebematte.
Linie 3	Anwippen (Arme in Hochhalte), Sprung in den Handstand, 3x Springen im Handstand. Auflösung auf beide Beine (pro Handstand 2 Punkte).

Technische Normen AK 9

In der AK 9 werden die DTB TN 9 getestet.

Pro Element hat die Turnerin je 2 Versuche, der Bestwert zählt.

Sprung	
Linie 1	Aus dem Stand, vorderes Bein auf einem ca. 20 cm hohen Block (z.B. Sprungbrett quer gestellt), Arme in Tief-Rückhalte: Anhüpfer über den Block, Rondat auf ein Sprungbrett und Strecksprung (Arme Hochhalte) auf einen 30 cm hohen Block.
Linie 2	<i>Aufbau: Sprungbrett, Tisch (Höhe: 110 cm), Mattenberg (Höhe: 60 cm)</i> Aus dem Anlauf, Handstütz-Sprungüberschlag vw, Landung auf Mattenberg.

Barren	
Linie 1	Am Einzelholm oder Barren: Rückschwung und 5x RU rw.
Linie 2	Am unteren Holm: Rückschwung, Felgumschwung 160°.
Linie 3	Am unteren Holm: Kippe, Rückschwung in den Handstand (Absprung vom Sprungbrett) (mit Schaumstoff zwischen den Füßen). Der Schaumstoff wird vom Ausrichter gestellt.

Schlaufen	
Linie 1	Reck ca. Schulterhöhe: 2 freie Felgen, wobei eine 180° und die andere 160° sein muss. Reihenfolge beliebig.
Linie 2	3 Konterschwünge, maximal 3 Grundschwünge, 5 RU rw.

Balken	<i>Die Leitlinien 1-5 werden als Einheit abgenommen. Die Leitlinie 6 (auf dem Boden auf einer Linie) wird als Einzelelement separat gezeigt.</i> <i>Elemente, die in der vereinfachten Variante auf dem Bodenbalken gezeigt werden, können anschließend separat gezeigt werden. Abzug: 2.00 Punkte</i> <i>Bei allen Elementen soll die ‚CA-Technik‘ deutlich zu erkennen sein:</i> • <i>Vorbereitungs- und Landedrills in der Gymnastik und Akrobatik</i> • <i>Deutliches „Balken-Sehen“</i> <i>Mattenlage Balken (1.25 m) in allen Altersklassen: Niedersprungmatte 20 cm + Weichboden 30 cm.</i>
Linie 1	Handstand – Flick-Flack in die Schrittstellung.
Linie 2	Schrittüberschlag.
Linie 3	3 Quergrätschsprünge in Verbindung (180°). Erste Quergrätschsprung wird mit Armzug geturnt, danach werden die Arme in der Seit-Rückhalte (CA-Position „Arme“) gehalten.
Linie 4	1/1 Drehung im Passé.

Linie 5	Rondat, Strecksprung auf Mattenberg (gleiche Höhe wie Balken).
Linie 6	Freies Rad <i>oder</i> Freier Überschlag (Alternativ: kann jeweils auch mit Hilfe eines Sprungbrettes (Stemmschritt) ausgeführt werden; 2 Pkt. Abzug vom TW).

Boden	
Linie 1	Max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Handstütz-Überschlag vorwärts, Salto vw gehockt.
Linie 2	Anhüpfer vom Brett, Rondat, Flick-Flack, Salto rw gehockt.
Linie 3	Aufschwingen in den Handstand auf das Sprungbrett, Kurbet (Arme Hochhalte), Streck sprung auf das Brett (Arme Hochhalte), Strecksprung rückwärts vom Brett (Arme Hoch halte), Sprung in den Handstand auf das Brett mit geschlossenen Beinen und gestreckter C-Position, Kurbet, Flick-Flack.
Linie 4	Durchschlagsprung (180°), Anlaufgestaltung: Schritt - Chasé
Linie 5	Jeweils rechts und links 10 sec einbeinig im Relevé stehen, Spielbein Passé, Arme in Hochhalte. Abzug von TW 2 bei einer Abweichung der Haltezeit von bis zu 4 sec.

Trampolin	
Linie 1	Salto vw gestreckt aus dem Trampolin auf gleiche Höhe.
Linie 2	3x Salto rw gestreckt mit jeweils einem Strecksprung dazwischen und einem schulter breit gegriffenen (30cm) Stab zwischen den Händen. Bei 2x Salto rw gestreckt erfolgt ein Abzug von TW 2, bei 1x Salto rw gestreckt wird der Versuch mit TW 0 bewertet.
Linie 3	Salto rw gehockt mit Aufstrecken.