

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° gestreckte Arme	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 AK 9 bis 18 Position: A=Ausgangsposition E=Endposition S=Spreizwinkel					
	Position Bewegungsablauf	Spielbein A + E aktiv S ≥ 175° langsam ohne Rhythmusstörung	E ≥ 45° S ≥ 135° geringe Rhythmusstörung geringe Beugung des Standbeins	E um 45° mittlere Rhythmusstörung mittlere Beugung des Standbeins	S ≥ 90° starke Rhythmusstörung starke Beugung des Standbeins
Punkte	10	8	6	4	2

Langsamer Handstützüberschlag vorwärts mit gespreizten Beinen

1c AK 11 bis 16	<ul style="list-style-type: none"> - 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</p> <p>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	
		- 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

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										

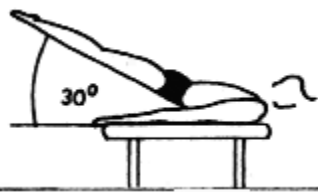
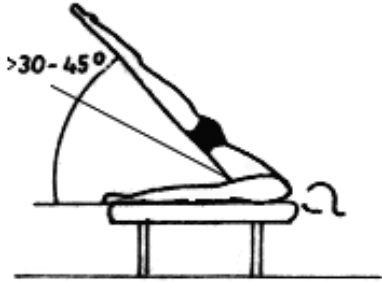
Spitzwinkelstütz halten

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										


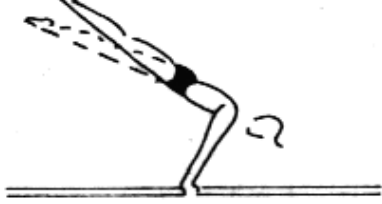
Spitzwinkelstütz heben/halten

8d AK 13 bis 18	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


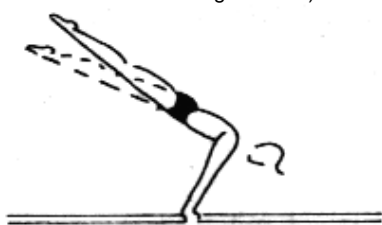
Stützwaage (Hocker)

9a AK 7 bis 10	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	


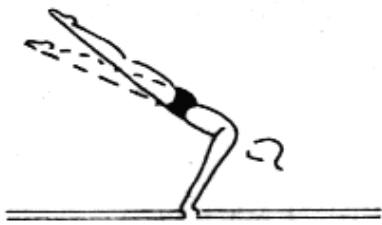
Stützwaage gegrätscht halten

9b AK 11 bis 14	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	


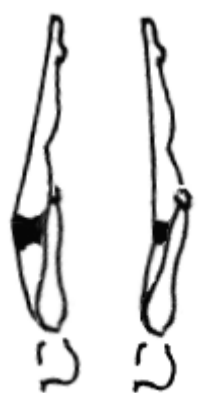
Stützwaage gegrätscht schwingen/halten

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	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Anzahl AK 8	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

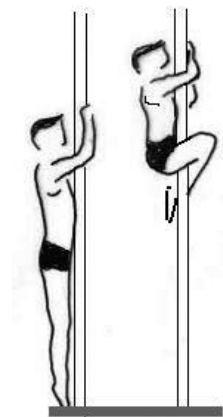
Zugstemme

11b	<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	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Anzahl AK 13/14	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

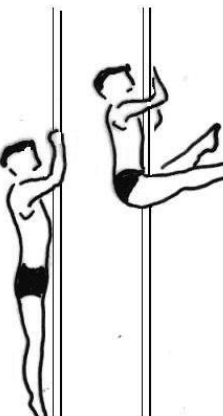
Kreuzstütz

11c	<ul style="list-style-type: none"> - Ringe - selbstständiges, beliebiges Einnehmen der Endposition 										
		Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Punkte bei richtiger Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	bei noch ausreichender Lage	5		4		3		2		1	

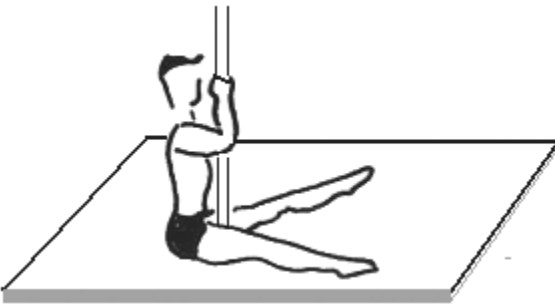
Klettern am Seil (Stand)

12a	AK 7	<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
Punkte			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

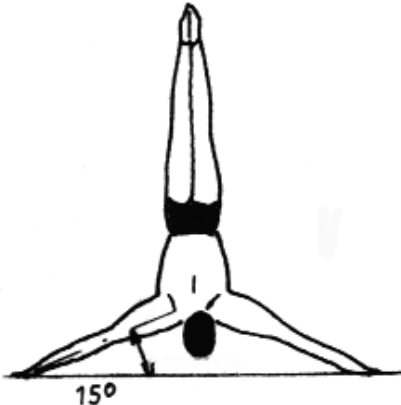

Hangeln am Seil (Stand)

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
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)

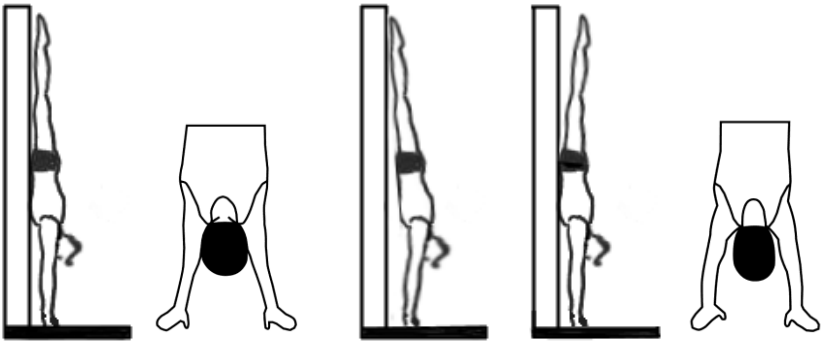
12d	Boden - Heben mit gebeugter Hüfte und gegrätschten Beinen (Schweizer) zum Kreuzhandstand - Halten der Position AK 15 bis 16	richtige Lage (Stützwinkel $\leq 15^\circ$)					noch ausreichende Lage (Stützwinkel $>15^\circ-30^\circ$)				
		 15°					 30°				
Haltezeit (in s)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte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

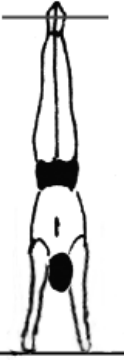
12e	Boden - Heben mit gebeugter Hüfte und gegrätschten Beinen (Schweizer) zum Kreuzhandstand - Halten der Position bei richtiger Lage mehrfaches Heben und Halten (4 s) AK 17 bis 18	richtige Lage (Stützwinkel $\leq 15^\circ$)					noch ausreichende Lage (Stützwinkel $>15^\circ-30^\circ$)				
		 15°					 30°				
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	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

Vor- und Rückschwung in den Handstand

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



Beugestüttschwünge zum Handstand

13e	Barren - Handstand, Abschwüngen 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 AK 13 bis 16											
		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		

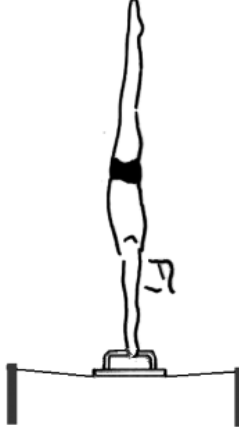

Oberarmstemmaufschwung rückwärts in den Handstand

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

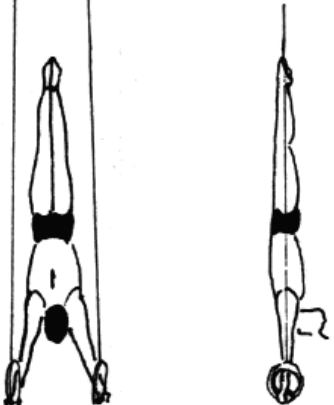
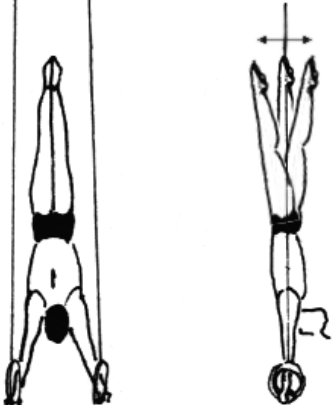
Handstand halten (Klötze auf Boden)

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	Ringe selbstständiges Einnehmen des Handstandes aus dem Winkelstütz	richtige Position (gestreckt mit leichten Abweichungen [≤15°] im ARW und BRW, gestreckte Arme)		noch ausreichende Position (Korrektur im Bereich leichter Abweichungen im ARW, BRW und Ellenbogengelenk, ohne Anlehnen an die Ringeseile)							
	Endzeitnahme bei Verlassen der richtigen oder noch der noch ausreichenden Position										
	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	Boden Ausgangsposition Stand (beim ersten Mal) <i>deutliches</i> Abheben der Beine vom Boden bevor der Kopf aufgesetzt wird					
	Halte im Kopfstand 2 s					
Senken zum Bückstand anschließendes Strecken der Arme und erneuter Drückeransatz zum Kopfstand						
geschlossene Beine						
Jede Halte im Kopfstand 2 s						
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
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	1	
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Heben in den Handstand (Wiener, Ringe)

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

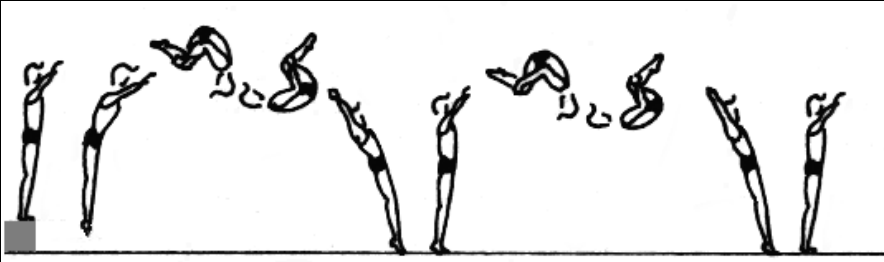
Schlussweitsprung

18b	Absprungrlinie markieren Start mit Fußspitze an Absprungrlinie 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
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

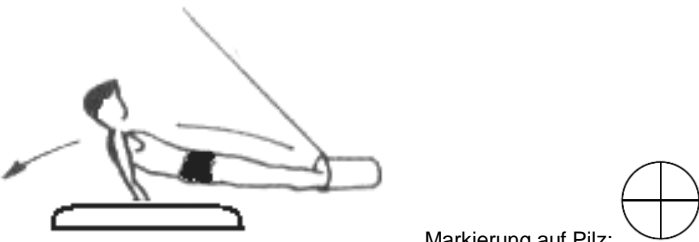
Salto vorwärts (Anlauf)

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 ausrei- chender 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					



