

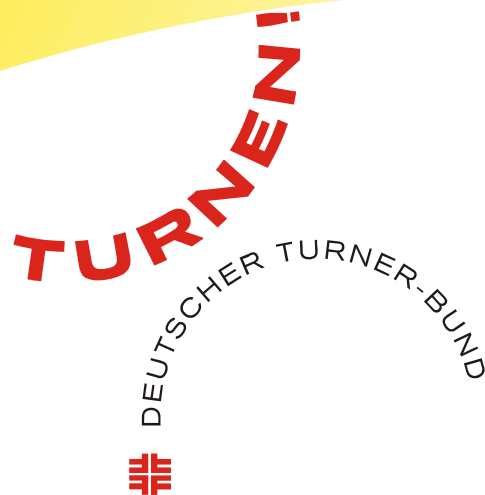


Deutscher
Turner-Bund
DTB 

Gerätturnen männlich

Normen AK 11-18

Gültig für das Jahr 2007



Copyright:
Deutscher Turner-Bund

1. Die Leistungsvoraussetzungstests (Normen)

Die Leistungsvoraussetzungstests (Normen) des DTB setzen sich aus den **Technischen** und **Athletischen Tests** zusammen. Sie wurden für den Altersbereich 11 bis 18 Jahre des männlichen Nachwuchses zur Orientierung und Kontrolle der turnerischen Ausbildung erarbeitet.

1.1 Technische Tests (TT)

1.1.1 Hinweise zur Durchführung der Technischen Tests

- Die Tests gelten für die Altersklassen 11 bis 18 Jahre.
- Sie sind in einer totalen Skalierung gefasst, die je nach Leistungsvermögen die Auswahl der jeweils beherrschten Stufe gestattet.
- Im Interesse einer allseitigen turnerischen Ausbildung sollten Testübungen an möglichst allen Linien gezeigt werden.
- In den Linien werden die Testübungen entsprechend ihres Schwierigkeitsgrades in **8 Stufen** geordnet.
Damit wird eine Grundlage für die **Leistungsstandanalysen** und altersbezogene **Anforderungsprofile** geschaffen.
- Als grundsätzliche Regelung gilt für die Leistungsüberprüfungen, dass mit maximal **2 Versuchen** der individuell mögliche Punktwert erreicht wird.
- Bei Rangfolgeermittlungen sind die **Anzahl der Linien** mit einer anerkannten Testleistung und die **Gesamtpunktzahl** aller Testleistungen maßgebend.
Priorität in der Rangfolge hat der Turner, der bei Punktgleichheit eine höhere Anzahl absolvierter Linien aufweist.
- Für die Erfassung der individuellen Wettkampfleistung gilt:
 - Vom Kampfrichter anerkannte Testübungen erhalten den entsprechenden Punktwert;
 - Fehlversuche werden mit dem Zeichen „/“ eingetragen;
 - Eine nicht demonstrierte Linie wird mit dem Zeichen „0“ gekennzeichnet.
- Im Sinne von Orientierungen für die Ausbildung gelten folgende Punktzahlen:

Altersklasse	Hohes Niveau				Mittleres Niveau			
	12	14	16	18	12	14	16	18
Boden	12	14	18	22	9	12	14	18
P.-Pferd	17	21	27	32	13	17	21	27
Ringe	14	17	22	27	11	14	17	22
Sprung	8	9	12	14	6	8	9	12
Barren	14	18	22	27	11	14	17	22
Reck	14	18	22	27	11	14	17	22
Trampolin	11	13	17	21	9	11	13	17
Gesamt	90	110	140	170	70	90	110	140

1.1.2 Gesamtübersicht der Technischen Tests

BODEN

- Linie 1
- Linie 2

VORWÄRTSAKOBATIK

- Überschläge
- Saltos

RÜCKWÄRTSAKOBATIK

- Linie 3
Überschläge
- Linie 4
Saltos

PAUSCHENPFERD

- Linie 1
- Linie 2

KREISFLANKEN

- Kreisflanken auf einer Pausche
- Wandern

SPREIZFLANKEN

- Linie 3
Spindeln
- Linie 4
Spreizflanken, Abgänge

RINGE

- Linie 1
- Linie 2

VORSCHWÜNGE

- Riesenumschwünge rückwärts
- Handstand / Abgänge rückwärts

RÜCKSCHWÜNGE

- Linie 3
Riesenumschwünge vorwärts
- Linie 4
Abgänge vorwärts

SPRUNG

- Linie 1
- Linie 2

ABSPRÜNGE VORWÄRTS

- Überschläge, Saltos
- Tsukahara, Kasamatsu

ABSPRÜNGE RÜCKWÄRTS

- Linie 3
Rondatsprünge

BARREN

- Linie 1
- Linie 2

„ÜBER“ - HOLMELEMENTE

- Vorschwungelemente
- Rückschwungelemente

„UNTER“ - HOLMELEMENTE

- Linie 3
Riesenfelgen
- Linie 4
Felgen

RECK

- Linie 1
- Linie 2

VORSCHWÜNGE

- Abgänge rückwärts
- Flugelemente

RÜCKSCHWÜNGE

- Linie 3
Stangennahe Elemente
- Linie 4
Ellgriffelemente

TRAMPOLIN

- Linie 1
- Linie 2

VORWÄRTS

- Breitenachsendrehung
- Längenachsendrehung

RÜCKWÄRTS

- Linie 3
Breitenachsendrehung
- Linie 4
Längenachsendrehung

1.1.3 Hinweise zur Bewertung

Wichtige Merkmale für die Beurteilung der Testleistung sind:

- die Folgerichtigkeit der Testübung lt. Text;
- die Qualität der turnerisch-exakten Ausführung;
- die technische Qualität.

Für die Bewertungspraxis geht es insbesondere darum, technisch richtige Ausführungen von falschen Ausführungen zu unterscheiden.

Als **richtig** gilt:

- Tolerieren leichter Fehler in Übereinstimmung mit dem „Code de Pointage“ bei der Ausführung (Körperpositionen, Bewegungsfluss, Amplitude, Phasengenauigkeit);
- Tolerieren leichter Abweichungen von definierten technischen Anforderungen (Endlagen, Arm-Rumpf-Winkel, Bein-Rumpf-Winkel, Haltezeiten, Körperpositionen).

Als **falsch** gilt:

- Überschreiten von leichten Fehlern und Abweichungen im o. g. Sinne, also mittlere und große Fehler und Abweichungen in Ausführung und Technik.

1.1.4 Beschreibung der Technischen Tests

BODEN – VORWÄRTSAKOBATIK

Linie 1 – Überschläge				
Punkte	1	2	3	4
	Boden: Anhupf, Überschlag auf bd. Beine	Boden: Anhupf, Überschlag auf ein Bein, Überschlag auf bd. Beine	Boden: Anlauf, Überschlag, Hechtüberschlag, Prell- sprung	Boden: Anlauf, Überschlag, Hechtüberschlag 2x, Prellsprung
Punkte	5	6	7	8
	Boden: Anlauf, Überschlag, Hechtüberschlag 2x, Salto vw geh.	Akrobahn: Anlauf, Überschlag, Hechtüberschlag 2x, Salto vw gestr.	Akrobahn: Anlauf, Überschlag, Salto vw gestr. 2x, Sprungrolle	Akrobahn: Anlauf, Überschlag, Salto vw gestr. 3x

Linie 2 - Saltos				
Punkte	1	2	3	4
	Boden: Anlauf, Salto vw geh.	Boden: Anlauf, Salto vw geh., Sprungrolle	Boden: Anlauf, Salto vw geh. 2x, Sprungrolle	Boden: Anlauf, Salto vw geh. 3x, Sprungrolle
Punkte	5	6	7	8
	Boden: Anlauf, Überschlag, Salto vw gestr. (Block 40 cm)	Akrobahn: Anlauf, Überschlag, Doppelsalto vw geh.	Boden: Anlauf, Überschlag, Doppelsalto vw geh.	Akrobahn: Anlauf, Überschlag, Salto vw gestr., Doppel- salto vw geh.

BODEN – RÜCKWÄRTSAKOBATIK

Linie 3 - Überschläge				
Punkte	1	2	3	4
	Boden: Flick-Flack aus dem Stand	Boden: Kleine Rolle rw, Flick- Flack 2x	Boden: Kleine Rolle rw, Flick- Flack 3x	Boden: Anlauf, Rondat, Flick- Flack, Temposalto, Flick-Flack
Punkte	5	6	7	8
	Akrobahn: Anlauf, Rondat, Tempo- salto 2x	Akrobahn: Anlauf, Rondat, Tempo- salto 3x	Boden: Anlauf, Rondat, Tempo- salto 2x	Boden: Anlauf, Rondat, Tempo- salto 3x

Linie 4 - Saltos				
Punkte	1	2	3	4
	Boden: Anlauf Rondat, Flick-Flack, Salto rw geh.	Boden: Anlauf Rondat, Flick- Flack, Salto rw gestr.	Boden: Anlauf Rondat, Flick- Flack, Salto rw gestr. (Block 60 cm)	Boden: Anlauf Rondat, Flick- Flack, Salto rw gestr. mit 1/1 LAD
Punkte	5	6	7	8
	Boden: Anlauf, Rondat, Flick- Flack, Salto rw gestr. mit 2/1 LAD	Akrobahn: Anlauf, Rondat, Flick- Flack, Doppelsalto rw geh.	Boden: Anlauf, Rondat, Flick- Flack, Doppelsalto rw geh.	Boden: Anlauf, Rondat, Flick- Flack, Doppelsalto rw gestr. oder Tsukahara

PAUSCHENPFERD – KREISFLANKEN

Linie 1 – Kreisflanken auf einer Pausche				
Punkte	1	2	3	4
	Pilz: Kreisflanken 10x	Pilz: Gegendrehen (720°) Anzahl Kreisflanken beliebig	Pauschenpferd: Kreisflanken auf den Pauschen 10x	Pilz: Kreisflanken auf einer Pausche 5x
Punkte	5	6	7	8
	Pilz: Kreisflanken auf einer Pausche 10x	Pauschenpferd: 1/3 Wandern im Quer- stütz, Kreisflanken auf einer Pausche 10x	Pauschenpferd: SB-Wandern, Wech- selstützflanke, Kehrs- schwung (90°), Kreis- flanke auf einer Pau- sche, Gesamtablauf 2x oder D-Flop	Pauschenpferd: E-Flop

Linie 2 – Wandern				
Punkte	1	2	3	4
	Pferd ohne Pauschen: Kreisflanken im Querstütz auswärts 10x	Pferd ohne Pauschen: Wandern im Querstütz 3/3 vw, Kreisflanken im Querstütz auswärts 2x	Pferd ohne Pauschen: Wandern im Querstütz 3/3 vw, 2x Kreisflanken im Querstütz auswärts, Wandern im Querstütz 3/3 rw, 2x Kreisflanken im Querstütz	Pauschenpferd: Wandern im Querstütz 3/3 vw mit oder ohne Stütz auf den Pauschen
Punkte	5	6	7	8
	Pauschenpferd: Querflanken auswärts 2x, Querwandern rw 3/3 mit oder ohne Stütz auf den Pauschen	Pauschenpferd: Kreisflanken 3x, Wan- dern, Wechselstütz- flanken 3x, Rückflanken mit ¼ LAD, Querflanken 3x, Vorflanken mit ¼ LAD, Wechselstütz- flanken 3x	Pauschenpferd: Querflanken 2x, Quer- wandern vw 3/3 („Ma- gyar“), Querflanken auswärts 2x, Querwan- dern rw 3/3 („Sivado“)	Pauschenpferd: Querwandern vw 1/3, Kreisflanken auf einer Pausche 2x, Querwan- dern vw 1/3, Kreisflanke im Seitstütz auf einer Pausche 2x, Querwan- dern vw 1/3, Querflan- ken auswärts 3x

PAUSCHENPFERD – SPREIZFLANKEN

Linie 3 – Spindeln				
Punkte	1	2	3	4
	Boden: Spreizkreisflanke 5x	Boden: Kreisflanken 5x	Pilz: Spreizkreisflanke, Ge- genkehren (180°)	Boden: Spreizkreis- flanke, Gegenkehren (180°)
Punkte	5	6	7	8
	Pilz: Spreizkreisflanke, Ge- genkehren (360°)	Boden: Spreizkreis- flanke, Gegenkehren (360°)	Pauschenpferd: Spreizkreisflanke, Ge- genkehren (360°) be- liebige Stützposition	Pauschenpferd: Spreizkreisflanke, Ge- genkehren 360° in 2 Kreisflanken(beliebige Stützposition)

Linie 4 – Spreizflanken, Abgänge				
Punkte	1	2	3	4
	Pilz: Spreizkreisflanke 5x	Pilz: Spreizkreisflanke 10x	Pferd ohne Pauschen: Spreizkreisflanke 5x, Querstütz auswärts	Pferd ohne Pauschen: Spreizkreisflanke 10x, Querstütz auswärts
Punkte	5	6	7	8
	Pauschenpferd: Spreizkreisflanke 5x, Querstütz auswärts	Pauschenpferd: Spreizkreisflanke in den Handstand	Pauschenpferd: Spreizkreisflanke in den Handstand mit Weiter- erhöhung durch Vor- elemente (S _U , S _A , S _B) oder LAD	Pauschenpferd: Abgang durch den Handstand als „D“

RINGE – VORSCHWÜNGE

Linie 1 – Riesenumschwünge rückwärts				
Punkte	1	2	3	4
	Grundschwung (45°) 5x (Schlaufen)	Vorschwung (45°) 2x, Felgschleudern 1x (Schlaufen)	Felgschleudern 3x (3. über Ringeunterkante - Schlaufen)	Felgschleudern 3x (3. über Ringeoberkante - Schlaufen)
Punkte	5	6	7	8
	Felgschleudern 3x (3. über Handstandposition - Schlaufen)	Felgschleudern 2x, Felge in den Handstand (2")	Aus dem Handstand Riesenfelge rw (2") 1x	Aus dem Handstand Riesenfelge rw (2") 3x

Linie 2 – Handstand / Abgänge rückwärts				
Punkte	1	2	3	4
	Handstand (Handstand- schaukel oder Klötzer auf Minitramp -15")	Handstand (10" -Ringe)	Zugstemme, „Schwei- zer“ (10" - Ringe)	Aus dem Hang, kleine Felge in den Stütz (Schlaufen)
Punkte	5	6	7	8
	Aus dem Hang, kleine Felge gehockt in den Stütz, Senken in die Kipp- lage, Schleudern. Ge- samtablauf 2x	kleine Stützfelge, Salto rw gestr. (Grube/ Block)	Doppelsalto rw gestr. (Grube/ Block)	Tsukahara gestr. (Grube/ Block)

RINGE – RÜCKSCHWÜNGE

Linie 3 – Riesenumschwünge vorwärts				
Punkte	1	2	3	4
	Grundschwung (45°) 5x (Schlaufen)	Rückschwung(45°) 2x Stemmumschwung 1x (Schlaufen)	Stemmumschwung 3x (3. über Ringeunter- kante - Schlaufen)	Stemmumschwung 3x (3. über Ringeoberkante - Schlaufen)
Punkte	5	6	7	8
	Stemmumschwung 3x (3. über Handstandposition – Schlaufen)	Stemmumschwung 2x, Stemmaufschwung i. d. Handstand (2")	Aus dem Handstand Riesenstemmum- schwung vw (2") 1x	Aus dem Handstand Riesenstemmum- schwung vw (2") 3x

Linie 4 – Abgänge vorwärts				
Punkte	1	2	3	4
	-	Zugstemme in den Stütz, Rolle vw in den Stütz	-	Zugstemme in den Stütz, Rolle vw in den Stütz, Heben gebeugt in den Handstand („Drücker“)
Punkte	5	6	7	8
Heben mit gestr. Körper in den Strecksturzhang, Kippe in den Winkelstütz (2“)		Honmastemme in den Stütz	Doppelsalto vw geh. (Grube/ Block)	Doppelsalto vw geb. oder mit ½ LAD (Grube/ Block)

SPRUNG - es müssen 2 der 3 Linien gezeigt werden

ABSPRÜNGE VORWÄRTS

Linie 1 – Überschläge, Saltos				
Punkte	1	2	3	4
Ohne Sprunggerät: Absprung vom Brett, Salto vw geh.		-	Ohne Sprunggerät: Absprung vom Brett, Salto vw gestr. (LH ¹ : 1,00 m)	Sprungtisch ² : Überschlag vw (LH: 0,80 m)
Punkte	5	6	7	8
Sprungtisch: Überschlag, Salto vw geh. (Grube/ Block)		Sprungtisch: Überschlag, Salto vw geh. (LH: 0,80 m)	Sprungtisch: Überschlag, Salto vw gestr. (GH: 1,35 m, Grube/ Block)	Sprungtisch: Überschlag, Salto vw geh. (GH: 1,35 m/ LH: 1,35 m)

Linie 2 – Tsukahara, Kasamatsu				
Punkte	1	2	3	4
	-	Ohne Sprunggerät: Rondat vom Brett über Mattenblock (0,80 m)	Sprungtisch: Überschlag mit ¼ LAD, Abdruck mit ¼ LAD einwärts oder auswärts (LH: 0,80 m)	Sprungtisch: Überschlag mit ¼ LAD, Abdruck mit ¼ LAD einwärts oder auswärts in Bauch- oder Rückenlage (LH: 0,80 m)
Punkte	5	6	7	8
Sprungtisch: Tsukahara geb. oder Kasamatsu geh. (Grube/ Block)		Sprungtisch: Tsukahara geb. oder Kasamatsu geh. (LH: 0,80 m)	Sprungtisch: Tsukahara gestr. mit 1/1 LAD oder Kasamatsu gestr. (GH: 1,35 m - Grube/ Block)	Sprungtisch: Tsukahara gestr. mit 1/1 LAD oder Kasamatsu gestr. (GH: 1,35 m - original)

¹ Landehöhe

² Wenn nicht anders ausgewiesen, entspricht die Geräthöhe (GH) der jeweiligen Altersklasse

SPRUNG - ABSPRÜNGE RÜCKWÄRTS

Linie 3 – Rondatsprünge				
Punkte	1	2	3	4
	Ohne Sprunggerät: Rondat, Temposalto (LH Block: 0,60 m - ohne Sprungbrett)	Ohne Sprunggerät: Rondat, Temposalto (LH: 0,80 m - mit Sprungbrett)	-	Ohne Sprunggerät: Rondat, Flick-Flack(auf Block längs: 1,10-1,20 m), Temposalto vom Block
Punkte	5	6	7	8
	Sprungtisch: Rondat, Flick-Flack, Salto rw geh. oder geb. (GH: 1,25 m – Grube/ Block)	Sprungtisch: Rondat, Flick-Flack, Salto rw gestr. (GH: 1,35 m - Grube/ Block)	Sprungtisch: Rondat, Flick-Flack, Salto rw gestr. 1/1 LAD (GH: 1,35 m - Grube/ Block)	Sprungtisch: Rondat, Flick-Flack, Salto rw geh.(GH: 1,35 m/ LH: 1,35 m)

BARREN - „ÜBER“ – HOLMELEMENTE

Linie 1 – Vorschwungelemente				
Punkte	1	2	3	4
	Stützbarren: Grund- schwung in den Hand- stand 5x	Stützbarren: Kehrwende (45°)	Stützbarren: Kehrwende in den Handstand auf Block (Holmenhöhe)	Stützbarren: Vor- schwungelement „C“ (45°- mit Zwischen- schwung möglich) 2x
Punkte	5	6	7	8
	Stützbarren: Vorschwung- elemente „C“ in den Hand- stand (mit Zwischen- schwung möglich) 2x	Hochbarren: Vor- schwungelemente „C“ in den Handstand (mit Zwischenschwung mög- lich) 4x	Hochbarren: Vor- schwungelemente „C“ in den Handstand (min- dest. 2 verschiedene mit Zwischenschwung mög- lich) 5x	Hochbarren: Vor- schwungelemente „C“ in den Handstand (3 ver- schiedene) und Abgang mindest. „C“ (mit Zwi- schenschwung möglich)

Linie 2 – Rückschwungelemente				
Punkte	1	2	3	4
	Handstandbarren: Hand- stand mit ½ LAD vw	Stützbarren: Rückschwung, Beinein- satz mit Springen 5x	Hochbarren: Rück- schwung ½ LAD vw in den Handstand (Schwungdrehung) 3x	Hochbarren: Rück- schwung ½ LAD rw in den Handstand 2x, Rückschwung ½ LAD vw in den Handstand (Schwungdrehung) 2x
Punkte	5	6	7	8
	Hochbarren: Rück- schwung ¼ LAD rw ge- sprungen auf 1 Holm, ¼ LAD in den Handstand	Hochbarren: Rück- schwung ½ LAD ge- sprungen in den Hand- stand	Hochbarren: Aus dem Oberarmstütz Aufstemmen beim Rückschwung in den Handstand	Hochbarren: Healy in den Stütz 2x

BARREN - „UNTER“ - HOLMELEMENTE

Linie 3 – Riesenfelgen				
Punkte	1	2	3	4
	Hochbarren: Sprung in den Hang, Kippe in den Stütz. Rück- schwung in den Hand- stand	Hochbarren: Sprung in den Hang, Kippe in den Stütz, Rückschwung, Ab- schwingen in den Hang, Salto rw geh.	-	Hochbarren: Abschwin- gen in den Hang, Salto rw geh. (Ellgriffstütz)
Punkte	5	6	7	8
	Hochbarren: Riesenfelge (45°)	Hochbarren: Riesen- felge in den Handstand	Hochbarren: Riesen- felge (45°), Riesenfelge in den Handstand	Hochbarren: Abschwin- gen in den Hang, Dop- pelsalto rw geh. in den Stand in der Holmen- gasse

Linie 4 – Felgen				
Punkte	1	2	3	4
	Hochbarren: Strecksturz- hang, Kippfelghang-Pen- del (5x)	Hochbarren: Sprung in den Hang, Kippe in den Stütz, Rückschwung, Kipp- felghang-Pendel , Kippe in den Stütz, Rück- schwung	Hochbarren: Liegestütz auf den Holmen, Unter- schwung auf Mattenlage (20 cm)	Hochbarren: Unter- schwung in den Stütz (Felgansatz - aus Lie- gestütz möglich)
Punkte	5	6	7	4
	Hochbarren: Felgauf- schwung in den Stütz (aus Liegestütz möglich)	Hochbarren: Felgauf- schwung in den Stütz (45° - aus Liegestütz möglich)	Hochbarren: Aus dem Handstand Felgaufschwung in den Stütz (45°)	Hochbarren: Aus dem Handstand Felgaufschwung in den Handstand

RECK - VORSCHWÜNGE

Linie 1 – Abgänge rückwärts				
Punkte	1	2	3	4
	Hochreck: Vorschwünge (Bein- schwungstechnik) 5x (Schlaufen)	Hochreck: Riesenfelgumschwung (RFU), Aufbückum- schwung 3x (Schlaufen)	Hochreck: RFU, Aufbückum- schwung 2x, RFU, Stal- derumschwung (lange Hangposition) 2x	Hochreck: RFU, Aufbückum- schwung, RFU, Doppel- salto rw gestr. (Grube)
Punkte	5	6	7	8
	Hochreck: RFU, Aufbückumschwung, RFU, Doppelsalto rw gestr. (Grube/ Block)	Hochreck: RFU, Aufbückum- schwung, RFU, Doppel- salto rw gestr. (original)	Hochreck: RFU, Aufbückum- schwung. RFU, Tsuka- hara gestr. (Grube/ Block)	Hochreck: RFU, Aufbückum- schwung, RFU, Tsuka- hara gestr. mit 1/1 LAD (Grube/ Block)

Linie 2 – Flugelemente				
Punkte	1	2	3	4
	-	Hochreck: Pendeldrehung (gegriffen) 3x	Hochreck: Pendeldrehung (gesprungen) 3x	Hochreck: Pendeldrehung (gesprungen) 2x, Umspringen in den Kammgriff, direkt Umspringen in den Ristgriff
Punkte	5	6	7	8
	Hochreck: Tkatchev gestr. in den Stand auf der Stange (Trainerhilfe)	Hochreck: Tkatchev gestr. in den Stand auf der Stange (ohne Trainerhilfe) oder Tkatchev geb. oder gegrätscht	Hochreck: Tkatchev gestr. oder Salto rw gestr. in den Stand auf der Stange (Kurbet)	Hochreck: Kovacs geh. (Grube/Block)

RECK - RÜCKSCHWÜNGE

Linie 3 – Stangennahe Elemente				
Punkte	1	2	3	4
	Stütz- oder Hochreck: Aus dem Stütz: Freie Felge in den Handstand (Schlaufen möglich)	Stütz- oder Hochreck: Aus dem Stütz: Freie Felge in den Handstand 3x (Schlaufen möglich)	Hochreck: Unterschwung, Stemmaufschwung (Beinschwungstechnik), Stalderumschwung rw - Felgansatz, (Schlaufen möglich)	Hochreck: Riesenstemmschwung (RSU), Endumschwung, RSU, ½ LAD, Riesenfelge rw, Stalderumschwung (Felgansatz)
Punkte	5	6	7	8
	Hochreck: RSU, Endumschwung 3x (Schlaufen möglich)	Hochreck: RSU, Endumschwung, RSU, Endumschwung (original)	Hochreck: RSU, Endumschwung 1/2 LAD RFU, 1/2 LAD in den Ellgriff (Grube/Block)	Hochreck: Endumschwung, 1/1 LAD in den Ellgriff (Grube/Block)

Linie 4 – Ellgriffelemente				
Punkte	1	2	3	4
	Hochreck: Rückschwung (Beinschwungstechnik – Schlaufen) 5x	Hochreck: Ellgriff-Pendel (Beinschwungstechnik - Schlaufen) 5x	Hochreck: Unterschwung, Stemmaufschwung (Beinschwungstechnik), freie Felge vor die Stange (Schlaufen) 3x	Hochreck: Aus dem Sitz, Bückumschwung rl vw (30°) in den Ellgriff
Punkte	5	6	7	8
	Hochreck: RSU, Vorbücken, Adlerschwung (45°) in den Ellgriff Russenriesenfelge 2x, (Schlaufen)	Hochreck: RSU, Vorbücken, Adlerschwung (handstandnah) Russenriesenfelge 2x, (Schlaufen)	Hochreck: RSU, Vorbücken, Adlerschwung (handstandnah) in den Ellgriff, Umspringen in den Kammgriff	Hochreck: RSU, Vorbücken, Adlerschwung (handstandnah) in den Ellgriff, Russenriesenfelge 2x, Umspringen in den Kammgriff

TRAMPOLIN - VORWÄRTS

Linie 1 – Breitenachsendrehung				
Punkte	1	2	3	4
	Doppelsalto vw geh. (Grube/ Block)	Doppelsalto vw geb. (Grube/ Block)	Salto vw. gestr., Doppelsalto vw geh. (Grube/ Block)	Salto vw. gestr., Doppelsalto vw geb. (Grube/ Block)
Punkte	5	6	7	8
	Doppelsalto vw geh. mit ½ LAD (Trampolin)	Doppelsalto vw geh. (Block 1 m)	Dreifachsalto vw geh. (Grube/ Block)	Dreifachsalto vw geh. mit ½ LAD oder Dreifachsalto vw geb. (Grube/ Block)





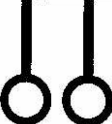
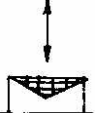

Linie 2 – Längenachsendrehung				
Punkte	1	2	3	4
	Salto vw gestr., Sprungrolle (Grube/ Block)	freies Kurbet 5x	Salto vw gestr., Salto vw gestr. mit 3/2 LAD (Grube/ Block)	Salto vw gestr., Salto vw gestr. mit 2/1 LAD (Grube/ Block)
Punkte	5	6	7	8
	Salto vw gestr., Salto vw gestr. mit 5/2 LAD (Grube/ Block)	Salto vw gestr., Salto vw gestr. mit 3/1 LAD (Grube/ Block)	Doppelsalto vw geh. mit 3/2 LAD (Grube/ Block)	Doppelsalto vw gestr. mit 3/2 LAD (Grube/ Block)

TRAMPOLIN - RÜCKWÄRTS

Linie 3 – Breitenachsendrehung				
Punkte	1	2	3	4
	¼, ½, ¾, 1/1 - 2x	¾ Salto rw Bauchlage, ¼ Salto (¼, ½, ¾, 1/1)	¾ Salto rw Bauchlage, 5/4 Salto in den Stand	Salto rw gestr., Doppelsalto rw geh. (Trampolin)
Punkte	5	6	7	8
	Salto rw gestr., Doppelsalto rw geh. (Block 1m)	Doppelsalto rw gestr. (Trampolin)	Salto rw gestr., Doppelsalto rw gestr. (Trampolin)	Dreifachsalto rw geh. (Grube/ Block oder Schiebematte)

Linie 4 – Längenachsendrehung				
Punkte	1	2	3	4
	Salto rw geh. (je ein Zwischensprung möglich) 5x	Salto rw gestr. (ohne Zwischensprünge) 3x	Salto rw gestr., ¾ Salto rw gestr. in Bauchlage, ½ LAD in die Rückenlage (geschlossene Position)	Salto rw gestr., Salto rw gestr. mit 1/1 LAD (Trampolin)
Punkte	5	6	7	8
	Salto rw gestr., Salto rw gestr. mit 2/1 LAD (Trampolin)	Salto rw gestr., Salto rw gestr. mit 5/2 LAD (Grube/ Block)	Salto rw gestr., Tsukahara gestr. (Grube/ Block)	Salto rw gestr., Tsukahara gestr., (Trampolin, Schiebematte)

1.1.5 Testkarte - Technik

TESTKARTE - TECHNIK													
Name:							Geb.-Datum:						
Vorname:							Altersklasse:						
Verein:							Datum/ Ort:						
Gerät	Linie	Versuch	Teststufe = Punkte								Σ		
			1	2	3	4	5	6	7	8			
	1	1											
		2											
	2	1											
		2											
	3	1											
		2											
	4	1											
		2											
Σ													
	1	1											
		2											
	2	1											
		2											
	3	1											
		2											
	4	1											
		2											
Σ													
	1	1											
		2											
	2	1											
		2											
	3	1											
		2											
	4	1											
		2											
Σ													
	1	1											
		2											
	2	1											
		2											
	3	1											
		2											
	4	1											
		2											
Σ													
	1	1											
		2											
	2	1											
		2											
	3	1											
		2											
	4	1											
		2											
Σ													
	1	1											
		2											
	2	1											
		2											
	3	1											
		2											
4	1												
	2												
Σ													
	1	1										Gesamtsumme (Pkt.)	
		2											
	2	1										Rang:	
2	2										Bemerkungen:		
3	1												
	2												
Σ													

1.2 Athletische Tests (AT)

1.2.1 Hinweise zur Durchführung der Athletischen Tests

- Zur Abnahme der AT-Anforderungen sind 2 Versuche mit Konzentration auf den Erstversuch gestattet.
- 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.
- 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.
- Altersklasseneinteilung:
 AK 11/12
 AK 13/14
 AK 15/16
 AK 17/18

1.2.2 Gesamtübersicht der Athletischen Tests (AK 11 – 18)

Nr.	Anforderungen	Gerät	11/12	13/14	15/16	17/18
Komplex 1						
Bein-Rumpf-Winkel (BRW) passiv						
1	„BRÜCKE“ (Bogengang) vorwärts und rückwärts – Mittelwert –	Boden	x	x	x	x
2	SPAGAT SEIT, 10 sec. Halte	Boden	x	x	x	x
3	SPAGAT QUER, links und rechts, 10 sec. Halte – Mittelwert –	Fersen auf Doppelmatte (16 cm)	x	x	x	x
4	RUMPFBEUGEN VORWÄRTS im Grätschsitz 90°. 10 sec. Halte (siehe auch Nr. 7)	Fersen auf Doppelmatte (16 cm)	x	x	x	x

Nr.	Anforderungen	Gerät	11/12	13/14	15/16	17/18
Komplex 2						
Bein-Rumpf-Winkel (BRW) aktiv						
5	VORSPREIZEN links und rechts, 10 sec. Halte – Mittelwert –	Boden	x	x	x	x
6	SEITSPREIZEN links und rechts, 10 sec. Halte – Mittelwert –	Boden	x	x	x	x
7	ARM-RUMPF-WINKEL-ÖFFNEN (mit Gymnastikstab, schulterbreit, Kammgriff), 10 sec. Halte	Mit Nr. 4 abnehmen, getrennt werten	x	x	x	x

Nr.	Anforderungen	Gerät	11/12	13/14	15/16	17/18
Komplex 3						
Kraft – Halten						
8 a	SPITZWINKELSTÜTZ, 15 sec. Halte	Stützbarren	x	-	-	-
8 b	SPITZWINKELSTÜTZ, 4x5 sec. Halte	Stützbarren	-	x	x	x
9 a	STÜTZWAAGE, 10 sec. Halte	Hockergasse	-	-	-	-
9 b	STÜTZWAAGE GEGRÄTSCHT, 10 sec. Halte, Heben aus dem Grätschwinkelstütz	Handstandklötzer oder Handstandbarren	x	x	-	-
9 c	STÜTZWAAGE, 10 sec. Halte, Heben aus dem Stütz	Stützbarren	-	-	x	x
10 a	HANGWAAGE RÜCKLINGS, 10 sec. Halte (Rist- oder Kammgriff)	Barren oder Reck	x	-	-	-
10 b	Hangwaage rücklings, 10 sec. Halte	Ringe	-	x	-	-
10 c	HANGWAAGE VORLINGS, 10 sec. Halte	Ringe	-	-	x	x
11 a	ZUGSTEMME, direkte Folge	Ringe	x	x	-	-
11 b	KREUZHANG, 10 sec. Halte	Ringe	-	-	x	x
12 a	HANGELN-SEIL (4,50 m, aus dem Grätschsitz, Beine in Vorhalte)	Seil	x	x	-	-
12 b	KOPFKREUZSTÜTZ, 10 sec. Halte	Boden	-	-	x	-
12 c	KOPFKREUZSTÜTZ, 10 sec. Halte	Ringe	-	-	-	x

Nr.	Anforderungen	Gerät	11/12	13/14	15/16	17/18
Komplex 4						
Kraft – Handstände						
13 a	SCHWINGEN in den HANDSTAND, 10 sec. Halte	Boden	-	-	-	-
13 b	10 x VOR- und RÜCKSCHWUNG in den HANDSTAND, jeweils 1 sec. Halte	Barren	x	-	-	-
13 c	5 x VOR- und RÜCKSCHWUNG gestreckt in den Handstand und „SCHIEBER“ in/aus 90° Armbeuge	Barren	-	x	-	-
13 d	10 x in direkter Folge Beugestütz-Rückschwung, Handstand, Senken, Beugestütz-Vorschung, Stemme	Barren	-	-	x	-
13 e	AUFSTEMMEN in den HANDSTAND	Barren	-	-	-	x
14 a	HANDSTAND-HALTE, 15 sec.	Minitrampolin	-	-	-	-
14 b	HANDSTAND-HALTE, 15 sec.	Ringe	x	x	-	-
14 c	HANDSTAND-HALTE, 30 sec.	Ringe	-	-	x	x
15 a	HANDSTAND-HEBEN, 10 x mit gebeugten Armen und Hüften in Halte von 1 sec.	Handstandbarren	x	x	-	-
15 b	PLESS	Barren	-	-	x	-
15 c	PLESS GESTRECKT	Barren	-	-	-	x

Nr.	Anforderungen	Gerät	11/12	13/14	15/16	17/18
Komplex 4						
Kraft – Handstände						
16 a	SCHWEIZER, 10 x aus dem Winkelstütz	Handstandbarren	x	x	-	-
16 b	WIENER, 10 x aus dem Winkelstütz	Handstandbarren	-	-	x	-
16 c	WIENER, 5 x aus dem Winkelstütz	Ringe	-	-	-	x

Nr.	Anforderungen	Gerät	11/12	13/14	15/16	17/18
Komplex 5						
allgemein						
17	30-M-SPRINT, Hochstart	Zeitmessanlage	x	x	x	x
18 a	SCHLUSSWEITSPRUNG, aus dem Stand	Anlaufbahn	x	-	-	-
18 b	SALTO VORWÄRTS, Folge	Boden	-	x	x	x
19 a	KREISFLANKEN maximal	Pilz	x	-	-	-
19 b	KREISFLANKEN maximal	Pauschenpferd		x		
19 c	KREISFLANKEN maximal	Pauschenpferd			x	x
20 a	KIPPHANG 30 sec.	Sprossenwand	x	-	-	-
20 b	KURBET 30 sec.	Halbmond	-	x	x	x
	GESAMTZAHL		20	20	20	20

1.2.3 Hinweise zur Bewertung

Grundlegende Merkmale für die Beurteilung der Leistung bei Testwettkämpfen sind in engstem Zusammenhang:

- die Folgerichtigkeit der Interpretation der Testübungen lt. Text und Bild
- die Qualität der turnerisch-exakten Ausführung
- 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“ bei allgemeinen Forderungen an die Ausführung (Körperpositionen, Bewegungsfluss)
- Tolerieren leichter Abweichungen von speziellen (lt. Text/Zeichnung) definierten technischen Kriterien der einzelnen Anforderungen (Körperpositionen, wie Arm-Rumpf-Winkel/ Bein-Rumpf-Winkel, Ellenbogengelenk u. a. +/- 15° Endlage, Haltezeit)
- überwiegend „richtige“ Ausführung.

Als falsch gilt:

- das Überschreiten von leichten Fehlern und Abweichungen im o. g. Sinne, also mittlere und grobe Fehler und Abweichungen.

1.2.4 Muster der Testkarten

TESTKARTE - ATHLETIK											
Name:						Geb.-Datum:					
Vorname:						Altersklasse: AK 11/12					
Verein:						Datum/ Ort:					
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 1	1										
	2										
	3										
	4										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 2	5										
	6										
	7										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 3	8 a										
	9 a										
	10 a										
	11 a										
	12 a										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 4	13 a										
	14 a										
	15 a										
	16 a										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 5	17										
	18 a										
	19 a										
	20 a										
											Σ
										Σ GES.	

Unterschrift:

TESTKARTE - ATHLETIK

Name:					Geb.-Datum:					
Vorname:					Altersklasse: AK 13/14					
Verein:					Datum/ Ort:					

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

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

Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 3	8 b										
	9 a										
	10 b										
	11 a										
	12 a										
										Σ	

Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 4	13 b										
	14 a										
	15 a										
	16 a										
										Σ	

Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 5	17										
	18 b										
	19 b										
	20 b										
										Σ	Σ GES.

Unterschrift:

TESTKARTE - ATHLETIK

Name:					Geb.-Datum:					
Vorname:					Altersklasse: AK 15/16					
Verein:					Datum/ Ort:					

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

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

Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 3	8 b										
	9 b										
	10 c										
	11 b										
	12 b										
										Σ	

Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 4	13 c										
	14 b										
	15 b										
	16 b										
										Σ	

Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 5	17										
	18 b										
	19 c										
	20 b										
										Σ	

										Σ	Σ GES.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--------

Unterschrift:

TESTKARTE - ATHLETIK											
Name:					Geb.-Datum:						
Vorname:					Altersklasse: AK 17/18						
Verein:					Datum/ Ort:						
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 1	1										
	2										
	3										
	4										
										Σ	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 2	5										
	6										
	7										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 3	8 b										
	9 b										
	10 c										
	11 b										
	12 c										
											Σ
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 4	13 d										
	14 b										
	15 c										
	16 c										
										Σ	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 5	17										
	18 b										
	19 c										
	20 b										
										Σ	Σ GES.

Unterschrift:

1.2.5 Beschreibung der Athletischen Tests

Komplex I

1 a	Brücke vorwärts					
AK 11 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - auf fester Stützunterlage - aus der Grundstellung in die Grundstellung 					
	<u>Beschreibung:</u>	- wie Zeichnung	- A über 90°	- A ≥ 90°		
	Position	- Spielbein A + E aktiv	- E über 60°	- E ≥ 60°	- S ≥ 90°	zu schnell
	Bewegungsablauf	- langsam ohne Rhythmusstörung	- geringe Rhythmusstörung	- mittlere Rhythmusstörung	- starke Rhythmusstörung	
	Punkte	10	8	6	4	2
	Bemerkungen	Abnahme Brücke vw und rw und Bildung des Mittelwertes				

1 b	Brücke rückwärts					
AK 11 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - auf fester Stützunterlage - aus der Grundstellung in die Grundstellung 					
	<u>Beschreibung:</u>	- wie Zeichnung	- A über 90°	- A ≥ 90°		
	Position	- Spielbein A + E aktiv	- E ≥ 45°	- E um 45°	- S ≥ 90°	
	Bewegungsablauf	- gestreckte Arme	- geringe Rhythmusstörung	- mittlere Rhythmusstörung	- starke Rhythmusstörung	- gebeugte Arme
		- langsam				- zu schnell
		- ohne Rhythmusstörung				
	Punkte	10	8	6	4	2

2	Spagat seit					
AK 11 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. 					
	<u>Beschreibung:</u>	- wie Zeichnung	- leichte Abweichungen in der Körperhaltung			
	Position	- gestreckter Fußspann aufgedreht		- leichte Abweichung von 180°	- mittlere Abweichung von 180°	- Schrittspalt bis 5 cm
		- Linie Fuß – Hüfte – Fuß 180°			- kein Schrittspalt	
	Punkte	10	8	6	4	2

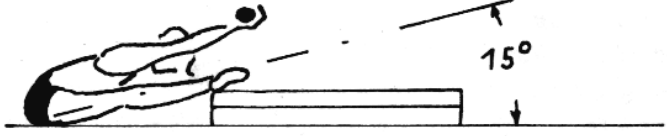
3	Spagat quer					
AK 11 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - vordere Ferse auf doppelter Verbundmatte - Markierung mit Band - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. 					
<u>Beschreibung:</u> Position	<ul style="list-style-type: none"> - wie Zeichnung - Fußspann des hinteren Beines liegt auf 	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichung von einwandfreier Körperhaltung - ohne Schrittspalt 	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichung von der Markierung 	<ul style="list-style-type: none"> - Schrittspalt im Bereich der unteren Matte 	<ul style="list-style-type: none"> - Schrittspalt im Bereich der oberen Matte 	
Punkte	10	8	6	4	2	
Bemerkungen	Abnahme von Spagat links und rechts und Bildung des Mittelwertes					

4	Rumpfbeugen vorwärts					
AK 11 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - im Zusammenhang mit ARW-Öffnen, aber getrennte Wertung - bei einem Versuch möglich - Spreizwinkel 90° - Fersen auf doppelter Verbundmatte - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. 					
<u>Beschreibung:</u> Position	<ul style="list-style-type: none"> - wie Zeichnung - Bodenberührung souverän 	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichung von Körperhaltung - Bodenberührung der Brust 	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenberührung flüchtig 	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenberührung im Bereich der unteren Matte 	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenberührung im Bereich der oberen Matte 	
Punkte	10	8	6	4	2	



Komplex II



5	Vorspreizen links und rechts										
AK 11 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei) - Halte Endposition 10 sec. - Endzeitnahme bei Verlassen der noch ausreichenden Position 										
Punkte	Haltezeit (sec.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
	Kopfhöhe	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
	Schulterhöhe	8	7	6	5	4	3				
	über Hüfthöhe	6	5	4	3	2	1				
	Hüfthöhe	4	3	2	1						
	unter Hüfthöhe		2			1					


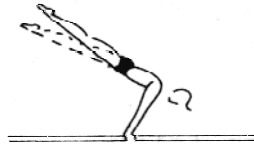
6	Seitspreizen links und rechts										
AK 11 bis 18	- wie Vorspreizen										
Punkte	Haltezeit (sec.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
	Kopfhöhe	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
	Schulterhöhe	8	7	6	5	4	3				
	über Hüfthöhe	6	5	4	3	2	1				
	Hüfthöhe	4	3	2	1						
	unter Hüfthöhe		2			1					


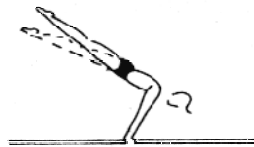
7	ARW-Öffnen					
AK 11 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - im Zusammenhang mit Rumpfbeugen, aber getrennte Wertung - bei einem Versuch möglich - Fersen auf doppelter Verbundmatte - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. - Spreizwinkel 90° 					
<u>Beschreibung:</u> Position	- wie Zeichnung - ARW überstreckt	- ARW 180°	- leichte Abweichungen von geradem Rücken oder Kammgriff - ARW 180°	- leichte Abweichung von 180°	- leichte Abweichungen ARW BRW Kammgriff gerader Rücken	
Punkte	10	8	6	4	2	

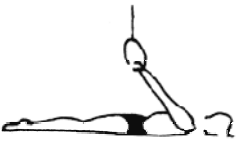
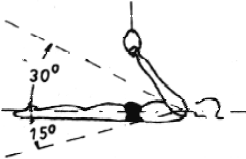
Komplex III


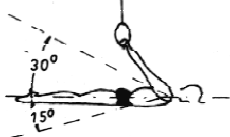
8 a	Spitzwinkelstütz	richtig					noch ausreichend					
AK 11 bis 12	Stützbarren: - selbständiges Einnehmen der Endposition durch Heben oder Schwingen											
Haltezeit (sec.)		15	13	11	9	7	5	15	13	11	8	5
Punkte		10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

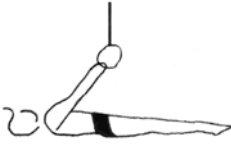
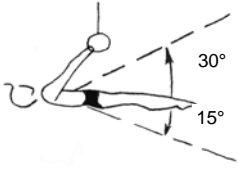
8 b	Spitzwinkelstütz	richtig					noch ausreichend					
AK 13 bis 18	Stützbarren: - selbständiges Einnehmen der Endposition durch Heben oder Schwingen											
Wiederholungen (sec.)		5x4	4x4	3x4	2x4	1x4	15	13	11	8	5 sec.	
Punkte		10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

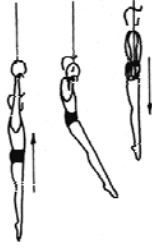
9 a	Stützwaage	richtig					noch ausreichend					
AK 11 bis 14	Handstandklötzer oder methodischer Barren: - Heben aus dem Grätschinkelstütz in die gegrätschte Stützwaage											
		leichte Abweichungen (15°) des BRW					leichte Abweichungen (15°) des BRW von der Waagerechten					
Haltezeit (sec.)		10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
Punkte		10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1


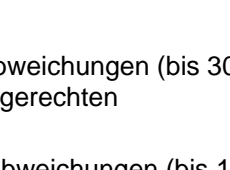
9 b	Stützwaage	richtig					noch ausreichend					
AK 15 bis 18	Stützbarren oder Handstandklötzer: - Heben aus dem Stütz in die Stützwaage											
		leichte Abweichungen (15°) des BRW					leichte Abweichungen (15°) des BRW von der Waagerechten					
Haltezeit (sec.)		10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
Punkte		10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

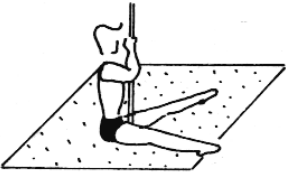
10 a	Hangwaage rücklings	richtig						noch ausreichend				
AK 11 bis 12	Barren / Reck: - Rist- oder Kammgriff											
		leichte Abweichungen (15°) des BRW						leichte Abweichungen (15°) des BRW und von der Waagerechten				
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1


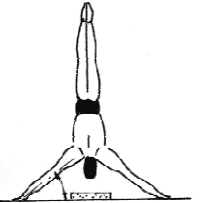
10 b	Hangwaage rücklings	richtig						noch ausreichend				
AK 13 bis 14	Ringe: - Senken aus dem Strecksturzhang											
		leichte Abweichungen (15°) des BRW						leichte Abweichungen (15°) des BRW und von der Waagerechten				
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

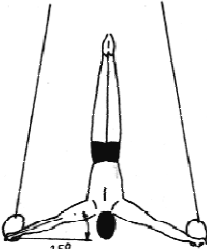
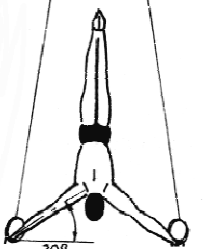
10 c	Hangwaage vorlings											
AK 15 bis 18	Ringe: - Heben aus dem Hang											
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

11 a	Zugstemme											
AK 11 bis 14	Ringe: - Heben aus dem ruhigen Hang in den Streckstütz - Senken in den ruhigen Hang - direkte Folge											
	Wiederholungen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

11 b	Kreuzhang	richtig						noch ausreichend				
AK 15 bis 18	Ringe: - selbständiges, beliebiges Einnehmen der Endposition											
		leichte Abweichungen (15°)						grobe Abweichungen (bis 30°) von der Waagerechten leichte Abweichungen (bis 15°) im BRW				
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

12 a	Hangeln										
AK 11 bis 14	<ul style="list-style-type: none"> - 1 x aufwärts 4,50 m - gegrätschte Beine - Beginn Zeitabnahme: Abheben vom Boden - Endzeitnahme: 1 Hand Anschlag über 4,50-m-Markierung 										
	Zeit (sec.)	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	10,0	11,0	12,0	14,0
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

12 b	Kopfkreuzstütz	richtig					noch ausreichend					
AK 15 bis 16	Boden: <ul style="list-style-type: none"> - selbständiges Einnehmen der Endposition 	 Stützwinkel 15° Schaumstoffwürfel					 30°					
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

12 c	Kopfkreuzstütz	richtig					noch ausreichend					
AK 17 bis 18	Ringe: <ul style="list-style-type: none"> - Senken aus dem Handstand 	 15°					 30°					
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

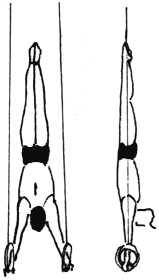
Komplex IV

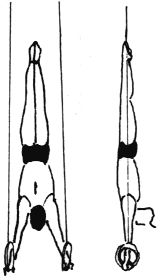
13 a	Vor- und Rückschwung in den Handstand	<p style="text-align: center;">gestreckter Körper mit leichten Abweichungen (+ / - 15°)</p>									
AK 11 bis 12	Barren: - Anerkennung der richtigen Wiederholungen - maximal 10 Wiederholungen - Handstandhalte 1 sec.										
	Wiederholungen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

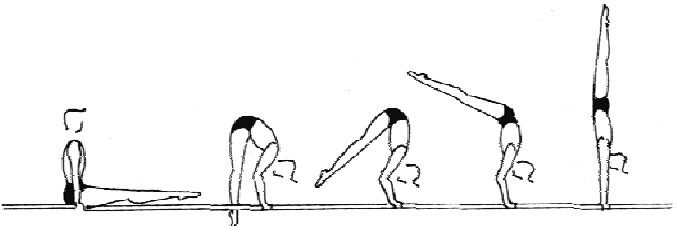
13 b	Vor- und Rückschwung – Beugen und Strecken der Arme im Handstand										
AK 13 bis 14	Barren: - 5 x Schwingen in den Handstand - kraftvolles Beugen (< 90°) und Strecken der Arme										
	Wiederholungen	5		4		3		3		1	
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

13 c	Beugestütz	<p style="text-align: center;">Beugewinkel der Arme 90°</p>									
AK 15 bis 16	Barren: Handstand, Abschwingen in den Beugestütz, Vorschwingen mit Aufstemmen in den Stütz, sofortiges Senken zum Beugestützrückschwung in den Handstand										
	Wiederholungen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

13 d	Stemme – Handstand										
AK 17 bis 18	Barren: Aus dem Oberarmstütz Aufstemmen beim Rückschwung in den Handstand										
	Wiederholungen	5		4		3		2		1	
	Punkte	10		8		6		4		2	

14 a	Handstand - Halte		richtig					noch ausreichend						
AK 11 bis 14	Ringe: - selbständiges Einnehmen des Handstandes aus dem Winkelstütz - Endzeitnahme bei Verlassen der Position „richtig“ oder „noch ausreichend“			Korrektur im Bereich leichter Abweichungen im ARW, BRW und Ellenbogengelenk ohne Anlehnen an die Ringeseile										
		gestreckte mit leichten Abweichungen (+ / - 15°) im ARW und BRW												
		gestreckte Arme												
	Haltezeit (sec.)	15	13	11	8	5	8	7	6	5	4			
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			


14 b	Handstand - Halte		richtig					noch ausreichend						
AK 15 bis 18	Ringe: - selbständiges Einnehmen des Handstandes aus dem Winkelstütz - Endzeitnahme bei Verlassen der Position „richtig“ oder „noch ausreichend“			Korrektur im Bereich leichter Abweichungen im ARW, BRW und Ellenbogengelenk ohne Anlehnen an die Ringeseile										
		gestreckte mit leichten Abweichungen (+ / - 15°) im ARW und BRW												
		gestreckte Arme												
	Haltezeit (sec.)	30	25	20	15	10	5	30	25	20	15	10	5	
	Punkte	10	9	8	7	6	5	6	5	4	3	2	1	



15 a	Handstand - Heben												
AK 11 bis 14	Handstandbalken mit 2 Verbundmatten: - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.	- gleichmäßiger Bewegungsablauf - ohne deutliches Berühren der Matte - Wiederholung der richtigen Ausführung											
	Wiederholungen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		

15 b	Pless	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>richtig</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>noch ausreichend</p> </div> </div>						
AK 15 bis 16	Barren: - Heben mit gebeugten Armen und gestrecktem Körper - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.	- Ellenbogen nicht unter 90° - gleichmäßiger Bewegungsablauf - ohne Schwungteil beim Ansatz - leichte Abweichung im BRW (15°)		- leichte Rhythmusstörungen - geringer Schwungteil beim Ansatz - mittlere Abweichung im BRW (30°)				
Wiederholungen		5	4	3	2	1	4	2
Punkte		10	8	6	4	2	2	1

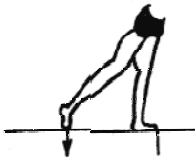

15 c	Pless gestreckt	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>richtig</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>noch ausreichend</p> </div> </div>					
AK 17 bis 18	Barren: - gestreckte Armen und gestreckter Körper - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.	- gleichmäßiger Bewegungsablauf - leichter Schwungteil beim Ansatz - leichte Abweichung im BRW (15°)		- geringe Rhythmusstörungen - geringer Schwungteil beim Ansatz - mittlere Abweichung im BRW (30°)			
Wiederholungen		3	2	1	3	2	1
Punkte		10	7	4	6	4	2

16 a	Handstand - Schweizer	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div>									
AK 11 bis 14	Handstandbarren mit 2 Verbundmatten: - gestreckte Arme und gebeugter BRW - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.	- gleichmäßiger Bewegungsablauf bzw. ohne deutliche Rhythmusstörung - leichte Abweichung (+ / - 15°)									
Wiederholungen		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1


16 b	Handstand - Wiener	 <p>- gleichmäßiger Bewegungsablauf bzw. ohne deutliche Rhythmusstörung - leichte Abweichung (+ / - 15°)</p>									
AK 15 bis 16	Handstandbarren mit 2 Verbundmatten: - gestreckte Arme und gebeugter BRW - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.										
	Wiederholungen	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

16 c	Handstand - Wiener	richtig  <p>- gleichmäßiger Bewegungsablauf - kein Anlehnen an die Seile - leichte Abweichung im ARW (15°), wenn Hüfte zwischen den Seilen</p>					noch ausreichend  <p>- geringe Rhythmusstörungen - leichtes Anlehnen an die Seile - mittlere Abweichung im ARW (30°)</p>	
AK 17 bis 18	Ringe: - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.	5	4	3	2	1	2	1
	Wiederholungen	5	4	3	2	1	2	1
	Punkte	10	8	6	4	2	2	1

Komplex V

17	30-m-Lauf										
AK 11 bis 18	- Hochstart - Beginn der Zeitnahme: Lösen des hinteren Fußes - Endzeitnahme: Lichtschranke – Brust - Zeitmessanlage	 <p style="text-align: center;">Startlinie Lösen: Beginn Zeitnahme</p>					 <p style="text-align: center;">Brust Endzeitnahme</p>				
AK 11/12	Zeit (sec.)	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
AK 13/14	Zeit (sec.)	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
AK 15/16	Zeit (sec.)	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
AK 17/18	Zeit (sec.)	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

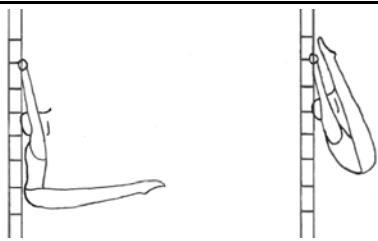
18 a	Schlussweitsprung										
AK 11 bis 12	Sprungläufer: - aus dem Stand - 2 Versuche - Bestwert										
	Weite [cm]	220	210	200	190	180	170	160	150	140	130
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

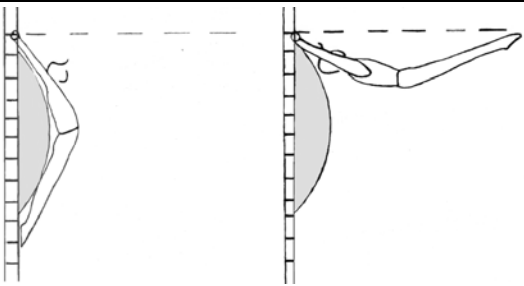
18 b	Salto vorwärts										
AK 13 bis 18	Boden: - 2 Schritt Anlauf - Salto vorwärts gehockt in direkter Folge										
	Anzahl	4		3			2			1	
	Punkte	10		8			5			2	

19 a	Kreisflanken maximal										
AK 11 bis 12	Pilz: maximale Anzahl Kreis- flanken										
	Anzahl	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

19 b	Kreisflanken maximal										
AK 13 bis 14	Pauschenpferd: maximale Anzahl Kreisflanken										
	Anzahl	60	54	48	42	36	30	24	18	12	6
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

19 c	Kreisflanken maximal										
AK 15 bis 18	Pauschenpferd: maximale Anzahl Kreisflanken										
	Anzahl	90	81	72	63	54	45	36	27	18	9
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

20 a	halbe Kipphänge										
AK 11 bis 12	nach Zeit 30" aus dem Winkelhang (90°) Heben der Füße bis zum Griffpunkt										
	Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

20 b	Kurbetbewegung am Halbmond										
AK 13 bis 18	nach Zeit 30" aus dem überstrecktem Hang Kurbetbewegung – Füße in Höhe des Griff- punktes										
	Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

1.2.6 Orientierungswerte für die alters- und leistungsbezogene Erfüllung der Athletischen Tests

Gerät		LK/VK AK 11	LK/VK AK 12	LK/VK AK 13	LK/VK AK 14	LK/VK AK 15	LK/VK AK 16	LK/VK AK 17/18
KOMPLEX I								
Test	1	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8
	2	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8
	3	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8
	4	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8
Komplexvorgabe		22/30	22/30	22/30	22/30	22/30	22/30	22/30
KOMPLEX II								
Test	5	6/7	6/7	6/7	6/7	6/7	6/7	6/7
	6	6/7	6/7	6/7	6/7	6/7	6/7	6/7
	7	6/7	6/7	6/7	6/7	6/7	6/7	6/7
Komplexvorgabe		16/20	16/20	16/20	16/20	16/20	16/20	16/20
KOMPLEX III								
Test	8	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6
	9	1/5	2/6	3/6	4/6	2/4	3/5	4/6
	10	4/6	5/7	5/7	5/7	2/3	2/5	3/6
	11	4/6	6/8	7/8	8/9	1/2	2/5	5/6
	12	3/4	4/5	5/6	6/6	3/5	4/6	1/5
Komplexvorgabe		14/24	19/29	22/27	23/35	11/18	15/25	15/26
KOMPLEX IV								
Test	13	5/6	7/8	6/8	6/8	4/8	6/8	6/8
	14	1/4	2/5	3/6	4/6	5/7	5/8	6/8
	15	2/4	3/5	4/6	5/8	1/4	2/6	1/7
	16	3/5	4/6	5/7	6/8	4/7	5/8	2/4
Komplexvorgabe		10/17	15/20	16/24	18/25	12/20	14/25	11/23
KOMPLEX V								
Test	17	7/8	8/9	8/9	8/9	8/9	8/9	8/9
	18	7/8	8/9	2/5	2/8	5/8	5/10	8/10
	19	3/5	5/8	5/7	6/8	5/6	5/7	6/8
	20	6/8	7/9	3/5	4/6	5/7	6/8	7/9
Komplexvorgabe		20/25	25/30	16/23	18/28	20/26	20/30	25/32
Gesamtvorgabe		75/100	90/120	85/115	90/125	70/100	75/115	80/120

Abkürzungen:

LV = Landeskader V = Verbandskader

Anzahl „0“	Komplex I	Komplex II	Komplex III	Komplex IV	Komplex V	Gesamt
AK 11	keine „0“	keine „0“	1/0	1/0	keine „0“	2/0
AK 12	keine „0“	keine „0“	1/0	0/0	keine „0“	1/0
AK 13	keine „0“	keine „0“	0/0	1/1	keine „0“	1/1
AK 14	keine „0“	keine „0“	0/0	1/0	keine „0“	1/0
AK 15	keine „0“	keine „0“	2/1	1/0	keine „0“	3/1
AK 16	keine „0“	keine „0“	2/1	0/0	keine „0“	2/1
AK 17/18	keine „0“	keine „0“	2/1	2/0	keine „0“	4/2