




Deutscher
Turner-Bund
DTB 

Gerätturnen männlich

Normen AK 7-10

Gültig für das Jahr 2007

TURNEN!
DEUTSCHER TURNER-BUND


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 7 bis 10 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 7 bis 10 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 **4 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.

1.1.2 Gesamtübersicht der Technischen Tests

BODEN

| | |
|---------|--------------------|
| Linie 1 | Überschläge |
| Linie 2 | Elemente vorwärts |
| Linie 3 | Elemente rückwärts |
| Linie 4 | Elemente seitwärts |

PAUSCHENPFERD

| | |
|---------|--------------|
| Linie 1 | Kreisflanken |
| Linie 2 | Spreizen |

RINGE

| | |
|---------|-----------------|
| Linie 1 | Kraftelemente |
| Linie 2 | Schwungelemente |

SPRUNG

| | |
|---------|---------------|
| Linie 1 | Strecksprünge |
| Linie 2 | Sprungrollen |

BARREN

| | |
|---------|-----------------|
| Linie 1 | Schwungelemente |
| Linie 2 | Oberarmelemente |

RECK

| | |
|---------|----------------------|
| Linie 1 | Schwungelemente |
| Linie 2 | Stangennahe Elemente |

TRAMPOLIN

| | |
|---------|-----------------------|
| Linie 1 | Breitenachsendsrehung |
| Linie 2 | Längenachsendsrehung |

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

| Linie 1 – Überschläge | | | | |
|-----------------------|--|--|---|-------------------------------------|
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Schwingen in den Handstand (Rückbewegung frei) | Schwingen in den Handstand mit Stützhüpfen | Handstützüberschlag (methodisch) von Erhöhung (15 cm) | Handstützüberschlag auf beide Beine |

| Linie 2 – Elemente vorwärts | | | | |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------------|---|--|
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Boden: Rolle vorwärts | Boden: Sprungrolle vorwärts | Boden: Sprungrolle vorwärts gehechtet (Hechtrolle) | Boden: Anlauf, Salto vorwärts gehockt |

| Linie 3 – Elemente rückwärts | | | | |
|------------------------------|-----------------|---------------------|---|---|
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Rolle rückwärts | Felgrolle rückwärts | Felgrolle rückwärts durch den Handstand | Felgrolle rückwärts durch den Handstand mit ½ LAD |

| Linie 4 – Elemente seitwärts | | | | |
|------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|-------------------|------------------------------------|
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Rad (Seite freigestellt) | Rad rechts, Rad links (in Verbindung) | Rondat (Radwende) | Anlauf, Rondat, Strecksprung ½ LAD |

PAUSCHENPFERD

| Linie 1 – Kreisflanken | | | | |
|------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Eimer: Kreisflanken 3x | Pilz: Kreisflanke 3x | Pilz: Kreisflanke 6x | Pauschenpilz: Kreisflanke 5x |

| Linie 2 – Spreizen | | | | |
|--------------------|---|--|---|---|
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Pauschenpferd: Spreizen im Stütz vorlings (3x) | Pauschenpferd: Spreizen im Stütz rücklings (3x) | Pauschenpferd: Stütz auf den Pauschen: Stützeln um das <u>halbe</u> Gerät (bis zum Stütz auf den Pauschen) | Pauschenpferd: Stütz auf den Pauschen: Stützeln um das <u>ganze</u> Gerät (bis zum Stütz auf den Pauschen) |

RINGE

| Linie 1 – Krafftelemente | | | | |
|--------------------------|----------------------|----------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Streckstütz (3 sec.) | Winkelstütz (3 sec.) | Zugstemme in den Streckstütz (3 sec.) | Zugstemme in den Winkelstütz (3 sec.) |

| Linie 2 – Schwungelemente | | | | |
|----------------------------------|----------|------------------------|---|---|
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Einkugeln | | Schwingen im Hang (3x) | Einkugeln und Abschwingen zum Hang, Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung (2x) | Einkugeln und Abschwingen zum Hang, Rückschwung, Vorschwung und Salto rückwärts gehockt |

SPRUNG

| Linie 1 – Strecksprünge | | | | |
|---|----------|---|---|---|
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ohne Sprunggerät: Anlauf, Absprung vom Brett, Strecksprung | | Ohne Sprunggerät: Anlauf, Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine | Ohne Sprunggerät: Anlauf, Absprung vom Brett, Strecksprung mit 1/2 Drehung | Ohne Sprunggerät: Anlauf, Absprung vom Brett, Strecksprung mit 1/1 Drehung |

| Linie 2 – Sprungrolle | | | | |
|--|----------|---|---|---|
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ohne Sprunggerät: Anlauf, Absprung vom Brett und Rolle vorwärts | | Ohne Sprunggerät: Anlauf, Absprung vom Brett und Hechtrolle vorwärts | Ohne Sprunggerät: Anlauf, Absprung vom Brett und Hechtrolle vorwärts über Mattenblock (0,80 m) | Ohne Sprunggerät: Anlauf, Absprung vom Brett, Salto vorwärts gehockt |

BARREN

| Linie 1 – Schwungelemente | | | | |
|--|----------|--|------------------------------------|------------------------------------|
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Stützbarren: Halte im Stütz (10 sec.) | | Stützbarren: Stützel (hin und zurück) | Stützbarren: Pendelschwung (5x) | Stützbarren: Grundschwünge (5x) |

| Linie 2 – Oberarmelemente | | | | |
|--|----------|--|---|---|
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Stützbarren: Aus dem Grätschsitz: Oberarmrolle vorwärts in den Stand | | Stützbarren: Aus dem Grätschsitz: Oberarmrolle vorwärts in den Grätschsitz | Stützbarren: Aus dem Grätschsitz, Heben in den Oberarmstand | Stützbarren: Schwingen in den Oberarmstand |

RECK

| Linie 1 – Schwungelemente | | | | |
|----------------------------------|----------|-------------------|--------------------------------|----------------------------|
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 |
| - | | Pendelrückschwung | Grundschwung (5x) in Schlaufen | Grundschwung (5x) original |




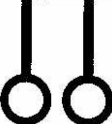
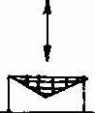

| Linie 2 – Stangennahe Elemente | | | | |
|---------------------------------------|----------|--|--|---|
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Reck (kopfhoch): Hüftaufzug | | Reck (kopfhoch): Aus dem Stütz Rückschwung | Reck (kopfhoch): Aus dem Stütz Rückschwung und Umschwung | Reck (kopfhoch): Aus dem Stütz Rückschwung, Umschwung und Felgunterschwung |

TRAMPOLIN

| Linie 1 – Breitenachsendrehung | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|--|
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Aus dem Anlauf, Absprung im Minitramp und Rolle vorwärts | Aus dem Anlauf, Absprung im Minitramp und Hechtrolle | Aus dem Anlauf, Absprung aus dem Minitramp und Salto vw. gehockt | Aus dem Anlauf, Absprung aus dem Minitramp und Salto vw. gestreckt |

| Linie 2 – Längachsendrehung | | | | |
|------------------------------------|---|--|--|--|
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Vom erhöhten Hocker: Sprung ins Minitramp und Streck sprung | Wie 1, jedoch zusätzlich mit Grätschen und Schließen der Beine | Wie 1, jedoch zusätzlich mit ½ Drehung | Wie 1, jedoch zusätzlich mit 1/1 Drehung |

1.1.5 Testkarte - Technik

| TESTKARTE - TECHNIK | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------|--------------------|---|---|---|---------------|---------------------------|--|--|--|--|---|---|--|
| Name: | | | | | | | Geb.-Datum: | | | | | | | | |
| Vorname: | | | | | | | Altersklasse: | | | | | | | | |
| Verein: | | | | | | | Datum/ Ort: | | | | | | | | |
| Gerät | Linie | Versuch | Teststufe = Punkte | | | | Σ | | | | | | | Σ | |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | |
|  | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | Σ | | | | | | | Σ | | |
|  | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Σ | | | | | | | Σ | |
| |  | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | Σ | | | | | | | Σ | | |
|  | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Σ | | | | | | | Σ | |
| |  | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | Σ | | | | | | | Σ | | |
|  | | 1 | 1 | | | | | Gesamtsumme (Pkt.) | | | | | | | |
| | | | 2 | | | | | Rang: | | | | | | | |
| | | 2 | 1 | | | | | Bemerkungen: | | | | | | | |
| | 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 7
 AK 8
 AK 9
 AK 10

1.2.2 Gesamtübersicht der Athletischen Tests (AK 7 – 10)

| Nr. | Anforderungen | Gerät | | AK 7 | AK 8 | AK 9 | AK 10 |
|---------------------------------------|---|--------------------------------|--|------|------|------|-------|
| Komplex 1 | | | | | | | |
| Bein-Rumpf-Winkel (BRW) passiv | | | | | | | |
| 1 a | „BRÜCKE“ (Bogengang) rückwärts | Turnhocker | | x | x | - | - |
| 1 b | „BRÜCKE“ (Bogengang) rückwärts | Boden | | - | - | x | x |
| 2 a | SPAGAT SEIT, 10 sec. Halte | Boden | | x | x | - | - |
| 2 b | SPAGAT SEIT, 10 sec. Halte | Fersen auf Doppelmatte (16 cm) | | - | - | x | x |
| 3 a | SPAGAT QUER, links und rechts, 10 sec. Halte – Mittelwert – | Boden | | x | x | - | - |
| 3 b | SPAGAT QUER, links und rechts, 10 sec. Halte – Mittelwert – | Fersen auf Doppelmatte (16 cm) | | - | - | x | x |
| 4 a | RUMPFBEUGEN VORWÄRTS im Grätschsitz 90°. 10 sec. Halte | Boden | | x | x | - | - |
| 4 b | RUMPFBEUGEN VORWÄRTS im Grätschsitz 90°. 10 sec. Halte (siehe auch Nr. 7) | Fersen auf Doppelmatte (16 cm) | | - | - | x | x |

| Nr. | Anforderungen | Gerät | | AK 7 | AK 8 | AK 9 | AK 10 |
|--------------------------------------|--|--|--|------|------|------|-------|
| Komplex 2 | | | | | | | |
| Bein-Rumpf-Winkel (BRW) aktiv | | | | | | | |
| 5 a | VORSPREIZEN links und rechts, 10 sec. Halte – Mittelwert – | Rückenlage auf dem Boden | | x | x | - | - |
| 5 b | VORSPREIZEN links und rechts, 10 sec. Halte – Mittelwert – | Boden | | - | - | x | x |
| 6 a | SEITSPREIZEN links und rechts, 10 sec. Halte – Mittelwert – | Seitlage auf dem Boden | | x | x | - | - |
| 6 b | SEITSPREIZEN links und rechts, 10 sec. Halte – Mittelwert – | Boden | | - | - | x | x |
| 7 a | ARM-RUMPF-WINKEL-ÖFFNEN (mit Gymnastikstab, schulterbreit, Kammgriff), 10 sec. Halte | Abnahme Strecksitz mit LWS an der Wand | | x | x | - | - |
| 7 b | ARM-RUMPF-WINKEL-ÖFFNEN (mit Gymnastikstab, schulterbreit, Kammgriff), 10 sec. Halte | Mit Nr. 4b abnehmen, getrennt werten | | - | - | x | x |

| Nr. | Anforderungen | Gerät | | AK 7 | AK 8 | AK 9 | AK 10 |
|------------------|---|------------------|--|------|------|------|-------|
| Komplex 3 | | | | | | | |
| Kraft | | | | | | | |
| 8 a | WINKELSTÜTZ, 10 sec. Halte | Stützbarren | | x | - | - | - |
| 8 b | SPITZWINKELSTÜTZ, 10 sec. Halte – Beine gegrätscht | Stützbarren | | - | x | - | - |
| 8 c | SPITZWINKELSTÜTZ, 15 sec. Halte – Beine geschlossen | Stützbarren | | - | - | x | x |
| 9 a | BEUGESTÜTZE | Stützbarren | | x | x | | |
| 9 b | STÜTZWAAGE, 10 sec. Halte | Hockergasse | | - | - | x | x |
| 10 a | HÜFTAUFZUG | Hochreck | | x | x | - | - |
| 10 b | HANGWAAGE RÜCKLINGS, 10 sec. Halte (Rist- oder Kammgriff) | Barren oder Reck | | - | - | x | x |
| 11 a | KLIMMZÜGE | Hochreck | | x | x | - | - |
| 11 b | ZUGSTEMME, direkte Folge | Ringe | | - | - | x | x |
| 12 a | KLETTERN (4,50 m, aus dem Stand, Beine in Vorhalte) | Kletterstange | | x | - | - | - |
| 12 b | KLETTERN (4,50 m, aus dem Grätschsitz, Beine in Vorhalte) | Kletterstange | | - | x | - | - |
| 12 c | HANGELN-SEIL (4,50 m, aus dem Stand, Beine in Vorhalte) | Seil | | - | - | x | - |
| 12 d | HANGELN-SEIL (4,50 m, aus dem Grätschsitz, Beine in Vorhalte) | Seil | | - | - | - | x |

| Nr. | Anforderungen | Gerät | | AK 7 | AK 8 | AK 9 | AK 10 |
|---------------------------|---|-------------------|--|------|------|------|-------|
| Komplex 4 | | | | | | | |
| Kraft – Handstände | | | | | | | |
| 13 a | HANDSTAND, Halte (30 Sec.) | Bauch an der Wand | | x | x | - | - |
| 13 b | SCHWINGEN in den HANDSTAND, 10 sec. Halte | Boden | | - | - | x | x |
| 14 a | HANDSTAND-HALTE, 10 sec. | Aus Bückposition | | x | x | - | - |
| 14 b | HANDSTAND-HALTE, 15 sec. | Minitrampolin | | - | - | x | x |
| 15 a | HEBEN ZUM KOPFSTAND, 5x in Halte von 2 sec.; (Ausgangsposition aus dem Stand) | Boden | | x | - | - | - |
| 15 b | DRÜCKER, 3 x in Halte von 1 sec. (aus dem Winkelstütz) | Minibarren | | - | x | - | - |
| 15 c | DRÜCKER, 5 x in Halte von 1 sec. (aus dem Winkelstütz) | Minibarren | | - | - | x | - |
| 15 d | DRÜCKER, 5 x in Halte von 1 sec. (aus dem Winkelstütz) | Handstandklötzer | | - | - | - | x |
| 16 a | Schweizer, 3x Rücken an Wand, Handabstand | Boden | | x | - | - | - |
| 16 b | SCHWEIZER, 3 x in Halte von 1 sec. (aus dem Winkelstütz) | Minibarren | | - | x | - | - |
| 16 c | SCHWEIZER, 5 x in Halte von 1 sec. (aus dem Winkelstütz) | Minibarren | | - | - | x | - |
| 16 d | SCHWEIZER, 5 x in Halte von 1 sec. (aus dem Winkelstütz) | Handstandklötzer | | - | - | - | x |

| Nr. | Anforderungen | Gerät | | AK 7 | AK 8 | AK 9 | AK 10 |
|------------------|----------------------------------|----------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Komplex 5 | | | | | | | |
| allgemein | | | | | | | |
| 17 a | 15-M-SPRINT, Hochstart | Zeitmessanlage | | x | x | - | - |
| 17 b | 30-M-SPRINT, Hochstart | Zeitmessanlage | | - | - | x | x |
| 18 a | HINDERNISLAUF | Bodenfläche | | x | x | - | - |
| 18 b | SCHLUSSWEITSPRUNG, aus dem Stand | Anlaufbahn | | - | - | x | x |
| 19 a | KREISFLANKEN maximal | Eimerlonge | | x | x | - | - |
| 19 b | KREISFLANKEN maximal | Pilz | | - | - | x | x |
| 20 a | KIPPHANG (Anzahl) | Schrägbrett | | x | - | - | - |
| 20 b | KIPPHANG (Anzahl) | Sprossenwand | | - | x | - | - |
| 20 c | KIPPHANG (Anzahl) | Sprossenwand | | - | - | x | - |
| 20 d | KIPPHANG 30 sec. | Sprossenwand | | - | - | - | 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:

- a) die Folgerichtigkeit der Interpretation der Testübungen 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“ 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 7 | | | | | | |
| Verein: | | | | | Datum/ Ort: | | | | | | |
| Punkte | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| K 1 | 1 a | | | | | | | | | | |
| | 2 a | | | | | | | | | | |
| | 3 a | | | | | | | | | | |
| | 4 a | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | Σ |
| Punkte | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| K 2 | 5 a | | | | | | | | | | |
| | 6 a | | | | | | | | | | |
| | 7 a | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 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 a | | | | | | | | | | |
| | 18 a | | | | | | | | | | |
| | 19 a | | | | | | | | | | |
| | 20 a | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Σ | Σ GES. |

Unterschrift:

TESTKARTE - ATHLETIK

| | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|--------------------|--|--|--|--|--|
| Name: | | | | | Geb.-Datum: | | | | | |
| Vorname: | | | | | Altersklasse: AK 8 | | | | | |
| Verein: | | | | | Datum/ Ort: | | | | | |

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

| | | | | | | | | | | |
|------------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|
| K 1 | 1 a | | | | | | | | | |
| | 2 a | | | | | | | | | |
| | 3 a | | | | | | | | | |
| | 4 a | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Σ |

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

| | | | | | | | | | | |
|------------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|
| K 2 | 5 a | | | | | | | | | |
| | 6 a | | | | | | | | | |
| | 7 a | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Σ |

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

| | | | | | | | | | | |
|------------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|
| K 3 | 8 b | | | | | | | | | |
| | 9 a | | | | | | | | | |
| | 10 a | | | | | | | | | |
| | 11 a | | | | | | | | | |
| | 12 b | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Σ |

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

| | | | | | | | | | | |
|------------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|
| K 4 | 13 a | | | | | | | | | |
| | 14 a | | | | | | | | | |
| | 15 b | | | | | | | | | |
| | 16 b | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Σ |

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

| | | | | | | | | | | |
|------------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|
| K 5 | 17 a | | | | | | | | | |
| | 18 a | | | | | | | | | |
| | 19 a | | | | | | | | | |
| | 20 b | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Σ |

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

Unterschrift:

TESTKARTE - ATHLETIK

| | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|---------------------|--|--|--|--|--|
| Name: | | | | | Geb.-Datum: | | | | | |
| Vorname: | | | | | Altersklasse: AK 10 | | | | | |
| Verein: | | | | | Datum/ Ort: | | | | | |

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

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

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

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

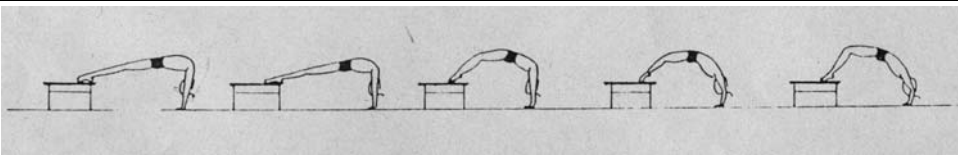
| | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| K 5 | 17 b | | | | | | | | | |
| | 18 b | | | | | | | | | |
| | 19 b | | | | | | | | | |
| | 20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

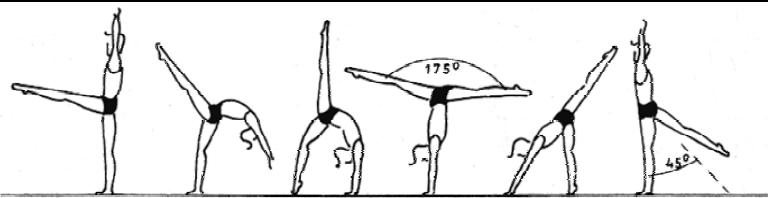
| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|---------------|
| | | | | | | | | | Σ | Σ GES. |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|---------------|


Unterschrift:

1.2.5 Beschreibung der Athletischen Tests

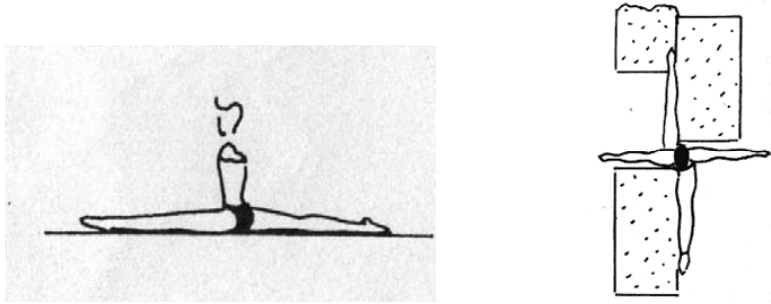
Komplex I

| | | | | | | |
|------------------------|---|--|----------------------------|--------------------------|------------------|------------|
| 1 a | Brücke rückwärts |  | | | | |
| AK 7 bis 8 | - aktives Öffnen des ARW - Füße gegen Turnhocker | | | | | |
| <u>Beschreibung:</u> | - ARW über 180° - gestreckte Arme | - ARW 180° | - ARW 170° | - ARW 160° | - ARW unter 160° | |
| Position | | | | | | |
| <u>Bewegungsablauf</u> | - langsam ohne Rhythmusstörung | - geringe Rhythmusstörung | - mittlere Rhythmusstörung | - starke Rhythmusstörung | | zu schnell |
| Punkte | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | |

| | | | | | | |
|------------------------|---|---|----------------------------|--------------------------|----------|---------------------------------|
| 1 b | Brücke rückwärts |  | | | | |
| AK 9 bis 10 | - auf fester Stützunterlage - aus der Grundstellung in die Grundstellung | | | | | |
| <u>Beschreibung:</u> | - wie Zeichnung - Spielbein A + E aktiv - S ≥ 175° | - A über 90° - E ≥ 45° - S ≥ 135° | - A ≥ 90° - E um 45° | | | |
| Position | | | | - S ≥ 90° | | |
| <u>Bewegungsablauf</u> | - gestreckte Arme - langsam - ohne Rhythmusstörung | - geringe Rhythmusstörung | - mittlere Rhythmusstörung | - starke Rhythmusstörung | | - gebeugte Arme - zu schnell |
| Punkte | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | |

| | | | | | | |
|----------------------|--|--|-------------------------------|---|----------|-------------------------|
| 2 a | Spagat seit |  | | | | |
| AK 7 bis 8 | - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. | | | | | |
| <u>Beschreibung:</u> | - wie Zeichnung - gestreckter Fußspann aufgedreht - Linie Fuß – Hüfte – Fuß 180° | - leichte Abweichungen in der Körperhaltung | | | | |
| Position | | | - leichte Abweichung von 180° | - mittlere Abweichung von 180° - kein Schrittspalt | | - Schrittspalt bis 5 cm |
| Punkte | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | |

| | | | | | | |
|-------------|--|--|---|---|---|---|
| 2 b | Spagat seit (Füße auf Doppelmatte) | | | | | |
| AK 9 bis 10 | <ul style="list-style-type: none"> - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. | | | | | |
| | <u>Beschreibung:</u> Position | <ul style="list-style-type: none"> - wie Zeichnung - gestreckter Fußspann aufgedreht - Linie Fuß – Hüfte – Fuß 180° | <ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichungen in der Körperhaltung | <ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichung von 180° | <ul style="list-style-type: none"> - mittlere Abweichung von 180° - kein Schrittspalt | <ul style="list-style-type: none"> - Schrittspalt bis 5 cm |
| | Punkte | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

| | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|--|
| 3 a | Spagat quer | | | | | |
| AK 7 bis 8 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | | | | |


| | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|--|--|
| 3 b | Spagat quer (Füße auf Doppelmatte) | | | | | |
| AK 9 bis 10 | <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 a | Rumpfbeugen vorwärts | | | | | |
| AK 7 bis 8 | <ul style="list-style-type: none"> - Spreizwinkel 90° - 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 | |

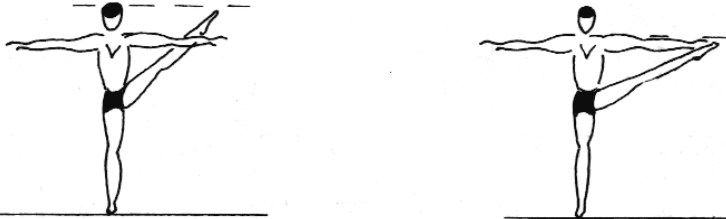
| | | | | | | |
|-------------|---|---------------------------|--|---------------------------|---|--|
| 4 b | Rumpfbeugen vorwärts | | | | | |
| AK 9 bis 10 | <ul style="list-style-type: none"> - im Zusammenhang mit ARW-Öffnen, aber getrennte Wertung - bei einem Versuch möglich - Spreizwinkel 90° - Fersen auf doppelter Verbundmatte - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. | | | | | |
| | <u>Beschreibung:</u> | - wie Zeichnung | - leichte Abweichung von Körperhaltung | | | |
| | Position | - Bodenberührung souverän | - Bodenberührung der Brust | - Bodenberührung flüchtig | - Bodenberührung im Bereich der unteren Matte | - Bodenberührung im Bereich der oberen Matte |
| | Punkte | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

Komplex II

| | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 5 a | Vorspreizen links und rechts | | | | | | | | | |
| AK 7 bis 8 | <ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition: Rückenlage - Heben des Beines - 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 | | | | | |

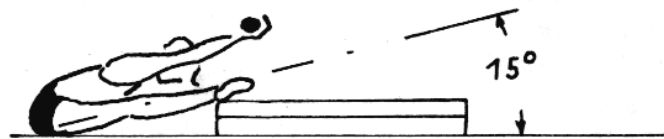
| | | | | | | | | | | |
|---------------|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 b | Vorspreizen links und rechts |  | | | | | | | | |
| AK 9 bis 10 | <ul style="list-style-type: none"> - Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei) - Halte Endposition 10 sec. - Endzeitnahme bei Verlassen 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 a | Seitspreizen links und rechts | | | | | | | | | |
| AK 7 bis AK 8 | <ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition: Seitlage - sonst siehe 5 a | | | | | | | | | |
| 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 b | Seitspreizen links und rechts |  | | | | | | | | |
| AK 9 bis AK 10 | - 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 a | ARW-Öffnen | | | | | |
| AK 7 bis 8 | <ul style="list-style-type: none"> - Strecksitz mit Rücken an der Wand - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - Halte 10 sec. | | | | | |
| | <u>Beschreibung:</u> Position | - wie Zeichnung | | - leichte Abweichungen von geradem Rücken oder Kammgriff | | - leichte Abweichungen ARW BRW Kammgriff gerader Rücken |
| | | - ARW überstreckt | - ARW 180° | - ARW 180° | - leichte Abweichung von 180° | |
| | Punkte | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |



| | | | | | | |
|----------------------|---|-------------------|------------|--|-------------------------------|--|
| 7 b | ARW-Öffnen | | | | | |
| AK 9 bis 10 | <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 | | - leichte Abweichungen von geradem Rücken oder Kammgriff | | - leichte Abweichungen ARW BRW Kammgriff gerader Rücken |
| | | - ARW überstreckt | - ARW 180° | - ARW 180° | - leichte Abweichung von 180° | |
| | Punkte | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |



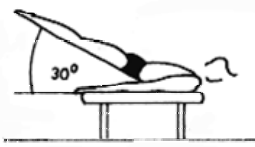

Komplex III

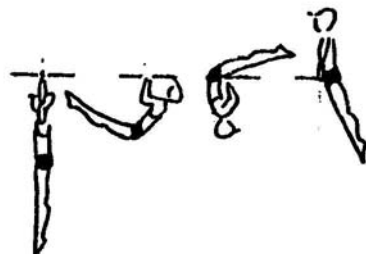
| | | | | | | | | | | | |
|------------|---|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 8 a | Winkelstütz | | | | | | | | | | |
| AK 7 | Stützbarren: - selbständiges Einnehmen der Endposition durch Heben oder Schwingen | | | | | | | | | | |
| | Haltezeit (sec.) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |


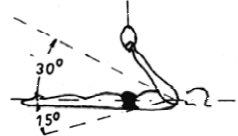
| | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 b | Spitzwinkelstütz | richtig | | | | | | noch ausreichend | | | | |
| AK 8 | Minibarren: - Beine gegrätscht - selbständiges Einnehmen der Endposition durch Heben oder Schwingen |  | | | | | |  | | | | |
| | Haltezeit (sec.) | 10 | 9 | 8 | 6 | 4 | 2 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|---|----|----|---|---|---|---|----|----|---|---|
| 8 c | Spitzwinkelstütz | richtig | | | | | | noch ausreichend | | | | |
| AK 9 bis 10 | Stützbarren: - Beine geschlossen - 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 |

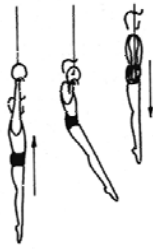
| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|
| 9 a | Beugestütze | | | | | | | | | | | |
| AK 7 bis 8 | Stützbarren: - Stützposition | | | | | | | | | | | |
| | Anzahl | 20 | 19 | 18 | 17 | 15 | 13 | 11 | 8 | 5 | 2 | 0 |
| | Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 b | Stützwaage | richtig | | | | | | noch ausreichend | | | | |
| AK 9 bis 10 | Hockergasse: - Heben in die Stützwaageposition |  | | | | | |  | | | | |
| | | 30° | | | | | | 30° – 45° | | | | |
| | 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 |

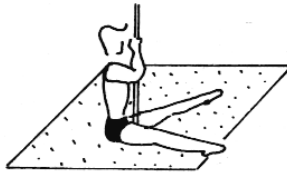
| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 10 a | Hüftaufzug | | | | | | | | | | | |
| AK 7 bis 8 | Reck: - aus dem Streckhang - gleichmäßig - keine Haltungsfehler - Rückbewegung in den ruhigen Hang |  | | | | | | | | | | |
| | Anzahl | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| | Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 b | Hangwaage rücklings | richtig | | | | | noch ausreichend | | | | | |
| AK 9 bis 10 | 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 |

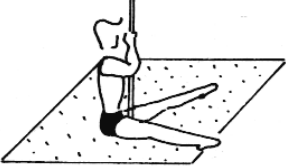
| | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|
| 11 a | Klimmzüge | | | | | | | | | | |
| AK 7 bis 8 | Reck: - aus dem Streckhang - Kinn über Reckstange - kein Kontern, - keine Haltungsfehler | | | | | | | | | | |
| | Anzahl | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

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

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| 12 a | Klettern (Stand) | | | | | | | | | | |
| AK 7 | - 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 |

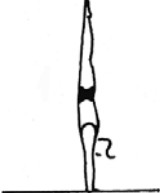
| | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 12 b | Klettern (Grätschsitz) |  | | | | | | | | | |
| AK 8 | - 1 x aufwärts 4,50 m - gegrätschte Beine - Beginn Zeitabnahme: Abheben vom Boden - Endzeitnahme: 1 Hand Anschlag über 4,50-m-Markierung | | | | | | | | | | |
| | Zeit (Höhe) | >4,5 | 4,5 | 4,0 | 3,5 | 3,0 | 2,5 | 2,0 | 1,5 | 1,0 | 0,5 |
| | Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| 12 c | Hangeln (Stand) | | | | | | | | | | |
| AK 9 | - 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 d | Hangeln (Grätschsitz) | | | | | | | | | | |
| AK 10 | - 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 |

Komplex IV

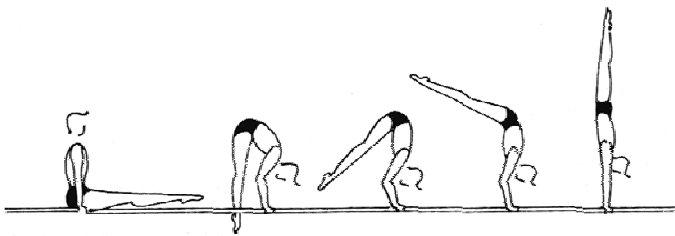
| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|---|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
| 13 a | Handstand - Halte | Zeitnahme bei Erreichen der Endposition | | | | | | | | | |
| AK 7 bis 8 | Boden: - Bauch an der Wand - Endposition ohne Korrektur im Ellenbogengelenk | | | | | | | | | | |
| Haltezeit (sec.) | | 30 | 28 | 26 | 23 | 20 | 17 | 14 | 11 | 7 | 3 |
| Punkte | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

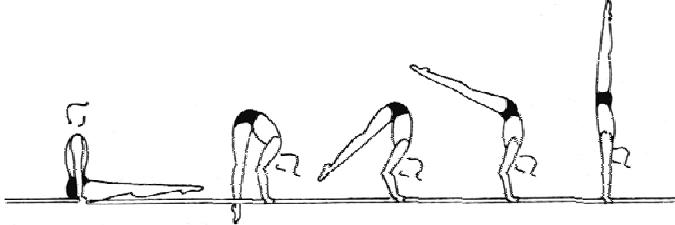
| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 b | Schwingen in den Handstand | Zeitnahme bei Erreichen der Endposition | | | | | | | | | |
| AK 9 bis 10 | Boden: - Schwingen in die End- position ohne Korrektur im Ellenbogengelenk |  | | | | | | | | | |
| Haltezeit (sec.) | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Punkte | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

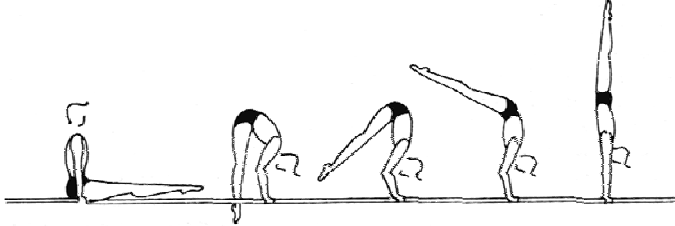
| | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|---------|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|
| 14 a | Handstand - Halte | Richtig | | | | | falsch | | | | |
| AK 7 bis 8 | Handstandklötzer: - Einnahme der Endposition aus einer Bückposition (mit Trainerhilfe möglich) - Endzeitnahme bei Verlassen der Position „richtig“ | | | | | | | | | | |
| | Haltezeit (sec.) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|---|----|----|----|----|--------|---|---|---|---|
| 14 b | Handstand - Halte | richtig | | | | | falsch | | | | |
| AK 9 bis 10 | Minitramp mit Handstandklötzer: - Einnahme der Endposition beliebig (mit Trainerhilfe möglich) - Endzeitnahme bei Verlassen der Position „richtig“ |  | | | | | | | | | |
| | Haltezeit (sec.) | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

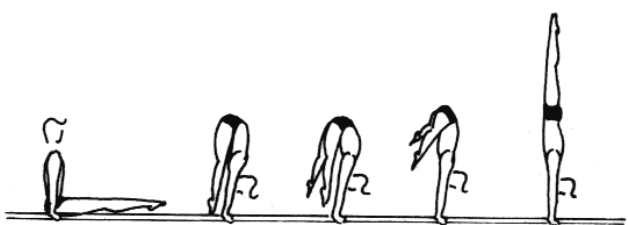
| | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 a | Heben zum Kopfstand | | | | | | | | | | |
| AK 7 | Boden: - Ausgangsposition Stand - Halte jeweils 2 sec. - ohne Haltungsfehler | - gleichmäßiger Bewegungsablauf | | | | | | | | | |
| | Anzahl | 5 | - | 4 | - | 3 | - | 2 | - | 1 | - |
| | Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

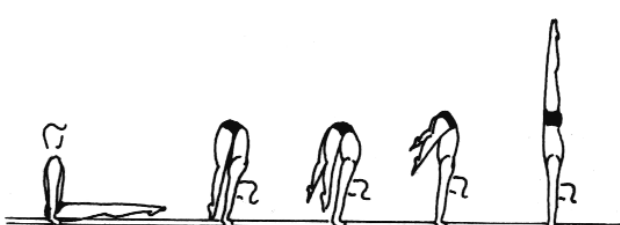
| | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 b | Handstand – Heben | | | | | | | | | | |
| AK 8 | Minibarren: - aus dem Stand - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec. |  | | | | | | | | | |
| | | - gleichmäßiger Bewegungsablauf - Wiederholung der richtigen Ausführung | | | | | | | | | |
| | Wiederholungen | 3 | - | - | - | 2 | - | - | - | 1 | - |
| | Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

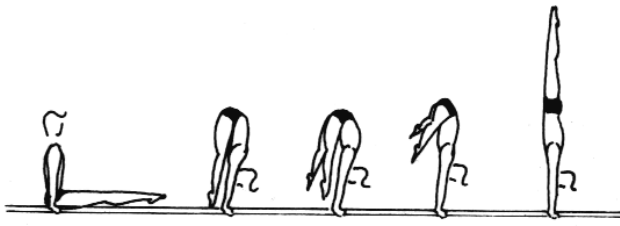
| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 c | Handstand – Heben | | | | | | | | | | |
| AK 9 | Minibarren: - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec. |  <p>- gleichmäßiger Bewegungsablauf - Wiederholung der richtigen Ausführung</p> | | | | | | | | | |
| Wiederholungen | | 5 | - | 4 | - | 3 | - | 2 | - | 1 | - |
| Punkte | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 d | Handstand - Heben | | | | | | | | | | |
| AK 10 | Handstandklötzer: - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec. |  <p>- gleichmäßiger Bewegungsablauf - Wiederholung der richtigen Ausführung</p> | | | | | | | | | |
| Wiederholungen | | 5 | - | 4 | - | 3 | - | 2 | - | 1 | - |
| Punkte | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |


| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 a | Schweizer | | | | | | | | | | |
| AK 7 | Boden: - Ausgangsposition Stand - Halte jeweils 2 sec. - ohne Haltungsfehler | - gleichmäßiger Bewegungsablauf | | | | | | | | | |
| Wiederholungen | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Punkte | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 b | Schweizer | | | | | | | | | | |
| AK 8 | Minibarren: - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec. |  <p>- gleichmäßiger Bewegungsablauf - Wiederholung der richtigen Ausführung</p> | | | | | | | | | |
| Wiederholungen | | 3 | - | - | - | 2 | - | - | - | 1 | - |
| Punkte | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 c | Schweizer | | | | | | | | | | |
| AK 9 | Minibarren: - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec. |  <p>- gleichmäßiger Bewegungsablauf - Wiederholung der richtigen Ausführung</p> | | | | | | | | | |
| Wiederholungen | | 5 | - | 4 | - | 3 | - | 2 | - | 1 | - |
| Punkte | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 d | Schweizer | | | | | | | | | | |
| AK 10 | Handstandklötzer: - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec. |  <p>- gleichmäßiger Bewegungsablauf - Wiederholung der richtigen Ausführung</p> | | | | | | | | | |
| Wiederholungen | | 5 | - | 4 | - | 3 | - | 2 | - | 1 | - |
| Punkte | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Komplex V

| | | | | | | | | | | | |
|------------|--|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 17a | 15-m-Lauf | | | | | | | | | | |
| AK 7 bis 8 | - Hochstart - Beginn der Zeitnahme: Lösen des hinteren Fußes - Endzeitnahme: Lichtschranke – Brust - Zeitmessanlage |  <p>Startlinie Lösen: Beginn Zeitnahme</p> <p>Brust Endzeitnahme</p> | | | | | | | | | |
| AK 7 | Zeit (sec.) | 2,9 | 3,0 | 3,1 | 3,2 | 3,4 | 3,6 | 3,8 | 4,0 | 4,3 | 4,6 |
| | Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| AK 8 | Zeit (sec.) | 2,6 | 2,7 | 2,8 | 2,9 | 3,1 | 3,3 | 3,5 | 3,7 | 4,0 | 4,3 |
| | Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 17b | 30-m-Lauf | | | | | | | | | | |
| AK 9 bis 10 | <ul style="list-style-type: none"> - Hochstart - Beginn der Zeitnahme: Lösen des hinteren Fußes - Endzeitnahme: Lichtschranke – Brust - Zeitmessanlage | | | | | | | | | | |
| AK 9 | Zeit (sec.) | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 6,1 | 6,4 | 6,7 | 7,0 | 7,4 |
| | Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| AK 10 | Zeit (sec.) | 5,0 | 5,1 | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,6 | 5,7 | 5,8 | 5,9 |
| | Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 18 a | Hindernislauf | | | | | | | | | | |
| AK 7 bis 8 | <p>Bodenfläche:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Start mit Überspringen eines Hockers - in der Bauchlage ziehen über die Bank - von der Bank Rolle vorwärts auf die Matte - Lauf um die Wendemarke - Schlängellauf um 3 Hocker - Sprung über Kastenteil mit Deckel - Ziel-Anschlag auf dem Hocker | | | | | | | | | | |
| | Zeit (sec.) | 13,0 | 13,5 | 14 | 14,5 | 15,0 | 15,5 | 16,0 | 16,5 | 17,0 | 18,0 |
| | Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

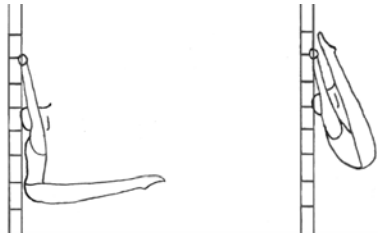
| | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 18 b | Schlussweitsprung | | | | | | | | | | |
| AK 9 bis 10 | <p>Sprungläufer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aus dem Stand - 2 Versuche - Bestwert | | | | | | | | | | |
| | Weite [cm] | 220 | 210 | 200 | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| | Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

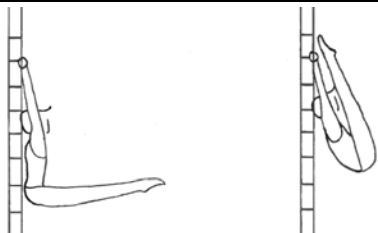
| | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 19 a | Kreisflanken maximal | | | | | | | | | | |
| AK 7 bis 8 | <p>Eimerlonge:</p> <p>maximale Anzahl Kreisflanken</p> | | | | | | | | | | |
| | Anzahl | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|
| 19 b | Kreisflanken maximal | | | | | | | | | | |
| AK 9 bis 10 | Pilz: maximale Anzahl Kreis- flanken | | | | | | | | | | |
| | Anzahl | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |
| | Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 a | Kipphänge | | | | | | | | | | |
| AK 7 | - nach Anzahl - auf dem Schrägbrett - Heben der Füße bis zum Griffpunkt | | | | | | | | | | |
| | Anzahl | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 b | Kipphänge | | | | | | | | | | |
| AK 8 | - nach Anzahl - aus dem Hang - Heben der Füße bis zum Griffpunkt | | | | | | | | | | |
| | Anzahl | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | Punkte | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|--|----|----|----|----|----|---|---|---|---|
| 20 c | halbe Kipphänge | | | | | | | | | | |
| AK 9 | - nach Anzahl - 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 d | halbe Kipphänge | | | | | | | | | | |
| AK 10 | - 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 |

2. Die Komplexübungen

Die Komplexübungen des DTB setzen sich aus den Geräten **Boden, Sprung, Minitramp, Barren und Reck** zusammen. Sie wurden jeweils für den Altersbereich 7 und 8 Jahre des männlichen Nachwuchses zur Orientierung und Kontrolle der turnerischen Ausbildung erarbeitet.

2.1 Vorbemerkungen

2.1.1 Wettkampfklassen

- Die Programme der Komplexübungen für den männlichen Nachwuchsbereich gliedern sich in 3 Wettkampfklassen:
 - AK 7
 - AK 8.

2.1.2 Allgemeine Hinweise

- Wenn es keine speziellen Regelungen gibt, gelten immer die Bestimmungen der internationalen Wertungsvorschriften (Code de Pointage).
- Die Übungen werden mit maximal 10,00 Punkten bewertet.
- Abzüge für Fehler werden entsprechend des Code de Pointage vorgenommen:
 - klein (K) 0,10 Punkte
 - mittel (M) 0,30 Punkte
 - groß (G) 0,50 Punkte
 - Sturz/ Unterbrechung 0,80 Punkte
- Grundsätzlich ist zu beachten, dass Abzüge sowohl durch Haltungsfehler verursacht werden können (schlechte Fuß-, Bein-, Arm-, Kopf- und Körperhaltung) als auch durch Abweichungen vom technischen Leitbild bzw. definierten Ausführungsmerkmalen (Hinweise zur Endlage, Höhe, Körperhaltung wie gehockt, gegrätscht usw.)
Im letzteren Fall sollten im Interesse der Wertungsvereinfachung und der Motivation der Turner gleichfalls nur Abzüge klein, mittel und schwer vom Taxationswert vorgenommen werden. Die Höhe der Abzüge für Fehler muss stets im Verhältnis zum Punktwert des betreffenden Übungsteils erfolgen.

Der Abzug des gesamten Taxationswertes sollt nur dann erfolgen, wenn das Kernelement nicht oder nicht entsprechend der Ausschreibung ausgeführt wurde oder ein spezieller Hinweis den Totalabzug vorschreibt.

Bei Hilfeleistungen wird der ganze Punktwert des betreffenden Übungsteiles abgezogen.

Abzüge für allgemeine Fehler und Verstöße, wie die nachstehend aufgeführten Beispiele, sind in der im Code de Pointage angegebenen Höhe vom Gesamtwert der Übung abzuziehen, also unabhängig von der Zuordnung zu einzelnen Übungsabschnitten.

Fehler/ Verstöße:

- Verlassen des Gerätes
- Fallen auf das Gerät
- Sitzen, Liegen auf dem Gerät
- Übungshalt
- Zwischenschwung

- zusätzlicher Teil
 - eventuelle Erleichterung durch Weglassen eines Teils oder Turnen eines zusätzlichen Teiles.
- Sämtliche Übungen können widergleich vorgetragen werden. Dies betrifft auch einzelne Übungsabschnitte, soweit damit der Gesamtablauf der Übungen nicht beeinträchtigt wird.

2.2 Komplexübungen

2.2.1 Altersklasse 7

2.2.1.1 Boden

| | Ausschreibung | Punkt- wert | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|---------------|--|--------------------|--|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | | | k | m | g |
| 1. | Grundstellung: Armkreis rückwärts, Sprungrolle vorwärts und Strecksprung in den Stand (Arme in Hochhalte) | 1,5 | - keine Flugphase | x | x | x |
| 2. | Seitspreizen eines Beines in den Grätschstand mit Senken der Arme in die Seithalte, Senken des Oberkörpers über den Grätsch- winkelstand (offener ARW und gestreckter Rücken) | 1,0 | - Seitspreizen unter Hüfthöhe - ARW unter 180° - ARW unter 90° - gebeugter Rücken | x x - x | x - x x | - - - x |
| 3. | Aufsetzen der Hände und des Kopfes und Heben der gegrätschten Beine (schweizerähnlich) in den Kopfstand (2 sec. Halte) | 2,5 | - Aufsetzen des Kopfes vor Abheben der Füße - ungenügendes Grätschen der Beine - keine gestreckte Körperhaltung | - - x | - x x | x x - |
| 4. | Abrollen vorwärts in den Grätschsitz mit Arme in Hochhalte, Rumpfbeugen vorwärts bis die Brust den Boden berührt, Ablegen der Arme (2 sec. Halte) | 1,5 | - Brust berührt nicht den Boden - Rücken nicht gestreckt | - - | - x | x - |
| 5. | Seitrückführen der Beine durch den Seitspagat in die Bauchlage („Schwimmer“), ½ Drehung in die Rückenlage, Aufrichten zum Streck Sitz mit Arme in Hochhalte | 1,5 | - keine Seitspagatposition | x | x | - |
| 6. | Hüftbeugen vorwärts und Rolle rückwärts in den Stand. | 2,0 | - kein Anheben des Körperschwerpunktes | x | x | x |
| Gesamt | | 10,0 Punkte | | | | |

2.2.1.2 Sprung

Gerät: Mattenstapel längs, Höhe 1,10 m
 Sprungbrett
 Anlauf max. 20 m

| | Ausschreibung | Punkt- wert | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|--------------------------------|----------------------|--------------------|---|-------|---|---|
| | | | | k | m | g |
| Sprung in die Bauchlage | | | | | | |
| 1. | Absprung vom Brett | 3,0 | - Tempoverlust beim Aufsprung - Aufsprung nicht gestemmt | x | x | - |
| 2. | Flugphase | 5,0 | - kein Höhengewinn nach dem Absprung - mangelnde Körperstreckung | x | x | x |
| 3. | Endposition/ Landung | 2,0 | - gebeugte Körperhaltung - Spannungsverlust | x | x | x |
| Gesamt | | 10,0 Punkte | | | | |

2.2.1.3 Minitramp

Gerät: Anlauf von Turn-Hockern/ Turnbank
 Höhe der Landefläche 40 cm

| | Ausschreibung | Punkt- wert | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|---|------------------------------|--------------------|--|-------|---|---|
| | | | | k | m | g |
| Strecksprung mit Hocken und Strecken der Beine | | | | | | |
| 1. | Absprungstreckung | 3,0 | - mangelnde Sprunghöhe - keine Streckungsphase | - | x | x |
| 2. | Hocken und Strecken der Bein | 4,0 | - ungenügende Hockhaltung | x | x | x |
| 3. | Landung | 3,0 | - mangelnde Streckung - keine Landevorbereitung | - | - | - |
| Gesamt | | 10,0 Punkte | | | | |

2.2.1.4 Barren

Gerät: Stützbarren

| | Ausschreibung | Punkt- wert | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|---------------|--|--------------------|---------------------------------------|-------|---|------|
| | | | | k | m | g |
| 1. | Aus dem Innenquerstand: Sprung in den Stütz (2 sec. Halte), | 0,5 | - keine hohe Stützposition | x | x | - |
| 2. | Heben der Beine zum Winkelstütz (2 sec. Halte), Senken zum Grätschsitz, Heben und Schließen der Beine zum Vorschwing, Rückschwung, | 3,0 | - Füße unter Waagerechte | x | x | - |
| | | | - Halte zu kurz | x | x | n.g. |
| 3. | Vorschwing, Rückschwung (5x), | 5,0 | - Füße unter Holmenhöhe | - | x | x |
| | | | - Füße unter Holmenhöhe | - | x | x |
| 4. | Vorschwing und Rückschwung in den Stand zwischen den Holmen. | 1,5 | - keine gestreckte Körper- haltung | x | x | x |
| | | | - Rhythmusstörungen | x | x | x |
| | | | - ungenügende Schwunghöhe | x | x | x |
| Gesamt | | 10,0 Punkte | | | | |

2.2.1.5 Reck

Gerät: kopfhoch

| | Ausschreibung | Punkt- wert | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|---------------|---|--------------------|---|-------|---|------|
| | | | | k | m | g |
| 1. | Im Hang: 2 sec. Halte | 1,0 | | | | |
| 2. | Heben der Beine in den Winkelhang (2 sec. Halte), | 2,0 | - Hüftwinkel nicht 90° | x | x | - |
| | | | - ARW < 180° | - | x | x |
| | | | - Haltezeit | x | x | n.g. |
| 3. | Heben der Beine und Einbücken in den Kipphang (2 sec. Halte) | 2,0 | - Berühren der Stange beim Durchbücken | x | - | - |
| | | | - Beugen der Knie´ | - | x | x |
| | | | - Abweichende Kipphang- haltung | - | x | - |
| 4. | Senken in den Hang rücklings | 2,0 | - ARW ungenügend geöffnet | x | x | - |
| | | | - keine ausreichende Streckung des BRW | x | x | - |
| 5. | Lösen einer Hand und 1/1 Drehung in den Hang zum Ristgriff, | 2,0 | | | | |
| 6. | Niedersprung in den Stand. | 1,0 | | | | |
| Gesamt | | 10,0 Punkte | | | | |

2.2.2 Altersklasse 8

2.2.2.1 Boden

| | Ausschreibung | Punkt- wert | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|---------------|--|--------------------|--|-------------|-------------|-------------|
| | | | | k | m | g |
| 1. | Aus dem Stand: Sprungrolle vorwärts und sofortiges schwunghaftes Heben in den Handstand, Abrollen zum Stand, Arme in Seithalte, | 1,5 | - ungenügende Höhe - gebeugte Arme - Kopf nicht auf der Brust | x x - | - x x | - - x |
| 2. | Seitspreizen eines Beines in den Grätschstand, Arme in Seithalte, | 0,5 | - ungenügender Spreizwinkel | x | x | - |
| 3. | Senken des gestreckten Oberkörpers über den Grätschwinkelstand, Aufsetzen der Hände und Heben mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand („Schweizer“ – 2 sec. Halte), Abrollen in den Grätschsitz mit Arme in Hochhalte, | 2,0 | - ungenügende Halte | x | x | n.g. |
| 4. | Rumpfbeugen bis die Brust den Boden berührt, Arme in Vorhalte (2 sec. Halte), | 0,5 | - Brust berührt nicht den Boden - Rücken nicht gestreckt | - - | - x | x - |
| 5. | Seitrückführen der Beine in die Bauchlage („Schwimmer“), Heben in den Liegestütz und Anhocken der Beine zum Aufrichten in den Stand, Arme in Hochhalte, | 0,5 | - keine Seitspagat- position | x | x | - |
| 6. | Schwingen in den Handstand und Abrollen in den Stand, | 1,0 | - keine gestreckte Körperposition | x | x | x |
| 7. | ¼ Drehung links und Rad links in den Seitgrätschstand, ¼ Drehung in die Bewegungsrichtung und Rad rechts mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung, Arme in Hochhalte, | 1,5 | - keine gestreckte Körperposition - Auslenkung aus der Bewegungsachse | x - | x x | x - |
| 8. | Felgrolle rückwärts durch den Handstand mit Abbücken und Aufrichten in den Stand, | 1,5 | - gebeugte Arme - Abweichung von der Endlage | x x | x x | - x |
| 9. | Anlauf und Sprungrolle vorwärts in den Stand. | 1,0 | - ungenügende Sprunghöhe - großer Hüftwinkel | x x | x x | x - |
| Gesamt | | 10,0 Punkte | | | | |

2.2.2.2 Sprung

Gerät: 20 m Anlauf

Absprung mit Sprungbrett

Landung auf 100 cm hohem Mattenstapel

| | Ausschreibung | Punkt- wert | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|--------------------|---|-------------|-------------|-------------|
| | | | | k | m | g |
| ¾ Überschlag in die Rückenlage | | | | | | |
| 1. | Absprung | 2,0 | | | | |
| 2. | Flugphase | 4,0 | - ungenügender Beineinsatz - Einsprung zu hoch | x | x | x |
| 3. | Stützphase/ Endposition/ Landung | 4,0 | - ungenügender Abdruck - ungenügende Flugweite - kein gestreckter Körper bei der Landung | - x x | x x x | x x - |
| Gesamt | | 10,0 Punkte | | | | |

2.2.2.3 Minitramp

Gerät: Minitramp schräg,

Anlauf auf Turnhockern

Landung auf 40 cm hohen Mattenstapel

| | Ausschreibung | Punkt- wert | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|-------------------------------|----------------------|--------------------|--|--------|--------|--------|
| | | | | k | m | g |
| Salto vorwärts gehockt | | | | | | |
| 1. | Absprung | 1,0 | | | | |
| 2. | Flugphase | 6,0 | - ungenügende Sprunghöhe - Gegenhocken | x x | x x | x x |
| 3. | Endposition/ Landung | 3,0 | - keine Landestreckung | x | x | x |
| Gesamt | | 10,0 Punkte | | | | |

2.2.2.4 Barren
Gerät: Stützbarren

| | Ausschreibung | Punkt- wert | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|---------------|--|--------------------|---|--------|--------|-----------|
| | | | | k | m | g |
| 1. | Aus dem Außenquerstand: Sprung in den Stütz, | 0,5 | | | | |
| 2. | Vorschwing, Rückschwung (2x), | 2,0 | - keine gestreckte Körper- Position | x | x | x |
| 3. | Vorschwing zum Spitzwinkelstütz (2 sec. Halte), langsames Absetzen der Beine zum Grätschsitz, Arme stützen hinter dem Rücken, Armkreis vorwärts zum Stütz vor den Beinen, | 1,5 | - Hüfte unter Ellbogen- höhe - zu kurze Haltezeit | - x | - x | x n.g. |
| 4. | Heben in den Grätschwinkelstütz (2 sec. Halte), | 0,5 | - kein hoher Stütz - Beine zu tief | x x | x x | x - |
| 5. | Heben mit gestreckten Armen und gebeugten Hüften (Schweizer-Ansatz) zum Schließen der Beine, Vorschwing, | 2,0 | - ungenügende Schweizerbewegung - kein Öffnen des BRW | x - | x - | - x |
| 6. | Rückschwung, Vorschwing (3x), | 3,0 | - keine gestreckte Körper- position | x | x | x |
| 7. | Rückschwung und Wende in den Außenquerstand. | 0,5 | - keine gestreckte Körper- position | x | x | x |
| Gesamt | | 10,0 Punkte | | | | |

2.2.2.5 Reck
Gerät: Stützreck, schulterhoch

| | Ausschreibung | Punkt- wert | Fehlerhinweise | Abzug | | |
|---------------|---|--------------------|--|--------|--------|--------|
| | | | | k | m | g |
| 1. | Aus dem Seitstand vorlings: Hüftaufzug in den Stütz, | 2,0 | - starker Hüftwinkel - Rhythmusstörung | - x | x x | x - |
| 2. | Rückschwung (über Waagerechte), | 2,0 | - unter Waagerechte | x | x | x |
| 3. | Hüftumschwung vorlings rückwärts, | 3,0 | - starke Winkelveränderungen | x | x | x |
| 4. | Unterschwung in den Stand. | 3,0 | - unter Stangenhöhe - keine Landevorbereitung | x x | x x | x x |
| Gesamt | | 10,0 Punkte | | | | |