HTV Kadertest

Klarstellungen und Anpassungen der athletischen und technischen Normen

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis **1**
1 Athletische Normen **2**
1.1 Altersklasse 7 und 8 2
1.2 Altersklasse 9-12 6
2 Technische Normen **10**
2.1 Sprung 12
2.2 Barren 13
2.3 Balken 17
2.4 Boden 21
2.5 Schlaufen 25
2.6 Trampolin 28

1 Athletische Normen

Alle Neuerungen markiert halten

Jede Station wird von zwei Prüfer:innen gewertet.

1.1 Altersklasse 7 und 8

Die Folgenden Hinweise zu den athletischen Normen der AK 7 und 8 dienen lediglich als Klarstellung. Für vollständige Informationen muss die DTB-Ausschreibung der athletischen Normen hinzugenommen werden.

SK 1 Klettern / Hangeln:

AK	Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt	4 Pkt	5 Pkt	6 Pkt	7 Pkt	8 Pkt	9 Pkt	10 Pkt
7	Klettern aus dem Stand	28s	26s	24s	22s	20s	18s	16s	14s	12s	10s
8	Hangeln aus Grätschwinkelsitz	1m	2m		3m		4m	20s	18s	16s	14s

- Start selbstständig; Zeit wird gestoppt, wenn die Turnerin die 4m-Markierung anschlägt/überschreitet
- AK 7 aus dem Stand obere Hand in Brust- bis Kopfhöhe an 0m Linie
- AK 8 aus dem Sitzen obere Hand in Kopfhöhe an 0m Linie
- AK 8: Beine tiefer als 90° / ungespannt / nicht gegrätscht = Fehler → 1. Hinweis ohne Konsequenz, 2. Hinweis Endzeit + 1 Sekunde, beim 3. Hinweis Versuch abbrechen

SK 2 Sprint:

AK	Beschrei-bung	1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
7	15m	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0
8	15m	3,8	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8

- Start- und Ziellinie müssen markiert werden
- Ein Probeversuch ist möglich; jede Turnerin hat 2 Testversuche
- Start selbstständig aus dem Stand; Zeitnahme beginnt mit der ersten Bewegung; Messgenauigkeit 1/100 (z.B. 3,14 s); Zeiten beider Versuche erfassen; Bestwert = Testwert
- Handstoppen sehr ungenau → immer zu zweit stoppen und Mittelwert bilden
- Falls Lichtschranke vorhanden: 50cm vor der Startlinie aufstellen

SK 3 Seilspringen:

AK	Beschreibung	1 Pkt [x]	2 Pkt [x]	3 Pkt [x]	4 Pkt [x]	5 Pkt [x]	6 Pkt [x]	7 Pkt [x]	8 Pkt [x]	9 Pkt [x]	10 Pkt [x]
7	Einfache Seilsprünge beidbeinig geprellt ohne Zwischensprung		3		6		9		12		15
8	Einfache Seilsprünge beidbeinig geprellt ohne Zwischensprung		5		10		15		20		25

- Fester Untergrund (Sprunganlauf); mit Gymnastikseil (kein Rope-Skipping Seil)
- Hüfte ganz gestreckt, Füße gestreckt, barfuß
- Bei schlechter Haltung (fehlende Spannung, Hüftknick) zählt die Wiederholung nicht
- Maximal 15 bzw. 25 Wiederholungen, nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, bei schlechter Ausführung werden Hinweise gegeben, die aber nicht bestraft werden; der Versuch wird nur abgebrochen, wenn die Turnerin hängenbleibt
- Wenn die maximale Sprunganzahl erreicht wurde, teilt dies der:die Prüfer:in der Turnerin mit, ein Abzug für mehr Sprünge erfolgt nicht
- Unterbrechung beendet den Versuch → jede Turnerin bekommt zwei Versuche (abweichend von DTB-Ausschreibung)
- Zwischenpunkte werden vergeben bei:
- AK 7: 2, 5, 8,11 und 14
- AK 8: 3, 8, 13, 18 und 23

KA 1 Rumpfkraft:

AK	Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt	4 Pkt	5 Pkt	6 Pkt	7 Pkt	8 Pkt	9 Pkt	10 Pkt
7	Haltezeit bei 45°, ab 6 Pkt. ganze Klappmesser	4s	6s	8s	10s	5x	6x	7x	8x	9x	10x
8	Haltezeit bei 45°, ab 6 Pkt. senken bis 90° und Heben	11s	14s	17s	20s	5x	6x	7x	8x	9x	10x

AK 7:

- Änderung: ganze Beinheber und Zeit halbieren
  - Bei technischen Fehlern (Schwung aus der Schulter, ungespannte/geöffnete Beine/Füße) → 1. Hinweis ohne Konsequenz (Wiederholung zählt), ab 2. Hinweis zählen die technisch unsauberen Wiederholungen nicht mehr
  - Schulter muss Kontakt zu einer Sprosse haben
  - Der:die Prüfer:in zählt die gültigen Wiederholungen laut mit. Die Turnerin darf mehr als 10 Wiederholungen ausführen, um die volle Punktzahl erreichen zu können, solange die Wiederholungen ohne Unterbrechung durchgeführt werden.

AK 8:

- Vor der Durchführung muss entschieden werden, ob die Turnerin die 45°-Position hält oder Beinheber durchführt. Einen zweiten Versuch gibt es nicht.
- Bis 4 Punkte: Beine tiefer als 45° oder ungespannte Beine, Füße oder Arme = Fehler → 1. Hinweis ohne Konsequenz, 2. Hinweis ohne Konsequenz, beim 3. Hinweis Versuch abbrechen (Beine höher als 45° ist erlaubt)
- Ab 5 Punkte:
  - Prüfer markiert 90° Position (auf Höhe des Gesäßes) mit einem Gegenstand, den die Turnerin bei jeder Wiederholung berühren muss. Oben müssen die Füße die Sprosse berühren oder unter die Sprosse geführt werden.
  - Die Beinheber werden oben gestartet. Ein Festhalten mit den Füßen ist zu Beginn erlaubt.
  - Bei technischen Fehlern (Schwung aus der Schulter, ungespannte/geöffnete Beine/Füße) → 1. Hinweis ohne Konsequenz (Wiederholung zählt), ab 2. Hinweis zählen die technisch unsauberen Wiederholungen nicht mehr
  - Schulter muss Kontakt zu einer Sprosse haben
  - Der:die Prüfer:in zählt die gültigen Wiederholungen laut mit. Die Turnerin darf mehr als 10 Wiederholungen ausführen, um die volle Punktzahl erreichen zu können, solange die Wiederholungen ohne Unterbrechung durchgeführt werden.

KA 2 Schweizer Handstand:

AK	Beschreibung	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt	4 Pkt	5 Pkt	6 Pkt	7 Pkt	8 Pkt	9 Pkt	10 Pkt
7	Aus dem Stand, heben in den Ballenstand, senken in den Grätschwinkelstütz, heben in den Stand		1		2		3		4		5
8	Schweizer aus dem Grätschstand, Füße 5cm höher als Stützfläche (Klötzer)		1		2		3		4		5

AK 7:

- Es werden 5 Wiederholungen ausgeführt, nur gültige Wiederholungen werden gewertet. Ungültigen Wiederholungen werden nicht gewertet, führen jedoch nicht zum Abbruch des Versuchs
- gültigen Wiederholung: aus Grätschwinkelstütz mit Füßen min. in Hüfthöhe in Stand mit geschlossenen Beinen, gestreckte Beine/Füße/Arme, keine Position weit länger als 2 s halten
- ungültigen Wiederholung: Beine im Grätschwinkelstütz unter Hüfthöhe, Beine im Stand nicht geschlossen, gebeugte Beine/Füße/Arme, Pause deutlich länger als 2 s
- jede Turnerin bekommt zwei Versuche (abweichend von DTB-Ausschreibung)

AK 8:

- Es werden 5 Wiederholungen ausgeführt, nur gültige Wiederholungen werden gewertet. Ungültigen Wiederholungen werden nicht gewertet, aber die Abnahme wird nicht abgebrochen.
- gültigen Wiederholung: aus schulterbreitem Stand in den gestreckte Handstandposition, gestreckte Beine/Füße/Arme, keine Position weit länger als 2 s halten
- ungültige Wiederholung: Handstand nicht komplett gestreckt, gebeugte Beine/Füße/Arme, Pause deutlich länger als 2 s
- Überkippen führt nicht zu Abbruch, lediglich zu einer ungültigen Wiederholung
- jede Turnerin bekommt zwei Versuche (abweichend von DTB-Ausschreibung)

KA 3 Stützen/Handstandstehen:

AK	Beschreibung	1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
7	Schräghandstand an der Wand, 2-3 Handflächen Abstand	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
8	Handstand auf Klötzern zwischen 2 Seilen/Stäben - ab 8 Pkt stehen im freien Raum	4	8	12	15	18	21	24	6	10	15

AK 7:

- 1. Hinweis ohne Konsequenz, 2. Hinweis ein Punkt Abzug, beim 3. Hinweis Versuch abbrechen
- Turnerin nimmt die Handstandposition selbstständig ein. Hände ca. 2-3 Handlängen von Wand entfernt. Die Handposition wird von dem:der Prüfer:in vorgeschrieben
- Trainer:innen dürfen der Turnerin Hinweise geben (sie aber nicht berühren), bis der:die Prüfer:in die Zeitnahme beginnt, ab dann darf der Trainer nichts mehr sagen
- Technikfehler und Ausführungsfehler führen zu Hinweisen
- Wenn die Position größtenteils korrekt zu sehen ist, gibt der:die Prüfer:in ein Zeichen, dass die Zeitnahme startet
- Bei Nicht-Erreichen der vorgeschriebenen Handstandposition kann die Zeitnahme nicht beginnen. Infolge kann die Turnerin keine Punkte für diese Aufgabe bekommen
- jede Turnerin bekommt zwei Versuche (abweichend von DTB-Ausschreibung)

AK 8:

- Bis 7 Punkte: Handstand stehen zwischen Seilen/Stäben
  - Gummischnur zwischen Reckpfosten auf Höhe der Fußgelenke
  - Schnur darf berührt werden
  - Turnerinnen dürfen hingestellt werden
- Ab 8 Punkte: Handstand stehen frei auf festem Untergrund (Sprunganlauf)
  - Bei Technik- und/oder Haltungsfehler werden vom Endwert 1 Punkt abgezogen
  - Zeitnahme beginnt, wenn die Füße geschlossen sind und die Handstandposition erreicht ist
- Bei Nicht-Erreichen der vorgeschriebenen Handstandposition kann die Zeitnahme nicht beginnen. Infolge kann die Turnerin keine Punkte für diese Aufgabe bekommen.
- jede Turnerin bekommt zwei Versuche (abweichend von DTB-Ausschreibung)
- 2x frei stehen oder 2x im Seil stehen oder 1x Seil und dann frei; nicht erst frei und dann Seil

BH 1 Spreizen:

AK	1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt	4 Pkt	5 Pkt
6 bis 8	Taillen-höhe	Brust-höhe	Schulter-höhe	Augen-höhe	Über Kopf-höhe

- Mit Stab messen; Zehenspitze wird gemessen (Füße sind gestreckt); Punkte für re und li werden addiert
- Hüfte weitestgehend eingedreht; Oberkörper aufrecht und nicht seitlich geneigt
- Die Turnerin muss ohne Entwickeln die Position selbstständig einnehmen; die höchste Position muss min. 3 s gehalten werden

BH 2 Querspagat:

AK	Beschreibung	1 Pkt [cm]	2 Pkt [cm]	3 Pkt [cm]	4 Pkt [cm]	5 Pkt [cm]
7	Spagat am Boden	<10cm		<5cm		0cm
8	Spagat am Boden, 5 Pkt mit 5cm Matte vorn	<5cm		0cm		5cm Matte vorne und hinten

- Hintere Ferse und vorderes Knie zeigen zur Decke. Die Knie sind gespannt.
- Maximal eingedrehte Hüfte wird nicht gefordert (anatomisch nicht möglich)

AK 7

- Rutscht aus dem Kniestand in den Spagat, nach anatomisch möglicher eingedrehter Hüfte
- Armhaltung beim Einnehmen der Spagatposition nicht vorgeschrieben (dürfen auch den Boden berühren), erst am Ende müssen die Arme in Schräg-Hoch-Rückhalte gezeigt werden

AK 8

- Arme in Spagatposition in Schräg-Hoch-Rückhalte
- 5 Punkte bei 5cm Matte vorne und hinten
- 1 und 3 Punkte werden ohne zusätzliche Matten gemessen

BH 2 Seitspagat:

AK	1 Pkt [cm]	2 Pkt [cm]	3 Pkt [cm]	4 Pkt [cm]	5 Pkt [cm]	6 Pkt [cm]	7 Pkt [cm]	8 Pkt [cm]	9 Pkt [cm]	10 Pkt [cm]
6-8	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5

- Die Turnerin muss die Position selbstständig einnehmen, wie sie dies macht, ist ihr freigestellt
- In der Endposition sitzt die Turnerin auf dem Sitzbein symmetrisch zur Wand (Rücken und Arme an der Wand), die Knie zeigen dabei nach oben
- Gemessen wird auf Kniehöhe der Abstand von einem Knie zur Wand
- Die Anatomie spielt keine Rolle

BO 1 Brücke:

AK	2 Pkt	4 Pkt	6 Pkt	8 Pkt	10 Pkt
7	70°	75°	80°	85°	90°
8	70°	75°	80°	85°	90°

- Brücke gegen die Wand (Hände eine Handweite von der Wand entfernt)
- Position wird selbstständig eingenommen; Hände schulterbreit; Arme gestreckt; Finger zeigen zu den Füßen; Beine gestreckt und geschlossen
- AK 7: Füße auf Erhöhung (Originalsprungbrett)
- AK 8: ohne Erhöhung
- Werte der Tabelle werden zur Bewertung herangezogen (nicht die des Fotos)

BO 2 Öffnen des ARW in Bauchlage:

AK	Beschreibung	2 Pkt [°]	4 Pkt [°]	6 Pkt [°]	8 Pkt [°]	10 Pkt [°]
7	Freie Vorhalte der Arme (schulterbreit) - Abstand Brustbein-Boden	<15cm	<10cm	<5cm	0cm	Arme frei halten
8	wie AK 7	<10cm	<5cm	0cm	Frei Halte	ARW 180°

- In einer 90° Mattenecke
- Egal wie in Position kommen, am Ende muss der kleine Zeh an der Matte sein
- Prüfer korrigiert die Turnerin, sodass die bestmögliche Position rauskommt

1.2 Altersklasse 9-12

Die folgenden Hinweise zu den athletischen Normen ab AK 9 dienen lediglich als Klarstellung. Für vollständige Informationen muss die DTB-Ausschreibung der athletischen Normen hinzugenommen werden.

SK 1 Hangeln:

	1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
9	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
10	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
11	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
12	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

- Start selbstständig; Zeit wird gestoppt, wenn die Turnerin die 4m-Markierung anschlägt/überschreitet
- Beine höher als 90° sind erlaubt
- Beine tiefer als 90° / ungespannt / nicht gegrätscht = Fehler → 1. Hinweis ohne Konsequenz, 2. Hinweis Endzeit + 1 Sekunde, beim 3. Hinweis Versuch abbrechen
- Aus dem Sitzen obere Hand nicht über Kopfhöhe an 0m Linie

SK 2 Strecksprung aus dem Stand (CMJ oder Jump and Reach):

	1 Pkt [cm]	2 Pkt [cm]	3 Pkt [cm]	4 Pkt [cm]	5 Pkt [cm]	6 Pkt [cm]	7 Pkt [cm]	8 Pkt [cm]	9 Pkt [cm]	10 Pkt [cm]
9/10	25	27,5	30	32,5	35	37,5	40	42,5	45	47,5
11/12	30	32,5	35	37,5	40	42,5	45	47,5	50	52,5

- CMJ: auf Sprunganlaufbahn, Hände in Hüfte, Probeversuch + min. 2 Wertungsversuche
- Jump and Reach: auf fester, harter Unterlage, Messen der Standhöhe (Kuppe des Mittelfingers bei gestrecktem aus Schulter rausgeschobenen Arm), aus dem Stand Standhochsprung und mit Magnesia an Fingern an höchster Stelle Wand berühren; Differenz Standhöhe und Sprunghöhe = Testwert; 2x 2 Wertungsversuche (insgesamt 4 Versuche); Bestwert = Testwert
- Beim HTV nur Jump and Reach möglich! → Tabelle = Tabelle von Jump and Reach

SK 3 Sprint / Anlaufgeschwindigkeit:

	1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
9	4,00	3,9	3,85	3,8	3,75	3,70	3,65	3,6	3,55	3,50
10	3,66	3,64	3,61	3,59	3,56	3,54	3,51	3,49	3,46	3,44
11	3,61	3,58	3,55	3,52	3,49	3,45	3,42	3,39	3,36	3,33
12	3,44	3,42	3,40	3,38	3,36	3,34	3,32	3,30	3,28	3,26

- Sollte nur noch mit Lichtschranke gemessen werden, Werte sonst nicht vergleichbar
- Beim HTV nur Sprint möglich; für Anlaufgeschwindigkeit siehe DTB-Ausschreibung
- Start- und Ziellinie müssen markiert werden
- Ein Probeversuch ist möglich; jede Turnerin hat 2 Testversuche
- Start selbstständig aus dem Stand; Zeitnahme beginnt mit der ersten Bewegung; Messgenauigkeit 1/100 (z.B. 3,14 s); Zeiten beider Versuche erfassen; Bestwert = Testwert
- Handstoppen sehr ungenau → immer zu zweit stoppen und Mittelwert bilden
- Falls Lichtschranke vorhanden: 50cm vor der Startlinie aufstellen

SK 4 Salti vorwärts hintereinander:

	2 Pkt [x]	4 Pkt [x]	6 Pkt [x]	8 Pkt [x]	10 Pkt [x]
9	1 (ohne)	1		2 (ohne)	2
10	1	2 (ohne)	2	3(ohne)	3
11	2	3 (ohne)	3	4 (ohne)	4
12	3	4 (ohne)	4	5 (ohne)	5

- Beim HTV immer auf der Akrobahn
- Wird der letzte Salto ohne Sturz gelandet → Endwert = Punkte für 1/2/3/4/5 (ohne) Saltos (z.B. AK 10 3 Saltos mit anschließendem nicht-reaktiven Strecksprung = 3 (ohne) → 8 Punkte)
- Hüft- und Kniewinkel > 90° wird beim HTV nicht berücksichtigt
- Wird nach dem letzten Salto ein reaktiver Prellsprung gezeigt → Endwert = Punkte für 1/2/3/4/5 Saltos (z.B. AK 10 3 Saltos mit reaktivem Prellsprung → 10 Punkte)
- Ein zu langer Anlauf (> 3 Schritte) ist ein ungültiger Versuch. Ein Anlauf ohne Durchführen eines Absprungs zählt nicht als Versuch. Jede Turnerin hat 2 Versuche.
- Technischer Hinweis: flache Salti
- Beim HTV wird kein Abzug vom Endwert für technische Fehler aufgrund eines nicht geprellten Absprunges gemacht

SK 5 Doppeldurchschläge:

	1 Pkt [x]	2 Pkt [x]	3 Pkt [x]	4 Pkt [x]	5 Pkt [x]	6 Pkt [x]	7 Pkt [x]	8 Pkt [x]	9 Pkt [x]	10 Pkt [x]
9	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
10	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
11	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
12	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56

- Füße nicht ausgeschrieben, somit egal
- Sprünge mit gebeugten Knien und gebeugter Hüfte zählen nicht, 1. Hinweis ohne Konsequenz (Sprung zählt), 2. Hinweis ohne Konsequenz (Sprung zählt), weitere schlecht ausgeführte Sprünge werden nicht gezählt, bleiben aber ohne Hinweis und führen nicht zum Abbruch des Versuchs
- Eine Unterbrechung der Doppelsprünge führt nicht zum Abbruch des Versuchs
- Die Zeitnahme beginnt mit der Durchführung des ersten Doppelsprungs
- Jede Turnerin hat zwei Versuche

SK 6 6er Drop Jump

- Strecksprung mit 6 darauffolgenden reaktive Prellsprünge mit Händen in der Hüfte; Testwert = Mittelwert der besten zwei reaktiven Prellsprünge
- Beim HTV nicht möglich (Messanlage fehlt) → Seilspringen oder Salti in Verbindung als Alternative

SK 7 Beinheber (Zeit):

	1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
9/10	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0
11/12	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0

- Prüfer markiert 90° Position mit einem Gegenstand, den die Turnerin bei jeder Wiederholung berühren soll
- Bei technischen Fehlern (Schwung aus der Schulter, ungespannte/geöffnete Beine, Füße oder gebeugte Arme) → 1. Hinweis ohne Konsequenz (Wiederholung zählt), ab 2. Hinweis zählen die technisch unsauberen Wiederholungen nicht mehr, der Versuch wird aber nicht unterbrochen
- Die Markierungen oben und 90° müssen berührt werden, sonst zählt die Wiederholung nicht, der Versuch wird nicht abgebrochen, die Zeit läuft weiter bis 10 gültige Wiederholungen erreicht wurden
- Der:die Prüfer:in zählt die gültigen Wiederholungen laut mit. Die Turnerin darf mehr als 10 Wiederholungen ausführen, um 10 gültige Wiederholungen zu erreichen, solange die Wiederholungen ohne Unterbrechung durchgeführt werden.
- Der Kopf darf nicht im Sprossenwandfenster hängen

KA 1 Kippen (Anzahl):

	1 Pkt [x]	2 Pkt [x]	3 Pkt [x]	4 Pkt [x]	5 Pkt [x]	6 Pkt [x]	7 Pkt [x]	8 Pkt [x]	9 Pkt [x]	10 Pkt [x]
9/10	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
11/12	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

- Anspringen an den unteren Holm (Brett erlaubt)
- Die Kippen werden mit geschlossenen Beinen durchgeführt.
- Bei groben Haltungsfehlern (stark gebeugte Knie, deutlichen Hochdrücken mit gebeugten Armen, nacheinander nach oben gebrachten Schultern, beim Streifen/Aufschlagen der Füße auf den Boden) wird der Versuch der Kippe nicht gezählt.
- Der:die Prüfer:in zählt die gültigen Wiederholungen laut mit.

KA 2 Holmnahe Elemente:

	1 Pkt [x]	2 Pkt [x]	3 Pkt [x]	4 Pkt [x]	5 Pkt [x]	6 Pkt [x]	7 Pkt [x]	8 Pkt [x]	9 Pkt [x]	10 Pkt [x]
9	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
10	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
11 / 12	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

- Auftakt beliebig
- Kann am oberen oder unteren Holmen gezeigt werden
- Das Elemente muss mindestens 140° erreichen, bei einem Sturz oder Zwischenschwung ist der Versuch beendet. Die Turnerin hat insgesamt 2 Versuche.
- In der AK 11/12 müssen zwei Strukturen gezeigt werden. Es müssen mindestens fünf Elemente aus der 2. Struktur gezeigt werden.

KA 3 Schweizer:

	1 Pkt [x]	2 Pkt [x]	3 Pkt [x]	4 Pkt [x]	5 Pkt [x]	6 Pkt [x]	7 Pkt [x]	8 Pkt [x]	9 Pkt [x]	10 Pkt [x]
9-12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Der:die Prüfer:in zählt die gültigen Wiederholungen laut mit. Die Turnerin darf mehr als 10 Wiederholungen ausführen, um die volle Punktzahl erreichen zu können, solange die Wiederholungen ohne Unterbrechung durchgeführt werden. Als Unterbrechung gelten das Sitzen mit dem Gesäß auf den Klötzchen, das Ablegen der Füße im Grätschwinkelstütz und das Überkippen. Ein leichtes Streifen führt zu einer ungültigen Wiederholung, aber nicht zum Abbruch des Versuchs
- Keine Position länger als 2 Sekunden halten
- Alle Wiederholungen, die aus dem Grätschwinkelstütz in den fixierten Handstand und zurück in den Grätschwinkelstütz gezeigt werden, werden als gültige Wiederholungen gewertet. Für technische und haltungsbedingte Fehler werden je nach Ausmaß 1-3 Punkt vom Endwert abgezogen (1 leichte Abweichungen, 2 mittlere Abweichungen, 3 große Abweichungen)
- Jede Turnerin bekommt 2 Versuche

KA 4 Handstandstehen:

	1 Pkt [s]	2 Pkt [s]	3 Pkt [s]	4 Pkt [s]	5 Pkt [s]	6 Pkt [s]	7 Pkt [s]	8 Pkt [s]	9 Pkt [s]	10 Pkt [s]
9	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60
10	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
11/12	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

- AK 9: Handstand im Seitverhalten am Balken
- AK 10: Handstandklötzchen in der Mitte des Großtrampolins
- AK 11/12: Auf dem Methodikholm am Boden (Ristgriff)
- 1. Hinweis ohne Konsequenz, 2. Hinweis ein Punkt Abzug, beim 3. Hinweis ein Punkt Abzug, 4. Hinweis Versuch abbrechen
- Bei Nicht-Erreichen der vorgeschriebenen Handstandposition kann die Zeitnahme nicht beginnen. Infolge kann die Turnerin keine Punkte für diese Aufgabe bekommen
- Bei Technik- und/oder Haltungsfehler werden vom Endwert 1 Punkt abgezogen
- jede Turnerin bekommt zwei Versuche (abweichend von DTB-Ausschreibung)

BH 1 Spreizsprünge:

	1 Pkt [°]	2 Pkt [°]	3 Pkt [°]	4 Pkt [°]	5 Pkt [°]
9-12	160	165	170	175	180°+

- Messungen mit dem iPad
- Auf der Bodenfläche, 3 reaktive Spreizsprünge mit rechts, Pause, 3 reaktive Spreizsprünge mit links
- Der beste Spreizsprung pro Seite wird zur Bewertung herangezogen. Der Winkel wird mit den Linien gebildet, die vom Schritt an der unteren Seite der Beine verlaufen (Ferse vorne und Ferse hinten, bei gebeugtem hinterem Bein Linie Richtung Knie ziehen). Bei ungleichem Spreizen wird ein Punkt abgezogen. Die erreichten Punkte werden addiert.
- Haltungsfehler sind unerwünscht geben jedoch keinen Abzug
- Spreizsprünge werden mit 2 iPads gefilmt, einer filmt, einer wertet aus (Auswertung immer von der/dem selben Prüfer:in)

BH 2 Querspagat:

	1 Pkt	3 Pkt	5 Pkt
9-12	Vorne 10 cm Hinten Boden	Vorne 10 cm Hinten 10 cm	Vorne 20 cm Hinten 10 cm

- Hintere Ferse und vorderes Knie zeigen zur Decke; Knie gespannt
- Maximal eingedrehte Hüfte wird nicht gefordert (anatomisch nicht möglich)
- Die vordere Ferse und der hintere Fußrist liegen auf der Mattenlage auf. Die Arme sind Seit-Hoch-Rückhalte. Die Hüfte ist möglichst gerade ausgerichtet. Die Schulter muss gerade sein. Das obere Ende des Oberschenkels des vorderen Beines muss auf dem Boden aufliegen.
- Der Oberkörper muss aufrecht sein, der Schwerpunkt muss über der Hüfte liegen

BH 3 Seitspagat an der Wand

- Die Turnerin muss die Position selbstständig einnehmen, wie sie dies macht, ist ihr freigestellt.
- In der Endposition sitzt die Turnerin auf dem Sitzbein symmetrisch zur Wand (Rücken und Arme an der Wand) **oder** symmetrisch zum Übungsbalken (Rücken am Übungsbalken), die Knie zeigen dabei nach oben.
- Gemessen wird auf Kniehöhe der Abstand von einem Knie zur Wand bzw. der Abstand von einem Knie zum Übungsbalken.
- Die Anatomie spielt keine Rolle.

A 1 30 Bahnen (Ausdauer):

- Start auf Kommando; Messung mit Stoppuhr (die ggf. mehrere Zeiten messen kann)
- Die Turnerinnen laufen 30 Bahnen hin und zurück auf der Bodenfläche
- Bei dem Pendellauf muss am Ende jeder 12 m – Bahn die Markierung mit der Hand berührt werden
- Es wird die Zeit gestoppt, die für diese 30 Bahnen benötigt wird
- Aufgabe wird am Ende der AN zusammen durchgeführt.
- Mehrere Turnerinnen starten zeitgleich und werden von eine:m Prüfer:in gestoppt (diese Person ist nicht die:der eigene Trainer:in)

2 Technische Normen

Im Folgenden werden die technischen Normen AK 7-12 (VERSION 2022_1 15.01.23) dargestellt. Zusätzlich wurden Hinweise zur Klarstellung der Aufgaben und Bewertungskriterien ergänzt, die beim Kadertest des HTV angewendet werden.

Allgemeine Anmerkungen

Ein Runterstarten ist ab AK 8 möglich (maximal eine AK tiefer). Bei runtergestarteten Aufgaben ist eine maximale Punktzahl von 3 zu erreichen.

Vergabe der TW in Abweichung von DTB-Ausschreibung:

- **DTB**
  - TW 1 - technisch mangelhafte Ausführung oder Sturz
  - TW 2 - technische Fehler mit großen Haltungsfehlern
  - TW 3 - technische Fehler mit kleinen Haltungsfehlern
  - TW 4 - gute Ausführung mit kleinen Haltungsfehlern
  - TW 5 - gute Ausführung
  - TW 6 - sehr gute Ausführung
  - = 0, wenn Anforderung nicht erfüllt (Körperposition, Technik, Gradzahl, auch bei gymn. Elementen etc.)

  Die Vergabe von halben TW-Punkten ist möglich.

- **HTV**
  - TW 1 - technisch mangelhafte Ausführung oder Sturz
  - TW 2 - große technische Fehler mit großen Haltungsfehlern
  - TW 3 - mittlere technische Fehler mit mittleren Haltungsfehlern
  - TW 4 - kleine technische Fehler mit kleinen Haltungsfehlern
  - TW 5 - gute Ausführung
  - TW 6 - sehr gute Ausführung
  - = 0, wenn Element nicht anerkannt wird

  Die Vergabe von halben TW-Punkten ist möglich.

Ablauf der technischen Normen beim HTV Kadertest:

- 30 Min allgemeine Erwärmung
- Einmal Einturnen am Gerät (kein Training mehr)

Allgemeine Hinweise für alle Geräte:

- Alle Elemente und Ausgangspositionen werden ohne Hilfestellung durchgeführt, ansonsten 0 Punkte.
- Bewertung der Landungen:
    - Schritte werden nicht abgezogen;
    - Sturz wegen Überrotation → -1 Punkt vom Endwert,
    - jeder andere Sturz (oder bei fehlender Landungsvorbereitung, Unterrotation, …) = 1 Punkt Endwert
    - wird das Element nicht anerkannt (Landung nicht zuerst auf Füßen) = 0 Punkte
- in beiden Versuchen der TN darf frei gewählt werden:
    - 1. Versuch altersgerecht 2. Versuch altersgerecht
    - 1. Versuch tiefer 2. Versuch tiefer
    - 1. Versuch altersgerecht 2. Versuch tiefer
    - 1. Versuch tiefer 2. Versuch altersgerecht

2.1 Sprung

Allgemeines: Es ist möglichst die maximale Anlauflänge auszunutzen (ca. 20 bis 25m), Grube/Block bedeutet Landeblock befindet sich 20 cm über Anlaufbahn

AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
1. Leitlinie: Rondatsprünge					
Aus Passé-Stand von 10cm Erhöhung Rondat auf harte Beine mit gestreckter Hüfte (Überrotation nicht gefordert, aber abzugsfrei erlaubt), Hände stützen auf der Matte, nur die Landung auf dem Boden, ARW freigestellt	Aus Anhüpfer wie AK9-Wettkampfsprung (Details s. AK-Übung) Rondat Strecksprung auf 30cm (ARW im Rondat freigestellt, ARW im Strecksprung geöffnet und Schultern rausgeschoben, Kopf neutral, Hüfte gestreckt), Überrotation nicht gefordert, aber abzugsfrei erlaubt)	Aus dem kurzen Anlauf Rondat auf das Sprungbrett - Absprung rw zum Handstütz auf einen 80cm hohen Block, Landung im Stand. Mattenberg: Arme in Vor-Hochhalte, komplette Hüftstreckung	Aus dem Anlauf auf der Akrobahn/ Bodenfläche: Anhüpfer über flaches Hindernis (ca. 5 cm hoch) Rondat auf das Sprungbrett, Absprung rückwärts zum Handstütz auf einen 110 cm Block, Landung im Stand auf einen 130 cm hohen Mattenberg. Arme Vor-Hochhalte, komplette Hüftstreckung	Aufbau: Sprungbrett, Tisch (120 cm): Yurchenko mit einer Saltovariante auf Grube/Block	Aufbau: Sprungbrett, Tisch (125 cm), Grube/Block: Yurchenko offen gehockt (Überrotation erlaubt)
Hinweis:AK 9-10: auf Sprunganlauf, Anlauflänge ist freigestellt, AK 9-11: 2 Händematten sind erlaubt, AK 9-10: Landung mit Armen in Vor-Hoch-Halte (gebeugt oder gestreckt) → ARW > 90°; Kopf neutral, Allgemein: Gestreckte Körperhaltung aber grundsätzlich egal ob Schiffchen oder gerade Körperhaltung **Bewertung:** AK 7-10: Technikfehler (z.B. Abdruck, Unterrotation, …) werden abgezogen, Landefehler (z.B. Schritte) werden nicht abgezogen (viel Schwung, ggf. Überrotation erwünscht), Überrotation in Rückenlage ist nicht 1 Punkt Endwert, AK 11-12: Technikfehler (z.B. Abdruck, Unterrotation, …) werden abgezogen, Bewertung der Landung → siehe Allgemeine Hinweise, AK 9-12: Bewertung des Anhüpfers					
2. Leitlinie: Handstützüberschlagvariationen					
Aufbau: Sprungbrett, Mattenberg (60 cm) Aus dem Anlauf und Absprung vom Brett Handstütz-Sprungüberschlag vw in die Rückenlage auf einen Mattenberg (Höhe: 60 cm)	Aufbau: Sprungbrett, Block (90 cm), Mattenberg (110 cm) Aus dem Anlauf, Absprung vom Brett, Handstütz-Sprungüberschlag vw mit Stütz auf dem Block, Landung in der Rückenlage auf Mattenberg	Aufbau: Trampolinbrett, Tisch (Höhe: 110 cm), Mattenberg (Höhe: 110 cm) Aus dem Anlauf Handstütz-Sprungüberschlag vw, Landung im Stand auf den Mattenberg	Aufbau: Trampolinsprungbrett, Tisch (120 cm), Mattenberg (120 cm) Aus dem Anlauf: Handstütz-Sprungüberschlag / Kasamatsu- / Tsukahara-Ansatz (Überrotation) über den Stand mit gestreckter Hüfte in die Bauch-/ Rückenlage	Aufbau: Sprungbrett oder Trampbrett, Tisch (125 cm), Grube/Block Handstütz-Sprungüberschlag Salto vorwärts gehockt Oder: Tsukahara (beliebig) Oder: Kasamatsu gehockt mit mind. 1/2 Drehung	Aufbau: Trampbrett, Tisch (125 cm), Grube/Block Handstützüberschlag Salto vorwärts gebückt Oder: Tsukahara gestreckt Oder: Kasamatsu gehockt oder mehr
Hinweis: Landung in Rückenlage mit gerader Körperhaltung (Rippen rein, ARW und BRW offen, Kopf neutral), Schiffchenposition wird abgezogen		**Bewertung:** Technikfehler (z.B. Abdruck, Unterrotation, …) werden abgezogen, Bewertung der Landung → siehe Allgemeine Hinweise Landung auf dem Tisch nur Technikabzug für fehlende Weite und sonstige technische Fehler, die zur fehlenden Weite führen		**Bewertung:** Technikfehler (z.B. Abdruck, Unterrotation, …) werden abgezogen, Bewertung der Landung → siehe Allgemeine Hinweise	

2.2 Barren

Allgemeines:

- Bei der Abnahme der Anforderung Kippe Handstand ab der AK 10 bis 12 darf nur die vorgegebene Anzahl der Kippen gezeigt werden.
- Kippe Rückschwung (Handstand) mit geschlossenen Beinen muss vor dem Übergang in die Grätschhandstände gezeigt werden
- Leitlinie 3: Abweichungen von der Handstand-Position von mehr als 10° führen zur Nichtanerkennung.
- Bückumschwünge können auch als freie Umschwünge geturnt werden (gilt auch für Barren).
- Werden Wiederholungen aus zwei oder mehr Strukturen verlangt, ist ein Mixen der Strukturen möglich.
- Bückumschwünge aus dem Handstand in den Handstand sind nur beidbeinig gestattet. Gegrätschte Ausführung: 1 Punkt Abzug vom TW
- Bei Sturz ist die Barrenkombination beendet.
- Bei den Barrenkombinationen werden die einzelnen Inhalte für sich und nicht komplex bewertet.
- Kammriesen müssen mit geschlossenen Beinen geturnt werden.
- Beim Fehlen einer geforderten Struktur oder einer Strukturgruppe erfolgt ein Abzug von jeweils 1,0 Punkt von der Gesamtbewertung.
- Bei Elementen mit gefordertem Winkel zur Anerkennung, zählt der ARW (bspw.: AK 7: Am unteren Holm: Rückschwung 90° (mit Schaumstoff zwischen den Füßen))

Beschreibung Gesamteindruck:

- Alle Elemente werden als Ganzes bewertet, es werden keine Punkte für einzelne Elemente vergeben, wenn ein Element aus der Leitlinie fehlt = 0 Punkte.

Beschreibung Kombination:

- Die Aufgabe wird nicht als Ganzes bewertet, es werden Teilpunkte für einzelne Elemente vergeben.

AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
1. Leitlinie: Riesenfelgumschwünge					
Am Einzelholm oder Barren: mindestens 3 Konterschwünge, 5 Grundschwünge (Hüfte höher als 45°)	Am Einzelholm oder Barren: mindestens 3 Konterschwünge, 5 Grundschwünge (Hüfte in Holmhöhe)	Am Einzelholm oder Barren: Rückschwung und 5x RU rw	Einzelholm oder Barren: 2x RU rw (Technik/Hang), Salto rw gestreckt	Stufenbarren*: 2x RU vw, 1/2 LAD in den Ristgriff, 2x RU rw, Salto rw gestreckt (* bei Abnahme am Einzelholm → 1 Pkt. Abzug vom TW)	Einzelholm: 2x RU rw mit jeweils 1/2 LAD in den Ristgriff, RU rw mit 1/2 LAD in den Kammgriff, 2x RU vw, 1/2 LAD in den Ristgriff, 1 - 2 RU rw, Salto rw gestreckt UND: Abgang: Doppelsalto vw. oder rw. (EH, Grube - Block) (vorbereitendes Element)
Bewertung: Gesamteindruck Bis 30° Abweichung wird Element anerkannt Anerkennung Kari sagt den Turnerinnen, wann 5 Schwünge erreicht sind.	**Bewertung:** Gesamteindruck Bis 30° Abweichung wird Element anerkannt Anerkennung Kari sagt den Turnerinnen, wann 5 Schwünge erreicht sind.	**Bewertung:** Gesamteindruck, Auftakt selbstständig 4. Riesenfelge übergekippt → 0 Punkte; 5. Riesenfelgen innerhalb von 30° übergekippt zählt als 5 Riesen → gibt Punkte	**Bewertung:** Gesamteindruck → ausschließlich die geforderten Elemente werden bewertet; Aushängen überm Holm beim Abgang wird nicht negativ bewertet	**Bewertung:** Kombination → 1 Punkt/Element; ausschließlich die geforderten Elemente werden bewertet	**Bewertung:** Beides mit jeweils 6 Punkten bewerten; ausschließlich die geforderten Elemente werden bewertet **Einzelholm-Aufgabe:** Kombination→ 1 Punkte für beide RU rw ½, 1 Punkt für RU rw ½ in Kammgriff, 1 Punkt RU vw, 1 Punkt RU vw ½, 1 Punkt RU rw, 1 Punkt Salto; vw Riesen mit Stemmtechnik und gegrätscht sind abzugsfrei erlaubt **Abgang-Aufgabe:** Gesamteindruck
Hinweis: Auftakt beliebig und ohne Bewertung **Bewertung:** Bewertung der Landung → siehe Allgemeine Hinweise					

2. Leitlinie: Umschwung, freie Felge, Stalder, Endos					
Am unteren Holm: Rückschwung - Umschwung vorlings rw.	Am unteren Holm: Felgumschwung 90°	Am unteren Holm: Rückschwung, Felgumschwung 160°	Barren u.H.: 2 holmnahe Elemente in Serie aus einer Struktur aus dem Handstand in den Handstand	Barren u.H.: 4 holmnahe Elemente in Serie aus zwei Strukturen aus dem Handstand in den Handstand (2+2=4)	Kippaufschwung, Rückschwung Handstand am u.H. (auch gegrätscht), 3 holmnahe Elemente in Serie, Holmwechsel zum o.H. (beliebig), Kippaufschwung, Rückschwung Handstand am o.H. (auch gegrätscht). 3 holmnahe Elemente. Die 6 holmnahen Elemente müssen aus zwei Strukturen sein, jeweils 3.
Bewertung: Ausschließlich der Umschwung wird bewertet	**Bewertung:** Ausschließlich die Felge wird bewertet	**Bewertung:** Ausschließlich die holmnahen Elemente werden bewertet	**Bewertung:** Gesamteindruck → ausschließlich die holmnahen Elemente werden bewertet Anerkennung bis 30° Abweichung (erster HS nach dem Rückschwung hat nur 10° Abweichung → sonst Abzug – 1 Punkt), holmnahes Element zum Erreichen des HS mit 10° Kulanz ist abzugsfrei und unbewertet erlaubt, um -1 Punkt zu vermeiden	**Bewertung:** Gesamteindruck → ausschließlich die holmnahen Elemente werden bewertet Anerkennung bis 30° Abweichung (erster HS nach dem Rückschwung hat nur 10° Abweichung → sonst Abzug – 1 Punkt), holmnahes Element zum Erreichen des HS mit 10° Kulanz ist abzugsfrei und unbewertet erlaubt, um -1 Punkt zu vermeiden	**Bewertung:** Barrenkombination → Kippe Handstand je 1 Punkt, je 3 Wiederholungen je 2 Punkte Sturz nur 0 Punkte für die Teilaufgabe

Hinweis: Auftakt beliebig und ohne Bewertung, Anerkennung der holmnahen Elemente: Handstände bis 10° Abweichung in beide Richtungen und holmnahe Elemente bis 30° Abweichung in beide Richtungen werden anerkannt. Das Ende ist nicht ausgeschrieben und ist somit freigestellt (bspw. in Hang, in Stütz, mit Umschwung, in Stand auf Block (bei AK 8 und AK 9) oder Abspringen abzugsfrei möglich) → Alles nach Handstand wird nicht mehr bewertet Ausnahme: Überkippen = Sturz → 1 Punkt Endwert (meistens Bewertung von Leitlinie tiefer sinnvoller); Sturz beendet den Versuch

Bewertung: so lange innerhalb der erlaubten Abweichung weitergeturnt werden kann → kein Abbruch des Versuchs; bei Nicht-Anerkennen eines Elementes → keine Teilpunkte für das nicht-anerkannte Element; Sturz beendet den Versuch; bei Gesamteindruck und Sturz zwischen Elementen = 0 Punkte, bei Gesamteindruck und Sturz nach dem letzten Element Endwert 1 Punkt (vorausgesetzt letztes Element wird anerkannt, sonst 0 Punkte oder ggf. Leitlinie drunter)

3. Leitlinie: Kippaufschwünge, Rückschwünge					
Am unteren Holm: Rückschwung 90° (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Am unteren Holm: Von einer Erhöhung (30-40cm) Kippaufschwung, Rückschwung 90° - Rückschwung Handstand aus dem Stütz (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Am unteren Holm: Kippe, Rückschwung in den Handstand (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)	Barren u.H.: 2x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit geschlossenen Beinen (mit Schaumstoff zwischen den Füßen), direkt in 2x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit gegrätschten Beinen	Barren u.H.: 3x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit geschlossenen Beinen (mit Schaumstoff zwischen den Füßen), direkt in 3x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit gegrätschten Beinen	Barren u.H.: 10x Kippe, Rückschwung in den Handstand
Hinweis: Umschwung nach dem Rückschwung erlaubt (wird nicht bewertet) RS 10° Abweichung	**Hinweis:** Nach beiden Rückschwüngen Umschwung erlaubt (werden nicht bewertet) **Bewertung:** Kombination → 3 Punkte für Kippe-HS, 3 Punkte für RS in HS RS 10° Abweichung	**Hinweis:** Absprungstelle erhöht **Bewertung:** Gesamteindruck	**Bewertung:** Einzelbewertung → jede Kippe Handstand wird mit 1,5 Punkten bewertet Wenn keine geschlossenen können, können sie 2x Kippe-RS machen und dann gegrätscht, nicht direkt mit gegrätscht anfangen	**Bewertung:** Einzelbewertung → jede Kippe Handstand wird mit 1 Punkt bewertet	**Bewertung:** Punkte werden ab dem 5. Handstand vergeben (jeder Handstand 1 Punkt) **Hinweis:** Turnerin darf so viele Versuche am Stück zeigen, wie sie schafft, um die Punktzahl zu erreichen
Hinweis: Das Ende ist nicht ausgeschrieben und ist somit freigestellt (bspw. in Hang, Stütz, mit Umschwung, in den Stand auf Block (bei AK 8/9) oder Abspringen abzugsfrei möglich) → Ausnahme: Überkippen = Sturz → 1 Punkt Endwert bei Anerkennung des Handstandes **Bewertung:** Abweichungen von der Handstand-Position von mehr als 10° führen zur Nichtanerkennung → keine Teilpunkte für das Element; Sturz beendet den Versuch; bei Kombinationen werden Punkte für die gezeigten Elemente bis zum Sturz gegeben (für Teilaufgabe mit Sturz max. 1 Punkt, nur wenn anerkannt war)), bei Gesamteindruck und Sturz zwischen Elementen = 0 Punkte, bei Gesamteindruck und Sturz nach dem letzten Element 1 Punkt (vorausgesetzt letztes Element wird anerkannt, sonst 0 Punkte) Bei Schnipselverlust: Gesamteindruck = 0 Punkt, Barrenkombination = Teilpunkte					

2.3 Balken

- AK 6-9: 1,25 m; 20 cm Niedersprungmatten & 60 cm Mattenberg unter Balken
- AK 10: 1,25 m; 20 cm Niedersprungmatten & 30 cm Mattenberg unter Balken
- AK 11-12: 1,25 m; 20 cm Niedersprungmatten
- Die Leitlinien 1-4 (ggf. 1-5) werden als Einheit abgenommen.
    - **Pro Leitlinie wird der bessere Versuch eines Elementes bewertet, nicht die insgesamt bessere Übung**
- * Die gekennzeichneten Elemente können auch auf dem Bodenbalken gezeigt werden. Abzug: 2,00 Punkte
- Elemente, die in der vereinfachten Variante auf dem Bodenbalken gezeigt werden, können anschließend separat gezeigt werden.

- Bei Sturz = maximal 1 Punkt
- Hinweis an die Trainer:innen: Alle Hände so wie es am Balken vorgegeben wird (siehe DTB-Balkenkonzept), so lange Schulterachse orthogonal
- Die Bewertung beginnt erst, wenn die Elemente anerkannt werden (Spreizwinkel und ggf. Schultern und Hüfte bei gesprungenen Drehungen entscheidend) → Unterschreiten des geforderten Spreizwinkels von mehr als 45° und/oder Unterschreiten der geforderten LAD von mehr als 30° → keine Anerkennung (0 Punkte)
- Die Leitlinien 1-4 (ggf. 1-5) werden als Einheit abgenommen, die Turnerinnen dürfen selbst entscheiden in welcher Reihenfolge sie die Elemente turnen, lediglich die Leitlinie 6 und ggf. die Leitlinie 5 werden im Nachgang abgenommen.

Beschreibung Gesamteindruck:

- Alle Elemente werden als Ganzes bewertet, es werden keine Punkte für einzelne Elemente vergeben, wenn ein Element aus der Leitlinie fehlt = 0 Punkte.

Beschreibung Kombination:

- Die Aufgabe wird nicht als Ganzes bewertet, es werden Teilpunkte für einzelne Elemente vergeben.

AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
1. Leitlinie: Bogengang rückwärts, Flick Flack – Salto rw					
Prellsprünge rückwärts. Arme Tiefhalte	* Bogengang rückwärts	* Handstand – Flick-Flack in die Schrittstellung	* 2 Flick-Flack in die Schrittstellung	* 3 Flick-Flack in Verbindung	Akrobatische Serie mit 2 Flugelementen, wovon eines ein Salto sein muss.
Hinweis: min. 5 Prellsprünge rw **Bewertung:** Gesamteindruck → feste Beine haben größeren Stellenwert als Höhe der Prellsprünge		**Hinweis:** Handstand = Spreizhandstand **Bewertung:** Gesamteindruck → Handstand muss in 10° Abweichung sein (> 10° = 0 Punkte)	**Bewertung:** Gesamteindruck	**Hinweis:** 3 Flick-Flack oder 3 Flick-Flack in die Schrittstellung **Bewertung:** Gesamteindruck → (wenn 3. Meni Sturz, dann Leitlinie Tiefer werten)	**Bewertung:** Gesamteindruck
2. Leitlinie: Bogengang vorwärts, Handstütz-Überschlag vorwärts, Salto-Variationen					
Aufschwingen in den flüchtigen Handstand	Handstand 2 sec im Querverhalten	Bogengang vw.	Schrittüberschlag vw.	2 verschiedene Salti ab C (nicht in Verbindung)	2 verschiedene Salti, wovon einer der beiden D sein muss (nicht in Verbindung);
Bewertung: Kulanz von 10°	**Bewertung:** Kulanz 10°, wenn weniger als 2 sec → Leitlinie tiefer		**Bewertung:** keine Flugphase nach dem Abdruck = Leitlinie tiefer	**Hinweis:** Salto = Salto vw, Salto rw, freies Rad, Seitwärtssalto **Bewertung:** Mittelwert	**Bewertung:** Mittelwert

3. Leitlinie: Gymnastische Sprünge					
Strecksprung in Verbindung mit Hocksprung	Quergrätschsprung (160°) in Verbindung mit Strecksprung	3 Quergrätschsprünge in Verbindung (180°)	3 Durchschlagsprünge in einer Bahn	Gym. Verbindung aus 3 Elementen ODER: Mix-Verbindung aus 3 Elementen	Gym. Verbindung aus 3 Elementen ODER: Mix-Verbindung aus 3 Elementen
Bewertung: Gesamteindruck	**Bewertung:** Gesamteindruck	**Bewertung:** Gesamteindruck	**Hinweis**: kurzer Stopp zwischen Sprüngen erlaubt; Landung kann einbeinig oder beidbeinig erfolgen; der Fuß nach der Landung darf vor oder hinter dem Landefuß abgesetzt werden **Bewertung:** Gesamteindruck	**Hinweis**: Bonifizierung nicht zwingend erforderlich **Bewertung:** Gesamteindruck	**Hinweis**: Bonifizierung erforderlich **Bewertung:** Gesamteindruck
Hinweis: Reihenfolge festgelegt (AK 7/8); Verbindung = Arme nach dem 1. Sprung seitwärts dann über hinten unten nach vorne oben in den 2. Sprung und ggfls. 3. Sprung **Bewertung:** Die Bewertung beginnt erst, wenn die Elemente anerkannt werden (Spreizwinkel und ggf. Schultern und Hüfte bei gesprungenen Drehungen entscheidend) → Unterschreiten des geforderten Spreizwinkels von mehr als 45° und/oder Unterschreiten der geforderten LAD von mehr als 30° → keine Anerkennung (0 Punkte); Gesamteindruck: bei zusätzlichem Armschwung oder bei Pause/Wackler ist die Verbindung unterbrochen (→ 0 Punkte)					
4. Leitlinie: Gymnastische Stände, gymnastische Drehungen					
1/2 Drehung (Spielbein Passé), absetzen des Spielbeines auf ganze Sohle, Arme	1/2 Drehung einbeinig mit Spielbein Passé, Auflösen in die enge Schrittstellung ins Relevé direkt zur 1/2 Drehung beidbeinig, Arme	1/1 Drehung im Passé	Gymnastische Drehung ab B	Gymnastische Drehung ab C	Gymnastische Drehung ab D
Bewertung: ungenügendes Passé = Haltungsfehler → Abzug am Ende	**Bewertung:** Gesamteindruck → bei Absetzen der Ferse zwischen den ½ Drehungen wird der Versuch abgebrochen (= runterstarten)	**Bewertung:** ungenügendes Passé = Haltungsfehler → Abzug am Ende; Fuß darf vorne oder hinten abgesetzt werden, muss nach DTB-Balkenkonzept eingeleitet werden (enger Schritt)	**Bewertung:** Ausgangsposition (enger Schritt / Ausfallschritt freigestellt)	**Bewertung:** Ausgangsposition (enger Schritt / Ausfallschritt freigestellt)	**Bewertung:** Ausgangsposition (enger Schritt / Ausfallschritt freigestellt)
Bewertung: Die Bewertung beginnt erst, wenn die Elemente anerkannt werden (Hüfte und Schulter entscheidend, Absetzen des Fußes irrelevant) → Unterschreiten der geforderten LAD von mehr als 0° → keine Anerkennung → 0 Punkte					

5. Leitlinie: Rad, Rondat – Abgangsvarianten					
* Rad (Lande-Drill)	Rad in den Stand mit gestreckten Beinen, Arme Vorhalte	Rondat in den Stand (gestreckte Beine) Arme in Vorhalte	Abgang-Bodenbalken: Rondat (oder Flick-Flick), Strecksprung rw auf Mattenblock 60cm	Abgang: Rondat (oder 2 Flick-Flacks beliebig), Salto rw gestreckt auf Mattenberg (60 cm)	Rondat (oder 2 Flick-Flacks beliebig), Salto rw gestreckt auf Mattenberg (90 cm)
Hinweis: Das Rad soll im Lande-Drill gelandet werden, ein zusätzlicher Lande-Drill wird nicht gefordert	**Hinweis:** Arme Vorhalte (= zwischen vorne unten und vorne oben)	**Hinweis:** Arme Vorhalte (= zwischen vorne unten und vorne oben)	**Hinweis**: Rondat oder Flick-Flack (Flick-Flack in die Schrittstellung ist nicht erlaubt) mit Strecksprung auf Block; 60cm werden vom Boden gemessen, Anlaufgestaltung vor Rondat freigestellt **Bewertung:** Gesamteindruck	**Hinweis**: 2 Flick-Flack (beliebig) = Flick-Flacks in die Schrittstellung möglich (auch 2x) **Bewertung:** Gesamteindruck	**Hinweis**: 2 Flick-Flack (beliebig) = Flick-Flacks oder Flick-Flacks in die Schrittstellung möglich **Bewertung:** Gesamteindruck
Weitere Akroelemente (Alle Elemente werden auf dem Boden auf einer Linie gezeigt)					
Bogengang rückwärts, Lande-Drill	Flick-Flack mit gespreizten Beinen, Lande-Drill	3x Flick-Flack mit gespreizten Beinen in Verbindung (3x Menicelli)	Freies Rad ODER: Freier Überschlag ODER: Salto seitwärts ODER: Salto vw. (max. 1 Schritt)	Flick-Flack mit gespreizten Beinen, Salto rw gestreckt mit gespreizten Beinen, Lande-Drill	3er Serie mit Flug, wovon zwei Salti sein müssen. (z.B. 1 Flick-Flack beliebig, 2 Salti rw gestreckt mit gespreizten Beinen oder freies Rad, 2 Salti beliebig)
Hinweis: Der Bogengang soll im Lande-Drill gelandet werden, ein zusätzlicher Lande-Drill wird nicht gefordert	**Hinweis**: Der Flick-Flack mit gespreizten Beinen soll im Lande-Drill gelandet werden, ein zusätzlicher Lande-Drill wird nicht gefordert	**Bewertung:** Gesamteindruck		**Bewertung:** Gesamteindruck	**Bewertung:** Gesamteindruck
Bewertung: ein Teil von beiden Handflächen muss die Linie berühren, sonst keine Anerkennung = 0 Punkte, erster Fuß auf Linie bei Landung → Anerkennung, zweiter Fuß nach Landung neben Linie oder Verlassen der Linie aufgrund von Gleichgewichtsverlust → Sturz = max. 1 Punkt					

2.4 Boden

- Landung außerhalb der Fläche Abzug 1 Pkt TW.
- Der Mattenberg soll so platziert werden, dass seine hintere Kante mit der Ecke der Bodenfläche endet.
- Abzug für zu langen Anlauf Abzug 1 Pkt. TW
- "Prellen" in der Landung erlaubt
- * leichte Hilfe bei Ausgangsstellung erlaubt (oder gg. Wand)
- Die Bewertung beginnt erst, wenn die Elemente anerkannt werden.

Beschreibung Gesamteindruck:

- Alle Elemente werden als Ganzes bewertet, es werden keine Punkte für einzelne Elemente vergeben, wenn ein Element aus der Leitlinie fehlt = 0 Punkte.

Beschreibung Kombination:

- Die Aufgabe wird nicht als Ganzes bewertet, es werden Teilpunkte für einzelne Elemente vergeben.

AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
1. Leitlinie: Handstütz-Überschlag vorwärts - Varianten					
Aus dem Schritt Handstandhüpfer (Handstand mit Abdruck) auf eine 5 cm Matte in den Handstand, anschließend Abrollen	Bogengang vw mit Einschließen, Max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Handstütz-Überschlag (kann auch mit Strecksprung sein)	Max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Handstütz-Überschlag vorwärts, Salto vw gehockt (mit Landung oder direkter Verbindung) Strecksprung, Hechtüberschlag	Max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Schrittüberschlag vw., Handstütz-Überschlag vw., Hechtüberschlag vw., Strecksprung, Salto vw	Max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Schrittüberschlag vw., Handstütz-Überschlag vw., Hechtüberschlag vw., Salto vw	Max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Handstütz-Überschlag, Salto vw gestreckt, Salto vw gestreckt ODER: Rondat, (Flick-Flack möglich) Salto rw mit 1 1/2 Schrauben, Salto vw gestreckt
Hinweis: Armzug von oben (wie Anhüpfer) **Bewertung:** Gesamteindruck (Abrollen fehlt = 0 Punkte)	**Hinweis:** mit Einschließen = Füße geschlossen **Bewertung:** Kombination → 3 Punkte/Element; Technik (fehlende Höhe, Unterrotation, tiefe Landung,…) werden bewertet	**Bewertung:** Gesamteindruck Schritte nach Landung von Salto vw. ok, danach Strecksprung aus geschlossenen Füßen Landung nach Salto vw. → Allgemeine Hinweise	**Bewertung:** Gesamteindruck	**Bewertung:** Gesamteindruck	**Hinweis:** maximal 4 Schritte Anlauf gilt bei beiden Optionen **Bewertung:** Gesamteindruck
Bewertung: Bewertung der Landung → siehe Allgemeine Hinweise, AK 9-12 Prellen nach der Landung abzugsfrei möglich					
2. Leitlinie: Rondat-Flick-Flack-Salto-Varianten					
Anhüpfer vom Brett, Rondat in Stand mit gestreckten Beinen mit Überrotation Fallen in die Rückenlage auf Mattenblock (ca. 40 cm, ggf. schräg), Hände berühren die Oberschenkel	Anhüpfer vom Brett, Rondat, 3 Flick-Flacks, Prellen rw	Anhüpfer vom Brett, Rondat, Flick-Flack, Salto rw gehockt	Anhüpfer vom Brett, Rondat, 3 Flick-Flacks, Salto rw gestreckt	Anhüpfer vom Brett: Rondat, Flick-Flack, Salto rw gestreckt auf einen Mattenberg (30 cm), Landung mit gestreckter Hüfte	Anhüpfer vom Brett: Rondat, Flick-Flack, Salto rw gestreckt auf einen Mattenberg (60 cm), Landung mit gestreckter Hüfte
Bewertung: Prellen in die Rückenlage ist abzugsfrei erlaubt, ein Springen in die Rückenlage ist nicht erlaubt (→ Abzug), fehlende gestreckte Hüfte (→ Abzug); wenn im Stand Schritt nach vorne → nicht anerkannt = 0 Punkte	**Bewertung:** Strecksprung kaum bewerten (geht um Geschwindigkeit nach hinten, nicht gegen Stellen)			**Bewertung:** Landung aufrecht (Hüfte nicht gestreckt → Technikfehler nicht 0 Punkte)	**Bewertung:** Landung aufrecht (Hüfte nicht gestreckt → Technikfehler nicht 0 Punkte)
Bewertung: Die Leitlinie 2 der AK 8-12 wird als Gesamteindruck bewertet; Bewertung der Landung → siehe Allgemeine Hinweise, AK 9-12 Prellen nach der Landung abzugsfrei möglich					

3. Leitlinie: Rondat-Temposalto-Varianten					
Je 10 x Schiffchenschaukel in der Bauch- und Rückenlage (Arme in Hochhalte)	* Aufschwingen in den Handstand auf das Sprungbrett, Kurbet (Arme Hochhalte), Strecksprung auf das Brett (Arme Hochhalte) Landung mit gestreckter Hüfte	* Aufschwingen in den Handstand auf das Sprungbrett, Kurbet (Arme Hochhalte), Strecksprung auf das Brett (Arme Hochhalte), Strecksprung rückwärts vom Brett (Arme Hochhalte), Sprung in den Handstand auf das Brett mit geschlossenen Beinen und gestreckter C-Position, Kurbet, Flick-Flack	Aus einem Schritt, Anhüpfer, Rondat, Temposalto, Flick-Flack zum geprellten Strecksprung nach oben	Aus einem Schritt, Anhüpfer, Rondat, 2 Temposalti, Flick-Flack, Salto rw gestreckt	Aus einem Schritt, Anhüpfer, Rondat, 2 Temposalti, Flick-Flack, Salto rw gestreckt mit 1/1 Schraube
Hinweis: Kari sagt bei 10 Stopp, wie sie von Bauch- in Rückenlage gelangen ist egal, ARW geöffnet, Arme werden an den Ohren gehalten (nicht verschränken)	**Hinweis:** Kurbet soll aus der Schulter und dem oberen Rücken geturnt werden (falls nicht wird es trotzdem anerkannt, aber Technikfehler); die Trainer:innen dürfen bei Hilfestellung in den Handstand keine Positionen korrigieren; bei AK 8: Prellsprung (reaktiv), Arme in Hochhalte mit gebeugten Armen erlaubt; bei AK 9: alle Sprünge reaktiv und am Stück; der Strecksprung rw vom Brett soll ein reaktiver Sprung sein, auf dem Brett darf die Turnerin keine Pause machen		**Bewertung:** Gesamteindruck; Bewertung der Landung → siehe Allgemeine Hinweise	**Bewertung:** Gesamteindruck; Bewertung der Landung → siehe Allgemeine Hinweise	**Bewertung:** Gesamteindruck; Bewertung der Landung → siehe Allgemeine Hinweise
4. Leitlinie: Gymnastische Sprünge					
Quergrätschsprung re und Quergrätschsprung li (jeweils 135°)	Spagatsprung re und Spagatsprung li (jeweils 135°)	Durchschlagsprung (180°) re und Durchschlagsprung (180°) li	gymnastischer Sprung ab C	tänzerische Passage mit einem gymnastischen Sprung ab C (180°)	2 gymnastische Sprünge ab C von einem Bein
Bewertung: jeweils 3 Punkte	**Hinweis:** darf aus einer Anlaufvariation gezeigt werden **Bewertung:** jeweils 3 Punkte	**Hinweis:** darf aus einer Anlaufvariation gezeigt werden **Bewertung:** jeweils 3 Punkte		**Bewertung:** Gesamteindruck Fokus auf dem C-Sprung	**Bewertung:** jeweils 3 Punkte
Hinweis: Gymnastische Sprünge sind mit Entwickeln abzugsfrei erlaubt **Bewertung:** Die Bewertung beginnt erst, wenn die Elemente anerkannt werden (Spreizwinkel und ggf. Schultern und Hüfte bei gesprungenen Drehungen entscheidend) → Unterschreiten des geforderten Spreizwinkels von mehr als 45° und/oder Unterschreiten der geforderten LAD von mehr als 30° → keine Anerkennung (0 Punkte)					

5. Leitlinie: Gymnastische Stände, gymnastische Drehungen					
1/2 Drehung auf einem Bein (Passé), absetzen, 1/2 Drehung auf beiden Beinen	1/1 Drehung Passé auf einem Bein, Einschließen ins Relevé, 5 sec stehen	jeweils rechts und links: 1/1 Drehung Passé auf einem Bein, Einschließen ins Relevé, 5 sec stehen	Gymnastische Drehung ab B	Gymnastische Drehung ab C	Gymnastische Drehung ab D
Hinweis: Start aus „CA-Technik"; absetzen = auf ganzer Fußsohle mit Arme in Arme, beidbeinige Drehung mit Arme oben, absetzen Fuß vorne **Bewertung:** Gesamteindruck	**Hinweis:** Start aus „CA-Technik", Einschließen = Füße in enge Schrittstellung, Kampfrichter sagt sobald die 5 sec gehalten sind **Bewertung:** (kleiner) Schritt nach dem Einschließen → Abzug für Gleichgewichtsverlust, nicht 0 Punkte	**Hinweis:** Start aus „CA-Technik", Einschließen = Füße in enge Schrittstellung; Kampfrichter sagt sobald die 5 sec gehalten sind **Bewertung:** (kleiner) Schritt nach dem Einschließen → Abzug für Gleichgewichtsverlust, nicht 0 Punkte; maximal 3 Punkte/Element	**Hinweis:** Auftakt freigestellt	**Hinweis:** Auftakt freigestellt	**Hinweis:** Auftakt freigestellt
Bewertung: Die Bewertung beginnt erst, wenn die Elemente anerkannt werden (Hüfte und Schulter entscheidend) → Unterschreiten der geforderten LAD von mehr als 0° → keine Anerkennung → 0 Punkte					

2.5 Schlaufen

- Generell werden RU und Kammriesen in den Schlaufen nur mit geschlossenen Beinen (außer AK 12) ausgeführt.
- Werden Wiederholungen aus zwei oder mehr Strukturen verlangt, ist ein Mixen der Strukturen möglich.
- (z.B.: statt freie Felge - freie Felge, Stalder, Stalder ist auch freie Felge, Stalder, freie Felge, Stalder erlaubt)
- Bückumschwünge aus dem Handstand in den Handstand sind nur beidbeinig gestattet. Gegrätschte Ausführung minus 2 Pkt. vom TW
- Bückumschwünge können auch als freie Umschwünge geturnt werden.
- Bei Übungsunterbrechung kann das Element mit einem zusätzlichen Schwung wiederholt und die Gesamtanforderung fortgesetzt werden. Dieser zusätzliche Schwung wird mit einem Punkt vom Gesamtwert abgezogen. Es ist maximal eine Übungsunterbrechung erlaubt.

Beschreibung Gesamteindruck:

- Alle Elemente werden als Ganzes bewertet, es werden keine Punkte für einzelne Elemente vergeben, wenn ein Element aus der Leitlinie fehlt = 0 Punkte.

Beschreibung Kombination:

- Die Aufgabe wird nicht als Ganzes bewertet, es werden Teilpunkte für einzelne Elemente vergeben.

AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
1. Leitlinie: Felgumschwünge (freie Felgen, Stalderumschwünge)					
Reck ca. Schulterhöhe: Rückschwung Doppelumschwung rw	Reck ca. Schulterhöhe: freie Felge 160°	Reck ca. Schulterhöhe: 2 freie Felgen, wobei eine 180° und die andere 160° sein muss.	Aufpendeln, aus einer Struktur: 4 holmnahe Elemente aus dem Handstand in den Handstand in direkter Verbindung, anschließend 4 RU rw	Aufpendeln, aus 2 Strukturen je 4 holmnahe Elemente aus dem Handstand in den Handstand (4+4=8) in direkter Verbindung und anschließend 4 RU rw	Aufpendeln, 12 holmnahe Elemente aus dem Handstand in den Handstand aus mind. 2 Strukturen in direkter Verbindung (mind. 4 aus der jeweiligen Struktur) und anschließend 6 RU
Bewertung: Gesamteindruck Ausschließlich die Umschwünge werden bewertet, Rückschwung wird nicht bewertet; zu viel Schwung (dritter Umschwung oder hinten runter) ist abzugsfrei erlaubt (viel Schwung erwünscht)	**Bewertung:** Ausschließlich die Felge werden bewertet	**Hinweis:** Reihenfolge beliebig **Bewertung:** Gesamteindruck Ausschließlich die Felgen werden bewertet, Rückschwung wird nicht bewertet; min. 160° → 2x HS erlaubt	**Bewertung:** je holmnahes Element 1,25 und RU gesamt 1,0	**Bewertung:** je Struktur 2,5 und RU gesamt 1,0	

Hinweis: Auftakt beliebig und ohne Bewertung
Bewertung: Anerkennung der holmnahen Elemente: Handstände bis 10° Abweichung in beide Richtungen und holmnahe Elemente bis 30° Abweichung in beide Richtungen werden anerkannt; so lange weitergeturnt werden kann → kein Abbruch des Versuchs; bei Nicht-Anerkennen eines Elementes darf weitergeturnt werden, nur für das nicht-anerkannte Elemente gibt es keine Punkte; wenn der erste Handstand (nach dem Aufpendeln) > 10° Abweichung ist → erstes holmnahes Element zählt nicht, mehr holmnahe Elemente als gefordert sind nicht erlaubt (d.h. volle Punktzahl kann nicht mehr erreicht werden); wenn die anderen holmnahen Elemente aufgrund von Fehlern beim vorherigen Element nicht aus dem Handstand geturnt werden, zählen sie trotzdem; Aufpendeln mit Überkippen ist abzugsfrei erlaubt, gebeugte Beine beim Aufpendeln je nach Ausmaß: 0,5 bis 1 Punkt Abzug vom Endwert
Bewertung AK 10-12: beim ersten zusätzlichen Schwung (- 1 Punkt); beim zweiten zusätzlichen Schwung wird der Versuch abgebrochen, Punkte für die gezeigten Elemente bis zum zweiten zusätzlichen Schwung werden gegeben

2. Leitlinie: Grundschwünge, Riesenumschwung vorwärts-Varianten					
Mind. 3 Konterschwünge, 8x Grundschwung (Hüfte Holmhöhe)	Mindestens 3 Konterschwünge, mehrere Grundschwünge bis zum RU rw (1-2 RU rw)	3 Konterschwünge, maximal 3 Grundschwünge, 5 RU rw	Im Kammgriff: 5x RU vw	Im Kammgriff: 10x RU vw	6 Endos in Handstand in Serie (jeder Endo 1 Punkt, bei Sturz kein Weiterturnen)
Bewertung: Gesamteindruck → Abzug für zu viele Schwünge gibt es nicht, Kari sagt den Turnerinnen wann 8 Schwünge erreicht sind 3 Konter, beim 4. Beine heben und vor-rückschwung, dann 8 Grundschwünge	**Bewertung:** Gesamteindruck → min. 2 Schwünge vor den RU rw.	**Bewertung:** Gesamteindruck (bei 4. Grundschwung Riesenfelge = runterstarten)	**Hinweis:** Auftakt beliebig; RU vw nach Frauen-Technik („Sitzen unter dem Holm“, kein Aufstemmen) **Bewertung:** keine Frauen-Technik → max. 1 Punkt; Gesamteindruck; beim ersten zusätzlichen Schwung → - 1 Punkt; beim zweiten zusätzlichen Schwung → Versuch wird abgebrochen		**Bewertung:** Bis 30° Abweichung in beide Richtungen werden anerkannt; so lange weitergeturnt werden kann → kein Abbruch des Versuchs; bei Nicht-Anerkennen eines Elementes darf weitergeturnt werden, nur für das nicht-anerkannte Element gibt es keine Punkte

2.6 Trampolin

- Alle Übungen sind in der Mitte des Trampolins auszuführen, sofern nicht extra auf Abweichendes hingewiesen wird.
- Linie 2: Ansatz Schrauben bis zum Salto 1/1 LAD mit gestreckten Armen.
- Linie 3: AK 12: Die gewählte Variante des Doppelhocksalto (entweder in Vorbereitung Doppelstrecksalto oder in Vorbereitung Tsukahara) muss dem Prüfer im Vorfeld mitgeteilt werde
- Bei zusätzlicher Mattenlage (wenn nicht ausdrücklich erlaubt) minus 1 Punkt vom TW

AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
1. Leitlinie: Salto-vorwärts-Varianten					
3 Hocksprünge und 3 Seitgrätschsprünge im Wechsel (Arme in Hochhalte, Auftakt beliebig)	Salto vw gehockt aus dem Trampolin auf gleiche Höhe	Salto vw gestreckt aus dem Trampolin auf gleiche Höhe	(Auftakt beliebig) Salto vorwärts gestreckt aus dem Trampolin auf 30cm Block Landematte	(Auftakt beliebig) Salto vorwärts gestreckt mit LAD aus dem Trampolin Erhöhung 30cm Block Landematte	Auftakt beliebig - 1 1/2 Schrauben vorwärts aus dem Trampolin auf Erhöhung 30 cm Block Landematte UND: Doppelsalto vw gehockt aus dem Trampolin auf 30 cm Block Landematte
Hinweis: im Wechsel = Hock-Grätsch-Hock-Grätsch…, Seitgrätschsprünge mit gestreckter Hüfte, Spreizwinkel spielt keine Rolle, Arme in Hochhalte ohne Hilfsmittel **Bewertung:** Gesamteindruck; Strecksprünge zum Anspringen sind erlaubt (unbewertet), Höhe und fester Körper sind wichtig	**Hinweis:** Landung auf fester Matte in Grube oder Landung auf fester Matte (ggf. höher als Trampolin) sind je nach Hallenbedingung abzugsfrei wählbar **Bewertung:** das Anspringen wird nicht bewertet, Bewertung der Landung → siehe Allgemeine Hinweise				**Hinweis:** Landung auf fester Matte in Grube oder Landung auf fester Matte (ggf. höher als Trampolin) sind je nach Hallenbedingung abzugsfrei wählbar **Bewertung:** das Anspringen wird nicht bewertet, Bewertung der Landung → siehe Allgemeine Hinweise, beides mit jeweils 6 Punkten bewerten

2. Leitlinie: Salto-rückwärts-Varianten					
2-3 Strecksprünge, Sitzsprung mit Aufstrecken in der Luft (Arme in Hochhalte, Hüfteinsatz) in den Sitzsprung in den Stand	2-3 Strecksprünge, Strecksprung mit Arme in Hochhalte nach vorn oben mit 1/4 BAD in die Rückenlage mit Armen in Vorhalte (Auerbachansatz am Ort) mit Schiebematte	3x Salto rw gestreckt mit jeweils 1-2 Strecksprüngen dazwischen und einem schulterbreit gegriffenen (30cm) Stab (oder Seil) zwischen den Händen	3x Salto rw gestreckt hintereinander mit einem schulterbreit gegriffenen (30cm) Stab (oder Seil) zwischen den Händen	(Auftakt beliebig) Salto rw gestreckt mit 1/1 LAD im Trampolin, mit schulterbreit gegriffenen (30cm) Stab (oder Seil) zwischen den Händen	(Auftakt beliebig) Salto rw gestreckt mit 2/1 LAD im Trampolin
Bewertung: Fokus auf Körperspannung, Sprunghöhe, Hüfteinsatz, gerade Linie (Rippen rein, geöffneter BRW und ARW, neutrale Kopfposition) **Bewertung** Gesamteindruck; Strecksprünge zu Beginn und die Landung wird nicht bewertet	**Hinweis:** Arme eng am Körper, Translation (auch raus möglich) nach vorne mit Rotation nach hinten (Schultern stehen lassen, Hüfte nach vorne oben heben) **Bewertung:** Gesamteindruck; Strecksprünge zu Beginn werden nicht bewertet	**Hinweis:** Aufgabe soll auf dem Kreuz gezeigt werden **Bewertung:** Gesamteindruck; das Anspringen und die Landung werden nicht bewertet, 0 Punkte bei zusätzlichem Strecksprung	**Hinweis:** Aufgabe soll auf dem Kreuz gezeigt werden **Bewertung:** Gesamteindruck; das Anspringen und die Landung werden nicht bewertet, bei zusätzlichem Strecksprung → runterstarten	**Hinweis:** Arme müssen gestreckt sein **Bewertung:** das Anspringen und die Landung werden nicht bewertet	**Hinweis:** Arme dürfen gebeugt sein **Bewertung:** das Anspringen und die Landung werden nicht bewertet
3. Leitlinie: Körperspannungsübungen, Doppelsalto-rückwärts-Varianten					
Anwippen (Arme in Hochhalte), 5x Kurbet (abwechselnd Hände - Füße)	Salto rw. gehockt	Salto rw gehockt mit Aufstrecken	(Auftakt beliebig) Salto rw gehockt in die Rückenlage, d.h. 5/4 Salto rw (Beine in Vorhochhalte) mit abgefederter freien "Rolle" rw. zur Landung auf beiden Beinen (Schiebematte erlaubt)	(Auftakt beliebig) Doppelsalto rw gehockt im Trampolin	Salto rückwärts gestreckt oder gehockt in Verbindung mit Doppelsalto rw. Gehockt im Tuch ODER: Temposalto in Verbindung mit Doppelsalto rw. gehockt auf Landematte (gleiche Höhe
Hinweis: gestreckte Arme und Beine, Blick auf Hände, aus Schulter rausgeschoben, Federung des Trampolins nutzen, weiter, flacher Liegestütz mit geöffneter ARW und BRW **Bewertung:** Gesamteindruck mehr als 5x Kurbet→ kein Abzug	**Bewertung:** das Anspringen und die Landung werden nicht bewertet	**Bewertung:** das Anspringen und die Landung werden nicht bewertet fehlendes Greifen = Technikfehler);	**Bewertung:** Gesamteindruck; das Anspringen und die Landung werden nicht bewertet	**Bewertung:** das Anspringen wird nicht bewertet Bewertung der Landung → siehe Allgemeine Hinweise	**Bewertung:** Gesamteindruck bewertet; das Anspringen wird nicht bewertet Bewertung der Landung → siehe Allgemeine Hinweise