

## Informationen bzw. Ergänzungen zu den Technischen und Athletischen Normen 2018

### 1. Athletische Normen:

#### Kraftausdauer KA 4:

Das Handstandstehen der **AK 9 (40 sec)** findet auf dem **Boden** statt.

**Winkelhänge:** werden getrennt abgenommen

SK 7 (10 auf 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

KA 1 (Anzahl in 1min)

1min:

	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	27	28	30	31	33	34	36	37	39	40
11-12	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35

#### SK 4 Sa vw

**2 Wertungsversuche – Bestwert**

#### SK 5 Standweitsprünge mit Rebound

Aus dem ruhigen Stand werden drei Standweitsprünge mit direktem Absprung durchgeführt.

Nur zu Beginn darf die Turnerin eine Ausholbewegung durchführen, zwischen den Sprüngen ist ein kleiner Armkreis erlaubt.

Ein Stoppen oder erneutes Schwungholen (vor/zurück) der Arme zwischen den drei Sprüngen ist nicht erlaubt.

**2 Wertungsversuche – Bestwert**

## SK 6

### Neu: Jump and Reach:

Die Turnerin steht auf einer festen, harten Unterlage. Vor dem Sprung markiert die Kuppe des Mittelfingers die Reichweite (Magnesia). Doppelarmschwungbewegung von hinten über vorne nach oben, gleichzeitig aus der Kniebeuge schnellkräftiger Absprung von beiden Beinen. Im „toten Punkt“ (höchste Stelle in der Luft), berührt die Turnerinnen mit der Handfläche und den Fingern (Magnesia) die Wand.

Messung: Distanz zwischen der markierten Stelle im ruhigen Stand und der erreichten Höhe im Flug. 2x2 Wertungsversuche – Bestwert



	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

## KA 5 **entfällt** (einbeinige Kniebeuge)

### BH 2 Querspagat mit angewinkelttem Bein

Rechts/Links – Mittelwert

	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]
9-12	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5

## Ausdauer A 1:

Änderung der **Normwerte 400m-Lauf**

	1 Pkt [m:s]	2 Pkt [m:s]	3 Pkt [m:s]	4 Pkt [m:s]	5 Pkt [m:s]	6 Pkt [m:s]	7 Pkt [m:s]	8 Pkt [m:s]	9 Pkt [m:s]	10 Pkt [m:s]
9 (400m)	1:36	1:34	1:32	1:30	1:28	1:26	1:24	1:22	1:20	1:18

## **2. Technische Normen:**

### **Sprung**

AK 6 Linie 2:

Aus einem kurzen Anlauf (4-5 Schritte): beidbeiniger Absprung vom Brett und Streck sprung in den Stand

AK 11 Linie 1:

Tisch 110 cm: Yurchenko offen gehockt oder gestreckt auf Grube/Block

AK 11 Linie 2:

Aufbau: Sprungbrett, Tisch (125 cm)

### **Trampolin**

AK 10 Linie 2

3x Salto rw gestreckt mit und einem schulterbreit gegriffenen (30cm) Stab (oder Seil) zwischen den Händen

### **Stufenbarren**

AK 7 Linie 1: Am Einzelholm oder Barren: mindestens 3 Konterschwünge, 5 Grundschwünge (Hüfte höher als 45°)

AK 7 Linie 2:

Am unteren Holm: Felgunterschwing in den Stand (ohne Holmberührung)

AK 12 Linie 2:

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 holmnahe Elemente müssen aus zwei Strukturen sein, jeweils 3. (Kippe Handstand: je 1 P., je 3 Wiederholungen: je 2 P.)

### **Schlaufen**

AK 7 Linie 2: Mind. 3 Konterschwünge, 8x Grundsprung (Hüfte Holmhöhe)

AK 12 Linie 2: Zwei Ansatzvarianten für: Hindorff, Jäger, Schaposchnikova, Tkatchev oder eine Ansatzvariante wie oben und freier Bückumschwung in den Handstand

## Komplexübungen

Tabelle Gradzahlen: AK 11 und 12 Schwünge auf der ganzen Sohle

AK 9: Text Nr 4: Felgrolle in den Handstand und eine weitere Felgrolle mit Verlagern auf einen Arm (freier Arm kurz gestreckt an den Oberschenkel führen) als Vorbereitung für Felgrolle ½. Abbücken