

## EINLADUNG Landeskadertest TeamGym

Liebe Trainerinnen, liebe Trainer, liebe Eltern, liebe Turnerinnen und Turner,

hiermit laden wir euch herzlich zum diesjährigen Kadertest des Landeskaders Bayern TeamGym 2025 ein.

- Termin:** 23.11.2024 (bei Bedarf auch am 24.11.2024)
- Ort:** Sportmeile Roßtal, Buchschwabacher Straße 32  
90574 Roßtal
- Uhrzeit:** Beginn: 23.11.2024, pünktlich um 09.00 Uhr (gemeinsame Erwärmung: 09.30 Uhr)  
Ende: 23.11.2024 Die Uhrzeit ist abhängig von der Teilnehmerzahl (Zeitplan wird kurzfristig bekannt gegeben).  
Abhängig von der Teilnehmerzahl kann es sein, dass wir die Prüflinge auf zwei Tage aufteilen. Die genauen Info an welchem Tag für euch der Test stattfindet, erhaltet ihr nach Meldeschluss.
- Teilnahme:** Eine Teilnahme ist für alle Turnerinnen und Turner ab **Jahrgang 2013** möglich.
- Ablauf:** Informationen über den genauen Ablauf findet ihr im Anhang.
- Mitzubringen:** Trainingskleidung, Verpflegung, Getränke, Dinge des persönlichen Bedarfs
- Meldung:** Eine verbindliche Anmeldung ist bis **spätestens 26.10.2024** über das Gymnet (Eventnummer: 241002093005) für die Jahrgänge 2013 bis 2001 möglich.
- Meldegebühr:** Die Teilnahmekosten betragen 5€ pro TurnerIn.
- Hinweis:** Es wird **keinen** Nachholtermin geben. Ein Nichtteilnahme bei vorheriger Anmeldung ist nur mit ärztlichem Attest möglich. In diesem Fall wird über die Aufnahme in den Landeskader gesondert entschieden.

Bei Fragen könnt ihr euch gerne melden!

Viele Grüße

Eure Trainer des Landeskaders

## Anhang

### 1. Kaderstruktur – Back to the roots

Die Kaderstruktur gliedert sich, wie auch schon im vergangenen Jahr, in Landes-, Perspektiv- und Talentsichtungskader. In diesem Jahr möchten wir uns im Landes- und Perspektivkader allerdings wieder verstärkt auf das Training konzentrieren. Wettkämpfe, wie die Europameisterschaft, sollen eher eine untergeordnete Rolle spielen. Alle Sportlerinnen und Sportler, die die Kaderstruktur nutzen wollen, um mit Spaß ein zusätzliches Training zu absolvieren und sich sportlich weiterzuentwickeln sind herzlich willkommen.

Sollte ihr euch vorab schon einmal über eine mögliche Förderung eurer Sportler sowie eures Nachwuchses (z.B. Aufnahme in den Talentsichtungskader) informieren wollen, dann könnt ihr euch gerne bei Sabine Kaiser ([sabine.kaiser@btv-turnen.de](mailto:sabine.kaiser@btv-turnen.de)) melden.

### 2. Termine

Folgende Termine sind für den Landeskader 2025 geplant (eventuelle Änderungen sind möglich).

23./24. November 2024:	Kadertest in Roßtal
25./26. Januar 2025:	1. Kaderlehrgang
22./23. März 2025:	2. Kaderlehrgang
17./18. Mai 2025:	3. Kaderlehrgang
19./20. Juli 2025	4. Kaderlehrgang
27./28. September 2025:	5. Kaderlehrgang

Die Kosten des Landeskaders für die Kaderlehrgänge werden voraussichtlich vom BTV übernommen.

### 3. Kadertest

Die Teilnahme am Kadertest ist für **alle** interessierten Turnerinnen und Turner ab Jahrgang 2013 möglich (siehe Ausschreibung). Der Test setzt sich aus folgenden Bereichen zusammen:

1. Athletiktest
2. Sprungtest Trampolin/Tisch
3. Sprungtest Tumbling
4. Erlernen einer Bodenchoreographie und Überprüfung der Elemente

Alle Informationen zum Athletiktest, Sprungtest sowie zur Überprüfung der Elemente findet ihr auf den folgenden Seiten.

#### **Bodenchoreographie**

Wie auch schon im vergangenen Jahr, sollt ihr zum Kadertest eine Choreographie vorbereiten. Hierfür werdet ihr nach Anmeldeschluss Videos der Choreographie erhalten. Bitte hinterlegt im **Gymnet eine gültige Emailadresse**, so dass wir euch die Videos zukommen lassen können.

Bitte lernt diese Choreographie so exakt wie möglich und achtet dabei sowohl auf Dynamik und Bewegungsweite als auch auf Ausdruck. Vor Ort werdet ihr in Gruppen eingeteilt und erlernt die zugehörigen Raumwege der Choreographie. In diesen Gruppen werdet ihr auch im Anschluss bewertet.

Auf den nachfolgenden Seiten findet ihr die Kriterien und Übungen, die wir am Kadertest von euch sehen wollen.

## Sprungtest Trampolin

### Allgemeines

- Am Trampolin zeigt jeder Turner/jede Turnerin drei Bahnen: Eine Bahn ohne Tisch, eine Bahn mit Tisch, die dritte Bahn ist beliebig wählbar.
- Der Ausgangswert des Sprungs ist die Summe aus D-Wert (siehe Tabelle) und E-Wert.
- Der E-Wert beträgt für alle Sprünge 5 Punkte.
- Die Abzüge werden vom Ausgangswert vorgenommen und können den Wert 0 nicht unterschreiten (mögliche Abzüge siehe Tabelle).
- Sicherung ist erlaubt (Trainer soll das Element nicht turnen!)
- Die Werte aller drei Bahnen am Trampolin werden addiert.

### D-Wert Trampolin:

Element	Punkte	Element	Punkte
Hocksalto	0,5	Bücksalto	0,5
Strecksalto	1	Hocksalto 180°	1,5
Strecksalto 180°	1,5	Strecksalto 360°	2
Strecksalto 540°	2,5		
Doppel hock	4	Doppel bück	4,5
Doppel hock 180°	5	Doppel bück 180°	5,5
Doppel streck 180°	6,5	Full half hock	7
Full half streck	8		

### D-Wert Tisch:

Elemente	Punkte	Elemente	Punkte
Überschlag	1	Rondat	1
Tsuki hock	4	Tsuki bück	5
Tsuki streck	6	Überschlag hock ½	5
Überschlag streck ½	6		

### E-Wert/Abzüge:

Ungültiges Element (z.B. Landung direkt am Rücken; Füße berühren den Boden nicht zuerst)	0 Punkte
Ein Fehlversuch ist erlaubt (insgesamt), dann Durchlaufen	0 Punkte
Sturz (Einfachsalto/Schrauben)	2 Punkte (Abstufung möglich, z.B. Handfassung)
Sturz (Doppelrotation)	1 Punkt (Abstufung möglich)
Technik	Nach oben offen (0,5 Punkte Schritte)
Haltung	Nach oben offen (0,5 Punkte Schritte)

### Spezielle Abzüge:

- 1 Punkt Abzug vom Endwert: EG Anforderungen nicht erfüllt (Senioren)
- 1 Punkt Abzug vom Endwert: Wenn keine ganze Schraube gezeigt wird (Junioren)

## Sprungtest Tumbling

### Allgemeines

- Am Tumbling zeigt jeder Turner/jede Turnerin drei Bahnen: Eine Bahn rein vorwärts, eine Bahn rein rückwärts, die dritte Bahn ist beliebig wählbar.
- Der Ausgangswert des Sprungs ist die Summe aus D-Wert (siehe Tabelle) und E-Wert.
- Für den D-Wert wird jedes geturnte Element gezählt.
- Der E-Wert beträgt für alle Sprünge 5 Punkte.
- Die Abzüge werden vom Ausgangswert vorgenommen und können den Wert 0 nicht unterschreiten (mögliche Abzüge siehe Tabelle).
- Sicherung ist erlaubt (Trainer soll das Element nicht turnen!)
- Die Werte aller drei Bahnen am Tumbling werden addiert.

### D-Wert (rückwärts):

Element	Punkte	Element	Punkte
Radwende	0,5	Flick Flack	0,5
Whip	1	Salto gehockt	1
Salto gestreckt	2	Salto gestreckt 180°	2,5
Salto gestreckt 360°	3	Salto gestreckt 540°	3,5
Salto gestreckt 720°	4	Doppel hock	5
Doppel bück	6		

### D-Wert (vorwärts):

Elemente	Punkte	Elemente	Punkte
Überschlag	0,5	Salto gehockt	1
Salto gebückt	1,5	Salto gestreckt	2
Salto gestreckt 180°	2,5	Salto gestreckt 360°	3
Salto gestreckt 540°	3,5		

### E-Wert/Abzüge:

Ungültiges Element (z.B. Landung direkt am Rücken, oder Füße berühren den Boden nicht)	0 Punkte
Ein Fehlversuch ist erlaubt (insgesamt), dann Durchlaufen	0 Punkte
Sturz (einfach Salto/Schrauben)	2 Punkte (Abstufung möglich, z.B. Handfassung)
Sturz (Doppelrotation)	1 Punkt (Abstufung möglich)
Technik	Nach oben offen (0,5 Punkte Schritte)
Haltung	Nach oben offen (0,5 Punkte Schritte)

### Spezielle Abzüge:

- 1 Punkt Abzug vom Endwert: EG Anforderungen nicht erfüllt (alle Bahnen dreiteilig; mindestens eine Bahn mit ganzer Schraube) (Senioren)
- 1 Punkt Abzug vom Endwert: Anforderung an Anzahl der Elemente nicht erfüllt, d.h. zwei Bahnen dreiteilig und eine Bahn mindestens zweiteilig (Junioren)

## Boden

### Allgemeines

- Die Turner lernen eine vorab bekanntgegebene Choreographie und zeigen diese (Wert: 7 Punkte)
- Die Elemente werden nicht bewertet, sondern extra abgefragt (siehe Anforderungen, siehe Tabelle)

### Geforderte Elemente

Folgende Elemente müssen gezeigt werden:

- Handstand
- Halte-/Kraftelement
- Stützwaage
- Drehung 1 ½ (einwärts und auswärts)
- Einbeinstand
- 3 verschiedene Sprünge (Spagatsprung, Grätschsprung, Drehsprung)
- Akrobatisches Element vorwärts und rückwärts

Element	Punkte	Element	Punkte
Handstand gelaufen (10 Sekunden)	2	Handstand gestanden (10 Sekunden)	4
Winkelstütz	1	Spitzi gegrätscht	2
Spitzi geschlossen	4	Stützwaage	2
Drehung 1 ½ einwärts	2	Drehung 1 ½ auswärts	2
Einbeinstand 1 90°	0,5	Einbeinstand 1 120°	1,5
Einbeinstand 1 über 120°	2	Einbeinstand 2 90°	1
Einbeinstand 2 120°	2	Einbeinstand 2 über 120°	2,5
Rad/Radwende	0,5	Überschlag	1
Salto in den Sitz	1,5	Salto in den Stand	3
Bogengang/Flick	1	Freies Rad	3
Salto hock	1,5	Salto bück	2
Salto streck	2,5	Spagatsprung <180°	0,5
Spagatsprung 180°	1,5	Durchschlag < 180°	1
Durchschlag 180°	2	Durchschlag ½ <180°	2
Durchschlag ½ 180°	3	Kadett	2
Sissionesprung	1,5	Ringsprung	2
Grätschwinkel	1,5	Grätschwinkel ½	1,5
Grätschwinkel 360°	2,5	Strecksprung 360°	0,5
Strecksprung 540°	1	Strecksprung 720°	1,5
Hocksprung 360°	1	Hocksprung 540°	1,5
Hocksprung 720°	2		

### Anmerkung:

- Einbeinstand 1: Hund am Baum, Standwaage, Einbeinstand seitlich/vorne mit Hand
- Einbeinstand 2: Einbeinstand seitlich/vorne frei
- Akrobatisches Element rückwärts: Das höchste Element zählt

**Abzüge:**

- Spreizsprünge unter 120°: 0 Punkte
- Stütz oder Halten unter 3 Sekunden: 0 Punkte
- Handstand unter 5 Sekunden (gelaufen): 0 Punkte

**Wertigkeit Choreo (Ausgangswert 7 Punkte)**

Beherrschen der Choreo	3 Punkte
Taktgefühl	2 Punkte
Bewegungsweite/Dynamik	2 Punkte

## Athletentest (Technische Normen)

### Test 1: Sprint

**Aktion:** 30m Sprint: Der Start erfolgt im Hochstart.  
**Zeitmessung:** Handstoppung; Zeitmessung beginnt mit der ersten Bewegung

5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0
4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5

### Kategorie Beweglichkeit

### Test 2: Spagat

**Ausgangsposition:** Spagat rechts oder links: Der Spagat muss mit gestreckten Knie 5 Sekunden gehalten werden.  
**Wertung:** Der Abstand der Oberschenkelrückseite des vorderen Beins zum Boden wird gemessen.  
**Toleranz:** Beide Beckenknochen zeigen optimal nach vorne – ein Verdrehen um 45° wird toleriert.

5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5
Überspagat 10cm		Überspagat 5cm		Spagat		Spagat – 5cm		Spagat - 10cm	

### Test 3: Rumpfbeuge

**Ausgangsposition:** Stand auf einem kleinen Kasten  
**Aktion:** Rumpfbeuge bei gestreckten Knien  
**Wertung:** Der Abstand von der Oberkante des Kastens bis Handgelenk wird gemessen.

5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5
8 cm	6 cm	4 cm	2 cm	0 cm	-2 cm	-4 cm	-6 cm	- 8 cm	-10 cm

### Kategorie Sprungkraft

### Test 4: Standweitsprung

**Vorbereitung:** Der Turner legt sich lang auf den Boden (Arme lang an den Ohren). Es wird die Körperlänge von Ferse bis zu den Fingerspitzen gemessen (längster Finger).  
**Ausgangsposition:** Stand auf beiden Beinen (hüftbreit). Zehen hinter der Startlinie  
**Aktion:** Absprung nach vorne (so weit wie möglich), Landung auf beiden Beinen  
**Wertung:** Der letzte Abdruck zählt (Schritt nach hinten = letzter Abdruck)

5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5
+20cm	+15cm	+10cm	+ 5cm	= Länge	-5cm	-10cm	-15cm	-20cm	-25cm

**Test 5: Einsprung**

**Vorbereitung:** Als Orientierung gilt die Körperlänge (siehe Test 4) + 70 cm.  
**Aktion:** Anlauf (beliebig, max. 25m), Einsprung ins Trampolin (+Hocksalto auf Matten)  
**Wertung:** Der Absprungspunkt zum Einsprung ins Trampolin wird gemessen.

5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5
+1.20cm	+1.05cm	+90cm	+75cm	+60cm	+45cm	+30cm	+15cm	=Länge	-15cm

Kategorie Kraft**Test 6: Schiffchenposition**

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf festem Untergrund mit Springseil unter der Lendenwirbelsäule.  
**Aktion:** Der Turner hält die Schiffchenposition mit gestreckten Knien, gestreckten Armen, Oberarmen neben dem Kopf, Zehenspitzen und Kopf ca. 30-40cm vom Boden entfernt.  
**Wertung:** Die Zeit wird ab Einnahme der Position gemessen, bis die Position nicht mehr gehalten werden kann, oder das Springseil wegrutscht.

5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5
40		30		20		10		5	

**Test 7: Beinheber**

**Ausgangsposition:** Langhang an einer Sprossenwand  
**Aktion:** Die Beine müssen mit gestreckten Knien (bis max. 30° Beugung) über Kopf gehoben werden.  
**Wertung:** Anzahl der Beinheber bis zum Anschlag der Beweglichkeit innerhalb von 30 Sekunden

5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5
15	14	13	11	9	7	5	4	3	2

**Test 8: Schulter öffnen**

**Ausgangsposition:** Beine auf kleinem Kasten, Hintern und Schultern bilden eine Linie (L-Position)  
**Aktion:** Hände bewegen sich nicht, Schultern werden nach vorne geschoben, bis die Liegestützposition eingenommen wird; Aktiver Wechsel zwischen L-Position und Liegestützposition. Der Bauch darf dabei nicht durchhängen.  
**Wertung:** Erfasst wird die maximal mögliche Anzahl (mit korrekter Ausführung) innerhalb von 30 Sekunden.

5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5
25	23	21	19	17	15	13	11	9	7