

# SPORTFACHLICHES LEISTUNGSKONZEPT TRAMPOLIN



**BTV**   
BAYERISCHER TURNVERBAND  
— TRAMPOLINTURNEN —

# 1. STRUKTUR IM BTV

Die Sportart Trampolinturnen ist als olympische Sportart im Verbandsbereich Spitzensport angesiedelt.

Die Kernaufgaben liegen im Bereich des Nachwuchsleistungssports. Durch ein flächendeckendes Fördersystem soll möglichst vielen Talenten der Zugang zu einem leistungssportlichen Nachwuchstraining ermöglicht werden. Ziel ist das Erreichen von Bundeskaderplätzen.

# 2. STEUERUNG

Im olympischen Gerätturnen weiblich wird das Fachgebiet durch einen Lenkungsstab geführt. Die Besetzung des Lenkungsstabs für 2021 bis 2024 sieht folgende Personen vor:

Lenkungsstab	
VP Leistungssport	Oskar Paulicks
Lenkungsstabkoordinator	Korbinian Hauck
Sportdirektor	Kerstin Schilpp
Spitzen- und Leistungssportkoordinator	Yasmine Dhahri
Landestrainer	Markus Thiel
Landestrainerin	Viola Gaida
Weitere Berufene	
Wettkampfwesen	Klaus Schlauderer
Kampfrichterwesen (Wettkampf)	Carsten Preuße
Kampfrichteraus- und fortbildung	Simone Stöhr
Beauftragter für Bildungswesen	Janis Flottmann

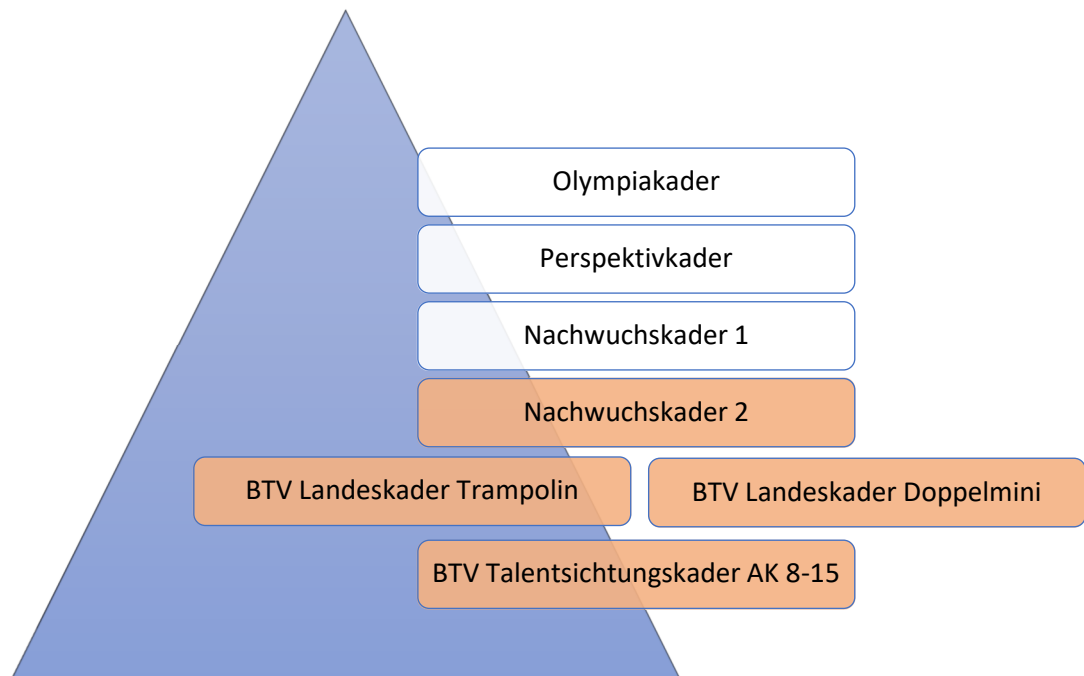
Beauftragter für Basisschein	Martin Spreitzer (Thorsten Oehl)
Jugend	Kathrin Meier
Doppelmini	Bernd Meier

Sollten noch weitere Tätigkeitsfelder hinzukommen und Expertisen benötigt werden, kann der Lenkungsstab weitere Mitglieder in beratender Funktion berufen und durch das Präsidium bestätigen lassen.

Der Lenkungsstab ist für die Umsetzung der Ziele und Aufgaben. Der Lenkungsstab tagt in regelmäßigen Abständen, mindestens im Zwei-Monats-Rhythmus.

### 3. KADERSTRUKTUR

Im Bereich des Landeskaders hat der BTV die Möglichkeit Athletinnen in den Talentsichtungs- und Landeskader zu berufen. Diese Athletinnen werden über den BTV durch Fördermittel finanziert. Die Athletinnen des DTB-Talentkader und Nachwuchskader 2 werden durch den DTB berufen und durch den BTV im Rahmen, der durch den BLSV vorgegebenen Förderung finanziert und zählen zum erweiterten Kreis des Landeskaders.



Allgemeine Voraussetzungen für die Nominierung sind:

- Mitgliedschaft in einem Mitgliedsverein des Bayerischen Turnverbandes
- Regelmäßiges (mehrmals pro Woche) Training an einem BTV-anerkannten Stützpunkt

- Verpflichtende Teilnahme an Bayerischen Meisterschaften bzw. sonstigen vorgegebenen Wettkämpfen auf Landes- und Bundesebene
- Verpflichtende Teilnahme an Kader-Lehrgangsmaßnahmen
- Verpflichtende Teilnahme an den jeweiligen nationalen Wettkämpfen des DTB (sofern Mindestalter und Qualifikation erreicht sind)
- Leistungssportgerechte Lebensführung
- Anerkennung der Codes der Nationalen Anti-Doping Agentur (NADA) und der World Anti-Doping Agency (WADA)
- Jährliche Teilnahme an der sportmedizinischen Untersuchung (SMU)
- Jährliche Teilnahme an den Anti-Doping-Seminaren

Die Kaderkriterien orientieren sich an den Vorgaben des Spitzenverbandes. Die angepasste Version für Bayern der bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien ist unter folgendem Link auf der BTV Homepage zu finden: [www.weißichnochnicht.de](http://www.weißichnochnicht.de)

## 3.1. Landeskader Trampolin

### Kriteriumswettkämpfe

Die geforderte Mindestpunktzahl im Wettkampf kann innerhalb der folgenden Wettkämpfe nachgewiesen werden:

- Wettkämpfe auf Landesebene
  - Alle Bayerischen Meisterschaften und Pokalwettkämpfe
- Wettkämpfe auf Bundesebene
  - Alle Deutschen Meisterschaften
  - LTV – Pokal
  - Nationale Pokalwettkämpfe und Cups
- Wettkämpfe auf internationaler Ebene
  - Alle internationalen Meisterschaften
  - Internationale Cups

Bei der Teilnahme an Kriteriumswettkämpfen außerhalb Bayerns ist das Wettkampfprotokoll nach Beendigung des Wettkampfs an den leitenden Landestrainer und die Spitzensportkoordinatorin zu senden.

### Anforderungen

Die umfassenden Landeskaderkriterien sind auf der BTV Homepage unter folgendem Link [www.weißichnochnicht.de](http://www.weißichnochnicht.de) zu finden.

Die geforderte Wettkampfleistung ist zum Erhalt des Status Landeskader innerhalb des laufenden Kalenderjahres im Rahmen eines Kriteriums Wettkampfs zu erbringen. Zusätzlich besteht die Anforderung der Erfüllung von athletischen und technischen Normen. Diese werden zum Jahresanfang und in der Mitte des Jahres abgenommen.

Für den Landeskader Trampolin (Altersklasse 9 bis 23) ergibt sich die Nominierung aus drei Bestandteilen:

1. Wettkampfergebnis (innerhalb eines oder mehrerer Wettkämpfe nachzuweisen)

Tabelle 1: Übersicht der zu erreichenden Mindestpunktzahlen zur Aufnahme in den Landeskader.

AK	Übung	weiblich			männlich		
		Pflicht	Kür	2 Pfl. + 2 Kür	Pflicht	Kür	2 Pfl. + 2 Kür
		Mindestwert	Mindestwert	Rankingwert	Mindestwert	Mindestwert	Rankingwert
<b>AK 8</b>	P6 – M7	7,2 Haltung beim LVT (2 Versuche)			7,2 Haltung beim LVT (2 Versuche)		
<b>AK 9</b>	P6 – W11	7,2 Haltung beim LVT (2 Versuche)			7,2 Haltung beim LVT (2 Versuche)		
<b>AK 10</b>	P8 – W11	7,2 Haltung beim LVT (2 Versuche)			7,2 Haltung beim LVT (2 Versuche)		
<b>AK 11</b>	M5 – W11	7,2 Haltung beim LVT (2 Versuche)			7,2 Haltung beim LVT (2 Versuche)		
<b>AK 12</b>	M7 – W11	36,4	41,0	152,8	36,4	41,0	152,8
<b>AK 13</b>	W11 – W13	37,0	42,0	156,2	37,2	42,3	157,0
<b>AK 14</b>	W13	38,0	43,0	160,0	38,4	43,4	161,6
<b>AK 15</b>	W13 – W15	38,6	43,8	162,8	39,0	44,5	165,0
<b>AK 16</b>	W 15	39,0	44,5	165,0	40,0	45,8	169,6
<b>AK 17+</b>	W17	41,2	46,1	172,6	41,7	47,5	176,4

2. Athletik Norm (mind. 50% der maximalen Punktzahl für Beweglichkeit, Kraft, Bodenkomplex und Grundlagenausdauer)

Tabelle 2: Übersicht der zu erreichenden Mindestpunktzahlen Beweglichkeit, Kraft, Bodenkomplex und Grundlagenausdauer.

AK	Punkte	Prozent
<b>AK 8 - 16</b>	70 Punkte	50%
<b>AK 17+</b>	55 Punkte	50%

Ohne Bodenkomplexübung

3. Trampolinnorm (Punktzahl siehe Landeskaderkriterien)

Tabelle 3: Übersicht der zu erreichenden Mindestpunktzahlen Summe Technische Norm + Trampolinbewegungsnorm + Technikverbindung.

	AK 8	AK 9 – 10	AK 11	AK 12 – 13	AK 14 – 15	AK 16 - 17
<b>Weiblich</b>	17	21	34	53	70	60
<b>Männlich</b>	17	21	34	55	75	65

Tabelle 4: Übersicht der zu erreichenden Mindestpunktzahlen Standsprunghöhe (HD-Messplatten).

	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12	AK 13	AK 14	AK 15	AK 16	AK 17
<b>Weiblich</b>	11,5	12,0	12,5	13,0	13,8	14,0	14,5	14,8	14,9	15,0
<b>Männlich</b>	11,5	12,0	12,8	13,3	13,8	14,3	14,8	15,3	15,8	16,1

Die Kadernominierung erfolgt zum Ende des Jahres durch den Lenkungsstab.

## 3.2. Landeskader Doppelmini

### Kriteriumswettkämpfe

Die geforderte Mindestpunktzahl im Wettkampf kann innerhalb der folgenden Wettkämpfe nachgewiesen werden:

- Wettkämpfe auf Landesebene
  - Alle Bayerischen Meisterschaften und Pokalwettkämpfe
- Wettkämpfe auf Bundesebene
  - Alle Deutschen Meisterschaften
  - Nationale Pokalwettkämpfe und Cups
- Wettkämpfe auf internationaler Ebene
  - Alle internationalen Meisterschaften
  - Internationale Cups

Bei der Teilnahme an Kriteriumswettkämpfen außerhalb Bayerns ist das Wettkampfprotokoll nach Beendigung des Wettkampfs an den leitenden Landestrainer und die Spitzensportkoordinatorin zu senden.

### Anforderungen

Die umfassenden Landeskaderkriterien sind auf der BTV Homepage unter folgendem Link [www.weißichnochnicht.de](http://www.weißichnochnicht.de) zu finden.

Die geforderte Wettkampfleistung ist zum Erhalt des Status Landeskader innerhalb des laufenden Kalenderjahres im Rahmen eines Kriteriums Wettkampfs zu erbringen. Zusätzlich besteht die Anforderung der Erfüllung von athletischen und technischen Normen. Diese werden zum Jahresanfang und in der Mitte des Jahres abgenommen.

Für den Landeskader Doppelmini (Altersklasse 12 bis 23) ergibt sich die Nominierung aus drei Bestandteilen:

1. Wettkampfergebnis  
Die festgelegte Mindestschwierigkeit muss in der Summe in 4 Durchgängen innerhalb eines Wettkampfes erreicht werden.

Tabelle 5: Übersicht der zu erreichenden Schwierigkeit.

	AK 12	AK 13	AK 14	AK 15	AK 16	AK 17	AK 18	AK 19+
<b>Weiblich</b>	5,0	5,2	5,8	6,8	7,6	8,4	8,8	9,2
<b>Männlich</b>	5,0	5,2	6,0	7,6	8,8	9,2	9,6	10,0

2. Athletik Norm (mind. 50% der maximalen Punktzahl) → siehe Landeskader Trampolin
3. Technische Norm und Trampolinbewegungsnorm → siehe Anhang

Die Kadernominierung erfolgt zum Ende des Jahres durch den Lenkungsstab.

### 3.3. Talentsichtungskader

#### Kriteriumswettkämpfe

Die geforderte Mindestpunktzahl im Wettkampf kann innerhalb der folgenden Wettkämpfe nachgewiesen werden:

- Wettkämpfe auf Landesebene
  - Alle Bayerischen Meisterschaften und Pokalwettkämpfe
- Wettkämpfe auf Bundesebene
  - Alle Deutschen Meisterschaften
  - LTV – Pokal
  - Nationale Pokalwettkämpfe und Cups
- Wettkämpfe auf internationaler Ebene
  - Alle internationalen Meisterschaften
  - Internationale Cups

Bei der Teilnahme an Kriteriumswettkämpfen auf Bundesebene ist das Wettkampfprotokoll nach Beendigung des Wettkampfs an den leitenden Landestrainer und die Spitzensportkoordinatorin zu senden.

#### Anforderungen

Die umfassenden Talentsichtungskaderkriterien sind auf der BTV Homepage unter folgendem Link [www.weißichnochnicht.de](http://www.weißichnochnicht.de) zu finden.

Die geforderte Wettkampfleistung ist zum Erhalt des Status Landeskader innerhalb des laufenden Kalenderjahres im Rahmen eines Kriteriums Wettkampfs zu erbringen. Zusätzlich besteht die Anforderung der Erfüllung von athletischen und technischen Normen. Diese werden zum Jahresanfang und in der Mitte des Jahres abgenommen.

Für den Talentsichtungskader Altersklasse 8 bis 15 ergibt sich die Nominierung aus drei Bestandteilen:

1. Wettkampfergebnis ab AK 12 (innerhalb eines oder mehrerer Wettkämpfe nachzuweisen)

Tabelle 6: Übersicht der zu erreichenden Mindestpunktzahlen zur Aufnahme in den Talentsichtungskader.

AK	Übung	Pflicht		Kür	
		Mindestwert	Mindestwert	Mindestwert	Mindestwert
		Weiblich		Männlich	
<b>AK 12</b>	W11	36,0	40,0	36,0	40,0
<b>AK 13</b>	W11 – W13	36,5	41,0	36,7	41,3
<b>AK 14</b>	W13	37,5	42,0	37,9	42,4

2. Athletik Norm (mind. 50% der maximalen Punktzahl) → siehe Landeskader Trampolin

### 3. Technische Norm und Trampolinbewegungsnorm

Tabelle 7: Übersicht der zu erreichenden Mindestpunktzahlen Summe Technische Norm + Trampolinbewegungsnorm + Technikverbindung.

	AK 7	AK 8	AK 9 – 10	AK 11	AK 12 – 13	AK 14
<b>Weiblich</b>	8	10	16	27	45	55
<b>Männlich</b>	8	10	16	27	46	60

Tabelle 8: Übersicht der zu erreichenden Mindestpunktzahlen Standsprunghöhe (HD-Messplatten).

	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12	AK 13	AK 14	AK 15	AK 16	AK 17
<b>Weiblich</b>	11,5	12,0	12,5	13,0	13,8	14,0	14,5	14,8	14,9	15,0
<b>Männlich</b>	11,5	12,0	12,8	13,3	13,8	14,3	14,8	15,3	15,8	16,1

Die Kadernominierung erfolgt zum Ende des Jahres durch den Lenkungsstab.

## 3.4. Top-Team Bayern

Bundeskaderathleten mit Herausragenden nationalen oder internationalen Erfolgen können durch das Präsidium ins Top-Team Bayern aufgenommen werden. Eine Förderung des Top-Team Bayern erfolgt durch Eigenmittel.

## 4. STÜTZPUNKTSTRUKTUR UND FÖRDERUNG

Die Finanzierung der Stützpunktmaßnahmen erfolgt nach Vorgaben der Stützpunktförderung des BLSV. Die Einladung zu den Trainingsmaßnahmen erfolgt in Abstimmung mit der Spitzensportkoordinatorin in der BTV-Geschäftsstelle.

Die Trainer\*innen werden vom BTV eingesetzt und müssen die Vorgaben der Sportförderrichtlinien für den Einsatz von städtischen Fördermitteln erfüllen, d.h. es müssen folgende Dokumente eingereicht bzw. unterzeichnet werden:

- Selbstverpflichtung zur Prävention vor sexualisierter Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit
- Anerkennung NADA-Code in Form einer Selbstverpflichtung
- Gültige Trainerlizenz für Trampolin (C-, B-, A-Lizenz)

Die genaue Förderung der Stützpunkte und Turn-Talentschulen ist gesondert geregelt und richtet sich nach den Förderrichtlinien des BLSV.



## 4.1. Talentstützpunkt (TSP)

TSP bilden die unterste Stufe der Förderstruktur innerhalb des BTV. I. d. R. sind TSP Vereine, die ein leistungsportorientiertes Training auf Grundlage der Vorgaben des BTV durchführen und über eine strukturierte Nachwuchsförderung verfügen. Je nach Bedarf und Möglichkeiten unterstützt der BTV finanziell und organisatorisch.

Einem TSP kann vom DTB – nach Antragstellung und unter der Erfüllung aller Voraussetzungen – der Status „DTB-Turn-Talentschule“ gemäß der DTB-Förderstruktur verliehen werden. Der BTV vergibt das Prädikat Talentstützpunkt jährlich.

Voraussetzung:

- mindestens drei Athleten dem TSK angehören
- regelmäßig (mehrmals pro Woche) bei einem vom BTV eingesetzten Kader-Trainer trainieren  
 (Das Umfang muss nicht nur Trampolinspezifischem Training bestehen, sondern setzt sich ebenso zusammen aus extra Kraft-, Koordination-, Turntraining, etc.)

Tabelle 9: Trainingsumfang gemäß Rahmentrainingskonzeption Trampolin.

Trainingsetappe	Alter	Kader	Trainingshäufigkeit / Woche	Trainingsumfang / Woche
Allgemeine Grundausbildung (AGA)	5 – 8	TSK	2 – 3	4 – 8 Std
Grundlagentraining (GLT)	9 – 11	TSK LK	4 – 5	10 – 15 Std
Aufbautraining 1 (ABT)	12 – 14	TSK LK NK	5 – 7	14 – 18 Std
Aufbautraining 2 (ABT)	14 – 17	TSK LK NK	6 – 9	18 – 21 Std

- Qualifikation der Kader-Trainer: mind. Trainer C
- Gruppengrößen: wird unter Pandemiebedingungen durch die Hygienekonzepte geregelt

## 4.2. Regionalstützpunkt (RSP)

RSP sind vom BTV anerkannt und bieten i. d. R. mehreren BTV-Mitgliedsvereinen einer Region geeignete Rahmenbedingungen zum leistungsorientierten Training nach den Vorgaben des BTV. Die RSP arbeiten eigenständig und werden finanziell regelmäßig durch regionale Kooperationspartner und regionale Sportfördermittel unterstützt. Je nach Bedarf und Möglichkeiten unterstützt der BTV finanziell und organisatorisch. Einem RSP kann vom DTB – nach Antragstellung und unter der Erfüllung aller Voraussetzungen – der Status „DTB-Turn-Talentschule“ gemäß der DTB-Förderstruktur verliehen werden.

Der BTV vergibt das Prädikat Regionalstützpunkt jährlich.

Voraussetzung:

1. mindestens drei Athleten dem LK angehören
2. regelmäßig (mehrmals pro Woche) bei einem vom BTV eingesetzten Kader-Trainer trainieren  
 (Das Umfang muss nicht nur Trampolinspezifischem Training bestehen, sondern setzt sich ebenso zusammen aus extra Kraft-, Koordination-, Turntraining, etc.)

Tabelle 10: Trainingsumfang gemäß Rahmentrainingskonzeption Trampolin.

Trainingsetappe	Alter	Kader	Trainingshäufigkeit / Woche	Trainingsumfang / Woche
<b>Grundlagentraining (GLT)</b>	9 – 11	TSK LK	4 – 5	10 – 15 Std
<b>Aufbautraining 1 (ABT)</b>	12 – 14	TSK LK NK	5 – 7	14 – 18 Std
<b>Aufbautraining 2 (ABT)</b>	14 – 17	TSK LK NK	6 – 9	18 – 21 Std
<b>Anschlussstraining (AST)</b>	16 – 21	LK NK PK	6 – 9	18 – 21 Std

- Qualifikation der Kader-Trainer: mind. Trainer C
- Gruppengrößen: wird unter Pandemiebedingungen durch die Hygienekonzepte geregelt

### 4.3. Turn-Talentschulen (TTS)

Die DTB Turn-Talentschule ist eine professionell geführte Leistungssporteinrichtung für die Altersklassen 5 - 10 Jahre. Die Kinder erhalten eine solide Grundlagenausbildung. Mit der DTB Turn-Talentschule wird eine Erhöhung der Anzahl der ausgebildeten Talente angestrebt. Die Vergabe des Prädikats „Turn-Talentschule“ erfolgt durch den DTB. Eine Turn-Talentschule kann gleichzeitig ein Regional- oder Talentstützpunkt im BTV sein.

## 5. WETTKAMPFNOMINIERUNG

### 5.1. Deutsche Meisterschaft

Die Qualifikation zu Bundeswettkämpfen erfolgt durch die vom DTB vorgegebenen Qualifikationskriterien. Die geforderte Mindestpunktzahlen zur Qualifikation an Deutschen Meisterschaften und zulässige Wettkämpfe sind auf der DTB-Homepage zu finden. [Deutscher Turner-Bund e.V.: Termine \(dtb.de\)](https://www.dtb.de)

## 5.2. LTV-Pokal

Die Nominierung zum LTV-Pokal erfolgt durch den Lenkungsstab. Dabei müssen die durch den DTB veröffentlichten Vorgaben eingehalten werden. Über Anträge für Ausnahmegenehmigungen entscheidet der Lenkungsstab, nach Antrag durch die jeweiligen Heimtrainer oder der Landestrainer.

Die Qualifikation zum LTV-Pokal entscheidet sich über die Rangfolgepunktzahl der Wettkampfergebnisse, bei denen die geforderte Mindestpflicht geturnt wurde.

Die Punktzahl kann bei folgenden Wettkämpfen nachgewiesen werden:

- Wettkämpfe auf Landesebene
  - Alle Bayerischen Meisterschaften und Pokalwettkämpfe
- Wettkämpfe auf Bundesebene
  - Alle Deutschen Meisterschaften
  - Nationale Pokalwettkämpfe und Cups
- Wettkämpfe auf internationaler Ebene
  - Alle internationalen Meisterschaften
  - Internationale Cups

Bei Wettkämpfen außerhalb Bayerns muss das Wettkampfprotokoll unmittelbar nach dem Wettkampf an die Spitzensportkordinatorin im BTV gesendet werden.

Folgende Pflichten müssen für die Nominierung geturnt werden (Änderungen durch die Ausschreibung vom DTB vorbehalten):

Table 11: Mindestpflicht für den LTV-Pokal.

	AK 9 / 10	AK 11 / 12	AK 13 / 14	AK 15 / 16	AK 17 - 21
<b>Weiblich</b>	P8, M5, M6, M7	M5, M6, M7, W11	M7, W11, W13	W11, W13, W15	W13, W15, W17
<b>Männlich</b>	P8, M5, M6, M7	M5, M6, M7, W11	M7, W11, W13	W11, W13, W15	W13, W15, W17

Über die Beantragung von Sonderstartrechten bei Nichterreichen der geforderten Punktzahl entscheidet der Lenkungsstab.

## 6. SICHTUNGSKONZEPT

Ein standardisiertes Sichtungskonzept wird derzeit erstellt und soll als Grundlage für Talentsichtungsmaßnahmen in ganz Bayern dienen. Zurzeit finden die Sichtungen ausschließlich durch Hospitationen durch die Landestrainer statt.

## 7. ANHANG

1. Landeskaderkriterien gesamt
2. Talentsichtungskriterien gesamt
3. Technische Norm und Trampolinbewegungsnorm Doppelmini
4. Leistungsvoraussetzung Trampolin

# Bundeseinheitliche Landeskader-Kriterien Trampolinturnen für die Kaderzugehörigkeit 2022

Stand: 02.09.2021

## VORWORT

Die bundeseinheitlichen Landes-Kaderkriterien beschreiben die Anforderungen im Grundlagen- und Aufbautraining des Trampolinturnens in Deutschland. Sie sind somit ein wichtiger Baustein in der gesamten Kaderpyramide.

Der Landesturnverband (LTV) erstellt anhand dieser Kriterien seinen Landeskader (LK). Die Erbringung dieser Anforderungen stellen eine unumgängliche Notwendigkeit im zielgerichteten Leistungsaufbau des Trampolinsportes dar.

Alle Handlungen dieses Kaderbereiches dienen in erster Linie dem perspektivischen Leistungsaufbau. Oberste Priorität hat dabei die Entwicklung der allgemeinen Leistungsvoraussetzungen und dies vor der Ausprägung der Sportart spezifischen Wettkampfleistung.

Die bundeseinheitlichen LK Kriterien sind Bestandteil der Rahmentrainingskonzeption (RTK) des Deutschen Turner-Bundes.

Die LTVs sind verpflichtet anhand dieser Richtlinien ihre Kaderstruktur zu gestalten. Nur bei Einhaltung dieser Vorgehensweise ist eine vollständige Förderung durch staatliche Mittel zu erwarten.

## BESTANDTEILE DER LEISTUNGSVORAUSSETZUNGEN

1. Technische Norm (TN): Einzelelemente / Technikverbindungen / Sprunghöhe
2. Athletische Norm (ATN): Kraft / Beweglichkeit
3. Turnerische Norm (TUN)
4. Trampolinbewegungsnorm (TBN)
5. AK 8-11: Bewertung der Pflichtübung beim Leistungsvoraussetzungstest (LVT, siehe Tabelle)  
AK 12+: Wettkampfergebnisse

## ALTERSKLASSEN

1. Es gilt nicht mehr die Altersklasse (AK), für welche man sich für den Kader qualifizieren möchte (Folgejahr), sondern die AK, der Aktive im aktuellen Jahr zugeordnet sind. Sie wird also an die Wettkampfklasse angepasst. Ein Kind, das 8 Jahre alt ist (bzw. in diesem Jahr noch 8 Jahre wird), nimmt am LVT in der AK 8 teil um im Folgejahr (in AK 9) in den Landeskader aufgenommen zu werden.
2. Der LK umfasst die AKs 9 bis 18\*.
3. Ältere Aktive (AKs 19 bis 23\*) können in Ausnahmefällen im LK/Übergangskader geführt werden.
4. Der Übergangskader gibt z.B. Aktiven, welche die NK1 oder P-Kader-Kriterien knapp verpasst haben, die Möglichkeit in der Landesförderung zu verbleiben. Hierbei muss aber die mittelfristige Perspektive einer regulären Wiederaufnahme in den Kader gewährleistet sein. Des Weiteren können in den Übergangskader nur Aktive aufgenommen werden, welche bereits mindestens ein Jahr Kaderzugehörigkeit nachweisen können.
5. NK2-Mitglieder werden im LK geführt und überwiegend durch den LTV gefördert. Sie können zu Sichtungveranstaltungen des DTB eingeladen werden.

(\*bedeutet immer die Altersklasse im aktuellen Jahr)

## GRUNDPRINZIPIEN

Aufgrund von erheblichen Einschränkungen im Wettkampfbetrieb wird es im Jahr 2021 Anpassungen in Absprache mit der Chefbundestrainerin geben.

Analog zur Bildung des Bundeskaders werden über Konsultationen und einen voraussichtlich stattfindenden LVT Pflicht- und Kürübungen abgenommen, aufgezeichnet und anschließend bewertet.

1. Der LTV organisiert in **jedem Halbjahr** den bundeseinheitlichen Leistungsvoraussetzungstest (LVT).
2. Für die LK-Kriterien legt der Landes-Lenkungsstab (LS), möglichst im Vorjahr, 3 bis 6 Wettkämpfe fest, die als Kaderwettkämpfe herangezogen werden. Hierbei sollen die Landeseinzelmeisterschaften, sowie bundesoffene Wettkämpfe Berücksichtigung finden, ggf. auch Online-Wettkämpfe nach Zustimmung der Landestrainer.
3. Es liegt im Ermessen der Landestrainer, die im DTB Nachwuchs Cup ermittelten Werte als Nachweis der Leistungsvoraussetzungen zu werten. 2021 wird der DTB Nachwuchs Cup nicht stattfinden, er ist aber für die Folgejahre wieder angedacht.
4. Der LK wird aus den Trampolinwerten und den Werten des LVTs der bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien der Aktiven errechnet. Diese werden dem LS zum Beschluss vorgeschlagen.
5. Teilnehmer\*innen der Deutschen Einzel-Meisterschaften werden zum LVT eingeladen. Ein Nachweis der kompletten Kriterien (TRA/LVT) muss dann ggf. zusätzlich erfolgen.

6. Für die AK 8 (P6-M7), AK 9 (P8-M7), AK 10/11 (M5-W11) erfolgt eine Bewertung der Pflicht, durch die Landestrainer. Beim LVT wird diese Pflicht in 2 Versuchen geprüft. Für AK12+ wird anhand der Wettkampfergebnisse der benannten 3 bis 6 Kaderwettkämpfe ein Ranking erstellt.
7. Für die AKs 8-11 müssen im LVT die geforderte Pflichtübung gezeigt und die geforderten Mindestwerte erreicht werden. Für AKs 12-18 gilt: Die geforderten Wettkampf- und LVT-Werte (siehe Vergleichstabelle) müssen erreicht werden.
8. Die Teilnahme von Aktiven aller AKs an mehreren LVTs wird empfohlen.
9. Der LTV erstellt jeweils zum Jahresende eine Auswertung der Ergebnisse.
10. Anhand der Ergebnisse (LVT und TRA) erfolgt die Kaderaufnahme schriftlich durch den entsprechenden LTV. Der Lenkungsstab entscheidet auf Empfehlung der Landestrainer über die Aufnahme in den LK.
11. Die Kaderzugehörigkeit beginnt in der Regel am 01.01. und endet am 31.12. eines Jahres. Eine Aufnahme, sowie ein Ausscheiden ist in begründeten Fällen zum Halbjahr möglich.
12. Zwischen den Aktiven bzw. deren Erziehungsberechtigten und dem LTV wird eine Athletenvereinbarung geschlossen, welche die Bedingungen regelt, unter denen eine Kaderförderung gewährt wird.
13. Die Athletenvereinbarung beinhaltet unter anderem:
  - a. Zielrichtung des jeweiligen Kaderbereichs
  - b. Vorgaben zum Trainingsumfang
  - c. Anti-Doping-Vereinbarung ([Online-Zertifikat](#))
  - d. Regelungen über sportmedizinische Untersuchung
  - e. Regelungen über Teilnahme and Wettkämpfen und Lehrgangsmaßnahmen
  - f. Regelungen über Verhaltensweisen von Leistungssportlern (z.B. sportgerechte Ernährung, Alkoholverzicht, Verzicht auf Drogenkonsum, öffentliches Auftreten)

## WEITERE VERPFLICHTUNGEN

1. Kadermitglieder verpflichten sich zur Teilnahme an Wettkämpfen des Leistungs- und Spitzensportsystems des Landes- und Bundesverbandes. Prioritäten höherwertiger Wettkämpfe sind zu beachten. Bei übergeordneten Angelegenheiten (z.B. bundeskaderwirksame Wettkämpfe) sollte die Entscheidung von Heim-, Landes- und Bundestrainer\*in getroffen werden.
2. Kadermitglieder sollte jederzeit und kurzfristig einen gültigen Reisepass/Personalausweis und mehrere Passfotos einreichen können.
3. Die Teilnahme an Lehr- und Schauführungen des LTV ist erwünscht.

## MEDIZINISCHE ANGABEN

1. Kadermitglieder sind verpflichtet, sich jährlich einer sportärztlichen Tauglichkeitsuntersuchung zu unterziehen. Die Anmeldung erfolgt über den LTV.
2. Kadermitglieder sind verpflichtet, medizinischen Ratschlägen Folge zu leisten. Die Behandlung von Verletzungen darf ausschließlich auf Vorschrift / Anweisung eines Arztes erfolgen. Die entsprechenden Kosten gehen zu Lasten der eigenen Krankenkasse, wenn nicht anders festgelegt.
3. Alle Verletzungen sind an die Landestrainer zu melden. Bei Verletzungen soll nach Möglichkeit an den Trainingsmaßnahmen teilgenommen werden, um ein angepasstes Programm absolvieren zu können. Abwesenheit wird nur nach Absprache und Zustimmung durch die Kadertrainer gewährt.

## UNTERSTÜTZUNG DURCH DEN LTV

1. Der LTV soll nach Möglichkeit einen Teil der entstehenden Fahrtkosten zum Stützpunkttraining, zu den Kadermaßnahmen und zu Kaderwettkämpfen erstatten.
2. Der LTV stellt den Kadermitgliedern eine\*n Trainer\*in (möglichst in hauptamtlicher Stellung) zur Seite. Sie sind Bestandteil des Fördersystems.
3. Der LTV stellt im Rahmen seiner Möglichkeiten Trainingszentren zur Verfügung.
4. Der LTV bringt sich in die Kommunikation mit DTB, LSB und OSP ein.
5. Der LTV sorgt für Möglichkeiten der Traineraus- und Fortbildung.
6. Der LTV organisiert Wettkampf- und Lehrgangs- und LVT Veranstaltungen.
7. Der LTV bindet die Heimtrainer\*innen von Kadermitgliedern in Lehrgangsmaßnahmen ein.

## VERGLEICHSTABELLEN UND VORGEHENSWEISE AB AK 8

1. Ab AK 12 ist in der Pflichtübung die Minimumanforderung (Endwert Pflicht) in den benannten Kaderwettkämpfen einmal zu erbringen, um im Ranking geführt zu werden.
2. Ab AK 12 ist in der Kürübung die Minimumanforderung (Endwert Kür) in den benannten Kaderwettkämpfen einmal zu erbringen, um im Ranking geführt zu werden.
3. Die Rankingpunktzahl ergibt sich aus der Addition der Endpunktzahlen der 2 besten Pflichtübungen der benannten Kaderwettkämpfe und 2 besten Kürübungen der benannten Kaderwettkämpfe.
4. Verglichen wird der erreichte Wert mit dem zugehörigen Rankingwert. Der unter 3. erreichte Wert muss gleich, oder höher im Vergleich zum Rankingwert liegen, um eine Einladung zum LVT zu erhalten (siehe auch Grundprinzipien, Punkt 6).  
AK 8-11 Mindestpflicht mit Mindestwerten im LVT  
AK 12-17 Wettkampfergebnisse (siehe Vergleichstabelle)



## MINDESTKRITERIEN WEIBLICH

AK	Übung	Pflicht	Kür	2 Pfl. + 2 Kür
		Mindestwert	Mindestwert	Rankingwert
8	P6 – M7	7,2 Haltung beim LVT (2 Versuche)		
9	P6 – W11	7,2 Haltung beim LVT (2 Versuche)		
10	P8 – W11	7,2 Haltung beim LVT (2 Versuche)		
11	M5 – W11	7,2 Haltung beim LVT (2 Versuche)		
12	M7 – W11	36,4	41,0	152,8
13	W11 – W13	37,0	42,0	156,2
14	W13	38,0	43,0	160,0
15	W13 – W15	38,6	43,8	162,8
16	W15	39,0	44,5	165,0
17	W17	41,2	46,1	172,6

## MINDESTKRITERIEN MÄNNLICH

AK	Übung	Pflicht	Kür	2 Pfl. + 2 Kür
		Mindestwert	Mindestwert	Rankingwert
8	P6 – M7	7,2 Haltung beim LVT (2 Versuche)		
9	P6 – W11	7,2 Haltung beim LVT (2 Versuche)		
10	P8 – W11	7,2 Haltung beim LVT (2 Versuche)		
11	M5 – W11	7,2 Haltung beim LVT (2 Versuche)		
12	M7 – W11	36,4	41,0	152,8
13	W11 – W13	37,2	42,3	157,0
14	W13	38,4	43,4	161,6
15	W13 – W15	39,0	44,5	165,0
16	W15	40,0	45,8	169,6
17	W17	41,7	47,5	176,4



## MINDESTKRITERIEN (TRAMPOLINTEIL LVT)

### SUMME TBN + TN + TECHNIKVERBINDUNG

	AK	8	9-10	11	12-13	14-15	16-17
Weiblich	Mindestpunktzahl	17	21	34	53	70	60
Männlich	Mindestpunktzahl	17	21	34	55	75	65

## LVT MINDESTPUNKTZAHLN FÜR BEWEGLICHKEIT, KRAFT, BODENKOMPLEX, GRUNDLAGENAUSDAUER

AK 8-16	70 Punkte (=50%)	
AK 17	55 Punkte (=50%)	(ohne Bodenkomplexübung)

LVT – Maximal-Punkte:

<b>Beweglichkeit</b>		<b>Kraft</b>	
Fußdehnung	10	Klimmzüge	10
Briefmarke	10	Flieger	10
Bückbeweglichkeit	10	Beinheben	10
Spagat links + rechts	10	Rollenverbindung	10
<b>Summe</b>	<b>40</b>	Prellsprünge	10
		Handstandstehen	10
		<b>Summe</b>	<b>60</b>
<b>Bodenkomplexübung</b>		<b>Grundlagenausdauer</b>	
<b>Summe</b>	<b>30</b>	Shuttlerun	10
		<b>Summe</b>	<b>10</b>
<b>Gesamtsumme</b>	<b>140</b>	+ 10 Punkte Wiener / Schweizer	

## STANDSPRUNGHÖHEN

Weiblich		Männlich	
AK	ToF (HD-Platten)	AK	ToF (HD-Platten)
8	11,5	8	11,5
9	12,0	9	12,0
10	12,5	10	12,8
11	13,0	11	13,3
12	13,8	12	13,8
13	14,0	13	14,3
14	14,5	14	14,8
15	14,8	15	15,3
16	14,9	16	15,8
17	15,0	17	16,1

## TABELLE TRAININGSHÄUFIGKEIT UND -UMFANG DER EINZELNEN TRAININGSETAPPEN (SIEHE RTK)

Schulfreie Zeiten sollten zusätzlich zur Intensivierung genutzt werden.

Trainingsetappe	Alter	Kader	Trainings- einheiten pro Woche	Trainingsumfang in Stunden pro Woche
Allgemeine Grundausbildung (AGA)	5 – 8 Jahre	Regionalkader Fördergruppen	2 – 3	4 – 8
Grundlagentraining (GLT)	9 – 11 Jahre	Landeskader	4 – 5	10 – 15
Aufbautraining I (ABT)	12 – 14 Jahre	Landeskader Nachwuchskader	5 – 7	14 – 18
Aufbautraining II (ABT)	14 – 17 Jahre	Landeskader Nachwuchskader	6 – 9	18 – 21
Anschlussstraining (AST)	16 – 21 Jahre	Landeskader Nachwuchskader Perspektivkader	6 – 9	18 – 21
Hochleistungs-training (HLT)	Ab 17 Jahre	Ergänzungskader Perspektivkader Olympiakader	9 – 11	>25

# Talentsichtungskader-Kriterien Trampolinturnen für die Kaderzugehörigkeit 2022

Stand: 02.09.2021

## ALLGEMEINE HINWEISE

### Kaderzusammenstellung und -Aufnahme

Der Talentsichtungskader (TS) ist die erste Stufe der Sichtung und Förderung auf Landesebene. Der Kader umfasst die Altersklassen 8 bis 15 im Jahre der Kaderzugehörigkeit. Die Zusammenstellung des Kadere obliegt den Landestrainern in Abstimmung mit dem Lenkungsstab des Landesfachverbandes unter Berücksichtigung der Vorgaben aus diesen Kriterien. Zielstellung ist die Überführung der Aktiven in den Landeskader innerhalb eines definierten Zeitraums.

Aktive sind definitiv in einen Kader aufgenommen, wenn das Kaderplatzangebot schriftlich (vom Landesturnverband) zugesagt und vom Sportler / der Sportlerin angenommen wurde. Die fristgerechte Einsendung der vollständig ausgefüllten Kaderunterlagen an den Landesturnverband ist zwingende Voraussetzung.

### Verpflichtungen

Grundsätzlich unterliegen Mitglieder des TS-Kaders denselben Verpflichtungen wie Mitglieder des L-Kaders:

Kadermitglieder verpflichtet sich zur Absolvierung eines minimalen Trainingsumfanges gemäß den speziellen Empfehlungen in den Kaderkriterien.

Kadermitglieder nehmen grundsätzlich an allen Kadertrainingsmaßnahmen teil. Nach Möglichkeit soll auch der/die Heimtrainer\*in in diese Maßnahmen direkt einbezogen werden, um eine Abstimmung der Trainingsinhalte und -methoden vorzunehmen.

Kadermitglieder verpflichten sich zur Teilnahme an Wettkämpfen des Leistungs- und Spitzensportsystems des Landesverbandes. Prioritäten höherwertiger Wettkämpfe sind zu beachten. Bei übergeordneten Angelegenheiten (z.B. bundeskaderwirksame Wettkämpfe) sollte die Entscheidung gemeinsam von Heim- und Landestrainern getroffen werden.

Kadermitglieder sollten jederzeit und kurzfristig einen gültigen Reisepass/Kinderausweis und mehrere Passfotos einreichen können.

Die Teilnahme an Lehr- und Schauvorführungen des LTV ist erwünscht.

### Medizinische Angaben

Kadermitglieder sind verpflichtet, medizinischen Ratschlägen Folge zu leisten.

Behandlung von Verletzungen darf ausschließlich auf Vorschrift / Anweisung durch einen Arzt erfolgen. Die entsprechenden Kosten gehen zu Lasten der eigenen Krankenkasse, wenn nicht anders festgelegt.

Alle Verletzungen sind an die Landestrainer zu melden.

Bei Verletzungen soll nach Möglichkeit an den Trainingsmaßnahmen teilgenommen werden, um ein besonders angepasstes Programm absolvieren zu können. Abwesenheit wird nur nach Absprache und Zustimmung durch die Kadertrainer gewährt.

## Unterstützung durch den LTV

1. Der LTV soll nach Möglichkeit einen Teil der entstehenden Fahrtkosten zum Stützpunkttraining, zu den Kadermaßnahmen und zu Kaderwettkämpfen erstatten.
2. Der LTV stellt den Kadermitgliedern eine\*n Trainer\*in (möglichst in hauptamtlicher Stellung) zur Seite. Sie sind Bestandteil des Fördersystems.
3. Der LTV stellt im Rahmen seiner Möglichkeiten Trainingszentren zur Verfügung.
4. Der LTV bringt sich in die Kommunikation mit DTB, LSB und OSP ein.
5. Der LTV sorgt für Möglichkeiten der Traineraus- und Fortbildung.
6. Der LTV organisiert Wettkampf- und Lehrgangs- und LVT-Veranstaltungen.
7. Der LTV bindet die Heimtrainer\*innen von Kadermitgliedern in Lehrgangsmaßnahmen ein.

## VORGEHEN BEI DER KADERAUFSTELLUNG

1. Der LVT organisiert in jedem Halbjahr einen Leistungsvoraussetzungstest
2. Die Teilnahme am LVT steht grundsätzlich allen Aktiven frei
3. Die Teilnahme an mehreren LVTs wird empfohlen
4. Der Lenkungsstab legt pro Jahr 3 bis 6 Wettkämpfe fest, die zur Erfüllung der Kaderkriterien ab AK 12 herangezogen werden
5. Bis einschließlich AK 11 erfolgt die Bewertung der Pflichtübung durch die Landestrainer.
6. Für die Aufnahme in den TS-Kader müssen die jeweiligen Werte auf dem Trampolin (Wettkampfergebnisse bzw. Bewertete Pflichtübung) und im LVT erfüllt werden
7. Der LVT erstellt zum Jahresende eine Auswertung der Ergebnisse
8. Anhand der Ergebnisse (LVT und Trampolin) sprechen die Landestrainer eine Empfehlung zur Kadernominierung an den Lenkungsstab aus. Der Lenkungsstab entscheidet über das Angebot zur Aufnahme in den Kader.
9. Die Kaderzugehörigkeit beginnt in der Regel am 01.01. und endet am 31.12. Eines Jahres. Eine Aufnahme in den sowie ein Ausscheiden aus dem Kader ist in begründeten Fällen zum Halbjahr möglich.
10. Zwischen den Erziehungsberechtigten der Aktiven und dem LTV wird eine Athletenvereinbarung geschlossen, welche die Bedingungen regelt, unter denen eine Kaderförderung gewährt wird.
11. Die Athletenvereinbarung beinhaltet unter anderem:
  - a. Zielrichtung des jeweiligen Kaderbereichs
  - b. Vorgaben zum Trainingsumfang
  - c. Anti-Doping-Vereinbarung
  - d. Regelungen zur sportmedizinischen Untersuchung
  - e. Regelungen über die Teilnahme an Wettkämpfen und Lehrgangsmaßnahmen
  - f. Regelungen über Verhaltensweisen von Leistungssportlern

## SPEZIFISCHE ANFORDERUNGEN DES TS-KADERS

### Mindestanforderungen: Wettkampfpunktzahlen

In den Altersklassen 7 bis einschließlich 11 werden keine Wettkampfpunktzahlen und Übungen auf dem Trampolin abseits des LVT gefordert. Für die Altersklassen 12 bis 14 gelten folgende Anforderungen:

#### Weiblich

AK	Übung	Pflicht	Kür
		Mindestwert	Mindestwert
12	W11	36,0	40,0
13	W11 - W13	36,5	41,0
14	W13	37,5	42,0

#### Männlich

AK	Übung	Pflicht	Kür
		Mindestwert	Mindestwert
12	W11	36,0	40,0
13	W11 – W13	36,7	41,3
14	W13	37,9	42,4

### Mindestanforderungen: Leistungsvoraussetzungstest

Im LVT müssen in den Bereichen Beweglichkeit, Kraft, Bodenkomplexübung und Grundlagenausdauer **mindestens 55 Punkte** erzielt werden.

In den Bereichen Trampolinbewegungsnorm, Technische Norm und Technische Verbindung müssen die folgenden Mindestwerte erzielt werden:

	AK	7	8	9-10	11	12-13	14
Weiblich	Mindestpunktzahl	8	10	16	27	45	55
Männlich	Mindestpunktzahl	8	10	16	27	46	60

TBN/TN DMT AK 12 weiblich und männlich

Trampolinbewegungsnorm (2 Elemente)	Kürzel	Wert	Abzug
Salto vw c – Salto vw c	40° - 40°	10	0/2/4/6
Salto vw b – Salto vw b	40< - 40<	12	0/2/4/6
1 Schraube – 1 ½ Schrauben	02/ - 03/	10	0/2/4/6
1 Schraube – 2 Schrauben	02/ - 04/	12	0/2/4/6

Technische Norm (4 Elemente)	Kürzel	Wert	Abzug
Rudi	43/	12	0/2/4/6
Schraubensalto vw	42/	9	0/2/4/6
Schraubensalto rw	42/	9	0/2/4/6
Barani a	41/	7	0/2/4/6
Barani b	41<	7	0/2/4/6
Barani c	41°	7	0/2/4/6

Technische Verbindung	Wert	Abzug
41° - 40°	12	10

TBN / TN DMT AK 13 weiblich und männlich

Trampolinbewegungsnorm (2 Elemente)	Kürzel	Wert	Abzug
Barani a – Salto rw c	41/ - 40°	12	0/2/4/6
Salto vw c – Barani c	40° - 41°	12	0/2/4/6
Salto rw c – Schraubensalto vw	40° - 42/	10	0/2/4/6
1 Schraube – 2 Schrauben	02/ - 04/	12	0/2/4/6

Technische Norm (4 Elemente)	Kürzel	Wert	Abzug
Rudi	43/	12	0/2/4/6
Schraubensalto vw	42/	9	0/2/4/6
Schraubensalto rw	42/	9	0/2/4/6
Rudi im Aufgang	43/	12	0/2/4/6
Doppelschraube	44/	14	0/2/4/6
Doppel vw c	800°	20	0/2/4/6

Technische Verbindung	Wert	Abzug
40° - 42/	14	10



TBN / TN DMT AK 14 und älter weiblich und männlich

Trampolinbewegungsnorm (2 Elemente)	Kürzel	Wert	Abzug
Salto rw c - Rudi	40° - 43/	17	0/2/4/6
Salto rw a – Schraubensalto vw	40/ - 42/	15	0/2/4/6
Hocke – Doppelsalto vw c	00° - 800°	20	0/2/4/6
½ Schraube – Schraubensalto rw	02/ - 42/	11	0/2/4/6

Technische Norm (4 Elemente)	Kürzel	Wert	Abzug
Fliffis c	801°	24	0/2/4/6
Fliffis b	801<	28	0/2/4/6
Doppelsalto rw c	800°	20	0/2/4/6
Schraubensalto rw auf DMT	42/	9	0/2/4/6
Doppelschraube	44/	16	0/2/4/6
Doppelsalto rw b	800<	24	0/2/4/6

Technische Verbindung	Wert	Abzug
00° - 801°	24	10

# Leistungsvoraussetzungstest Trampolin

Stand: 07.09.2021

1.	Beweglichkeit .....	2
1.1	Fußdehnung.....	2
1.2	Briefmarke mit Armrumpfwinkel .....	3
1.3	Bückbeweglichkeit.....	4
1.4	Spagat rechts und Spagat links.....	5
2.	Kraft.....	6
2.1	Klimmzüge .....	6
2.2	Beinheben .....	8
2.3	Flieger .....	9
2.4	Rollenverbindung .....	10
2.5	Prellsprünge.....	11
2.6	Handstandstehen .....	15
2.7	Wiener / Schweizer Handstände .....	17
3.	Grundlagenausdauer (Shuttle-Run-Test) .....	21
4.	Bodenkomplexübung .....	23
5.	Trampolinteil .....	26
5.1	Standsprunghöhe .....	26
5.2	Technische Norm und Trampolinbewegungsnorm .....	27

# 1. BEWEGLICHKEIT

## 1.1 Fußdehnung

### Ausgangsposition

Sitz mit gestreckten Beinen am Boden, Oberkörper aufrecht

### Aktion

maximale Fuß- und Spannstretchung beider Füße bei gestreckten Knien


### Haltezeit

ca. 10 Sekunden



### Wertung

Bewertung anhand von Vergleichsbildern

	Parallele zum Boden auf Sprunggelenk / Fußspann		
			
	Linie über allen Zehen	Linie schneidet Zehen	Linie berührt noch eine Zehe
<b>Punkte</b>	10	6	2

## 1.2 Briefmarke mit Armrumpfwinkel

### Ausgangsposition

Sitz mit gegrätschten Beinen (90 ° bis 110 °) am Boden, Hände fassen schulterbreit einen Gymnastikstab im Ristgriff

### Aktion

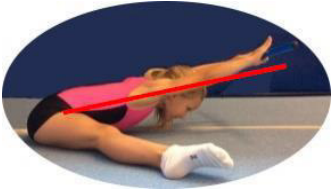




Vorbeugen des gestreckten Oberkörpers bei maximal geöffnetem Armrumpfwinkel und gestreckten Armen, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule. Dabei berührt der Oberkörper den Boden nicht!

### Haltezeit

ca. 10 Sekunden

### Wertung

Bewertung anhand von Vergleichsbildern

		  	
	<b>ganz flach</b> <u>und</u> Schulterwinkel $\geq 180^\circ$ <u>und</u> Rücken <b>gerade</b>	nicht <b>ganz flach</b> oder Rücken nicht gerade oder Schulterwinkel $< 180^\circ$ (mind. $170^\circ$ )	nicht <b>ganz flach</b> und / oder Rücken nicht gerade und / oder Schulterwinkel $< 180^\circ$ (mind. $170^\circ$ )
<b>Punkte</b>	10	6	2

## 1.3 Bückbeweglichkeit

### Ausgangsposition

Stand auf einem Turnhocker / kleinen Kasten, Fußspitzen schließen mit dem Hockerrand ab

### Aktion

Vorbeugen des gestreckten Oberkörpers bei maximal geöffnetem Armrumpfwinkel und gestreckten Armen, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule

### Haltezeit

ca. 10 Sekunden



### Messung

Abstand zwischen Oberkante des Hockers und den Mittelfingern

### Wertung

Bewertung anhand Tabelle

<b>Abstand</b>	20 cm	18 cm	16 cm	14 cm	12 cm
<b>Punkte</b>	10	8	6	4	2

## 1.4 Spagat rechts und Spagat links

Ausgangsposition

aus dem Stand seitlich vor einer Wand bzw. einem Kasten, ebener Untergrund

Aktion

maximales Senken in den Spagat rechts und links, ohne in der Hüfte aufzudrehen, vorderes und hinteres Bein gestreckt, Oberkörper senkrecht

Haltezeit

ca. 10 Sekunden, ein Versuch je Seite



Messung

Mit einem Maßband bzw. einer Messskala wird der Abstand am vorderen Oberschenkelansatz zum Boden ermittelt.

Wertung

Bewertung anhand Tabelle. Beide Seiten werden bewertet

<b>Abstand</b>	ohne Schrittspalt	< 5 cm	< 10 cm	< 15 cm
<b>Punkte</b>	5	4	3	2

## 2. KRAFT

### 2.1 Klimmzüge

#### 2.1.1 Klimmzüge AK 7 und AK 8

##### Ausgangsposition

Schräghang im Ristgriff an der Klimmzugstange der Sprossenwand mit gestreckten Armen. Die Beine sind etwa 45 ° vorlings an der Sprossenwand abgestützt.

##### Aktion

Klimmzug, bis das Brustbein an und das Kinn über die Stange kommt, dann senken zurück in die Ausgangslage. Beine sind während der ganzen Bewegungsausführung gestreckt und der Körper bleibt in der geraden Linie der Ausgangsposition.



##### Zeit

ohne Zeitvorgabe

##### Wertung

Gezählt werden die gültig ausgeführten Klimmzüge.

<b>Anzahl</b>	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
<b>Punkte</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## 2.1.2 Klimmzüge ab AK 9

### Ausgangsposition

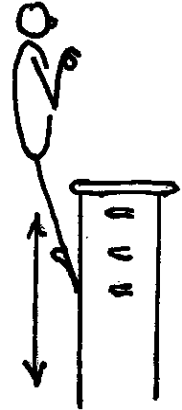
Langhang (vollständig gestreckte Arme) am Reck im Ristgriff in Schiffchenposition, Zehen berühren eine glatte Matte/Kasten/Brett (siehe Abbildung).

### Aktion

Klimmzug im Ristgriff (Kinn jeweils über die Stange) und senken zurück in die Ausgangslage. Beine sind während der ganzen Bewegungsausführung gestreckt und geschlossen.

Die Schiffchenposition muss während der gesamten Bewegungsausführung beibehalten werden.

Die Füße müssen die Matte/Kasten/Brett während des kompletten Klimmzuges (Zug- und Senkbewegung) berühren.



### Zeit

Ohne Zeitvorgabe

### Wertung

Gezählt werden die gültig ausgeführten Klimmzüge

<b>AK 9 – 11</b>	<b>Anzahl</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>AK 12 – 14</b>		2	3	4	5	6	7	8	9	10	12
<b>AK 15 – 16</b>		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>AK 17</b>		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Punkte</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



## 2.2 Beinheben

### 2.2.1 Beinheben AK 7 und AK 8

#### Aktion

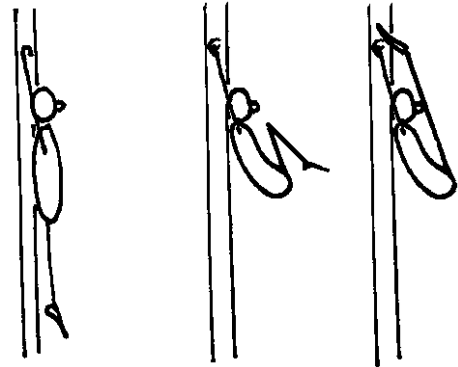
Aus dem Hang heben der Knie an die Brust und strecken Beine nach oben bis die Füße die Griffspresse berühren. Die Beine sind während der kompletten Übungsausführung geschlossen.

#### Zeit

ohne Zeitvorgabe

#### Wertung

<b>Anzahl</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Punkte</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



### 2.2.2 Beinheben AK 9 bis AK 11

#### Aktion

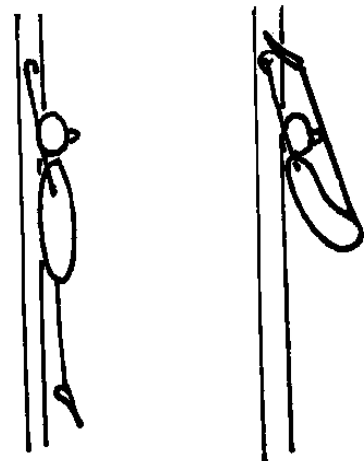
Aus dem Hang die gestreckten Beine heben, bis die Füße die Griffspresse berühren. Die Beine sind während der kompletten Übungsausführung geschlossen. Unten ist 10 cm Matte zwischen Fersen und Sprossenwand. Die Beine müssen unten gestoppt werden, sodass die Folgeübung ohne Schwung erfolgt. Der Rücken liegt an der Sprossenwand an (kein Hohlkreuz).

#### Zeit

ohne Zeitvorgabe

#### Wertung

<b>Anzahl</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Punkte</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



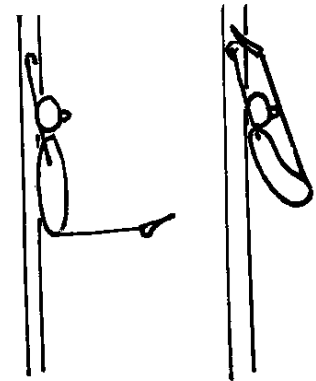
### 2.2.3 Beinheben ab AK 12

#### Aktion

Aus dem Winkelhang (90°) heben der gestreckten Beine bis die Füße die Griffspresse berühren. Die Beine sind während der kompletten Übungsausführung geschlossen.

#### Zeit

ohne Zeitvorgabe



#### Wertung

<b>AK 12 – 14</b>	<b>Anzahl</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>ab AK 15</b>		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Punkte</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

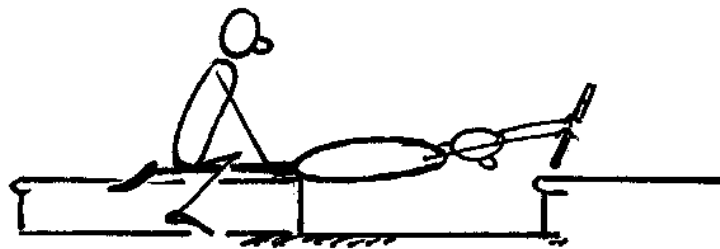
## 2.3 Flieger

#### Ausgangsposition

Beine liegen bis zur Hüfte auf Matte oder Kastendeckel. Beide Hände fassen schulterbreit einen Gymnastikstab o.ä.

#### Aktion

Oberkörper und gestreckte Arme anheben und halten. Handgelenke dürfen den gegenüberliegenden, gleichhohen Kastendeckel oder Matte nicht berühren.



#### Wertung

<b>AK 7 – 11</b>	<b>Anzahl</b>	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
<b>AK 12 - 14</b>		55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
<b>ab AK 15</b>		65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
<b>Punkte</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## 2.4 Rollenverbindung

### Ausgangsposition

Rückenlage in Schiffchenposition. Beide Hände fassen schulterbreit ein Band oder o.ä. (Ristgriff).

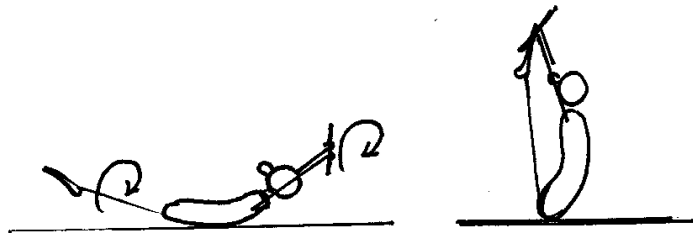
### Aktion

Ganze Drehung in Schiffchenposition, Klappmesser gebückt mit Berühren der Zehenspitzen, ganze Drehung zurück, usw.

Während der ganzen Aktion ist die Schiffchenposition beizubehalten, Arme und Beine sind gestreckt, Beine sind geschlossen, weder Arme noch Beine berühren den Boden. Es soll eine flüssige Bewegung ausgeführt werden. Verharren (Pause) in einer Position führt zum Abbruch.

### Zeit

ohne Zeitvorgabe, Abbruch bei Haltungsfehler oder Unterbrechung der Schiffchenposition.



### Wertung

AK 7 – 11	Anzahl	3	5	7	9	1	13	15	17	19	21
AK 12 - 14		7	9	11	13	15	17	19	21	23	25
ab AK 15		11	13	15	17	19	21	23	25	27	29
Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## 2.5 Prellsprünge

### 2.5.1 Prellsprünge AK 7 und AK 8

#### Aktion

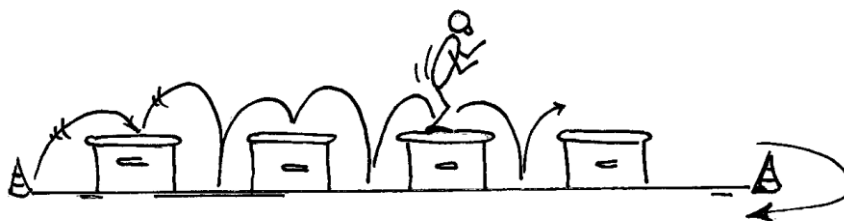
Sprint zum ersten Kästchen, beidbeinige Sprünge (keine Schrittstellung) AUF die Kästchen und wieder HERUNTER (beidbeiniger Absprung auch vor dem ERSTEN Kästchen). Weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw.

#### Aufbau

Gesamtlänge 8m, 4 Kästchen quer, Kästchen im Abstand von ca. 1m.

#### Zeit

60 Sekunden



#### Wertung

Gezählt werden die übersprungenen Kästchen

<b>Anzahl</b>	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34
<b>Punkte</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## 2.5.2 Prellsprünge AK 9 bis AK 14

### Aktion

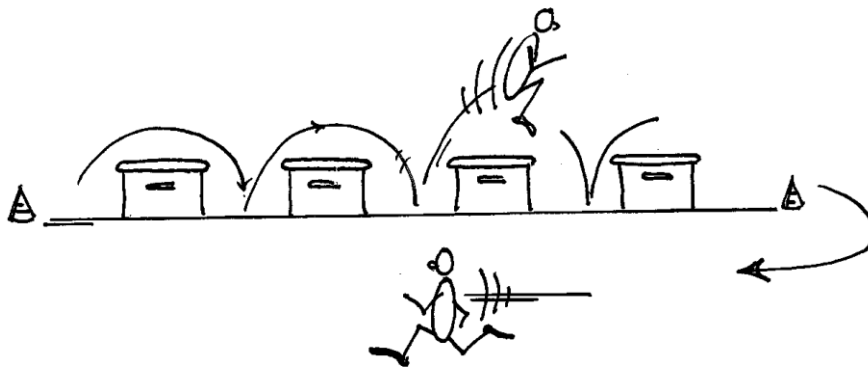
Sprint zum ersten Kästchen, beidbeinige Sprünge ÜBER die Kästchen (keine Schrittstellung, beidbeiniger Absprung auch vor dem ERSTEN Kästchen). Weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw.

### Aufbau

Gesamtlänge 8m, 4 Kästchen quer, Kästchen im Abstand von ca. 1m.

### Zeit

60 Sekunden



### Wertung

Gezählt werden die übersprungenen Kästchen

<b>AK 9 – 11</b>	<b>Anzahl</b>	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34
<b>AK 12 - 14</b>		22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
<b>Punkte</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### 2.5.3 Prellsprünge AK 15 und AK 16

#### Aktion

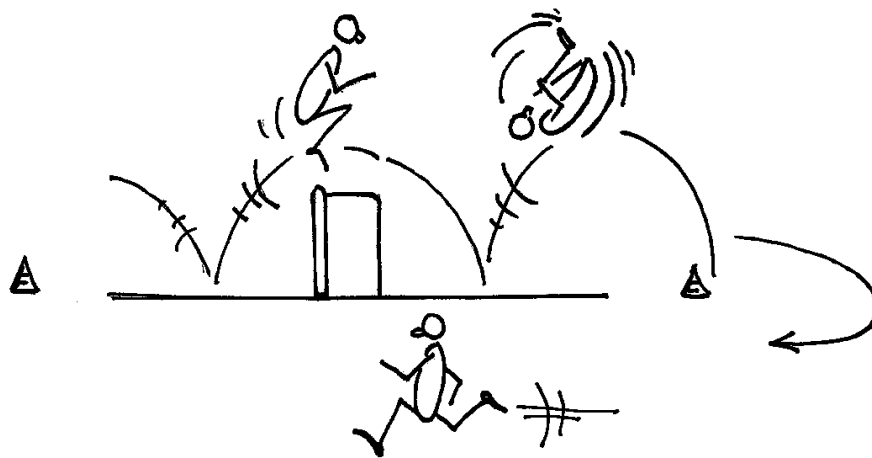
Sprint zu den Kästchen, beidbeiniger Sprung über die Kästchen, anschließend Salto vorwärts (ohne Sturz! Schwung nach vorne ist ok – fallen nach hinten = Sturz) weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw.

#### Aufbau

Gesamtlänge 8m, 1x 2 Kästchen hochkant nebeneinander.

#### Zeit

60 Sekunden



#### Wertung

Gezählt werden die kompletten Salti

<b>Anzahl</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Punkte</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## 2.5.4 Prellsprünge AK 17

### Aktion

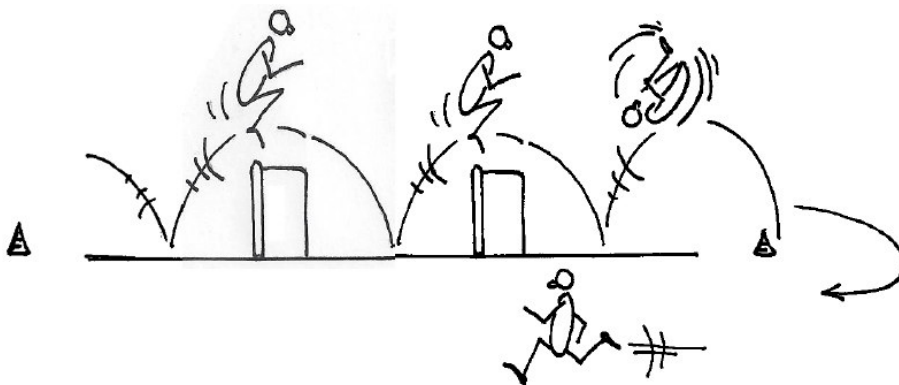
Sprint zum ersten Hindernis (Kästchen), beidbeinige Sprünge über die Kästchen, anschließend Salto (ohne Sturz! Schwung nach vorne ist ok – fallen nach hinten = Sturz) Weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw.

### Aufbau

Gesamtlänge 8m. 2x 2 Kästchen nebeneinander, hochkant.

### Zeit

60 Sekunden



### Wertung

Gezählt werden die kompletten Salti

<b>Anzahl</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Punkte</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## 2.6 Handstandstehen

### 2.6.1 Handstandstehen AK 7 und AK 8

#### Aktion

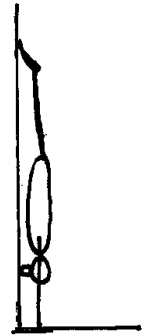
Handstandstehen bäuchlings an der Wand. Ausschließlich Zehen und Nase berühren die Wand. Maximale Körperspannung während der kompletten Übung.

#### Zeit

Bis zu 60 Sekunden

#### Wertung

<b>Sekunden</b>	40	45	50	55	60
<b>Punkte</b>	2	4	6	8	10



### 2.6.2 Handstandstehen AK 9 bis AK 11

#### Aktion

Handstandstehen innerhalb eines Quadrates (1m x 1m) unter Beibehaltung der Körperspannung (kleine Schritte im Handstand sind erlaubt).

#### Zeit

Bis zu 30 Sekunden, Abbruch bei Verlust der Körperspannung vgl. Bilder in 2.6.5

#### Wertung

<b>Sekunden</b>	10	15	20	25	30
<b>Punkte</b>	2	4	6	8	10

### 2.6.3 Handstandstehen AK 12 bis AK 14

#### Aktion

Eine Handstanddrehung mit anschließendem Handstandstehen innerhalb eines Quadrates (1m x 1m) unter Beibehaltung der Körperspannung (kleine Schritte im Handstand sind erlaubt). Beginn der Zeitnahme erfolgt nach Beendigung der Drehung.

#### Zeit

Bis zu 30 Sekunden, Abbruch bei Verlust der Körperspannung vgl. Bilder in 2.6.5

#### Wertung

<b>Sekunden</b>	10	15	20	25	30
<b>Punkte</b>	2	4	6	8	10



## 2.6.4 Handstandstehen ab AK 15

### Aktion

Drei Handstanddrehungen mit anschließendem Handstandstehen innerhalb eines Quadrates (1m x 1m) unter Beibehaltung der Körperspannung (kleine Schritte im Handstand sind erlaubt). Beginn der Zeitnahme erfolgt nach Beendigung der Drehungen.

### Zeit

Bis zu 30 Sekunden, Abbruch bei Verlust der Körperspannung vgl. Bilder in 2.6.5

### Wertung

<b>Sekunden</b>	10	15	20	25	30
<b>Punkte</b>	2	4	6	8	10

## 2.6.5 Vergleichsbilder zur Körperhaltung ab AK 9



**Körperposition:**

Gut

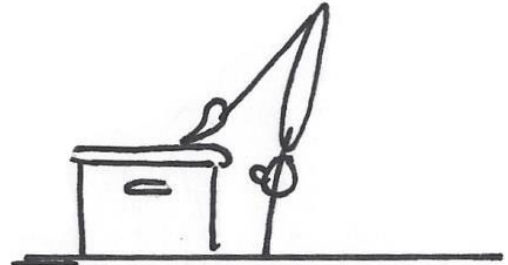
Gerade noch in Ordnung

## 2.7 Wiener / Schweizer Handstände

### 2.7.1 Wiener / Schweizer Handstände AK 7 und AK 8

#### Aktion

Aus dem Liegestütz mit Auflage der Beine auf einem Kästchen heben mit gestreckten Armen und gebückten Beinen in den Handstand (Wiener, Barrenholm oder Reckstange in Höhe der Unterschenkel verhindert das Überfallen) und Rücksenken in die Ausgangsposition, ...



#### Zeit

maximal 100 Sekunden

#### Wertung

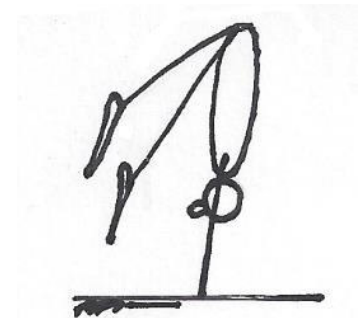
Gezählt werden nur Ausführungen mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen

<b>Anzahl</b>	1	2	3	4	5
<b>Punkte</b>	2	4	6	8	10

### 2.7.2 Wiener / Schweizer Handstände AK 9 und AK 10

#### Aktion

Aus dem Stand (Beine geschlossen oder leicht gegrätscht) heben mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand (Schweizer Handstand, Barrenholm oder Reckstange in Höhe der Unterschenkel verhindert das Überfallen) und Rücksenken in die Ausgangsposition, ...



#### Zeit

maximal 100 Sekunden

#### Wertung

Gezählt werden nur Ausführungen mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen sowie ohne Schwungeinsatz.

<b>Anzahl</b>	1	2	3	4	5
<b>Punkte</b>	2	4	6	8	10

### 2.7.3 Wiener / Schweizer Handstände AK 11 und AK 12

#### Aktion

Aus dem Stand (Beine geschlossen) heben mit gestreckten Armen und gebückten Beinen in den Handstand (Wiener) **und / oder** gegrätschten Beinen (Schweizer s.o.) und Rücksenken in die Ausgangsposition, ...

Dabei insgesamt maximal 5 erfolgreiche Versuche (Wiener und / oder Schweizer).

#### Zeit

maximal 100 Sekunden

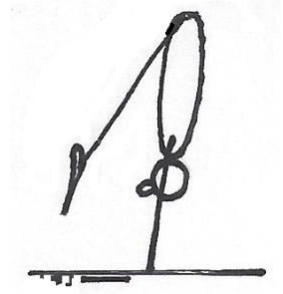
#### Wertung

Gezählt werden nur Ausführungen mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen sowie ohne Schwungeinsatz.

Je Wiener 2 Punkte, je Schweizer 1 Punkt

Gezählt werden maximal 5 erfolgreiche Versuche, es können also maximal 10 Punkte erzielt werden.

<b>Wiener</b>		1		2		3	4	5
<b>Schweizer</b>	1	2	3	4	5	-	-	-
<b>Punkte</b>	1	2	3	4	5	6	8	10



#### Berechnungsbeispiele

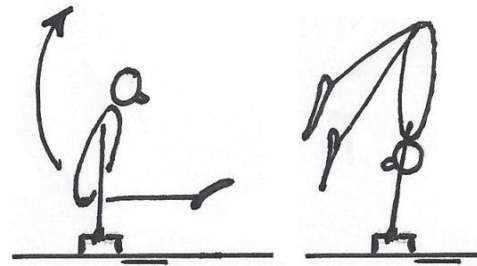
- 1 Wiener + 0 Schweizer = 2 Punkte + 0 Punkte = 2 Punkte
- 0 Wiener + 2 Schweizer = 0 Punkte + 2 Punkte = 2 Punkte
- 2 Wiener + 3 Schweizer = 4 Punkte + 3 Punkte = 7 Punkte
- 1 Wiener + 5 Schweizer = 2 Punkte + 4 Punkte (da insg. Max. 5 Versuche) = 6 Punkte

## 2.7.4 Wiener / Schweizer Handstände AK 13 bis AK 15

### Aktion

Aus dem Winkelstütz (mit geschlossenen Beinen) auf Handstandklötzen heben mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand (Schweizer Handstand) **und / oder** aus dem Stand Wiener und Rücksinken in die Ausgangsposition, ...

Dabei insgesamt maximal 5 erfolgreiche Versuche (Wiener und / oder Schweizer).



### Zeit

maximal 100 Sekunden

### Wertung

Gezählt werden nur Ausführungen mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen sowie ohne Schwungeinsatz.

Je Schweizer aus dem Winkelstütz 2 Punkte, je Wiener aus dem Stand 1 Punkt

Gezählt werden maximal 5 erfolgreiche Versuche, es können also maximal 10 Punkte erzielt werden.

<b>Schweizer</b>		1		2		3	4	5
<b>Wiener</b>	1	2	3	4	5	-	-	-
<b>Punkte</b>	1	2	3	4	5	6	8	10

### Berechnungsbeispiele

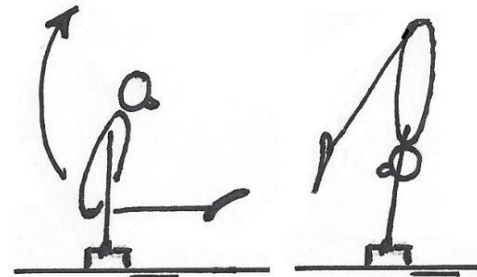
- 2 Schweizer a. d. W. + 0 Wiener a. d. S. = 4 Punkte + 0 Punkte = 4 Punkte
- 0 Schweizer a. d. W. + 4 Wiener a. d. S. = 0 Punkte + 4 Punkte = 4 Punkte
- 1 Schweizer a. d. W. + 3 Wiener a. d. S. = 2 Punkte + 3 Punkte = 5 Punkte
- 3 Schweizer a. d. W. + 4 Wiener a. d. S. = 6 Punkte + 2 Punkte (da insg. Max. 5 Versuche) = 8 Punkte

## 2.7.5 Wiener / Schweizer Handstände ab AK 16

### Aktion

Aus dem Winkelstütz auf Handstandklötzen heben mit gestreckten Armen und gebückten Beinen in den Handstand (Wiener) **und / oder** gegrätschten Beinen (Schweizer) und Rücksenken in die Ausgangsposition, ...

Dabei insgesamt maximal 5 erfolgreiche Versuche (Wiener und / oder Schweizer).



### Zeit

maximal 100 Sekunden

### Wertung

Gezählt werden nur Ausführungen mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen sowie ohne Schwungeinsatz.

Je Wiener 2 Punkte, je Schweizer 1 Punkt

Gezählt werden maximal 5 erfolgreiche Versuche, es können also maximal 10 Punkte erzielt werden.

<b>Wiener</b>		1		2		3	4	5
<b>Schweizer</b>	1	2	3	4	5	-	-	-
<b>Punkte</b>	1	2	3	4	5	6	8	10

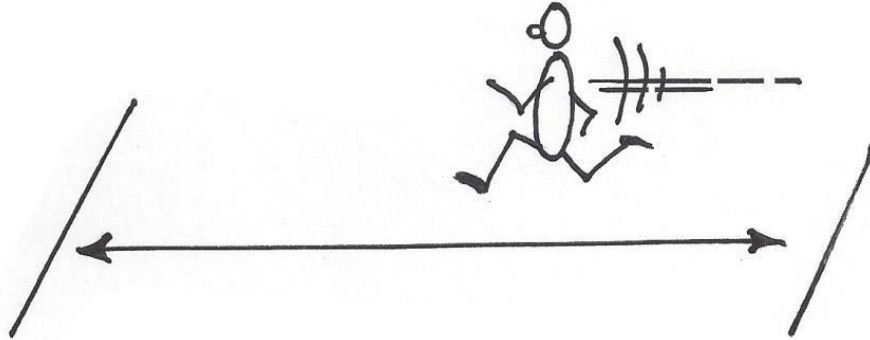
### Berechnungsbeispiele

- 3 Wiener + 0 Schweizer = 6 Punkte + 0 Punkte = 6 Punkte
- 0 Wiener + 3 Schweizer = 0 Punkte + 3 Punkte = 3 Punkte
- 4 Wiener + 1 Schweizer = 8 Punkte + 1 Punkte = 9 Punkte
- 2 Wiener + 6 Schweizer = 4 Punkte + 3 Punkte (da insg. Max. 5 Versuche) = 7 Punkte

### 3. GRUNDLAGENAUSDAUER (SHUTTLE-RUN-TEST)

#### Shuttle-Run-Test

Die Aufgabe des Tests besteht darin, zwischen zwei Linien mit 20 m Entfernung hin und her zu laufen. Die Laufgeschwindigkeit wird dabei durch Intervalle zwischen zwei Tonsignalen ([Audio-Datei](#)) angegeben und wird jede Minute um 0,5 km/h gesteigert.



#### Aktion

Die Läufer starten hinter der Linie. Der Test kann gleichzeitig von mehreren absolviert werden. Jeder Läufer sollte zirka eine Bahn von 1m Breite zur Verfügung haben.

Sie laufen in geraden Bahnen zur gegenüber liegenden 20m-Linie (Wendepunkt). Dabei ist die Linie (Wendepunkt) mit mindestens einem Fuß zu übertreten.

Sind die Läufer schneller als das Tonsignal, müssen sie mit mindestens einem Fuß hinter der Linie warten bis das Tonsignal ertönt.

Erreicht ein Läufer die Wendelinie nicht bevor das Tonsignal ertönt, so muss er noch bis zur Wendelinie weiterlaufen (und diese mit mindestens einem Fuß übertreten) bevor er ebenfalls zurücklaufen darf.

Der Test ist beendet, wenn ein Läufer aufgibt oder zwei Mal hintereinander die Wendelinie nicht mit dem Tonsignal übertreten hat.

Das Testergebnis ist die letzte Stufe, die in der vorgegebenen Zeit noch erreicht werden konnte (Beispiel: Level 7 Shuttle 3; notiert wird L7 S3) und wird mit einer Genauigkeit von halben Stufen (Level) jeweils abgerundet, angegeben.

Wertung

Weiblich	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<b>AK 7 – 8</b>	L3 S4 (ca. 3,5 min)	L3 S8 (ca. 4 min)	L4 S4 (ca. 4,5 min)	L4 S9 (ca. 5 min)	L5 S5 (ca. 5,5 min)	L5 S9 (ca. 6 min)	L6 S5 (ca. 6,5 min)	L6 S10 (ca. 7 min)	L7 S5 (ca. 7,5 min)	L7 S10 (ca. 8 min)
	<b>AK 9 – 11</b>	L4 S4	L4 S9	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5 (ca. 8,5 min)	L8 S11 (ca. 9 min)
	<b>AK 12 – 13</b>	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11	L9 S5 (ca. 9,5 min)	L9 S11 (ca. 10 min)	L10 S5 (ca. 10,5 min)	L10 S11 (ca. 11 min)
	<b>AK 14 – 16</b>	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11	L9 S5	L9 S11	L10 S5	L10 S11	L11 S6 (ca. 11,5 min)	L11 S12 (ca. 12 min)
	<b>ab AK 17</b>	L8 S11	L9 S5	L9 S11	L10 S5	L10 S11	L11 S6	L11 S12	L12 S6 (ca. 12,5 min)	L12 S12 (ca. 13 min)	L13 S6 (ca. 13,5 min)

Männlich	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<b>AK 7 – 8</b>	L3 S4 (ca. 3,5 min)	L3 S8 (ca. 4 min)	L4 S4 (ca. 4,5 min)	L4 S9 (ca. 5 min)	L5 S5 (ca. 5,5 min)	L5 S9 (ca. 6 min)	L6 S5 (ca. 6,5 min)	L6 S10 (ca. 7 min)	L7 S5 (ca. 7,5 min)	L7 S10 (ca. 8 min)
	<b>AK 9 – 11</b>	L3 S8	L4 S4	L4 S9	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5 (ca. 8,5 min)
	<b>AK 12 – 13</b>	L4 S9	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11 (ca. 9 min)	L9 S5 (ca. 9,5 min)
	<b>AK 14 – 16</b>	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11	L9 S5	L9 S11 (ca. 10 min)
	<b>ab AK 17</b>	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11	L9 S5	L9 S11	L10 S5 (ca. 10,5 min)	L10 S11 (ca. 11 min)

mp3-download der zugehörigen Audio-Datei unter <http://www.bleeptests.com/>

Es gibt unterschiedliche Varianten des Shuttle-Run-Tests. Mit der oben beschriebenen Variante wird der Test abgenommen.

## 4. BODENKOMPLEXÜBUNG

### Grundlegende Hinweise zur Übungsausführung und -bewertung

Jede Abweichung von der perfekten haltungsmäßigen Ausführung wird je Element mit 0,5 (x) bzw. 1,0 (xx) Punkten abgezogen (H).

Jegliche Hilfeleistung, die zur Ausführung eines Elements beiträgt, führt zur Aberkennung des Elementes.

Ein Element darf bei Nichtgelingen nicht wiederholt werden.

Abzüge für typische technische Fehler sind im Einzelnen aufgelistet und können durch Markieren der Kreuzchen kenntlich gemacht werden.

Abzüge:

kleiner Fehler (k) = 0,5

mittlerer Fehler (m) = 1,0

grober Fehler (g) = 1,5

n.g. = Element nicht gewertet (KEINE Punkte).

Der maximale Abzug entspricht dem Wert des jeweiligen Elements.

DEUTSCHER TURNER-BUND

Nr.	Beschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				gesamt je Element
				k 0,5	m 1,0	g 1,5	H 0,5 1,0	
1	2-3 Schritte Anlauf, <b>Salto vorwärts</b> gehockt	3	- geringe Sprunghöhe - geöffnete Knie - Standfehler (mehr als 1 Schritt) - Sturz	x	x		x x	1,5
2	Vorspreizen und Schwingen in den <b>Handstand, 1/1 Drehung</b> zum Abrollen ...	3	- unvollständige Drehung (bis 45°) - unvollständige Drehung (ab 45°) - keine runde Abrollbewegung			x	n.g. x x	2
3	... zum direkten <b>Strecksprung mit 1/2 Drehung</b> in den Stand	1,5	- Absprung erfolgt nicht direkt - Standfehler (1 Schritt)		x		x x	-
4	Vorspreizen mit <b>Handstandhüpfer</b> , Abrollen in den <b>Grätschsitz</b>	1,5	- Arme gebeugt - keine gestreckte Handstandposition - keine kontrollierte Rollbewegung	x		x	x x	1,5
5	<b>Briefmarke</b> mit Arme in Hochhalte Rückgrätschen mit <b>Schließen der Beine</b> in die Bauchlage	3	- keine Bodenberührung der Brust bei der Briefmarke - Heben der Hüfte beim Schließen			x	x	0,5

Bewertungsbögen werden dem LVT auf der DTB-Website entnommen.



## 4.1.1 Bodenkombiübung AK 7 und AK 8

Nr.	Beschreibung	Wert
1	Aus dem Stand <b>Rolle vorwärts</b> in den Stand	3
2	Rumpfheben vorwärts in den <b>Bückstand</b> , Stütz auf dem Boden und Rückführen der geschlossenen, gestreckten Beine zum <b>Liegestütz</b>	1,5
3	<b>Ganze Stützschaube nach links</b> , Wiederholung <b>nach rechts</b>	3
4	Auffedern in den <b>Grätschwinkelstand</b>	1,5
5	Heben in den <b>Kopfstand</b> – 2 Sek.	4,5
6	Abrollen in die Rückenlage, „ <b>Schiffchenposition</b> “	1,5
7	<b>Ganze Drehung</b> des gestreckten Körpers um die Längsachse <b>nach links</b> , Wiederholung <b>nach rechts</b>	1,5
8	Heben in die <b>Kerze</b> (ohne Arme) – 2 Sek.	3
9	Abbücken und erneutes Strecken über die Kerze zum ...	1,5
10	... Rollen in den Stand und direkt <b>Strecksprung ½ Drehung</b>	2,5
11	<b>Rolle rückwärts</b> gehockt	3
12	Vorspreizen, <b>Rad</b> und gestrecktes Aufrichten mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung in die Schrittstellung, Arme in Hochhalte, Schließen der Beine in den Stand.	3,5
<b>Gesamtwert</b>		<b>30</b>

## 4.1.2 Bodenkombiübung AK 9 bis AK 11

Nr.	Beschreibung	Wert
1	2-3 Schritte Anlauf, Absprung zur <b>Flugrolle</b> ...	3
2	... zum <b>direkten Grätschwinkelsprung</b>	3
3	Vorspreizen mit <b>Handstandhüpfer</b> , <b>Abrollen</b> in den Hockstand	3
4	Absprung <b>gehockt in den Handstand</b> ...	2
5	... mit ½ <b>Drehung</b> und <b>Abrollen</b> in den Stand	4
6	Vorspreizen, Beistellschritt und <b>Strecksprung mit 1/1 Drehungen</b>	3
7	Vorspreizen zur <b>Standwaage</b> – 3 Sekunden halten,	2
8	Vorspreizen zur <b>Standwaage auf die andere Seite</b> – 3 Sekunden halten	2
9	Rumpfvorbeugen und <b>Rolle rückwärts mit gestreckten Beinen durch den Handstand</b>	4
10	Vorspreizen, <b>Rad</b> und gestrecktes Aufrichten mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung in die Schrittstellung, Arme in Hochhalte, aus der Schrittstellung ...	2
11	Vorspreizen, <b>Rad auf die andere Seite</b> und gestrecktes Aufrichten mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung in die Schrittstellung, Arme in Hochhalte. Schließen der Beine in den Stand.	2
<b>Gesamtwert</b>		<b>30</b>

## 4.1.3 Bodenkombiübung AK 12 und AK 13

Nr.	Beschreibung	Wert
1	2-3 Schritte Anlauf, <b>Salto vorwärts</b> gehockt	3
2	Vorspreizen und Schwingen in den <b>Handstand, 1/1 Drehung</b> zum Abrollen ...	3
3	... zum direkten <b>Strecksprung mit ½ Drehung</b> in den Stand	1,5
4	Vorspreizen mit <b>Handstandhüpfer</b> , Abrollen in den <b>Grätschsitz</b>	1,5
5	<b>Briefmarke</b> mit Armen in Hochhalte, Rückgrätschen mit <b>Schließen der Beine</b> in die Bauchlage	3
6	Rückschieben in den Kniestand und Abdrücken <b>gebückt in den Handstand</b> , Abrollen	3
7	Vorspreizen zur <b>Standwaage rechts – 3 Sek.</b> halten, einbeinig Abrollen und einbeinig rechts Aufstehen, linkes Bein gestreckt parallel zum Boden, ...	3,5
8	... Schritt auf links <b>Standwaage links – 3 Sek.</b> halten, einbeinig Abrollen und einbeinig links Aufstehen, rechtes Bein gestreckt parallel zum Boden. Schlussstellung	3,5
9	Rumpfvorbeugen und <b>Rolle rückwärts</b> mit gestreckten Beinen <b>durch den Handstand</b>	3
10	<b>Strecksprung ½ Drehung</b>	1
11	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Sprungrolle</b> vorwärts zum ...	2
12	... sofortigen <b>Strecksprung mit 1/1 Drehung</b> in den Stand	2
<b>Gesamtwert</b>		<b>30</b>

## 4.1.4 Bodenkombiübung AK 14 bis AK 16

Nr.	Beschreibung	Wert
1	2-3 Schritte Anlauf, <b>Flugrolle mit Überstreckung</b> zum ...	3
2	... sofortigen Strecksprung und <b>Salto vorwärts</b> gehockt	4,5
3	Vorspreizen mit Schwingen in den <b>Handstand mit 1/1 Drehung</b> und Abrollen ...	3
4	... zum <b>Aufstehen mit gestreckten Beinen</b>	3
5	Vorspreizen, Beistellschritt und <b>Strecksprung mit 1 ½ Drehungen</b>	3
6	<b>Salto rückwärts</b> gehockt in den Stand	3
7	Anlauf mit 2-3 Schritten und <b>Handstützüberschlag</b> ...	3
8	... zum sofortigen Ansprung in die Schrittstellung und Schwingen in den <b>Handstand mit zweimaligem Hüpfen</b> ,	3
9	Abrollen zum direkten <b>Strecksprung mit ½ Drehung</b> in den Stand	1,5
10	2-3 Schritte Anlauf, <b>Salto vorwärts gebückt</b> in den Stand (auch mit einem Schritt nach vorne).	3
<b>Gesamtwert</b>		<b>30</b>

## 5. TRAMPOLINTEIL

### 5.1 Standsprunghöhe

#### Ausgangsposition

Stand auf dem Trampolin

#### Aktion

Beliebige Standsprünge, danach auf Kommando des Athleten 10 Standsprünge mit Armstellen auf Höhe, mit gestreckter Körperhaltung.

Die Arme müssen bei jedem gestoppten Absprung gestellt sein, ansonsten Abbruch (bei AK 7 bis AK 9 Abweichungen gestattet).

#### Messung

Zeitmessung mit HD-Platten, Beginn auf Kommando des Athleten, Ende nach dem zehnten Standsprung. Maximal zwei Versuche

#### Wertung

Von dem ermittelten Wert wird der Zielwert abgezogen und mit 10 multipliziert. Auch Minuswerte werden eingetragen.

#### Weiblich

AK	Zielwert ToF (HD-Platten)
7	12,0
8	12,6
9	13,1
10	13,6
11	14,1
12	14,8
13	15,1
14	15,6
15	15,9
16	15,9
17	16,0

#### Männlich

AK	Zielwert ToF (HD-Platten)
7	12,0
8	12,6
9	13,1
10	13,9
11	14,4
12	14,9
13	15,4
14	15,9
15	16,4
16	16,9
17	17,2

## 5.2 Technische Norm und Trampolinbewegungsnorm

Die TBN und TN sollen sicherstellen, dass die wichtigsten Übungsteile und deren Aufbau entwickelt werden. Dabei ist ein Optimum an technischer Perfektion anzustreben.

Die Haltungsansprüche des Code of Points müssen jedoch Beachtung finden. Grundsatzprinzip ist: Richtig-Stabil-Perfekt vor Risiko!

### Hinweis

Diese Tabellen sind nicht ausschließlich der kompletten methodischen Reihenfolge entsprechend. Eine gewisse Individualität kann im Training in der Entwicklung der Sprünge beibehalten werden, allerdings ohne das Grundsatzprinzip zu vernachlässigen.

Für den Test sind Abweichungen allerdings nur, wo es ausgewiesen ist, zulässig.

### Vorgehensweise im LVT

Bis AK 11 sind TBN und TN bei männlich und weiblich gleich.

Je nach AK und Geschlecht sind frei wählbare Elemente zu zeigen. Es ist nicht gestattet Elemente einer anderen AK zu zeigen.

Die Elemente sind vorher anzugeben.

Es ist nicht möglich ein gleiches Element mehrfach in die Bewertung mit hineinzunehmen.

Abzug erfolgt in angegebenen Punkten: geschafft – gut geschafft – sehr gut geschafft

D. h. 0 / 1 = 0 oder 1 Punkt Abzug; 0 / 2 / 4 / 6 = 0 oder 2 oder 4 oder 6 Punkte Abzug. Dabei geht Technik vor Haltung.

Z.B. Absprung Armstellung, Position, oder gestreckte Endphase.

Offensichtliche Haltungsfehler sind aber abzuziehen.

Wird keine komplette technische Verbindung gezeigt, werden die SW Punkte der fehlenden Elemente abgezogen. Es ist nicht möglich geforderte Elemente zu ersetzen.

Die Bewertung der Technikverbindung erfolgt nach gleichen Prinzipien wie oben.

Abzug pro Übungsteil ist 0/1/2/3. Maximaler Abzug bei vollständiger Verbindung ist somit 18.

Wird der Aussprung nach der Verbindung nicht sicher auf dem Tuch beendet, so erfolgt Abzug nach Code. Leichte Standfehler werden nicht abgezogen.

Das Schieben der Matte ist bei den Einzelementen gestattet.

Hierbei ist eine entsprechend sichere Landung zu zeigen.

Bei Doppelsaltos mit 3 und mehr Schrauben ist die Schraubenverteilung variabel.

Es muss vorher angegeben werden wie die Schraubenverteilung sein soll.

### 5.2.1 TBN / TN AK 7

Trampolinbewegungsnorm: 3 Elemente	Wert	Abzug
Sitz Sitz... (5x)	3	0 / 1
Sitz Bücke Sitz ... (5x)	3	0 / 1
Sitz Hocke Sitz ... (5x)	3	0 / 1
Sitz Rücken Sitz ... (3x)	3	0 / 1
Rücken Stand Rücken ... (5x)	3	0 / 1
Rücken Hocke Stand Rücken ... (5x)	3	0 / 1
Sitz Doppelhocke Sitz ... (5x)	3	0 / 1
Sitz ganze Schraube Sitz ... (3x)	3	0 / 1
1/2 Schraube Rücken 1/2 Schraube Stand	4	0 / 2
1/2 Schraube Bauch	4	0 / 2

Technische Norm: 3 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
Stand sprung Armzug	00/	3	0 / 1
Hock sprung	00°	3	0 / 1
Grätschwinkelsprung	00V	3	0 / 1
Bücksprung	00<	3	0 / 1
1/2 Stand sprungs schraube	01/	3	0 / 1
1/1 Stand sprungs schraube	02/	3	0 / 1
11/2 Stand sprungs schraube	03/	3	0 / 1
Sitz sprung	00S	3	0 / 1
vom Sitz Sprung in den Stand	S00	3	0 / 1
1/2 Schraube in den Sitz	01S	3	0 / 1
Sitz 1/2 Schraube in den Stand	S01	3	0 / 1
Sitz 1/2 Schraube in den Sitz	S01S	3	0 / 1
Bauch sprung	10B	4	0 / 2
Bauch Sprung in den Stand	B10	4	0 / 2
Rückensprung	10R	4	0 / 2
Rücken Sprung in den Stand	R01	4	0 / 2
1/2 Schraube in den Bauch	11B	4	0 / 2
Rücken 1/2 Schraube zum Stand	R11	4	0 / 2

5.2.2 TBN / TN AK 8

Trampolinbewegungsnorm: 3 Elemente	Wert	Abzug
Sitz Bauch Sitz, ... (3x)	3	0 / 1
Sitz $\frac{3}{4}$ vw. Salto Rücken Sitz, ... (3x)	4	0 / 2
Sitz halbe Schraube Bauch Sitz, ... (3x)	3	0 / 1
Rücken Bücke Stand, Rücken ... (3x)	4	0 / 1
Rücken $\frac{1}{2}$ Schraube $\frac{1}{2}$ Salto vw. Rücken... (3x)	4	0 / 2
Rücken 1 Schraube Rücken ... (1x)	4	0 / 2
Rücken Muffel Stand Rücken ... (3x)	4	0 / 2
Bauch Bücke Bauch ... (3x)	3	0 / 1
Bauch $\frac{1}{2}$ Salto rw Rücken $\frac{1}{2}$ Salto vw Bauch ... (3x)	4	0 / 2

Technische Norm: 3 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
Salto c rw	40° rw	5	0 / 2 / 4
Salto b rw	40°< rw	6	0 / 2 / 4
Salto c zum Sitz rw	40° S rw	5	0 / 2 / 4
Salto c vw	40° vw	5	0 / 2 / 4
Salto b vw	40°< vw	6	0 / 2 / 4
2/1 Standsprungschraube	04/	4	0 / 2

5.2.3 TBN / TN AK 9 und AK 10

Trampolinbewegungsnorm: 3 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
Bauch $\frac{1}{2}$ Schraube $\frac{1}{2}$ Salto rw Bauch... (3x)		3	0 / 1
Bauch Handstand Rücken Bauch Handstand vw... (3x)		4	0 / 2
Rücken rw. Bauch rw. Rücken ... (3x)		3	0 / 1
Rücken 1 Schraube Rücken...(3x)		4	0 / 2
Sitz 1 Schraube Sitz...(1x)		3	0 / 1
Rücken Salto c vw Rücken (1x)		4	0 / 2
Rücken Salto b vw Rücken (1x)		5	0 / 2 / 4
Rücken 1 $\frac{1}{2}$ Schrauben $\frac{1}{2}$ Salto vw Rücken ... (1x)		4	0 / 2
$\frac{3}{4}$ rw mit 1/2 Schraube a	31/ R	4	0 / 2

Technische Norm: 3 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
Barani c	41°	6	0 / 2 / 4
Barani b	41°<	6	0 / 2 / 4
$\frac{3}{4}$ c rw zum Bauch	30° B	3	0 / 1
$\frac{3}{4}$ b rw zum Bauch	30°< B	3	0 / 1
1 $\frac{1}{4}$ Salto zum Rücken c rw	50° R	6	0 / 2 / 4
$\frac{3}{4}$ a vw zum Rücken	30/ R	3	0 / 1
Salto a rw	40/	6	0 / 2 / 4

5.2.4 TBN / TN AK 11

Trampolinbewegungsnorm: 3 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
Bauch ganze Schraube Bauch ... (3x)		3	0 / 1
Sitz Doppelschraube Sitz (1x)		3	0 / 1
Rücken Doppelschraube Rücken (1x)		4	0 / 2
Rücken Bauch Rücken vw ... (3x)		3	0 / 1
Rücken Salto vw. B Rücken ... (3x)		6	0 / 2 / 4
Rücken Schraubensalto vw. Rücken ... (1x)		6	0 / 2 / 4
Rücken Salto vw. A Rücken ... (3x)		6	0 / 2 / 4
Rücken 1 ½ Schrauben ½ Salto vw Rücken ... (3x)		5	0 / 2 / 4
Rücken Salto c vw Rücken ... (5x)		5	0 / 2 / 4
1 ¼ b rw zum Rücken	50< R	7	0 / 2 / 4 / 6
¾ vw mit 1/1 Schraube a	32/ R	5	0 / 2 / 4
¾ rw mit 1 ½ Schraube a	33/ R	6	0 / 2 / 4
1 ¼ vw mit 1 ½ Schrauben c (Babyrudi c)	53°	9	0 / 2 / 4 / 6

Technische Norm: 3 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
Barani a	41/	6	0 / 2 / 4
Babyfliffis c	51°	7	0 / 2 / 4 / 6
Babyfliffis b	51<	7	0 / 2 / 4 / 6
Babyfliffis a	51/	7	0 / 2 / 4 / 6
¾ a rw zum Bauch	30/ B	3	0 / 1
Cody c	50°	6	0 / 2 / 4
Cody b	50<	7	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ c vw	700° R	8	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ b vw	700< R	9	0 / 2 / 4 / 6
Schraubensalto	42/	7	0 / 2 / 4 / 6
Doppelsalto c rw	800°	10	0 / 2 / 4 / 6

Technische Verbindung	Wert	Abzug
40° 41° 40< 41< 40/ 02/	31	18

5.2.5 TBN / TN AK 12 und AK 13 weiblich

Trampolinbewegungsnorm: 2 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
1 ¾ c vw platt, Arme angelegt	700° R	8	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ b vw platt, Arme angelegt	700< R	9	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ Salto rw ½ Schraube ein c	710° R	9	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ Salto rw ½ Schraube ein b	710< R	9	0 / 2 / 4 / 6
2/1 Salto vw aus der Rückenlage c	800° R	10	0 / 2 / 4 / 6
1 ¼ vw mit 1 ½ Schrauben b (Babyrudi b)	53<	9	0 / 2 / 4 / 6
weitere vergleichbar Vorübungen, Wert = SW x 10 - Abzug			

Technische Norm: 4 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
Rudolf	43/	8	0 / 2 / 4 / 6
Babyrudi	53/	9	0 / 2 / 4 / 6
Fliffis c	801°	11	0 / 2 / 4 / 6
Fliffis b	801<	13	0 / 2 / 4 / 6
Doppelsalto b rw	800<	12	0 / 2 / 4 / 6
½ ein ½ aus c	811°	12	0 / 2 / 4 / 6
Doppelschraube rw	44/	9	0 / 2 / 4 / 6

Technische Verbindung	Wert	Abzug
40/ 41/ 42/ 40° 41° 800°	40	18

5.2.6 TBN / TN AK 12 und AK 13 männlich

Trampolinbewegungsnorm: 2 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
1 ¾ c vw platt, Arme angelegt	700° R	8	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ b vw platt, Arme angelegt	700< R	9	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ Salto rw ½ Schraube ein c	710° R	9	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ Salto rw ½ Schraube ein b	710< R	9	0 / 2 / 4 / 6
2/1 Salto vw aus der Rückenlage c	800° R	10	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ c vw 1 Schraube aus	702° R	10	0 / 2 / 4 / 6
1 ¼ vw mit 1 ½ Schrauben b (Babyrudi b)	53<	9	0 / 2 / 4 / 6

Technische Norm: 4 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
Rudolf	43/	8	0 / 2 / 4 / 6
Babyrudi	53/	9	0 / 2 / 4 / 6
Doppelschraube rw	44/	9	0 / 2 / 4 / 6
Fliffis c	801°	11	0 / 2 / 4 / 6
Fliffis b	801<	13	0 / 2 / 4 / 6
Doppelsalto b rw	800<	12	0 / 2 / 4 / 6
½ ein ½ aus c	811°	12	0 / 2 / 4 / 6
Fliffisrudi c	803°	13	0 / 2 / 4 / 6

Technische Verbindung	Wert	Abzug
40/ 41/ 42/ 40° 41° 800°	40	18



5.2.7 TBN / TN AK 14 und AK 15 weiblich

<b>Trampolinbewegungsnorm: 2 Elemente</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>
1 ¾ Salto vw 1 Schraube aus c	702° R	10	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ Salto vw 1 Schraube aus b	702< R	10	0 / 2 / 4 / 6
2 ¾ Salto vw c platt, Arme angelegt	11000° R	13	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ Salto rw 1 Schraube ein ½ Schraube aus c	721° R	11	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ Salto vw 1 Schraube ein c	720° R	10	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ Salto vw 1 Schraube ein b	720< R	11	0 / 2 / 4 / 6
weitere vergleichbar Vorübungen, Wert = SW x 10 - Abzug			

<b>Technische Norm: 4 Elemente</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>
Fliffisrudi c	803°	13	0 / 2 / 4 / 6
Fliffisrudi b	803<	15	0 / 2 / 4 / 6
½ ein ½ aus b	811<	14	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein 0 aus c	820°	12	0 / 2 / 4 / 6
0 ein 1/1 aus c	802°	12	0 / 2 / 4 / 6
Doppelsalto a rw	800/	12	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein ½ aus c	821°	13	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein ½ aus b	821<	15	0 / 2 / 4 / 6

<b>Technische Verbindung</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>
801< 40< 801° 40/ 41/ 800°	52	18

5.2.8 TBN / TN AK 14 und AK 15 männlich

<b>Trampolinbewegungsnorm: 2 Elemente</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>
1 ¾ Salto vw 1 Schraube aus b	702< R	10	0 / 2 / 4 / 6
2 ¾ Salto vw c platt, Arme angelegt	11000° R	13	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ Salto rw 1 Schraube ein ½ Schraube aus c	721° R	11	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ Salto rw 1 Schraube ein ½ Schraube aus b	721< R	12	0 / 2 / 4 / 6
weitere vergleichbar Vorübungen, Wert = SW x 10 - Abzug			

<b>Technische Norm: 4 Elemente</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>
Fliffisrudi b	803<	15	0 / 2 / 4 / 6
½ ein ½ aus b	811<	14	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein ½ aus c	821°	13	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein ½ aus b	821<	15	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein 1/1 aus c	822°	14	0 / 2 / 4 / 6
Doppelsalto a rw	800/	12	0 / 2 / 4 / 6
Triffis c	12001°	17	0 / 2 / 4 / 6
2 ¾ c vw R mit 90 ° Hüftwinkel, Arme zur Decke	11000°	13	0 / 2 / 4 / 6
Fliffis aus der Rückenlage	901°	12	0 / 2 / 4 / 6

<b>Technische Verbindung</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>
801< 40< 801° 40/ 41/ 800°	52	18

## 5.2.9 TBN / TN ab AK 16 weiblich

## Keine TBN

Technische Norm: 6 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
Fliffisrudi b	803<	15	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein ½ aus b	821<	15	0 / 2 / 4 / 6
½ ein ½ aus b	811<	14	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein 1/1 aus c	822°	14	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein 0 aus b	820<	14	0 / 2 / 4 / 6
0 ein 1/1 aus b	802<	14	0 / 2 / 4 / 6
½ ein 1 ½ aus c	813°	14	0 / 2 / 4 / 6
2 ¾ c vw R mit 90 ° Hüftwinkel, Arme zur Decke	11000°	13	0 / 2 / 4 / 6
Fliffis aus der Rückenlage c	901°	12	0 / 2 / 4 / 6
Triffis c	12001°	17	0 / 2 / 4 / 6

Technische Verbindung	Wert	Abzug
803< 40< 801< 40/ 41/ 811°	58	18

## 5.2.10 TBN / TN ab AK 16 männlich

## Keine TBN

Technische Norm: 6 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
1/1 ein ½ aus b	821<	15	0 / 2 / 4 / 6
2 ¾ b vw	11000<	15	0 / 2 / 4 / 6
Fliffis aus der Rückenlage b	901<	14	0 / 2 / 4 / 6
Triffis c	12001°	17	0 / 2 / 4 / 6
Triffis b	12001<	20	0 / 2 / 4 / 6
1 ½ ein ½ aus b	831<	16	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein 1/1 aus a	822/	16	0 / 2 / 4 / 6
Fliffisrandi c	805°	15	0 / 2 / 4 / 6
Fliffisrandi b	805<	17	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein 2/1 aus c	824°	16	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein 2/1 aus a	824/	18	0 / 2 / 4 / 6

Technische Verbindung	Wert	Abzug
803< 800° 801< 40< 801° 811°	67	18