

Athletische Tests

Arbeitshilfen für Trainer*innen und Übungsleiter*innen

Gerätturnen männlich AK 7 bis 18+

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung Gerätturnen männlich des Technischen Komitees Gerätturnen¹

- Andergassen, Thomas (2013-aktuell)
- Arnold, Rainer (2010-2012)
- Behrendt, Holger (2002-2020)
- Brehmer, Stefan (2009-2012, Vorsitz 2009-2012, 2024-aktuell)
- Fetzner, Dr. Jörg (1991-2006, Vorsitz 1991-2004)
- Hanschke, Rainer (BT NW 1992-1995)
- Haase, Christoph (2022-aktuell)
- Hirsch, Andreas (BT NW 1996-2001)
- Hofer, Dieter (1992-2009)
- Karg, Sven (2005-2009, Vorsitz 2005-2009)
- Milbradt, Jens (BT NW 2002-2006, BT NW 2013-aktuell)
- Naundorf, Dr. Falk (2007-aktuell, Vorsitz 2013-aktuell)
- Popp, Dietmar (-2004)
- Schliebe, Lennart (2024-aktuell)
- Scholz, Peter (-2004)
- Schönherr, Gunter (BT NW 2009-2012)
- von Burkersroda, Max (2021-aktuell)
- Walko, Rene (2005-2023)
- Wellenreuther, Markus (2010-2021)
- Wüstemann, Siegfried (BT NW 2007-2008)
- Zimmer, Werner (2018-2023)

¹ inklusive der inhaltlich entsprechenden Vorgängergremien im Deutschen Turner-Bund

Inhaltsverzeichnis

Änderungen	5
Vorbemerkungen	6
Hinweise zur Durchführung und Bewertung	6
Übersicht der Tests	8
I Beweglichkeit passiv	13
Brücke halten	13
Langsamer Handstützüberschlag rückwärts mit gespreizten Beinen	13
Langsamer Handstützüberschlag vorwärts mit gespreizten Beinen	14
Spagat seit (flach)	14
Spagat seit (Matte)	14
Spagat quer links und rechts (flach)	15
Spagat quer links und rechts (Matte)	15
Rumpfbeugen vorwärts (Boden)	15
Rumpfbeugen vorwärts (Matte)	16
II Beweglichkeit aktiv	17
Vorspreizen links und rechts	17
Seitspreizen links und rechts	17
Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Boden)	18
Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Matte)	18
III Krafthalten	19
Winkelstütz halten	19
Spitzwinkelstütz gegrätscht halten	19
Spitzwinkelstütz halten	19
Spitzwinkelstütz heben/halten	20
Stützwaage (Hocker)	20
Stützwaage gegrätscht halten	20
Stützwaage gegrätscht schwingen/halten	21
Stützwaage halten (Barren)	21
Schwalbe (Stützwaage zwischen den Ringen) halten (Ringe)	21
Strecksturzhang rücklings (Barren/Reck)	22
Hangwaage rücklings (Barren/Reck)	22
Hangwaage rücklings (Ringe)	22
Hangwaage vorlings (Ringe)	23
Klimmzüge	23
Zugstemme	23
Kreuzstütz	24
Klettern am Seil (Stand)	24
Hangeln am Seil (Stand)	24
Hangeln am Seil (Grätschsitz)	25
Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz halten (Boden)	25
Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz heben/halten (Boden)	26
Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz halten (Ringe)	26
IV Handstände	27
Handstand halten (Boden/Wand)	27
Handstand halten (Gummiband)	27
Schwingen in den Handstand (Boden)	27
Vor- und Rückschwung in den Handstand	28

Beugestüttschwünge zum Handstand	28
Oberarmstemmaufschwung rückwärts in den Handstand.....	29
Handstand halten (Klötze auf Boden)	29
Handstand halten (Minitramp).....	30
Handstand halten (Ringe)	30
Heben in den Kopfstand (Drückeransatz)	31
Heben in den Handstand (Drücker aus dem Stand)	31
Heben in den Handstand (Drücker aus dem Winkelstütz)	31
Heben in den Handstand (Drücker) - flach.....	32
Heben in den Handstand (Pless gebeugt)	32
Heben in den Handstand (Pless gestreckt).....	32
Schweizeransatz am Pauschenpferd	33
Heben in den Handstand (Schweizer)	33
Heben in den Handstand (Schweizer) - flach.....	34
Heben in den Handstand (Wiener) - flach.....	34
Heben in den Handstand (Schweizer, Ringe)	35
V Allgemeine Kondition	36
20-m-Lauf.....	36
30-m-Lauf ²	36
Hindernislauf	37
Schlussweitsprung	37
Salto vorwärts (Anlauf).....	37
Salto vorwärts (Hocker).....	38
Kreisflanken (Pilz, Eimer).....	38
Kreisflanken maximal (Pilz).....	38
Kreisflanken maximal (Pauschenpferd)	39
Kipphänge (schräg).....	39
Kipphänge.....	39
Halbe Kipphänge	40
Kurbetbewegung am Halbmond.....	40
Testkarten.....	41
Testkarte AK 7	42
Testkarte AK 8	43
Testkarte AK 9/10	44
Testkarte AK 11/12	45
Testkarte AK 13/14	46
Testkarte AK 15/16	47
Testkarte AK 17/18	48
Testkarte AK 18+	49
Detaillierte Testkarte AK 17/18	50
Detaillierte Testkarte AK 18+	51

Änderungen

Folgende Änderungen wurden gegenüber der Rahmentrainingskonzeption aus dem Jahr 2009² eingearbeitet:

Änderungen zum 15. Januar 2015:

- Die Anforderungen der AK 9 und 10 wurden mit den AK 11 bis 18 zusammengeführt.
- Kleinere sprachliche und grafische Überarbeitungen in allen Bereichen (Beweglichkeit passiv und passiv, Krafthalten, Handstände, Allgemeine Kondition).
- Langsamer Handstützüberschlag vorwärts mit gespreizten Beinen: nur noch AK 11 bis 16; Vor- und Seitspreizen: Kleinere Anpassungen; Stützwaage: veränderte Anforderungen AK 15/16; Zugstemme: erhöhte Anforderungen AK 13/14, Hangeln: Anpassung Punkttabelle; Kreuzhandstand: veränderter Test AK 17/18; Beugestüttschwünge für AK 13 bis 16; Handstand Ringe: stufenweise Anhebung der Zielzeiten von AK 11 bis 18; Drücker und Schweizer: Anpassung AK 10; 30-m-Lauf: Anpassungen Zeiten AK 9 und 10; Salto vorwärts: bereits ab AK 11/12 (aus Anlauf); Kreisflanke: veränderte Anzahl in Punkttabelle; Halbe Kipphänge: AK 10 bis 18.

Änderungen zum 15. Dezember 2016:

- Ergänzung der Anforderungen für die Altersklassen 7 und 8 (nur Teststationen für den TTS-Pokal).

Änderungen zum 30. April 2018:

- Vollständige Ergänzung der Anforderungen für die Altersklassen 7 und 8.

Änderungen zum 15. November 2020:

- Ergänzung der Anforderungen für die Altersklasse 18+ (Senioren), sowie detaillierte Testkarten.

Änderungen zum 15. November 2024:

- Anpassungen insbesondere im Bereich der Qualitätsanforderungen der Übungen und Relativierung der Beweglichkeitsanforderungen in den höheren Altersklassen.

² Fetzer, J., Milbradt, J., Karg, S. & Hirsch, A. (2009). *Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs - Gerätturnen männlich*. Frankfurt/Main: Deutscher Turner-Bund.

Vorbemerkungen

Hinweise zur Durchführung und Bewertung

- Altersklasseneinteilung: AK 7, AK 8, AK 9/10, AK 11/12, AK 13/14, AK 15/16, AK 17/18, AK 18+ (Senioren)
- Zur Abnahme der AT-Anforderungen sind 2 Versuche mit Konzentration auf den Erstversuch gestattet.
- Falls Leistungswerte erfassbar sind (z.B. Anzahlen) sind diese zusätzlich zur erreichten Punktzahl zu dokumentieren.
- Die Anerkennung der Einzelanforderung ist grundsätzlich an Folgerichtigkeit, Qualitätsmerkmalen, Haltezeiten und Anzahl von Wiederholungen gebunden.
- Als Qualitätsmerkmal wird die haltungsmäßig und technisch „richtige“ und „noch ausreichende“ Ausführung beurteilt.
- Die Nichteinhaltung von geforderten Haltezeiten bzw. Verlassen der vorgesehenen Qualitätsbereiche führt zur Minderung der Leistung bzw. zur Nichtanerkennung. **Die Kampfrichter*in haben die Turner auf die erhöhten Qualitätsanforderungen aufmerksam zu machen und unmittelbar (bei jedem Einzelversuch) auf Abweichungen ihrer Ausführung hinzuweisen.**
- **Bei Haltezeiten ist ein Aufteilen bzw. Addieren von Abschnitten mit guter und noch ausreichender Lage/Ausführung nicht möglich. Es wird zu Gunsten des Turners entsprechend des zeitlichen Abschnittes mit der höchsten Punktzahl entschieden. Bei Einzelwiederholungen (Zugstemmen, Schweizer, ...) ist eine Qualitätseinstufung einzeln möglich (z. B. 3 Zugstemmen mit hoher Qualität und 2 Zugstemmen mit noch ausreichender Qualität).**
- Bei den Anforderungen 1-4 und 7 schließen die verbal gekennzeichneten Abweichungen einer Leistungsstufe, als Grundlage für die Beurteilung und Vergabe der entsprechenden Punktzahl, immer die Abweichung der vorhergehenden Leistungsstufe ein.
- Grundlegende Merkmale für die Beurteilung der Leistung bei Wettkämpfen der Athletischen Test sind in engstem Zusammenhang:
 - a) die Folgerichtigkeit der Interpretation der Übungen lt. Text und Bild,
 - b) die Qualität der turnerisch-exakten Ausführung,
 - c) die technische Qualität.
- Für die Bewertungspraxis geht es insbesondere um das Erkennen und Anerkennen der richtigen Ausführung gegenüber falscher Ausführung einer Technik.
 - **Als richtig gilt:** Bei den einzelnen Stationen vorhandene Ausführungsbeschreibung und Bewertungshinweise sind für eine richtige Ausführung notwendig.
 - **Als überwiegend richtig gilt:** Tolerieren leichter Abweichungen von speziellen (lt. Text/Zeichnung) definierten technischen Kriterien der einzelnen Anforderungen (Körperpositionen, wie Arm-Rumpf-Winkel [ARW] / Bein-Rumpf-Winkel [BRW], Ellenbogengelenk u. a. +/- 15° Endlage, Haltezeit) und leichte Fehler in Übereinstimmung mit dem „Code de Pointage“ (CdP).
 - **Als falsch gilt:** das Überschreiten von leichten Fehlern und Abweichungen im o. g. Sinne, also mittlere und grobe Fehler und Abweichungen.

- Bei im Wettkampf auftretenden Interpretationsfragen sind durch die Kampfrichter eigene Entscheidungen auf der Grundlage der formulierten Abnahmebedingungen zur Durchsetzung des Bewegungszieles, aber in jedem Falle einheitlich zu treffen.

Übersicht der Tests

Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	18+
I Beweglichkeit passiv										
1a	Brücke halten	Boden, Hocker, Matten	X	X	-	-	-	-	-	-
1b	Langsamer Handstützüberschlag rückwärts mit gespreizten Beinen	Boden	-	-	X	X ^{75%}	X ^{75%}	X ^{50%}	X ^{50%}	-
1c	Langsamer Handstützüberschlag vorwärts mit gespreizten Beinen	Boden	-	-	-	Mittelwert 1b/1c	Mittelwert 1b/1c	Mittelwert 1b/1c	-	-
2a	Spagat seit (flach) 10 s Halte	Boden, Turnhocker	X	-	-	-	-	-	-	-
2b	Spagat seit (Matte) 10 s Halte	Boden, Turnhocker, Fersen auf Matte (8 / 16 cm)	-	X	X	X ^{75%}	X ^{75%}	X ^{50%}	X ^{50%}	X ^{33%}
3a	Spagat quer, links und rechts (flach) 10 s Halte – Mittelwert -	Boden, Matten	X	-	-	-	-	-	-	-
3b	Spagat quer, links und rechts (Matte) 10 s Halte – Mittelwert -	Boden, Fersen auf Matte (8 / 16 cm)	-	X	X	X ^{75%}	X ^{75%}	X ^{50%}	X ^{50%}	X ^{67%}
4a	Rumpfbeugen vorwärts (Boden) im Grätschsitz 90°, 10 s Halte (gleichzeitige Abnahme mit Nr. 7a, getrennte Bewertung)	Boden	X	X	-	-	-	-	-	-
4b	Rumpfbeugen vorwärts (Matte) im Grätschsitz 90°, 10 s Halte (gleichzeitige Abnahme mit Nr. 7b, getrennte Bewertung)	Boden, Fersen auf Matte (16 cm)	-	-	X	X ^{75%}	X ^{75%}	X ^{50%}	X ^{50%}	X
II Beweglichkeit aktiv										
5	Vorspreizen links und rechts bis 10 s Halte – Mittelwert – (AK 18+ 50% Relevanz)	Boden (AK 7/8 in Rückenlage, ab AK 9 im Stand)	X	X	X	X ^{75%}	X ^{75%}	X ^{50%}	X ^{50%}	X ^{50%}
6	Seitspreizen links und rechts bis 10 s Halte – Mittelwert – (AK 18+ 50% Relevanz)	Boden (AK 7/8 in Seitlage, ab AK 9 im Stand)	X	X	X	X ^{75%}	X ^{75%}	X ^{50%}	X ^{50%}	X ^{50%}
7a	Arm-Rumpf-Winkel-Öffnen (Boden) mit Gymnastikstab, schulterbreit, Kammgriff, 10 s Halte (gleichzeitige Abnahme mit Nr. 4a, getrennte Bewertung)	Boden	X	X	-	-	-	-	-	-
7b	Arm-Rumpf-Winkel-Öffnen mit Gymnastikstab, schulterbreit, Kammgriff, 10 s Halte (gleichzeitige Abnahme mit Nr. 4b, getrennte Bewertung)	Boden, Fersen auf Matte (16 cm)	-	-	X	X	X	X	X	X

Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	18+
III Krafthalten										
8a	Winkelstütz halten, bis 20 s Halte	Stützbarren	X	-	-	-	-	-	-	-
8b	Spitzwinkelstütz halten, bis 10 s Halte	Stützbarren	-	X	-	-	-	-	-	-
8c	Spitzwinkelstütz halten, bis 15 s Halte	Stützbarren			X	X	-	-	-	-
8d	Spitzwinkelstütz heben/ halten, bis 5x4 s Halte	Stützbarren	-	-	-	-	X	X	X	-
9a	Stützwaaage (Hocker) bis 20 s Halte	Hockergasse	X	X	X	-	-	-	-	-
9b	Stützwaaage gegrätscht halten, bis 10 s Halte	Handstandklötze oder Handstandbarren	-	-	-	X	X	-	-	-
9c	Stützwaaage gegrätscht schwingen/halten, bis 5x4 s Halte	Stützbarren	-	-	-	-	-	X	-	-
9d	Stützwaaage halten, bis 10 s Halte	Stützbarren	-	-	-	-	-	-	X	X
9e	Schwalbe (Stützwaaage zwischen den Ringen) halten (Ringe)	Ringe	-	-	-	-	-	-	-	X
10a	Strecksturzhang rücklings (Barren/Reck), bis 20 s Halte	Barren oder Reck	X	-	-	-	-	-	-	-
10b	Hangwaaage rücklings (Barren/Reck), bis 10 s Halte	Barren oder Reck	-	X	X	X	-	-	-	-
10c	Hangwaaage rücklings (Ringe), bis 10 s Halte	Ringe	-	-	-	-	X	-	-	X
10d	Hangwaaage vorlings (Ringe), bis 10 s Halte	Ringe	-	-	-	-	-	X	X	X
11a	Klimmzüge, direkte Folge, bis zu 10/15 Wiederholungen	Reck, Kasten	X	X	-	-	-	-	-	-
11b	Zugstemme, direkte Folge, bis zu 10/15 Wiederholungen	Ringe	-	-	X	X	X	-	-	-
11c	Kreuzstütz, bis 10 s Halte	Ringe	-	-	-	-	-	X	X	X
12a	Klettern am Seil (Stand), 4,50 m	Seil	X	-	-	-	-	-	-	-
12b	Hangeln (Stand), 4,50 m, Beine in Vorhalte	Seil	-	X	-	-	-	-	-	-
12c	Hangeln (Grätschsitz), 4,50 m, Beine in Vorhalte	Seil	-	-	X	X	X	-	-	-
12d	Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz halten (Boden), bis 10 s Halte	Boden	-	-	-	-	-	X	-	-
12e	Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz heben/ halten, bis 5x4 s Halte	Boden	-	-	-	-	-	-	X	-
12f	Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz halten (Ringe)	Ringe	-	-	-	-	-	-	-	X

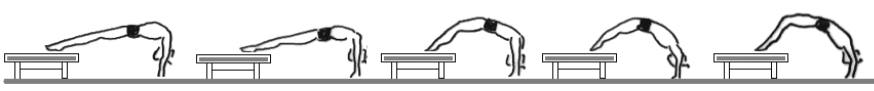
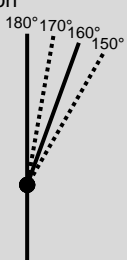
Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	18+
IV Handstände										
13a	Handstand halten (Boden/Wand), bis 30 s Halte	Boden	X	-	-	-	-	-	-	-
13b	Handstand halten (Gummiband), bis 30 s Halte	Boden	-	X	-	-	-	-	-	-
13c	Schwingen in den Handstand (Boden), bis 10 s Halte	Boden	-	-	X	-	-	-	-	-
13d	Vor- und Rückschwung in den Handstand, bis zu 10 Wiederholungen	Barren	-	-	-	X	-	-	-	-
13e	Beugestützwüchse zum Handstand, bis zu 5/10/15 Wiederholungen	Barren	-	-	-	-	X	X	-	X
13f	Oberarmstemmaufschwung rückwärts in den Handstand, bis zu 5/10 Wiederholungen	Barren	-	-	-	-	-	-	X	X
14a	Handstand halten, Handstandklötze auf Boden, bis 20 s Halte	Handstandklötze auf Boden	X	X	-	-	-	-	-	-
14b	Handstand halten (Minitramp), Handstandklötze, bis 20 s Halte	Minitramp mit Handstandklötzen	-	-	X	-	-	-	-	-
14c	Handstand halten (Ringe), bis 10/20/30/40 s Halte	Ringe	-	-	-	X	X	X	X	-
15a	Heben in den Kopfstand (Drückeransatz), bis zu 5 Wiederholungen	Boden	X	-	-	-	-	-	-	-
15b	Heben in den Handstand (Drücker aus dem Stand), bis zu 5 Wiederholungen	Handstandklötze	-	X	-	-	-	-	-	-
15c	Heben in den Handstand (Drücker), bis zu 5/10 Wiederholungen	Handstandbarren	-	-	X	-	-	-	-	-
15d	Heben in den Handstand (Drücker), bis zu 10 Wiederholungen	Handstandbarren mit Matte (16 cm)	-	-	-	X	X	-	-	-
15e	Heben in den Handstand (Pless gebeugt), bis zu 5 Wiederholungen	Barren	-	-	-	-	-	X	-	-
15f	Heben in den Handstand (Pless gestreckt), bis zu 3/5 Wiederholungen	Barren	-	-	-	-	-	-	X	X

Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	18+
Fortsetzung IV Handstände										
16a	Schweizeransatz am Pauschenpferd, bis zu 10 Wiederholungen	Pauschenpferd	X	-	-	-	-	-	-	-
16b	Heben in den Handstand (Schweizer), bis zu 3/5/10 Wiederholungen	Handstandbarren	-	X	X	-	-	-	-	-
16c	Heben in den Handstand (Schweizer), bis zu 10 Wiederholungen	Handstandbarren mit Matte (16 cm)	-	-	-	X	X	-	-	-
16d	Heben in den Handstand (Wiener), bis zu 10 Wiederholungen	Handstandbarren mit Matte (16 cm)	-	-	-	-	-	X	-	-
16e	Heben in den Handstand (Wiener, Ringe), bis zu 5 Wiederholungen	Ringe	-	-	-	-	-	-	X	X
V Allgemeine Kondition										
17a	20-m-Lauf, Hochstart	Zeitmessanlage oder 2 Stoppuhren	X	X	X	-	-	-	-	-
17b	30-m-Lauf, Hochstart	Zeitmessanlage oder 2 Stoppuhren	-	oder X	oder X	X	X	X	X	-
18a	Hindernislauf	Boden, Hocker, Bank, Matte, Medizinball/Kegel, Kasten	X	X	-	-	-	-	-	-
18b	Schlussweitsprung, aus dem Stand	Boden	-	-	X	-	-	-	-	-
18c	Salto vorwärts (Anlauf), direkte Folge, bis zu 4/5 Wiederholungen	Boden	-	-	-	X	X	-	-	-
18d	Salto vorwärts (Hocker), direkte Folge, bis zu 4/5 Wiederholungen	Boden	-	-	-	-	-	X	X	-
19a	Kreisflanken (Pilz, Eimer), bis zu 20 Wiederholungen	Turnpilz, Flankeneimer	X	-	-	-	-	-	-	-
19b	Kreisflanken maximal (Pilz), bis zu 20/40/60/120 Wiederholungen	Turnpilz	-	X	X	X	-	-	-	-
19c	Kreisflanken maximal (Pauschenpferd), bis zu 75/100 Wiederholungen	Pauschenpferd	-	-	-	-	X	X	X	X

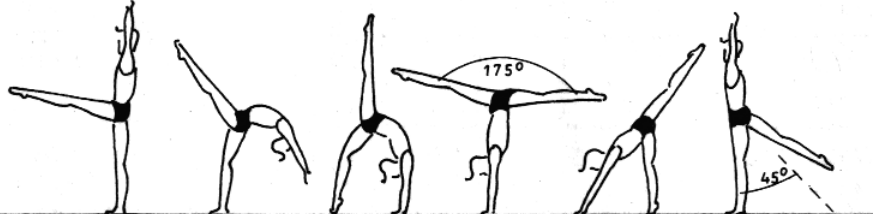
Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	18+
Fortsetzung V Allgemeine Kondition										
20a	Kipphänge, aus dem schrägen Hang, bis zu 15 Wiederholungen	Sprossenwand, Bank	X	-	-	-	-	-	-	-
20b	Kipphänge, aus dem Hang, bis zu 10/20 Wiederholungen	Sprossenwand	-	X	AK 9	-	-	-	-	-
20c	Halbe Kipphänge, aus dem Winkelhang, bis zu 20 Wiederholungen (ab AK 11 Zeitbegrenzung 30 s)	Sprossenwand	-	-	AK 10	X	X	X	X	-
20d	Kurbetbewegung am Halbmond bis zu 20 Wiederholungen (Zeitbegrenzung 30 s)	Sprossenwand, Halbmond	-	-	-	-	-	-	-	X

I Beweglichkeit passiv

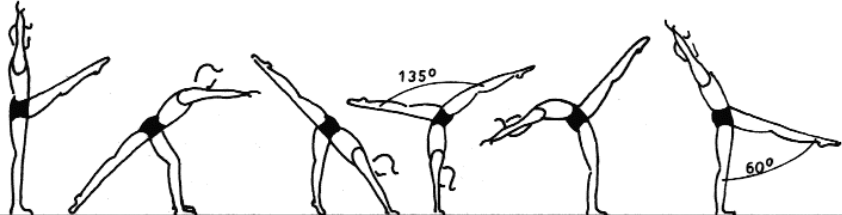
Brücke halten

1a - Aktives Öffnen des ARW - Füße auf Turnhocker oder Matten Höhe: AK 7: 0,40 m AK 8: 0,20 m - Haltezeit 10 s AK 7 bis 8					
	Bewertungshinweise Position 	ARW > 180° gestreckte Arme gestreckte Beine	ARW > 170° gestreckte Arme gestreckte Beine	ARW > 160° gestreckte Arme leicht gebeugte Beine	ARW > 150° leicht gebeugte Arme leicht gebeugte Beine
Punkte	10	8	6	4	2

Langsamer Handstützüberschlag rückwärts mit gespreizten Beinen


1b - auf fester Stützunterlage aus der Grundstellung in die Grundstellung Position: A=Ausgangsposition E=Endposition S=Spreizwinkel AK 9 bis 18					
	Bewertungshinweise Position Bewegungsablauf	Spielbein A + E aktiv S ≥ 175° langsam ohne Rhythmusstörung	E ≥ 45° S ≥ 135° geringe Rhythmusstörung geringe Beugung des Standbeins	E um 45° mittlere Rhythmusstörung mittlere Beugung des Standbeins	S ≥ 90° starke Rhythmusstörung starke Beugung des Standbeins
Punkte	10	8	6	4	2

Langsamer Handstützüberschlag vorwärts mit gespreizten Beinen


<p>1c - auf fester Stützunterlage aus der Grundstellung in die Grundstellung</p> <p>AK 11 bis 16</p> <p>Position: A=Ausgangsposition E=Endposition S=Spreizwinkel</p>					
<p>Bewertungshinweise</p> <p>Position</p>	<p>Spielbein A + E aktiv</p>	<p>A ≥ 90° E ≥ 60° S ≥ 135°</p>		<p>S ≥ 90°</p>	
<p>Bewegungsablauf</p>	<p>langsam ohne Rhythmusstörung</p>	<p>geringe Rhythmusstörung geringe Beugung des Landebeins</p>	<p>mittlere Rhythmusstörung mittlere Beugung des Landebeins</p>	<p>starke Rhythmusstörung starke Beugung des Landebeins</p>	<p>zu schnell starke Rhythmusstörung starke Beugung des Landebeins</p>
<p>Punkte</p>	<p>10</p>	<p>8</p>	<p>6</p>	<p>4</p>	<p>2</p>

Für die AK 11 bis 16 wird der Mittelwert aus beiden Varianten (vorwärts [1b] und rückwärts [1c]) des langsamen Handstützüberschlags mit gespreizten Beinen gebildet.

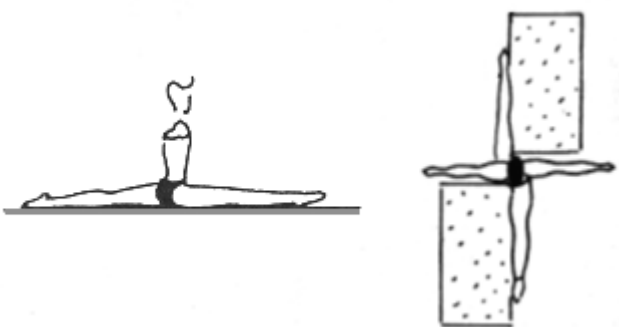
Spagat seit (flach)

<p>2a</p> <p>AK 7</p> <p>- auf Boden - Rücken an Turnhocker - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s</p>					
<p>Bewertungshinweise</p> <p>Position</p>	<p>wie Zeichnung gestreckter Fußspann aufgedreht Linie Fuß-Hüfte-Fuß 180°</p>	<p>leichte Abweichung in der Körperhaltung</p>	<p>Linie Fuß-Hüfte-Fuß leichte Abweichung von 180° (bis 170 °)</p>	<p>Linie Fuß-Hüfte-Fuß mittlere Abweichung von 180° (bis 160°) - kein Schrittspalt</p>	<p>Linie Fuß-Hüfte-Fuß mittlere Abweichung von 180° (bis 160°) - Schrittspalt bis 5 cm</p>
<p>Punkte</p>	<p>10</p>	<p>8</p>	<p>6</p>	<p>4</p>	<p>2</p>

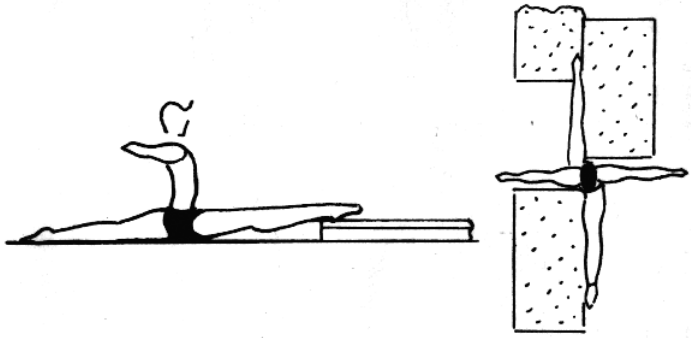
Spagat seit (Matte)

<p>2b</p> <p>AK 8 bis 18+</p> <p>- Fersen auf Matte AK 8: 8 cm ab AK 9: 16 cm - Rücken an Turnhocker - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s</p>					
<p>Bewertungshinweise</p> <p>Position</p>	<p>wie Zeichnung gestreckter Fußspann aufgedreht Linie Fuß-Hüfte-Fuß 180°</p>	<p>leichte Abweichung in der Körperhaltung</p>	<p>Linie Fuß-Hüfte-Fuß leichte Abweichung von 180° (bis 170 °)</p>	<p>Linie Fuß-Hüfte-Fuß mittlere Abweichung von 180° (bis 160°) - kein Schrittspalt</p>	<p>Linie Fuß-Hüfte-Fuß mittlere Abweichung von 180° (bis 160°) - Schrittspalt bis 5 cm</p>
<p>Punkte</p>	<p>10</p>	<p>8</p>	<p>6</p>	<p>4</p>	<p>2</p>

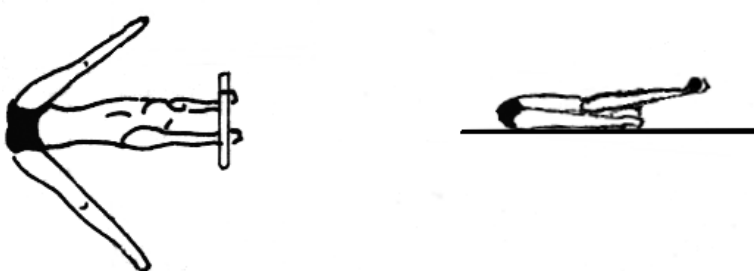
Spagat quer links und rechts (flach)

3a AK 7 - auf Boden - Markierung durch Band oder Mattenlage - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s - Ergebnis ist der Mittelwert aus Querspagat links und rechts					
	<i>Bewertungshinweise</i> Position	- wie Zeichnung - Fußspann des hinteren Beines liegt auf	- leichte Abweichung von einwandfreier Körperhaltung ohne Schrittspalt	- leichte Abweichung von der Markierung	- leichter Schrittspalt (bis ca. 8 cm)
Punkte	10	8	6	4	2

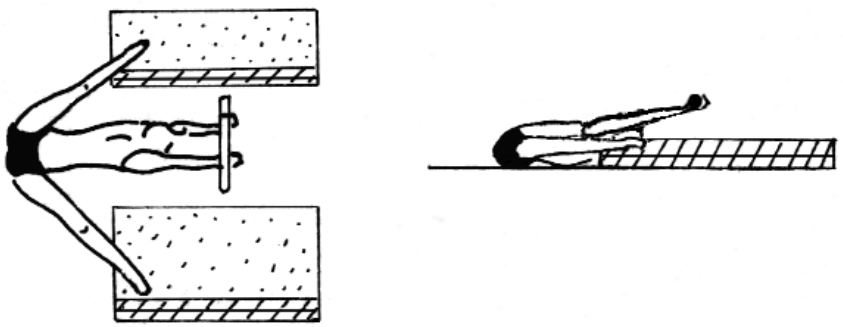
Spagat quer links und rechts (Matte)

3b AK 8 bis 18+ - vordere Ferse auf Matte AK 8: 8 cm ab AK 9: 16 cm - Markierung durch Band oder Mattenlage - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s - Ergebnis ist der Mittelwert aus Querspagat links und rechts					
	<i>Bewertungshinweise</i> Position	- wie Zeichnung - Fußspann des hinteren Beines liegt auf	- leichte Abweichung von einwandfreier Körperhaltung ohne Schrittspalt	- leichte Abweichung von der Markierung	- Schrittspalt bis ca. 8 cm (bei Doppelmatte im Bereich der unteren Matte)
Punkte	10	8	6	4	2

Rumpfbeugen vorwärts (Boden)

4a AK 7 bis 8 - gleichzeitige Abnahme mit ARW-Öffnen (7a/b), aber getrennte Wertung Spreizwinkel 90° - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s					
	<i>Bewertungshinweise</i> Position	- wie Zeichnung (Kniescheiben zeigen nach oben) - Bodenberührung mit der Brust bei geradem Rücken	- leichte Abweichung von Körperhaltung - leichte Innenrotation der Kniescheiben	- Bodenberührung Brust flüchtig - leichte Innenrotation der Kniescheiben	- Brust mit Abstand zum Boden von 5 cm - mittlere Innenrotation der Kniescheiben
Punkte	10	8	6	4	2

Rumpfbeugen vorwärts (Matte)

4b AK 9 bis 18+	- gleichzeitige Abnahme mit ARW-Öffnen (7a/b), aber getrennte Wertung - Spreizwinkel 90° - Fersen auf doppelter Verbundmatte (16 cm) - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s				
<i>Bewertungshinweise</i> Position	- wie Zeichnung (Kniescheiben zeigen nach oben) - Bodenberührung mit der Brust bei geradem Rücken	- leichte Abweichung von Körperhaltung - leichte Innenrotation der Kniescheiben	- Bodenberührung Brust flüchtig - leichte Innenrotation der Kniescheiben	- Brust mit Abstand zum Boden von 5 cm - mittlere Innenrotation der Kniescheiben	- Brust mit Abstand zum Boden von 10 cm
Punkte	10	8	6	4	2

Für den Komplex Beweglichkeit passiv (Teststationen 1 bis 4) werden in den höheren Altersklassen Relativierungen der Punktwerte vorgenommen:

- bis AK 9/10 Punktsumme gilt zu 100%
- AK 11/12 und AK 13/14 Punktsumme gilt zu 75%
- ab AK 15/16 Punktsumme gilt zu 50%

(Es erfolgt eine Rundung der Werte auf eine Stelle nach dem Komma.)

II Beweglichkeit aktiv

Vorspreizen links und rechts

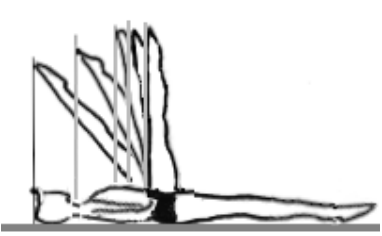
5 - AK 7/8 in Rückenlage, ab AK 9 im Stand

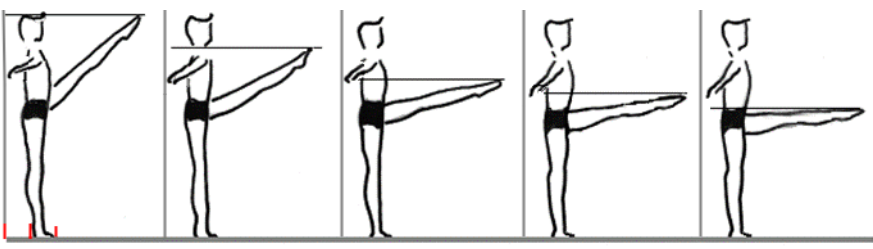
AK 7 bis 18+

- Stand (ab AK 9) eine Fußlänge entfernt von Wand, Berühren der Wand nicht erlaubt (Abbruch der Zeitnahme)
- Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei)
- Halte der Endposition
- Zeitnahme bei Verlassen der jeweiligen Halteposition
- Ergebnis ist der Mittelwert aus Vorspreizen links und rechts

Bewertungshinweise

- Fußspann/Kniescheibe zeigen in Richtung Kopf (bei deutlicher Abweichung eine Punktkategorie tiefer)
- Bei leichter Beugung des Standbeines wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert





Position	Kopfhöhe	Schulterhöhe	Brusthöhe	über Hüfthöhe	Hüfthöhe (90°)
Punkte bei Haltezeit 10 s	10	8	6	4	2
Haltezeit 5 s	5	4	3	2	1
Haltezeit 2 s	3	2	1	0	0

Seitspreizen links und rechts


6 - AK 7/8 in Seitlage, ab AK 9 im Stand

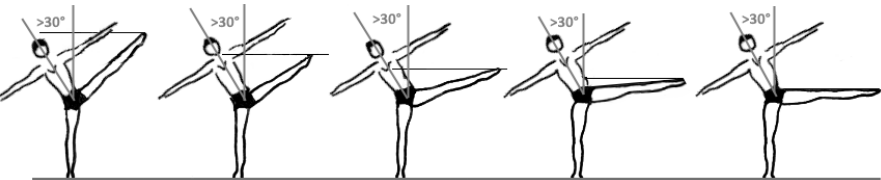
AK 7 bis 18+

- Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei)
- Halte der Endposition
- Zeitnahme bei Verlassen der jeweiligen Halteposition
- Ergebnis ist der Mittelwert aus Seitspreizen links und rechts

Bewertungshinweise

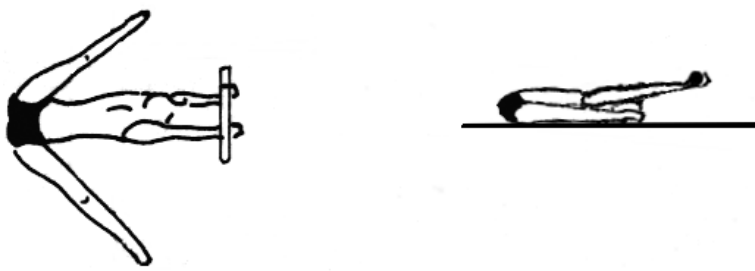
- Fußspann/Kniescheibe zeigen in Richtung Kopf (bei deutlicher Abweichung eine Punktkategorie tiefer)
- Bei Seitneigen des Oberkörpers (>30°) wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert



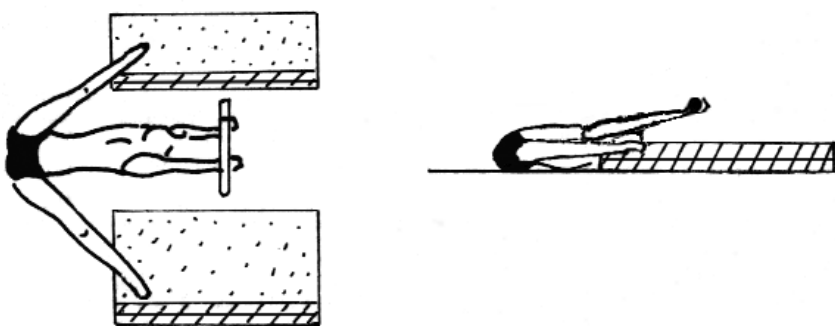


Position	Kopfhöhe	Schulterhöhe	Brusthöhe	über Hüfthöhe	Hüfthöhe (90°)
Punkte bei Haltezeit 10 s	10	8	6	4	2
Haltezeit 5 s	5	4	3	2	1
Haltezeit 2 s	3	2	1	0	0

Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Boden)

7a AK 7 bis 8 - gleichzeitige Abnahme mit Rumpfbeugen vorwärts (4a/b), aber getrennte Wertung - Spreizwinkel 90° - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s - jegliches Beugen der Arme = 0 Punkte - Bei leichtem Auflösen des Kammgriffs wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert					
	Bewertungshinweise Position	- wie Zeichnung - ARW überstreckt (>180°)	- ARW bis 180°	- leichte Abweichungen von geradem Rücken oder Kammgriff - ARW bis 180°	- leichte Abweichung ARW (bis 170°)
Punkte	10	8	6	4	2

Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Matte)

7b AK 9 bis 18+ - gleichzeitige Abnahme mit Rumpfbeugen vorwärts, aber getrennte Wertung - Spreizwinkel 90° - Fersen auf doppelter Verbundmatte (16 cm) - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s - jegliches Beugen der Arme = 0 Punkte - Bei leichtem Auflösen des Kammgriffs wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert					
	Bewertungshinweise Position	- wie Zeichnung - ARW überstreckt (>180°)	- ARW bis 180°	- leichte Abweichungen von geradem Rücken - ARW bis 180°	- leichte Abweichung ARW (bis 170°)
Punkte	10	8	6	4	2

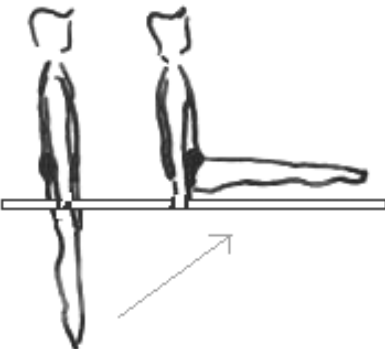
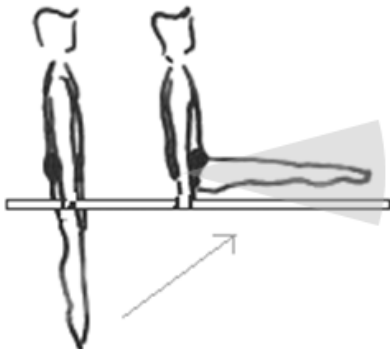
Für den Komplex Beweglichkeit aktiv (Teststationen 5 und 6; **NICHT** für Station 7 – ARW öffnen) werden in den höheren Altersklassen Relativierungen der Punktwerte vorgenommen:

- bis AK 9/10 Punktsumme gilt zu 100%
- AK 11/12 und AK 13/14 Punktsumme gilt zu 75%
- ab AK 15/16 Punktsumme gilt zu 50%



(Es erfolgt eine Rundung der Werte auf eine Stelle nach dem Komma.)

III Krafthalten



Winkelstütz halten

8a	Stützbarren selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen Hüftwinkel 90° Hüfte zwischen den Armen <i>Bewertungshinweise</i> jegliches Beugen der Knie führt zum Stoppen der Zeitnahme Bei leichtem Beugen der Arme wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert	richtige Lage 		noch ausreichende Lage 							
		AK 7									
Haltezeit (in s)		20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1	



Spitzwinkelstütz gegrätscht halten

8b	Stützbarren selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen <i>Bewertungshinweise</i> jegliches Beugen der Knie führt zum Stoppen der Zeitnahme Bei leichtem Beugen der Arme wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert	richtige Lage 		noch ausreichende Lage 							
		AK 8									
Haltezeit (in s)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1	


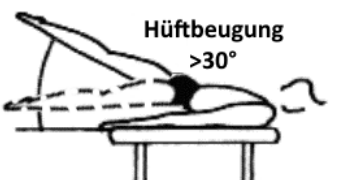
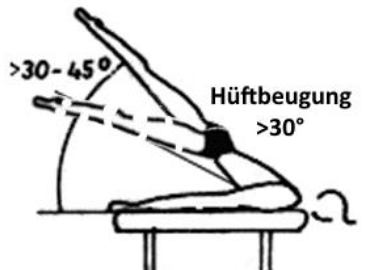
Spitzwinkelstütz halten

8c	Stützbarren selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen <i>Bewertungshinweise</i> jegliches Beugen der Knie führt zum Stoppen der Zeitnahme Bei leichtem Beugen der Arme wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert	richtige Lage 		noch ausreichende Lage 							
		AK 9 bis 12									
Haltezeit (in s)		15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1	

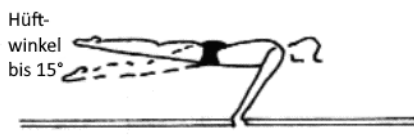
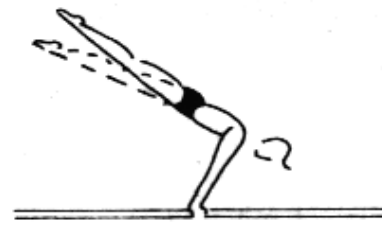
Spitzwinkelstütz heben/halten

8d AK 13 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> Stützbarren selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen bei richtiger Lage mehrfaches Heben/Schwingen und Halten (4 s) <p><i>Bewertungshinweise</i></p> <ul style="list-style-type: none"> jegliches Beugen der Knie führt zum Stoppen der Zeitnahme Bei leichtem Beugen der Arme wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert 	<p>richtige Lage</p> 					<p>noch ausreichende Lage</p> 				
	Haltezeit (in s)	5x4	4x4	3x4	2x4	1x4	15	13	11	8	5
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	


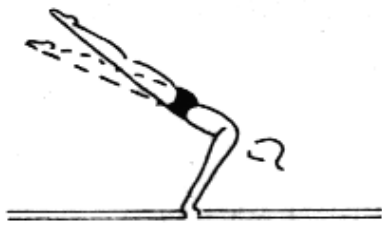
Stützwage (Hocker)

9a AK 7 bis 10	<ul style="list-style-type: none"> auf zwei Turnhockern (Abstand 0,20-0,30 m) Senken zur Stützwageposition AK 7/8: mit gegrätschten Beinen AK 9/10: mit geschlossenen Beinen <p><i>Bewertungshinweise</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Bei Beugen der Hüfte (BRW >30°) wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert jegliches Beugen der Knie führt zum Stoppen der Zeitnahme 	<p>richtige Lage ($\leq 30^\circ$)</p>  <p>Hüftbeugung bei richtiger Lage (-2 Pkt.)</p>  <p>Hüftbeugung >30°</p>					<p>noch ausreichende Lage (>30°-45°)</p> <p>Hüftbeugung bei noch ausreichender Lage (-2 Pkt.)</p>  <p>Hüftbeugung >30°</p>				
	Haltezeit (in s) AK 7	10	9	8	7	6	5	4	3	2	-
Haltezeit (in s) AK 8-10	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	
Punkte bei richtiger Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
bei noch ausreichender Lage	5		4		3		2		1		


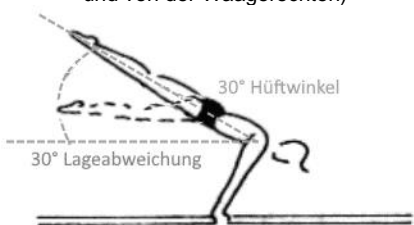
Stützwage gegrätscht halten

9b AK 11 bis 14	<ul style="list-style-type: none"> Handstandklötze oder Handstandbarren Senken zur gegrätschten Stützwage <p><i>Bewertungshinweise</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Bei Beugen der Hüfte (BRW >30°) wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert Bei leichtem Beugen der Arme wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert 	<p>richtige Lage</p> <p>(leichte Abweichung [$\leq 15^\circ$] des BRW und von der Waagerechten)</p>  <p>Hüftwinkel bis 15°</p>					<p>noch ausreichende Lage</p> <p>(mittlere Abweichung [$>15^\circ-30^\circ$] des BRW und von der Waagerechten)</p> 				
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
bei noch ausreichender Lage	5		4		3		2		1		

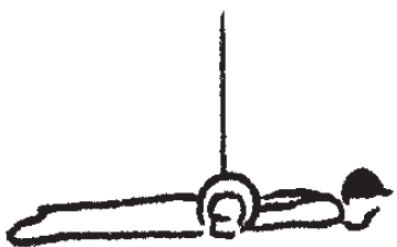
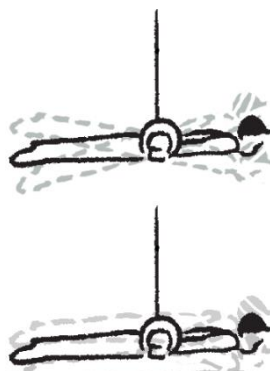
Stützwaage gegrätscht schwingen/halten

9c AK 15 bis 16	<ul style="list-style-type: none"> Stützbarren Rückschwung zur gegrätschten Stützwaage bei richtiger Lage mehrfaches Schwingen und Halten (4 s) <p><i>Bewertungshinweise</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Bei Beugen der Hüfte (>30°) wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert Bei leichtem Beugen der Arme wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert 	<p>richtige Lage (leichte Abweichung [$\leq 15^\circ$] des BRW und von der Waagerechten)</p>  <p>Hüftwinkel bis 15°</p>	<p>noch ausreichende Lage (mittlere Abweichung [$> 15^\circ - 30^\circ$] des BRW und von der Waagerechten)</p> 	Haltezeit (in s)	5x4	4x4	3x4	2x4	1x4	15	13	11	8	5
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			


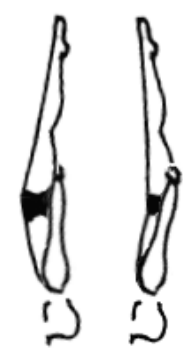
Stützwaage halten (Barren)

9d AK 17 bis 18+	<ul style="list-style-type: none"> Stützbarren Senken oder Heben zur Stützwaage mit geschlossenen Beinen <p><i>Bewertungshinweise</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Bei Beugen der Hüfte (>30°) wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert Bei leichtem Beugen der Arme wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert 	<p>richtige Lage (leichte Abweichung [$\leq 15^\circ$] des BRW und von der Waagerechten)</p>  <p>Hüftwinkel bis 15°</p>	<p>noch ausreichende Lage (mittlere Abweichung [$> 15^\circ - 30^\circ$] des BRW und von der Waagerechten)</p>  <p>30° Hüftwinkel 30° Lageabweichung</p>	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
bei noch ausreichender Lage	5		4		3		2		1					


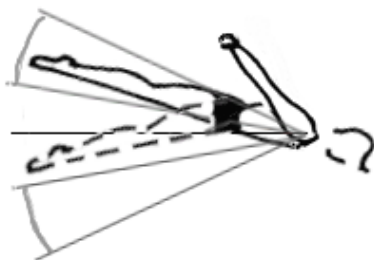
Schwalbe (Stützwaage zwischen den Ringen) halten (Ringe)

9e AK 18+	<ul style="list-style-type: none"> Ringe Beliebige Einnahme der Position Halten der Position <p><i>Bewertungshinweise</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Bei Beugen der Hüfte (>30°) wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert Bei leichtem Beugen der Arme wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert 	<p>richtige Lage (Abweichungen $\leq 15^\circ$)</p> 	<p>noch ausreichende Lage (Abweichungen $> 15^\circ - 30^\circ$ in Höhe und Winkel)</p> 	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
bei noch ausreichender Lage	5		4		3		2		1					

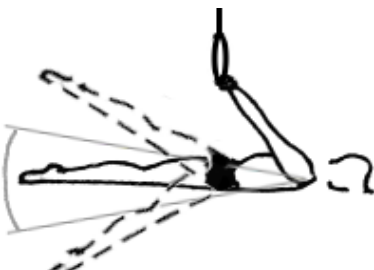
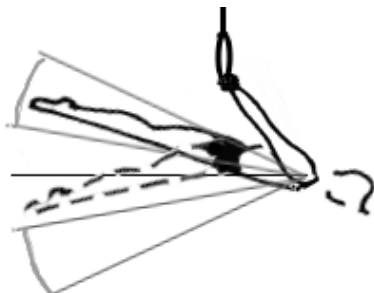
Strecksturzhang rücklings (Barren/Reck)

10a	Barren oder Reck Kammgriff Halten des Strecksturzhangs AK 7 <i>Bewertungshinweise</i> - jegliches Beugen der Knie führt zum Stoppen der Zeitnahme	richtige Lage gestreckte Körperhaltung	noch ausreichende Lage Abweichung von gestreckter Körperhaltung									
												
Haltezeit (in s)		20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1		

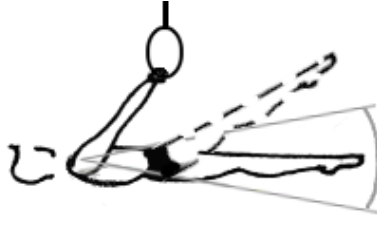
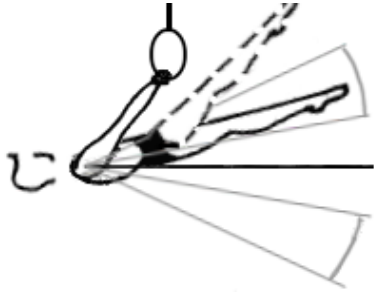
Hangwaage rücklings (Barren/Reck)

10b	Barren oder Reck Kammgriff Senken aus dem Strecksturzhang AK 8 bis 12 - AK 8: mit gegrätschten Beinen - AK 9/10: mit geschlossenen Beinen <i>Bewertungshinweise</i> - Bei Beugen der Hüfte (>30°) wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert	richtige Lage (leichte Abweichung [$\leq 15^\circ$] von abgebildeter Körperposition und von der Waagerechten)	noch ausreichende Lage (mittlere Abweichung [$> 15^\circ - 30^\circ$] von Körperposition und von der Waagerechten)									
												
Haltezeit (in s)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1		

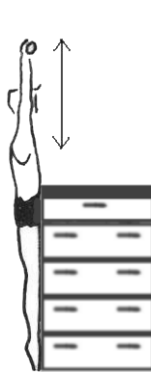

Hangwaage rücklings (Ringe)

10c	Ringe Senken aus dem Strecksturzhang - Ringe gedreht zum Kammgriff AK 13 bis 14 <i>Bewertungshinweise</i> - Bei Beugen der Hüfte (>30°) wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert - Halte im Ristgriff = 0 Punkte und AK 18+	richtige Lage (leichte Abweichung [$\leq 15^\circ$] von abgebildeter Körperposition und von der Waagerechten, sowie vom Kammgriff)	noch ausreichende Lage (mittlere Abweichung [$> 15^\circ - 30^\circ$] von Körperposition und von der Waagerechten, sowie vom Kammgriff)									
												
Haltezeit (in s)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1		




Hangwaage vorlings (Ringe)

10d	Ringe - Heben aus dem Hang oder Senken aus dem Strecksturzhang AK 15 bis 18+ <i>Bewertungshinweise</i> - Bei Beugen der Hüfte (>30°) wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert - Bei leichtem Beugen der Arme wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert	richtige Lage (leichte Abweichung [$\leq 15^\circ$] von abgebildeter Körperposition und von der Waagerechten)		noch ausreichende Lage (mittlere Abweichung [$> 15^\circ - 30^\circ$] von Körperposition und von der Waagerechten)							
											
Haltezeit (in s)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1	


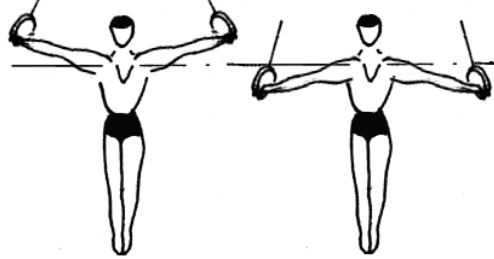
Klimmzüge

11a	Reck - Ristgriff schulterbreit - Heben aus dem ruhigen Hang - Senken in den ruhigen Hang <i>mit langen Armen</i> - Kasten (mindestens Hüfthöhe im Langhang) vor dem Turner AK 7 bis 8 <i>Bewertungshinweise</i> - Voller Punktwert, wenn Kinn über Stange (Kopf Normalhalte) - Nur Stirn über Stange, Halbierung des Punktwertes	 									
		Anzahl AK 7									
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anzahl AK 8		15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

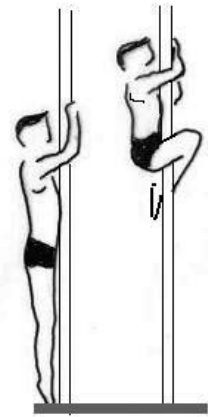
Zugstemme

11b	Ringe - Heben aus dem ruhigen Hang in den Streckstütz - Senken in den ruhigen Hang AK 9 bis 14 <i>Bewertungshinweise</i> 1. Ausgangs und Endposition mit gestreckten Armen 2. gestreckte Hüfte (Hüftbeugung bis 15° erlaubt) Wenn beide Punkte nicht erfüllt sind Nicht-erkennung, bei einem fehlenden Qualitätsmerkmal Halbierung des Punktwertes für die einzelne Zugstemme	  									
		Anzahl AK 9-12									
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anzahl AK 13/14		12	11	10	9	8	7	6	5	4	2
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

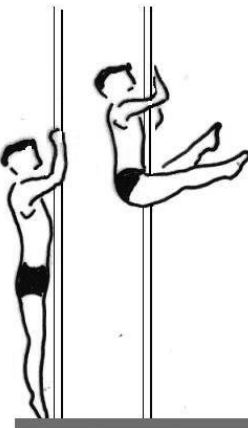
Kreuzstütz

11c	Ringe - selbstständiges, beliebiges Einnehmen der Endposition AK 15 bis 18+	<p>richtige Lage (leichte Abweichung $\leq 15^\circ$, leichter Übergriff, gestreckte Arme)</p> 		<p>noch ausreichende Lage (mittlere Abweichung seitlicher ARW $> 15^\circ - 30^\circ$, Übergriff und leichtes Beugen der Arme)</p> 							
		Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1	


Klettern am Seil (Stand)

12a	1x aufwärts 4,5 m aus dem Stand - Beginn der Zeitnahme: Verlassen des Bodens - Ende der Zeitnahme: erster Handanschlag über der 4,50 m Markierung AK 7										
		Zeit in s AK 7	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

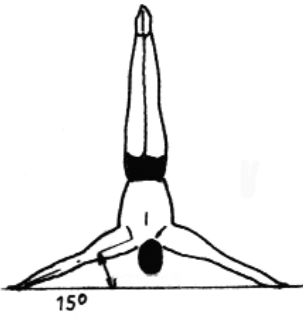

Hangeln am Seil (Stand)

12b	1x aufwärts 4,5 m aus dem Stand - gemessen wird die maximale Höhe der oberen Hand bei Erreichen der Maximalhöhe - Beine in Grätschvorhalte, Hüftwinkel 90° - gestreckte Beine Bewertungshinweise 1. Abweichung Hüftwinkel $\geq 30^\circ$ noch ausreichende Ausführung 2. Spannungsverlust Beine Erfassung der erreichten Höhe AK 8						
		Höhe in m	>4,5	4	3,5	3,0	2,5
Punkte bei richtiger Ausführung		10	8	6	4	3	2
Punkte bei noch ausreichender Ausführung		5	4	3	2	1	0

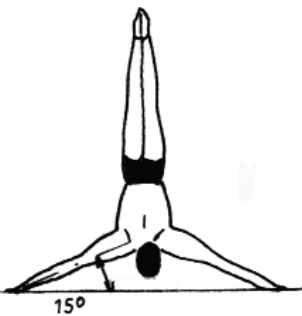

Hangeln am Seil (Grätschsitz)

12c	AK 9 bis 14	<ul style="list-style-type: none"> 1x aufwärts 4,5 m aus dem Grätschsitz gegrätschte Beine in Vorhalte Beginn der Zeitnahme: Abheben aus dem Grätschsitz vom Boden Ende der Zeitnahme: erster Handanschlag über der 4,50 m Markierung 										
		<ul style="list-style-type: none"> - Beine in Grätschvorhalte, Hüftwinkel 90° - gestreckte Beine <p><i>Bewertungshinweise</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Abweichung Hüftwinkel bis 30° noch ausreichend 2. Leichter Spannungsverlust der Beine Abwertung (-2 Punkte) 3. Deutlicher Spannungsverlust der Beine Nichtanerkennung (0 Punkte) 										
Zeit in s	AK 9/10	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Zeit in s	AK 11/12	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Zeit in s	AK 13/14	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

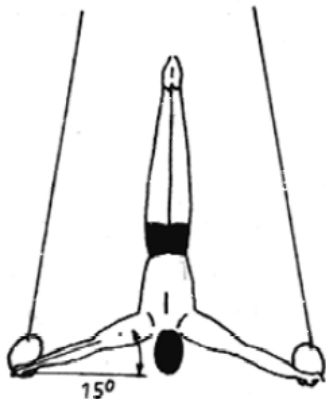
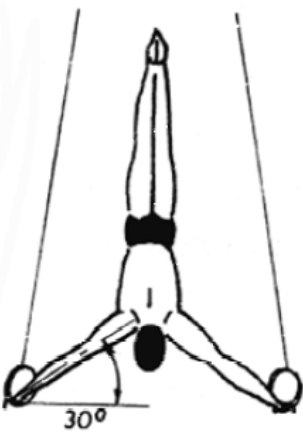
Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz halten (Boden)

12d	AK 15 bis 16	<ul style="list-style-type: none"> Boden Heben aus dem Grätschstand (Spagat möglich) mit gebeugter Hüfte und gegrätschten Beinen (Schweizer) zum Kreuzhandstand Halten der Position 	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>richtige Lage (Stützwinkel $\leq 15^\circ$)</p>  <p>15°</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>noch ausreichende Lage (Stützwinkel $> 15^\circ - 30^\circ$)</p>  <p>30°</p> </div> </div>									
		<p><i>Bewertungshinweise</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Leichtes Beugen der Arme führt zur Abwertung (-2 Punkte) 2. Deutliches Beugen der Arme führt zur Nichtanerkennung (0 Punkte) 										
Haltezeit (in s)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1		

Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz heben/halten (Boden)

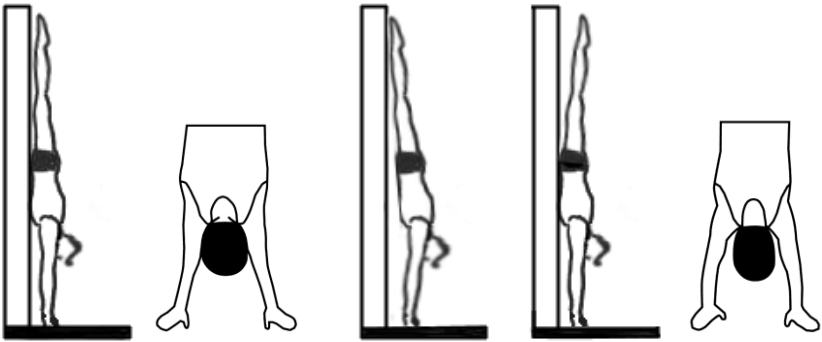
12e AK 17 bis 18	Boden - Heben aus dem Grätschstand (Spagat möglich) mit gebeugter Hüfte und gegrätschten Beinen (Schweizer) zum Kreuzhandstand - Halten der Position bei richtiger Lage mehrfaches Heben und Halten (4 s) <i>Bewertungshinweise</i> Beugen der Arme führt zur Nichtanerkennung des Einzelversuchs	richtige Lage (Stützwinkel $\leq 15^\circ$) 	noch ausreichende Lage (Stützwinkel $> 15^\circ - 30^\circ$) 								
		Haltezeit (in s)	5x4	4x4	3x4	2x4	1x4	15	13	11	8
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Kreuzhandstand/Kopfkreuzstütz halten (Ringe)


12f AK 18+	Ringe - Senken aus dem Handstand zum Kreuzhandstand - Halten der Position <i>Bewertungshinweise</i> Beugen der Arme führt zum Stoppen der Zeitnahme	richtige Lage (Stützwinkel $\leq 15^\circ$) 	noch ausreichende Lage (Stützwinkel $> 15^\circ - 30^\circ$) 								
		Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Punkte bei richtiger Lage		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage		5		4		3		2		1	

IV Handstände


Handstand halten (Boden/Wand)

13a	Boden selbstständige Einnahme der Endposition Hüfte und Brust an der Wand Halte ohne Korrektur im Ellenbogengelenk Offener Arm-Rumpf-Winkel Schulterposition (siehe Zeichnung) Beginn der Zeitnahme bei Erreichen der Endlage	richtige Lage					noch ausreichende Lage				
											
AK 7	Haltezeit (in s)	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3
	Punkte bei richtiger Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	bei noch ausreichender Lage	5		4		3		2		1	

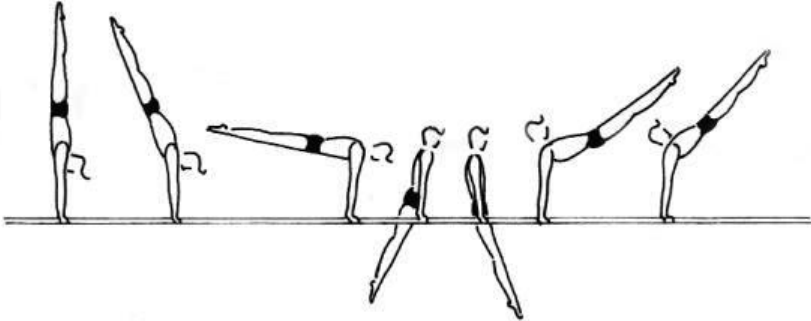
Handstand halten (Gummiband)

13b	Boden Gummiband gespannt zwischen Reck, Barren, Kletterstangen o. ä. Füße zwischen den Gummibändern Einnahme der Endposition mit Trainerhilfe Halte ohne Korrektur im Ellenbogengelenk Beginn der Zeitnahme bei Erreichen der Endlage	richtige Lage					noch ausreichende Lage				
											
AK 8	Haltezeit (in s)	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3
	Punkte bei richtiger Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	bei noch ausreichender Lage	5		4		3		2		1	

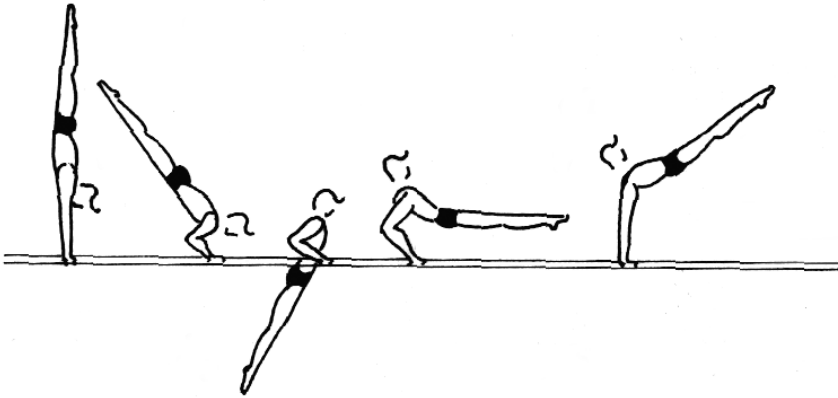
Schwingen in den Handstand (Boden)

13c	Boden Schwingen in die Endposition ohne Korrektur im Ellenbogengelenk Zeitnahme bei Erreichen der Endposition <i>Bewertungshinweise</i> Schon leichtes Beugen der Arme oder Schritte führen zum Abbruch (Ende Zeitnahme)	richtige Lage					noch ausreichende Lage				
											
AK 9 bis 10	Haltezeit (in s)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte bei richtiger Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	bei noch ausreichender Lage	5		4		3		2		1	

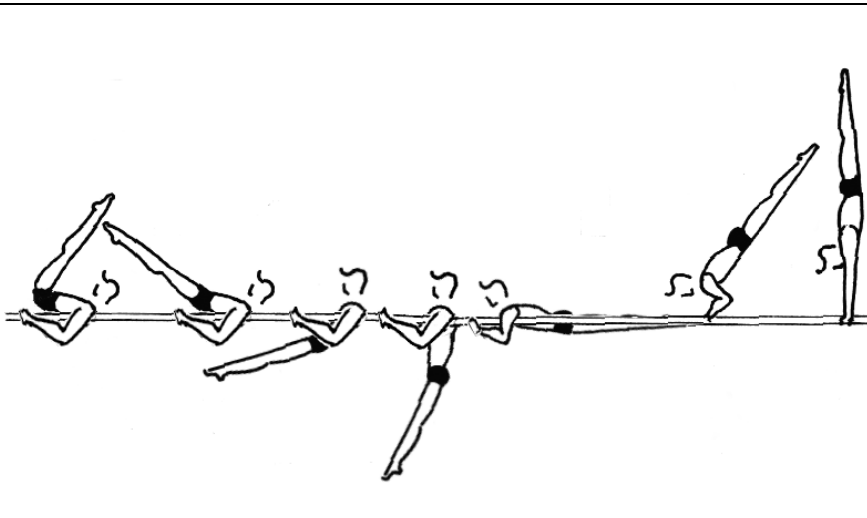
Vor- und Rückschwung in den Handstand

13d Barren - Anerkennung der richtigen Wiederholungen AK 11 bis 12 kein Zwischenschwung erlaubt Handstandhalte 1 s gestreckter Körper mit leichten Abweichungen ($\pm 15^\circ$) <i>Bewertungshinweise</i> - Zu wenig Dynamik im Rückschwung halber Punktwert pro Schwung											
	Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	



Beugestüttschwünge zum Handstand

13e Barren - Handstand, Abschwängen in den Beugestütz, Strecken der Arme beim Vorschwung, sofortiges Senken zum Beugestützrückschwung in den Handstand und Beugewinkel der Arme jeweils $\leq 90^\circ$ AK 18+ kein Zwischenschwung erlaubt <i>Bewertungshinweise</i> - Zu geringe Ausführungsqualität (gebeugte und geöffnete Beine, Schritte im Handstand, gebeugte Arme beim Vorschwung, ...) halber Punktwert pro Schwung											
	Anzahl	AK 13/14	5	4	3	2	1				
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Anzahl	AK 15/16	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Anzahl	AK 18+	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

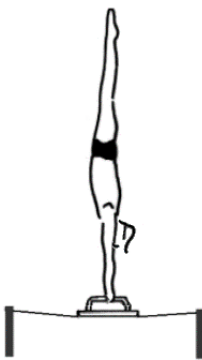
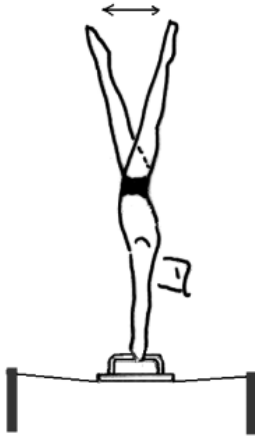
Oberarmstemmaufschwung rückwärts in den Handstand

13f Barren beliebige Einnahme der Kipp- position im Oberarmstütz, Rückschwung im Oberarmstütz zum Oberarm- Stemmaufschwung rückwärts in den Handstand kein Zwischenschwung erlaubt <i>Bewertungshinweise</i> - Zu geringe Ausführungs- qualität (gebeugte und geöffnete Beine, Schritte im Handstand, Handversatz [Rutschen]...) halber Punktwert pro Schwung										
	Anzahl AK 17/18	5	4	3	2	1				
Punkte	10	8	6	4	2					
Anzahl AK 18+	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

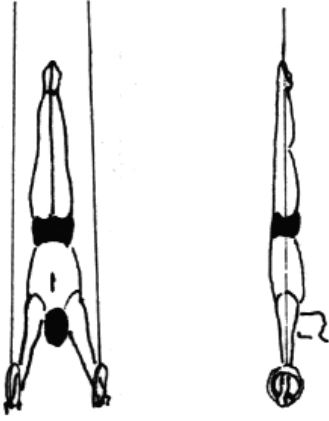
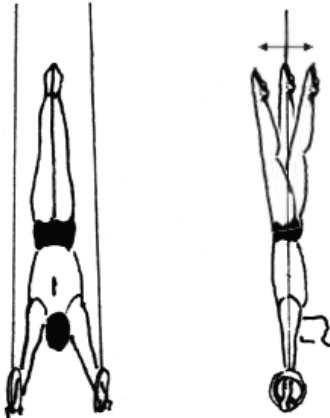
Handstand halten (Klötze auf Boden)

14a Handstandklötze auf Boden Einnahme der Endposition: AK 7: mit Trainerhilfe AK 8: beliebig, aber ohne Trainerhilfe - Endzeitnahme bei Verlassen der richtigen oder der noch ausreichenden Position <i>Bewertungshinweise</i> Schon leichtes Beugen der Arme führt zum Abbruch (Ende Zeitnahme)	richtige Position (gestreckt mit leichten Abweichungen [$\leq 15^\circ$] im ARW und BRW, gestreckte Arme)	noch ausreichende Position (Korrektur im Bereich leichter Ab- weichungen im ARW, BRW)										
												
Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
Punkte bei richtiger Pos.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
bei noch ausreichender Pos.	5		4		3		2		1			

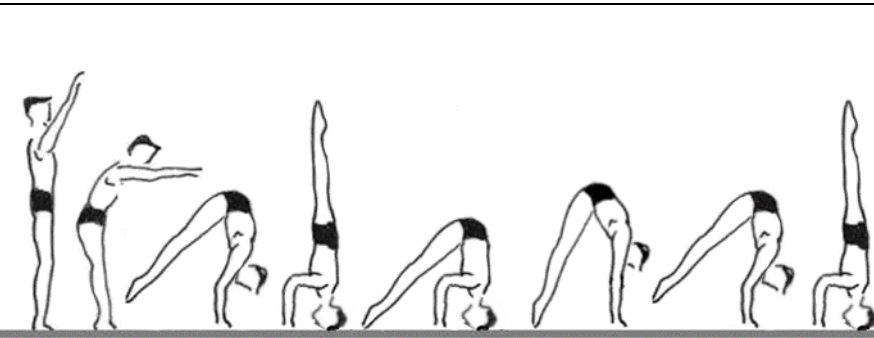
Handstand halten (Minitramp)

14b AK 9 bis 10	Minitramp mit Handstandklötzen Einnahme der Endposition beliebig (mit Trainerhilfe möglich) Endzeitnahme bei Verlassen der richtigen oder der noch ausreichenden Position <i>Bewertungshinweise</i> Schon leichtes Beugen der Arme führt zum Abbruch (Ende Zeitnahme)	richtige Position (gestreckt mit leichten Abweichungen $\leq 15^\circ$ im ARW und BRW, gestreckte Arme)	noch ausreichende Position (Korrektur im Bereich leichter Abweichungen im ARW, BRW)								
											
Haltezeit (in s)		20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Punkte bei richtiger Pos.		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Pos.		5		4		3		2		1	

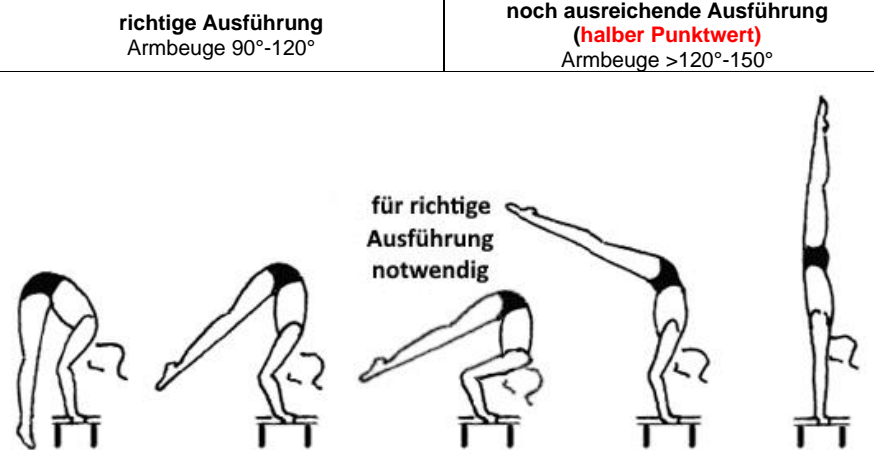
Handstand halten (Ringe)

14c AK 11 bis 18	Ringe (Original) selbstständiges Einnehmen des Handstandes aus dem Winkelstütz Endzeitnahme bei Verlassen der richtigen oder der noch ausreichenden Position <i>Bewertungshinweise</i> Anlehnen der Schulter/Oberarm an Ringeseile führt zum Abbruch (Ende Zeitnahme)	richtige Position (gestreckt mit leichten Abweichungen $\leq 15^\circ$ im ARW und BRW, gestreckte Arme)	noch ausreichende Position (Korrektur im Bereich leichter Abweichungen im ARW, BRW und Ellenbogengelenk, ohne Anlehnen Schulter/Oberarm an Ringeseile)								
											
Haltezeit (in s) AK 11/12		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Pos.		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Pos.		5		4		3		2		1	
Haltezeit (in s) AK 13/14		20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Punkte bei richtiger Pos.		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Pos.		5		4		3		2		1	
Haltezeit (in s) AK 15/16		30	27	24	21	18	15	12	9	6	3
Punkte bei richtiger Pos.		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Pos.		5		4		3		2		1	
Haltezeit (in s) AK 17/18		40	36	32	28	24	20	16	12	8	4
Punkte bei richtiger Pos.		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Pos.		5		4		3		2		1	

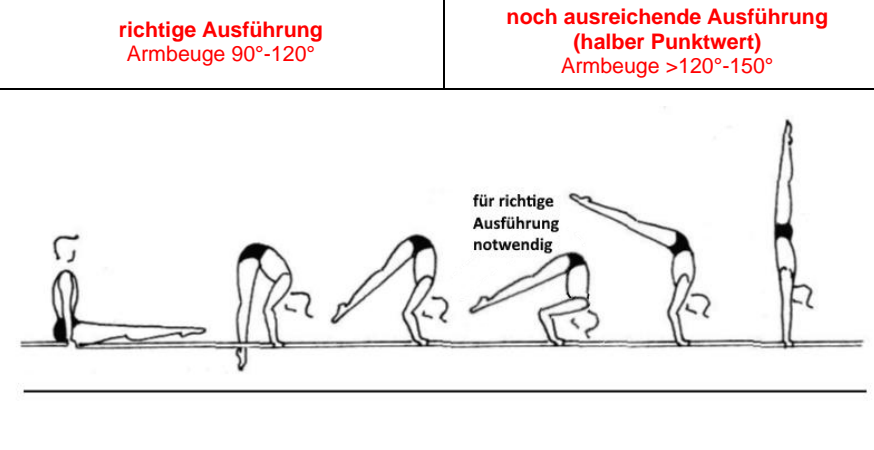
Heben in den Kopfstand (Drückeransatz)

15a	Boden Ausgangsposition Stand (beim ersten Mal) AK 7 deutliches Abheben der Beine vom Boden bevor der Kopf aufgesetzt wird Halte im Kopfstand 2 s Senken zum Bückstand anschließendes Strecken der Arme und erneuter Drückeransatz zum Kopfstand geschlossene Beine Jede Halte im Kopfstand 2 s					
		Anzahl	5	4	3	2
Punkte	10	8	6	4	2	

Heben in den Handstand (Drücker aus dem Stand)

15b	Handstandklötze Ausgangsposition Stand (beim ersten Mal) AK 8 Drücker zum Handstand Halte 2 s Senken zum Bückstand erneuter Drücker zum Handstand Halte 2 s jeder Drücker wird einzeln bewertet <i>Bewertungshinweise</i> Zu geringes Beugen der Arme (120-150°) Halbierung des Punktwertes	richtige Ausführung Armbeuge 90°-120°	noch ausreichende Ausführung (halber Punktwert) Armbeuge >120°-150°			
		 <p>für richtige Ausführung notwendig</p>				
Anzahl	5	4	3	2	1	
Punkte	10	8	6	4	2	

Heben in den Handstand (Drücker aus dem Winkelstütz)

15c	Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) AK 9 bis 10 Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie geschlossenen Beinen Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s jeder Drücker wird einzeln bewertet <i>Bewertungshinweise</i> Zu geringes Beugen der Arme (120-150°) Halbierung des Punktwertes	richtige Ausführung Armbeuge 90°-120°	noch ausreichende Ausführung (halber Punktwert) Armbeuge >120°-150°								
		 <p>für richtige Ausführung notwendig</p>									
Anzahl	AK 9	5	4	3	2	1					
Punkte		10	8	6	4	2					
Anzahl	AK 10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Heben in den Handstand (Drücker) - flach

15d AK 11 bis 14	<p>Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) mit 2 Verbundmatten (ca. 0,16 m) = Höhendifferenz ca. 0,14 m</p> <p>Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie geschlossenen Beinen</p> <p>Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s</p> <p>jeder Drücker wird einzeln bewertet</p> <p><i>Bewertungshinweise</i> <i>Zu geringes Beugen der Arme (120-150°)</i> <i>Halbierung des Punktwertes</i></p>	<p>richtige Ausführung Armbeuge 90°-120°</p>					<p>noch ausreichende Ausführung (halber Punktwert) Armbeuge >120°-150°</p>				
Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

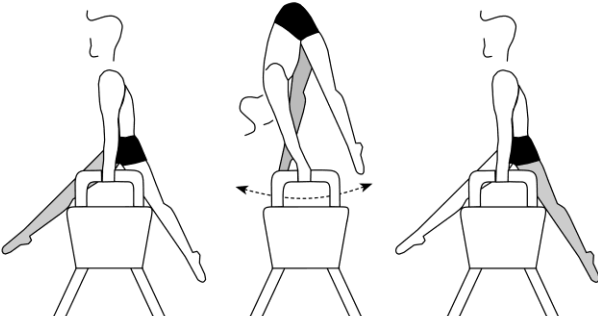
Heben in den Handstand (Pless gebeugt)

15e AK 15 bis 16	<p>Barren</p> <p>Heben mit gebeugten Armen und gestrecktem Körper</p> <p>Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s</p> <p>jeder Pless wird einzeln bewertet</p> <p><i>Bewertungshinweise</i> <i>Mittlere Abweichung im Hüftwinkel (>15°-30°)</i> <i>Halbierung des Punktwertes</i> <i>Keine Anerkennung bei Hüftwinkel >30°</i></p>	<p>richtige Ausführung (Beugewinkel der Arme jeweils ≤90°, gleichmäßiger Bewegungsablauf, ohne Schwunganteil beim Ansatz, leichte Abweichung [≤15°] im BRW)</p>					<p>noch ausreichende Ausführung (halber Punktwert) (leichte Rhythmusstörungen, geringer Schwunganteil beim Ansatz, mittlere Abweichung [>15°-30°] im BRW)</p>				
Anzahl	5	4	3	2	1						
Punkte	10	8	6	4	2						

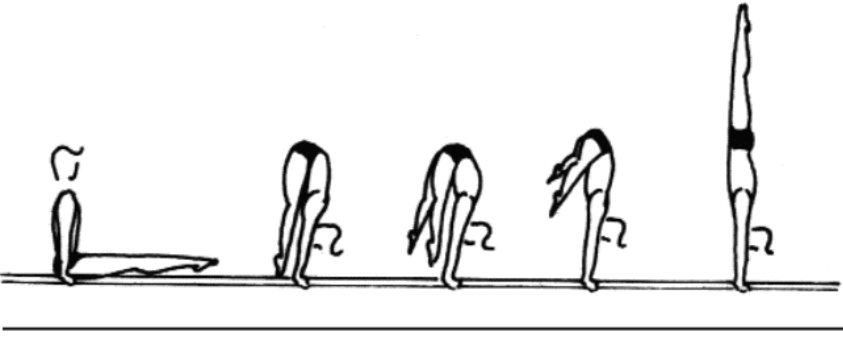
Heben in den Handstand (Pless gestreckt)

15f AK 17 bis 18+	<p>Barren</p> <p>Heben mit gestreckten Armen und gestrecktem Körper</p> <p>Winkelstütz 1 s, Heben zum Hdst. 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s</p> <p>jeder Pless wird einzeln bewertet</p> <p><i>Bewertungshinweise</i> <i>Mittlere Abweichung im Hüftwinkel (>15°-30°)</i> <i>Halbierung des Punktwertes</i> <i>Keine Anerkennung bei Hüftwinkel >30° und deutlichem Beugen der Arme</i></p>	<p>richtige Ausführung (gleichmäßiger Bewegungsablauf, ohne Schwunganteil beim Ansatz, leichte Abweichung [≤15°] im BRW)</p>					<p>noch ausreichende Ausführung (halber Punktwert) (leichte Rhythmusstörungen, geringer Schwunganteil beim Ansatz, mittlere Abweichung [>15°-30°] im BRW, leichtes Beugen der Arme)</p>				
Anzahl	AK 17/18	3			2			1			
Punkte	AK 17/18	10			6			3			
Anzahl	AK 18+	5	4	3	2	1					
Punkte	AK 18+	10	8	6	4	2					

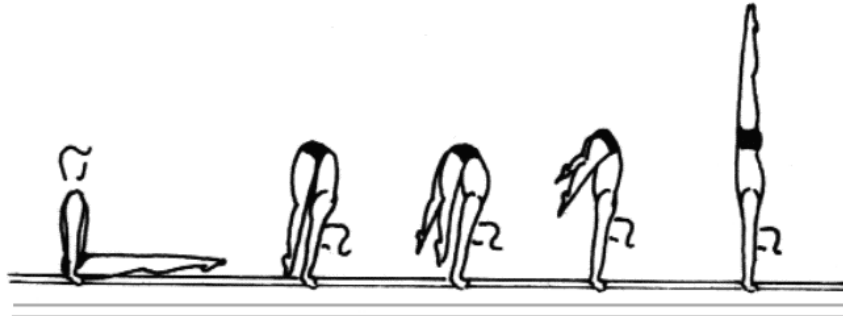
Schweizeransatz am Pauschenpferd

16a AK 7	Stütz am Pauschenpferd, je ein Bein vor und hinter dem Pferdkörper Heben zum Bückstütz (Schweizeransatz) Wechsel der gestreckten Beine über dem Pferdkörper Senken zum Stütz gleichmäßiger Bewegungsablauf bzw. ohne deutliche Rhythmusstörung jeder Schweizeransatz wird einzeln bewertet <i>Bewertungshinweise</i> - leichte Haltungsfehler im Knie- und Ellenbogengelenk, leichter Schwunganteil Halbierung des Punktwertes - Keine Anerkennung bei Aufstellen des Fußes/der Füße	richtige Ausführung gestreckte Knie und Ellenbogen, Anziehen der Füße erlaubt, gleichmäßiger Bewegungsablauf, ohne Schwunganteil	noch ausreichende Ausführung (halber Punktwert) leichte Haltungsfehler im Knie- und Ellenbogengelenk, leichter Schwunganteil								
											
Anzahl		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1


Heben in den Handstand (Schweizer)

16b AK 8 bis 10	Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) Heben mit gestreckten Armen und gebeugtem BRW sowie gegrätschten Beinen Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s jeder Schweizer wird einzeln bewertet <i>Bewertungshinweise</i> - leichte Haltungsfehler im Kniegelenk, leichter Schwunganteil Halbierung des Punktwertes - Keine Anerkennung bei leichtem Beugen der Arme und Aufstellen des Fußes/der Füße	richtige Ausführung gestreckte Knie und Ellenbogen, Anziehen der Füße erlaubt, gleichmäßiger Bewegungsablauf, ohne Schwunganteil	noch ausreichende Ausführung (halber Punktwert) leichte Haltungsfehler im Kniegelenk, leichter Schwunganteil								
											
Anzahl	AK 8	3		2						1	
Punkte		10		6						2	
Anzahl	AK 9	5	4	3	2					1	
Punkte		10	8	6	4					2	
Anzahl	AK 10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

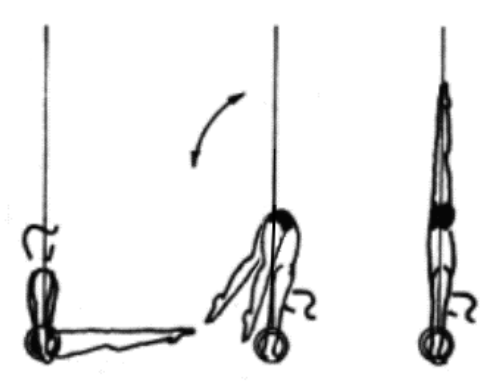
Heben in den Handstand (Schweizer) - flach

16c AK 11 bis 14	Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) mit 2 Verbundmatten (ca. 0,16 m) = Höhendifferenz ca. 0,14 m Heben mit gestreckten Armen und gebeugtem BRW sowie gegrätschten Beinen Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s jeder Schweizer wird einzeln bewertet <i>Bewertungshinweise</i> - leichte Haltungsfehler im Kniegelenk, leichter Schwunganteil Halbierung des Punktwertes - Keine Anerkennung bei leichtem Beugen der Arme und Aufstellen des Fußes/der Füße	richtige Ausführung gestreckte Knie und Ellenbogen, Anziehen der Füße erlaubt, gleichmäßiger Bewegungsablauf, ohne Schwunganteil	noch ausreichende Ausführung (halber Punktwert) leichte Haltungsfehler im Kniegelenk, leichter Schwunganteil							
										
Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Heben in den Handstand (Wiener) - flach



16d AK 15 bis 16	Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) mit 2 Verbundmatten (ca. 0,16 m) = Höhendifferenz ca. 0,14 m Heben mit gestreckten Armen und gebeugtem BRW sowie geschlossenen Beinen Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s jeder Wiener wird einzeln bewertet <i>Bewertungshinweise</i> - leichte Haltungsfehler im Kniegelenk, leichter Schwunganteil Halbierung des Punktwertes - Keine Anerkennung bei leichtem Beugen der Arme und Aufstellen des Fußes/der Füße	richtige Ausführung gestreckte Knie und Ellenbogen, Anziehen der Füße erlaubt, gleichmäßiger Bewegungsablauf, ohne Schwunganteil	noch ausreichende Ausführung (halber Punktwert) leichte Haltungsfehler im Kniegelenk, leichter Schwunganteil							
										
Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Heben in den Handstand (**Schweizer, Ringe**)

16e Ringe Heben mit gestreckten Armen und gebeugtem BRW sowie gegrätschten Beinen Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s jeder Schweizer wird einzeln bewertet <i>Bewertungshinweise</i> - leichtes Anlehnen an die Ringeseile, mittlere Abweichung im ARW (>15°-30°), leichter Schwunganteil Halbierung des Punktwertes - Keine Anerkennung bei leichtem Beugen der Arme	richtige Ausführung (kein Anlegen an die Seile, leichte Abweichung im ARW [≤15°] wenn Hüfte zwischen den Seilen)	noch ausreichende Ausführung (halber Punktwert) (leichtes Anlehnen an die Seile, mittlere Abweichung [>15°-30°] im ARW)				
						
Anzahl	5	4	3	2	1	
Punkte	10	8	6	4	2	

V Allgemeine Kondition

20-m-Lauf³

17a AK 7 bis 10	20-m-Laufstrecke, Start- und Ziellinie markieren Start: selbstständig aus der Hochstartposition <i>Handzeitmessung:</i> Beginn der Zeitnahme bei Lösen des hinteren Fußes, Endzeitnahme Brust über Ziellinie Bei Handzeitmessung müssen zwei Bewerber die Laufzeit stoppen, der Mittelwert wird erfasst <i>Zeitmessanlage</i> ([Doppel]Lichtschranken): Turner steht 0,5 m hinter der Startlinie (Vor-Startlinie ⁴), Lichtschranken stehen bei 0 m und 20 m	Handzeitmessung 									
		Zeitmessanlage 									
Zeit in s	AK 7	3,8	3,9	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Zeit in s	AK 8	3,6	3,7	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Zeit in s	AK 9	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Zeit in s	AK 10	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

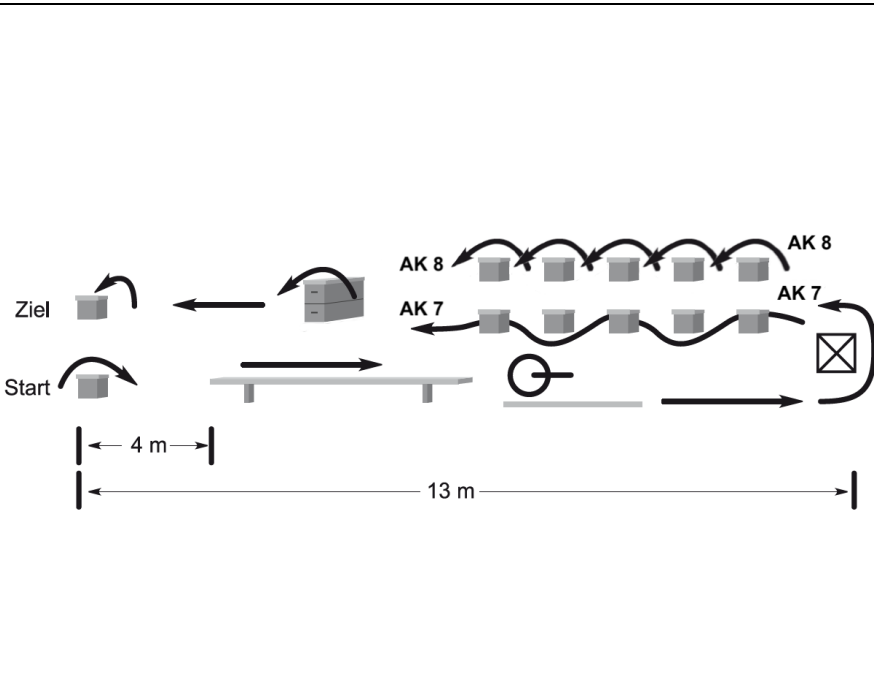
30-m-Lauf²

17b AK 8 bis 18	30-m-Laufstrecke [weitere Beschreibung des Tests und der Zeitmessung siehe 20-m-Lauf]; Lichtschranken stehen bei 0 m und 30 m	siehe 20-m-Lauf (Laufstrecke 30 m)									
Zeit in s	AK 8	5,1	5,2	5,3	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	6,5	6,8
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Zeit in s	AK 9	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Zeit in s	AK 10	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Zeit in s	AK 11/12	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Zeit in s	AK 13/14	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Zeit in s	AK 15/16	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Zeit in s	AK 17/18	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

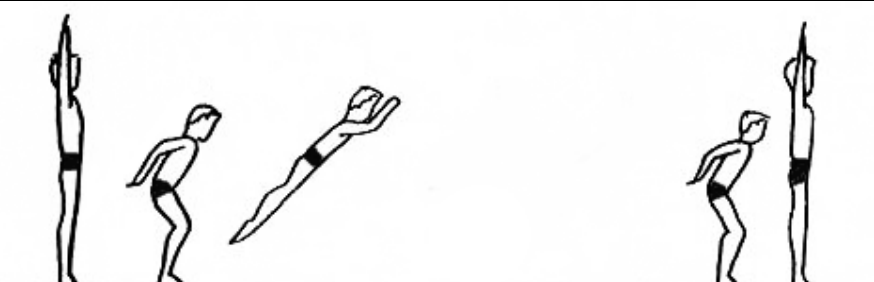
³ Entsprechend der jeweiligen Rahmenbedingungen kann in den unteren Altersklassen durch den Wettkampfveranstalter zwischen dem 20- und 30m-Lauf gewählt werden.

⁴ Die Vor-Start-Linie soll verhindern, dass Sportler bereits vor dem Start die Lichtschranke auslösen.

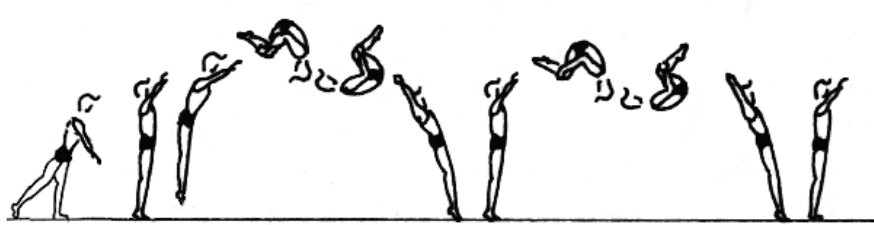
Hindernislauf

18a	<ul style="list-style-type: none"> Bodenfläche Start mit Überspringen eines Turnhockers (Höhe 0,4 m) In der Bauchlage ziehen über die Bank (Länge 4,0 m) von der Bank Rolle vorwärts auf die Matte (Länge 2,0 m) Umlaufen des Wendepunktes (Medizinball, Kegel, ...; Entfernung zum Start 13,0 m) AK 7: Slalomlauf um 5 Turnhocker AK 8: Überspringen der 5 Turnhocker (Höhe 0,4 m) mit <i>geschlossenen</i> Beinen (Auf- und Absprünge sind bei Problemen möglich) Überspringen des Kastens (Höhe 0,45 m) Ziel (Endzeitnahme): Anschlag auf dem Turnhocker 											
		Zeit in s	AK 7	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0
	Zeit in s	AK 8	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	16,0
	Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Schlussweitsprung

18b	<ul style="list-style-type: none"> Absprunglinie markieren Start mit Fußspitze an Absprunglinie Sprung aus dem Stand, mit Ausholbewegung der Arme Gemessen wird die übersprungene Distanz – Messung i.d.R. an der Ferse bzw. am hintersten Körperteil (z.B. bei Sturz) 										
		Weite in cm	200	195	190	185	180	170	160	150	140
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Salto vorwärts (Anlauf)

18c	<ul style="list-style-type: none"> Bodenfläche Aus maximal 3 Schritten Anlauf Salto vorwärts gehockt in direkter Folge 										
		Anzahl	AK 11/12	4		3		2		1	
	Punkte	10	7		4		2				
	Anzahl	AK 13/14	5	4	3	2	1				
	Punkte	10	8	6	4	2	1				

Salto vorwärts (Hocker)

18d	Bodenfläche - Absprung vom Turnhocker - Salto vorwärts gehockt in direkter Folge										
		AK 15 bis 18									
Anzahl AK 15/16		4			3			2		1	
Punkte		10			7			4		2	
Anzahl AK 17/18		5		4		3		2		1	
Punkte		10		8		6		4		2	


Kreisflanken (Pilz, Eimer)

19a	Turnpilz (Durchmesser 0,60 m) mit Markierung - Start im Stütz vorlings - gestreckte Körperhaltung im Vor- und Rückflanken - stabile Stützposition - konstante Stützstelle - gleichmäßiges Tempo - jede Flanke wird einzeln hinsichtlich ihrer Qualität bewertet - es dürfen nicht mehr als 20 Flanken gezeigt werden										
		AK 7	<p><i>Bewertungshinweise</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - mittlerer Hüftwinkel (>15°-30°) oder leichte Abweichung von der Stützstelle Halbierung des Punktwertes 								
Anzahl		20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

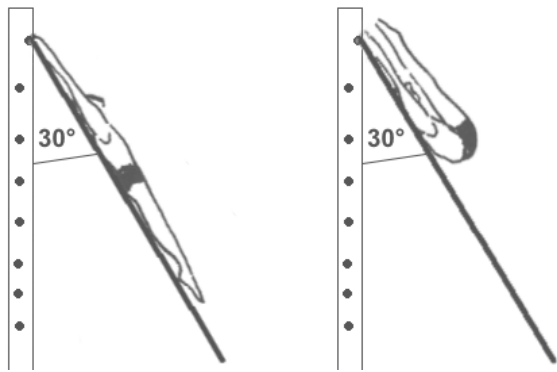
Kreisflanken maximal (Pilz)

19b	Turnpilz (AK 8 Durchmesser 0,60 m; AK 9/10 Durchmesser 1,00 m) - maximale Anzahl										
		AK 8 bis 12	<p><i>Bewertungshinweise</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bei Abweichung von Start-Stützstelle (180°) wird das Ergebnis um 1 Punkt reduziert - Bei Abweichung von Start-Stützstelle (360°) wird das Ergebnis um 2 Punkte reduziert 								
Anzahl AK 8		20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anzahl AK 9		40	37	34	31	28	25	22	19	16	13
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anzahl AK 10		60	57	54	51	48	45	42	39	36	33
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anzahl AK 11/12		120	115	110	105	100	90	80	70	60	50
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

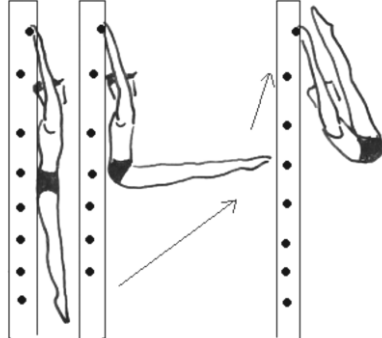
Kreisflanken maximal (Pauschenpferd)

19c AK 13 bis 18+	Pauschenpferd - maximale Anzahl											
	Anzahl	AK 13/14	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30
	Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Anzahl	AK 15-18+	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

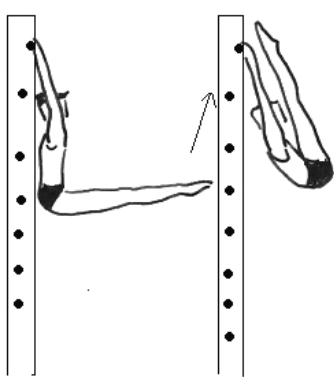
Kipphänge (schräg)

20a AK 7	auf der Schrägbank (30°) in Rückenlage - Heben der gestreckten Beine bis Füße Griffpunkt erreichen - Senken der gestreckten Beine zur Rückenlage											
	Bewertungshinweise											
	- Nur Anerkennung der Wiederholungen mit gestreckten und geschlossenen Beinen											
	<i>30° bedeuten bei einer Banklänge von 3,0 m einen Abstand von der Sprossenwand unten von 1,5 m und eine Sprossen- wandhöhe von 2,60 m.</i>											
Anzahl		15	14	13	12	11	10	8	6	4	2	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

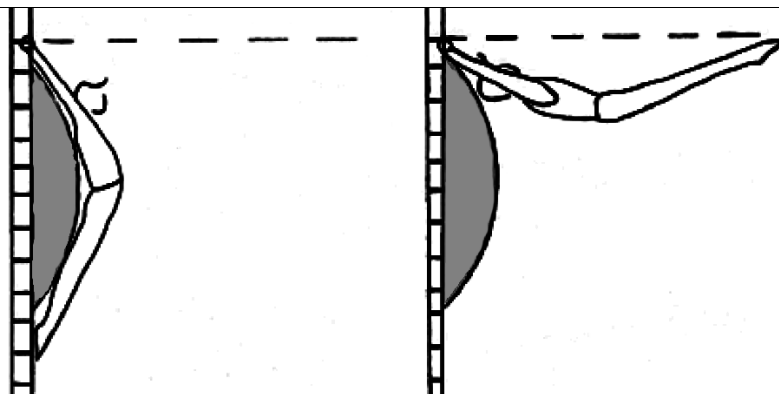
Kipphänge

20b AK 8 bis 9	aus dem Hang - Heben der gestreckten Beine bis Füße Griffpunkt erreichen - Senken der Beine zum Hang (Hüftwinkel 180°)											
	Bewertungshinweise											
	- Nur Anerkennung der Wiederholungen mit gestreckten und geschlossenen Beinen											
Anzahl	AK 8	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Anzahl	AK 9	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Halbe Kipphänge

20c	aus dem Winkelhang (Hüftwinkel 90°)										
	AK 10 bis 18										
Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Kurbetbewegung am Halbmond

20d	aus dem übergestreckten Hang Kurbetbewegung bis Füße Höhe des Griffpunktes erreichen										
	AK 18+										
Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Testkarten

Die Testkarten sind so angelegt, dass auf einer DIN A4-Seite 2 Turner der gleichen Altersklasse erfasst werden können. Alternativ gibt es auch detaillierte Testkarten, die die Teststationen genauer benennen, aber dann nur ein Turner pro DIN A4-Seite erfasst werden kann. Bei Teststationen, bei denen eine Leistung erfassbar ist (Anzahl, Zeit), ist diese entsprechend zu dokumentieren und erst nach dem eventuell absolvierten 2. Versuch die Punktzahl in der letzten Spalte einzutragen. Die individuellen Testkarten sind vor allem für kleinere Athletiküberprüfungen geeignet. Für Abnahmen größeren Teilnehmerfeldern ist für eine schnellere Erfassung der Ergebnisse direkt nach dem Absolvieren der Teststation das Führen von Riegenlisten wie im Turnwettkampf sinnvoll. Im Wettkampfprotokoll sollten dann zur Information der Turner und Trainer*innen auch die Leistungsdaten erfasst werden.

Testkarte AK 7

Name: geb. am:

Vorname: Ort:

Verein: Datum:

K	Nr.	1. V. li re		2.V. li re		Pkt.	Summe
I	1a						
	2a						
	3a	li	re	li	re		
	4a						
II	5	li	re	li	re		
	6	li	re	li	re		
	7a						
III	8a						
	9a						
	10a						
	11a						
	12a						
IV	13a						
	14a						
	15a						
	16a						
V	17a						
	18a						
	19a						
	20a						
Gesamtsumme (max 200)							
Rang							

Testkarte AK 7

Name: geb. am:

Vorname: Ort:

Verein: Datum:

K	Nr.	1. V. li re		2.V. li re		Pkt.	Summe
I	1a						
	2a						
	3a	li	re	li	re		
	4a						
II	5	li	re	li	re		
	6	li	re	li	re		
	7a						
III	8a						
	9a						
	10a						
	11a						
	12a						
IV	13a						
	14a						
	15a						
	16a						
V	17a						
	18a						
	19a						
	20a						
Gesamtsumme (max 200)							
Rang							

Testkarte AK 8

Name: geb. am:

Vorname: Ort:

Verein: Datum:

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	1a						
	2b						
	3b	li	re	li	re		
	4a						
II	5	li	re	li	re		
	6	li	re	li	re		
	7a						
III	8b						
	9a						
	10b						
	11a						
	12b						
IV	13b						
	14a						
	15b						
	16b						
V	17 a/b						
	18a						
	19b						
	20b						
Gesamtsumme (max 200)							
Rang							

Testkarte AK 8

Name: geb. am:

Vorname: Ort:

Verein: Datum:

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	1a						
	2b						
	3b	li	re	li	re		
	4a						
II	5	li	re	li	re		
	6	li	re	li	re		
	7a						
III	8b						
	9a						
	10b						
	11a						
	12b						
IV	13b						
	14a						
	15b						
	16b						
V	17 a/b						
	18a						
	19b						
	20b						
Gesamtsumme (max 200)							
Rang							

Testkarte AK 9/10

Name: geb. am:

Vorname: Ort:

Verein: Datum:

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	1b						
	2b						
	3b	li	re	li	re		
	4b						
II	5	li	re	li	re		
	6	li	re	li	re		
	7b						
III	8c						
	9a						
	10b						
	11b						
	12c						
IV	13c						
	14b						
	15c						
	16b						
V	17 a/b						
	18b						
	19b						
	20 b/c						
Gesamtsumme (max 200)							
Rang							

Testkarte AK 9/10

Name: geb. am:

Vorname: Ort:

Verein: Datum:

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	1b						
	2b						
	3b	li	re	li	re		
	4b						
II	5	li	re	li	re		
	6	li	re	li	re		
	7b						
III	8c						
	9a						
	10b						
	11b						
	12c						
IV	13c						
	14b						
	15c						
	16b						
V	17 a/b						
	18b						
	19b						
	20 b/c						
Gesamtsumme (max 200)							
Rang							

Testkarte AK 11/12

Name: geb. am:

Vorname: Ort:

Verein: Datum:

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	1 b/c	rw	vw	rw	vw	75%	
	2b					75%	
	3b	li	re	li	re	75%	
	4b					75%	
II	5	li	re	li	re	75%	
	6	li	re	li	re	75%	
	7b						
III	8c						
	9b						
	10b						
	11b						
	12c						
IV	13d						
	14c						
	15d						
	16c						
V	17b						
	18c						
	19b						
	20c						
Gesamtsumme (max 185)							
Rang							

Testkarte AK 11/12

Name: geb. am:

Vorname: Ort:

Verein: Datum:

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	1 b/c	rw	vw	rw	vw	75%	
	2b					75%	
	3b	li	re	li	re	75%	
	4b					75%	
II	5	li	re	li	re	75%	
	6	li	re	li	re	75%	
	7b						
III	8c						
	9b						
	10b						
	11b						
	12c						
IV	13d						
	14c						
	15d						
	16c						
V	17b						
	18c						
	19b						
	20c						
Gesamtsumme (max 185)							
Rang							

Testkarte AK 13/14

Name: geb. am:

Vorname: Ort:

Verein: Datum:

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	1 b/c	rw	vw	rw	vw	75%	
	2b					75%	
	3b	li	re	li	re	75%	
	4b					75%	
II	5	li	re	li	re	75%	
	6	li	re	li	re	75%	
	7b						
III	8d						
	9b						
	10c						
	11b						
	12c						
IV	13e						
	14c						
	15d						
	16c						
V	17b						
	18c						
	19c						
	20c						
Gesamtsumme (max 185)							
Rang							

Testkarte AK 13/14

Name: geb. am:

Vorname: Ort:

Verein: Datum:

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	1 b/c	rw	vw	rw	vw	75%	
	2b					75%	
	3b	li	re	li	re	75%	
	4b					75%	
II	5	li	re	li	re	75%	
	6	li	re	li	re	75%	
	7b						
III	8d						
	9b						
	10c						
	11b						
	12c						
IV	13e						
	14c						
	15d						
	16c						
V	17b						
	18c						
	19c						
	20c						
Gesamtsumme (max 185)							
Rang							

Testkarte AK 15/16

Name: geb. am:

Vorname: Ort:

Verein: Datum:

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	1 b/c	rw	vw	rw	vw	50%	
	2b					50%	
	3b	li	re	li	re	50%	
	4b					50%	
II	5	li	re	li	re	50%	
	6	li	re	li	re	50%	
	7b						
III	8d						
	9c						
	10d						
	11c						
	12d						
IV	13e						
	14c						
	15e						
	16d						
V	17b						
	18d						
	19c						
	20c						
Gesamtsumme (max 170)							
Rang							

Testkarte AK 15/16

Name: geb. am:

Vorname: Ort:

Verein: Datum:

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	1 b/c	rw	vw	rw	vw	50%	
	2b					50%	
	3b	li	re	li	re	50%	
	4b					50%	
II	5	li	re	li	re	50%	
	6	li	re	li	re	50%	
	7b						
III	8d						
	9c						
	10d						
	11c						
	12d						
IV	13e						
	14c						
	15e						
	16d						
V	17b						
	18d						
	19c						
	20c						
Gesamtsumme (max 170)							
Rang							

Testkarte AK 17/18

Name: geb. am:

Vorname: Ort:

Verein: Datum:

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	1b					50%	
	2b					50%	
	3b	li	re	li	re	50%	
	4b					50%	
II	5	li	re	li	re	50%	
	6	li	re	li	re	50%	
	7b						
III	8d						
	9d						
	10d						
	11c						
	12e						
IV	13f						
	14c						
	15f						
	16e						
V	17b						
	18d						
	19c						
	20c						
Gesamtsumme (max 170)							
Rang							

Testkarte AK 17/18

Name: geb. am:

Vorname: Ort:

Verein: Datum:

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	1b					50%	
	2b					50%	
	3b	li	re	li	re	50%	
	4b					50%	
II	5	li	re	li	re	50%	
	6	li	re	li	re	50%	
	7b						
III	8d						
	9d						
	10d						
	11c						
	12e						
IV	13f						
	14c						
	15f						
	16e						
V	17b						
	18d						
	19c						
	20c						
Gesamtsumme (max 170)							
Rang							

Testkarte AK 18+

Name: geb. am:

Vorname: Ort:

Verein: Datum:

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	2b					$\frac{(2b+3b)}{3} \frac{li/re}{3}$	
	3b	li	re	li	re		
	4b						
II	5	li	re	li	re	$\frac{(5li/re+6li/re)}{4}$	
	6	li	re	li	re		
	7b						
III	9d						
	9e						
	10c						
	10d						
	11c						
	12f						
IV	13e						
	13f						
	15f						
	16e						
	20d						
V	19c						
Gesamtsumme (max 160)							
Rang							

Testkarte AK 18+

Name: geb. am:

Vorname: Ort:

Verein: Datum:

K	Nr.	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
		li	re	li	re		
I	2b					$\frac{(2b+3b)}{3} \frac{li/re}{3}$	
	3b	li	re	li	re		
	4b						
II	5	li	re	li	re	$\frac{(5li/re+6li/re)}{4}$	
	6	li	re	li	re		
	7b						
III	9d						
	9e						
	10c						
	10d						
	11c						
	12f						
IV	13e						
	13f						
	15f						
	16e						
	20d						
V	19c						
Gesamtsumme (max 160)							
Rang							

Detaillierte Testkarte AK 17/18

Name:

geb. am:

Vorname:

Testort:

Verein:

Testdatum:

K	Nr.	Teststation	1. V.		2.V.		Pkt.	Summe
			li	re	li	re		
I	1b	Brücke rückwärts					50%	
	2b	Spagat seit					50%	
	3b	Spagat quer	li	re	li	re	50%	
	4b	Rumpfbeugen vorwärts (mit 7b)					50%	
II	5	Vorspreizen	li	re	li	re	50%	
	6	Seitspreizen	li	re	li	re	50%	
	7b	Arm-Rumpf-Winkel öffnen (mit 4b)						
III	8d	Spitzwinkelstütz 15s halten oder 5x4s halten						
	9d	Stützwaage 10s halten						
	10d	Hangwaage vorlings Ringe 10s halten						
	11c	Kreuzstütz Ringe 10s halten						
	12e	Kopfkreuzstütz Boden 15s halten oder 5x4s halten						
IV	13f	Aufstemmen beim Rückschwung 5x (Barren)						
	14c	Handstand Ringe 40s halten						
	15f	Handstand heben „Pleß“ gestreckt 3x (Barren)						
	16e	Handstand heben „Wiener“ Ringe 5x						
V	17b	30-m Lauf						
	18c	Salto vorwärts in direkter Folge 5x						
	19c	Kreisflanken maximal 100 KF						
	20c	Halbe Kipphänge 20x in 30 s						
Tester:			Gesamtsumme				von 170 Pkt.	
			Rang					

Detaillierte Testkarte AK 18+

Name:

geb. am:

Vorname:

Testort:

Verein:

Testdatum:

K	Nr.	Teststation	1. V.		2. V.		Pkt.	Summe
			li	re	li	re		
I	2b	Spagat seit					$\frac{(2b+3b)}{3}$ $\frac{li/re}{3}$	
	3b	Spagat quer	li	re	li	re		
	4b	Rumpfbeugen vorwärts (mit 7b)						
II	5	Vorspreizen	li	re	li	re	$\frac{(5li/re+6li/re)}{4}$ 4 = 50%	
	6	Seitspreizen	li	re	li	re		
	7b	Arm-Rumpf-Winkel öffnen (mit 4b)						
III	9d	Stützwaage Barren 10s halten						
	9e	Schwalbe 10s halten						
	10c	Hangwaage rücklings Ringe 10s halten						
	10d	Hangwaage vorlings Ringe 10s halten						
	11c	Kreuzstütz Ringe 10s halten						
	12f	Kopfkreuzstütz Ringe 10s halten						
IV	13e	Beugestützschwünge 15x (Barren)						
	13f	Aufstemmen beim Rückschwung 10x (Barren)						
	15f	Handstand heben „Pleß“ gestreckt 5x (Barren)						
	16e	Handstand heben „Wiener“ Ringe 5x						
V	19c	Kreisflanken maximal						
	20d	Kurbetbewegung am Halbmond 20x in 30 s						
Tester:			Gesamtsumme				von 160 Pkt.	
			Rang					

Deutscher Turner-Bund e. V. (DTB)
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

