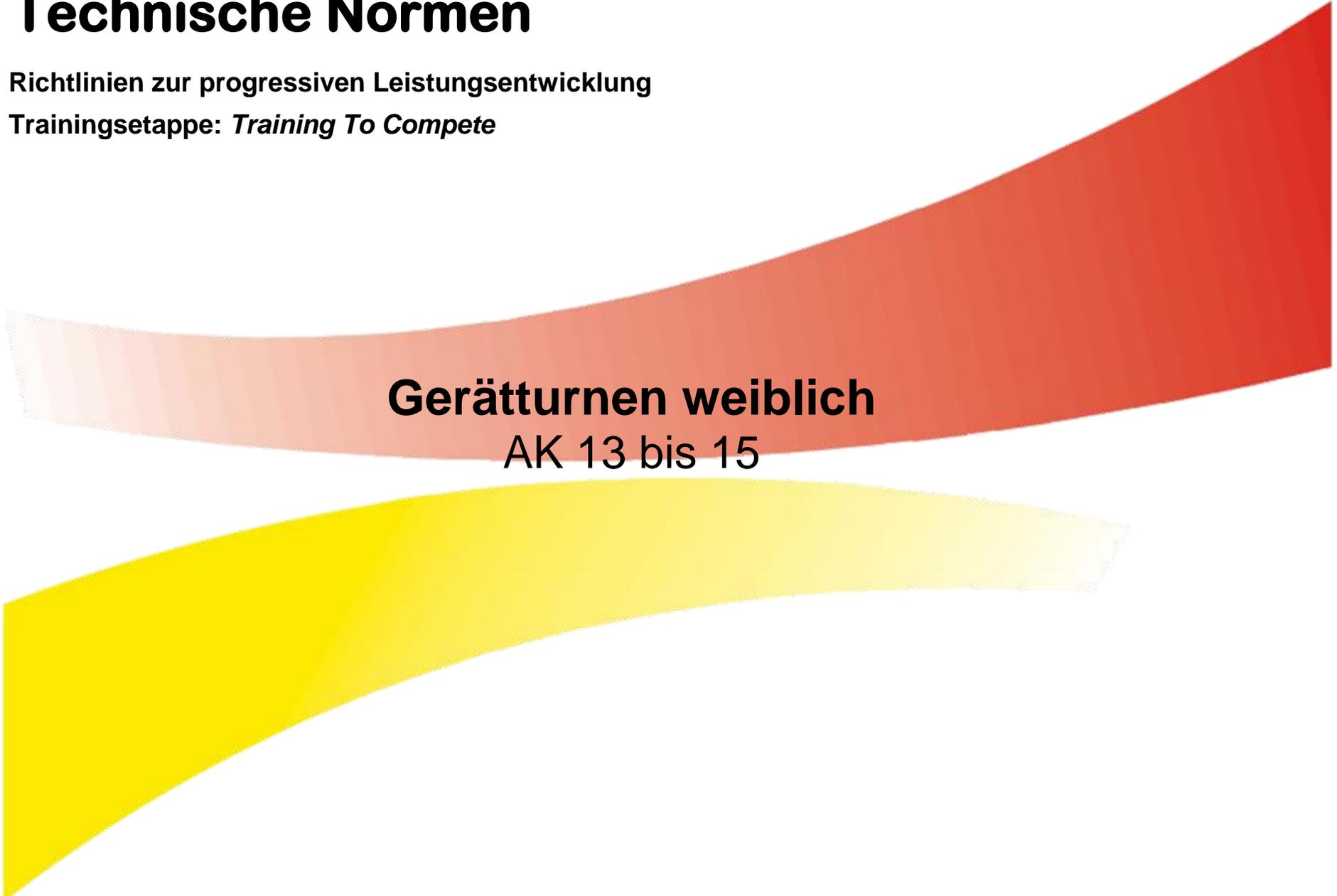


Technische Normen

Richtlinien zur progressiven Leistungsentwicklung

Trainingsetappe: *Training To Compete*



Gerätturnen weiblich
AK 13 bis 15

Technische Normen AK 13 bis AK 15

Erarbeitet von: Ursula Koch, Claudia Schunk, Tatjana Bachmayer, Dr. Petra Nissinen, Ralf Langenfeld

Bewertungshinweise:

Die Bewertung der technischen Normen im *Training To Compete* richtet sich nach dem Code de Pointage des internationalen Turnerbundes (FIG). Die Abnahme erfolgt auf den Bundeskaderlehrgängen und kann zur Kadernominierung herangezogen werden.

Sprung/Trampolin

| AK 13 | |
|--|--|
| Sprung | Trampolin |
| <p>* Salto vw. in gestreckter Variante Oder: * Salto rw. und/ oder Kasamtsu in gehockter Variante</p> <p>Bsp: Yurchenko = 4,0 Überschlag-Salto vw. = 4,0 Tsukahara = 4,2 oder Kasamatsu = 4,1</p> | <p>Doppelte BAD mind. geh. mit LAD aus dem Trampolin in den Stand Und: Doppelsalto gestreckt in die Grube</p> |

| AK 14 | |
|--|---|
| <p>* Salto rw. mit 1/1 Drehung Oder: * Salto vw. mit 1/2 Drehung</p> <p>Bsp: Yurchenko mit 1/1 LAD = 4,6 Überschlag-Salto vw. = 4,4 oder Überschlag-Salto vw. = 4,6 Tsukahara = 4,8 oder Kasamatsu = 4,8</p> | <p>Doppelte BAD mind. gebückt mit LAD aus dem Trampolin in den Stand Und: Doppelsalto gestreckt mit 1/1 LAD in die Grube</p> |

| AK 15 | |
|---|--|
| <p>* Salto rw. gestreckt mit mindestens 1 1/2 Drehung Oder: * Salto vw. gehockt/ gestreckt mit 1 1/2 Drehung</p> <p>Bsp: Yurchenko mit 1 1/2 LAD = 5,0 oder Yurchenko mit 2 LAD = 5,4 Überschlag-Salto vw. = 4,4 oder Überschlag-Salto vw.= 4,6 Tsukahara = 4,8 oder Kasamatsu = 4,8</p> | <p>Doppelte BAD gestreckt mit kombinierter LAD Grube Block</p> |

Hinweise: * wettkampfreif (hier muss mindestens ein Sprung gezeigt werden)

Stufenbarren

| AK 13 | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------|
| * Flugelement von unten nach oben | ** Flugelement von oben nach unten | * LAD mit 360° | * zweiter Griff | ** Flug am Holm | * Abgang C |

| AK 14 | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------|-----------------|-----------------------------|-------------|
| * Flugelement von unten nach oben | * Flugelement von oben nach unten | * LAD 360° | * zweiter Griff | * Flug am Holm | * Abgang C |
| | | ** LAD 360° ab D | | ** drittes Flugelement ab D | ** Abgang D |

| AK 15 | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|-----------------|-----------------------------|------------|
| * Flugelement von unten nach oben | * Flugelement von oben nach unten in Verbindung ab C | * LAD 360° ab D Oder: * LAD 360° in Verbindung ab C | * zweiter Griff | * Flug am Holm D | * Abgang D |
| | | ** zweites holmnahes Element ab D | | ** viertes Flugelement ab D | |

Hinweise: * wettkampfreif mit Vor- und Nachverbindung
 ** Perspektivelement

Schwebebalken

| AK 13 (Balkenhöhe 1.20m) | | | | | |
|---|------------------------|---|------------------------------|-------------|---|
| Akrobatische Serie mit 2 Flugelementen, wovon eines ein Salto sein muss | 2 verschiedene D-Salti | 3er Serie gym oder mix (Bonifiziert lt. CdP ab B+B+C) | 3 gymnastische Elemente ab C | Abgang ab C | Bonifizierte gymnastische Verbindung Oder: Akrobatische Perspektivelemente Oder: Bonifizierte Verbindung Kann sich auch aus 1 - 4 ergänzen |

| AK 14 (Balkenhöhe 1.20m) | | | | | |
|-----------------------------|--|---|------------------------------|-------------|---|
| Bonifizierte Akroverbindung | Akroelement ab E Oder: Bonifizierte Akro- oder Mix-Verbindung | 3er Serie gym oder mix (Bonifiziert lt. CdP ab B+B+C) | 2 gymnastische Elemente ab D | Abgang ab C | Bonifizierte gymnastische Verbindung Oder: Akrobatische Perspektivelemente Oder: Bonifizierte Verbindung Kann sich auch aus 1 - 4 ergänzen |

| AK 15 (Balkenhöhe 1.20m) | | | | | |
|-----------------------------|--|---|------------------------------|---|---|
| Bonifizierte Akroverbindung | Akroelement ab E Oder: Bonifizierte Akro- oder Mix-Verbindung | 3er Serie gym oder mix (Bonifiziert lt. CdP ab B+B+C) | 3 gymnastische Elemente ab D | Abgang ab D Oder: Bonifizierte Abgangsverbindung mit Abgang ab C | Bonifizierte gymnastische Verbindung Oder: Akrobatische Perspektivelemente Oder: Bonifizierte Verbindung Kann sich auch aus 1 - 4 ergänzen |

| AK 13 | | | | |
|--|--|--|--------------------------------------|--|
| <p>Überschlag, Salto vw gestreckt mit 1/1 Drehung und Salto vw oder umgekehrt</p> <p>Oder: Rondat, (Flick-Flack möglich) Salto rw 1 1/2 Schraube - Salto vw gestreckt</p> <p>Oder: Rondat, (Flick-Flack möglich) Salto rw 1 1/2 Schraube in die Schrittstellung, Rondat, Flick-Flack, Salto rw. gestr. mit 1/1 Drehung</p> | <p>Aus dem Stand auf dem Sprungbrett: Rondat, Flick- Flack, Doppelsalto rw gehockt auf Grube Block</p> | <p>Rondat, 2 Temposalti, Flick-Flack, Salto rw gestreckt mit 2/1 LAD</p> | <p>3 gymnastische Elemente ab C</p> | <p>1 Perspektivelement gymnastisch oder akrobatisch ab D</p> |
| AK 14 | | | | |
| <p>Schraubenvarianten vorwärts- rückwärts in Verbindung</p> <p>Oder: Überschlag mit Salto vorwärts ab D</p> <p>Oder: Kombinierte Reihe vorwärts und rückwärts, ein Salto mindestens C</p> | <p>Anlauf, Rondat Flick-Flack Doppelsalto gestreckt</p> <p>Oder: Anlauf, Rondat, Flick-Flack, Tsukahara in Grube plus Matte</p> | <p>Längsachsensalto ab D</p> | <p>2 gymnastische Elemente ab D</p> | <p>2 Perspektivelement gymnastisch oder akrobatisch ab D</p> |
| AK 15 | | | | |
| <p>Schraubenvarianten vorwärts- rückwärts in Verbindung</p> <p>Oder: Überschlag mit Salto vorwärts ab D</p> <p>Oder: Kombinierte Reihe vorwärts und rückwärts, ein Salto mindestens D</p> | <p>Anlauf, Rondat, Flick-Flack, Doppelsalto gestreckt</p> <p>Oder: Anlauf, Rondat, Flick-Flack, Tsukahara in Grube Block gleiche Höhe</p> | <p>Salto E auf der Fläche</p> | <p>1 gymnastisches Elemente ab D</p> | <p>3 Perspektivelement gymnastisch oder akrobatisch ab D</p> |

Schlaufen

AK 13

Aufpendeln, 16 holmnahe Elemente aus mindestens 2 Strukturen in direkter Verbindung (mindestens 5 aus der jeweiligen Struktur) und anschließend 6 Riesenfelgen

AK 14

Aufpendeln, 24 holmnahe Elemente aus mindestens 2 Strukturen in direkter Verbindung (mindestens 4 aus der jeweiligen Struktur) und anschließend 6 Riesenfelgen

AK 15

Aufpendeln, 30 holmnahe Elemente aus mindestens 2 Strukturen in direkter Verbindung (mindestens 4 aus der jeweiligen Struktur) und anschließend 6 Riesenfelgen