DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Anforderungen

Athletische Tests

Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Gerätturnen
- männlich -
AK 7 - 18

TURNEN!
GERÄTTURNEN

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen

Version vom 30. April 2018

Inhaltsverzeichnis

Änderungen ... 4
Vorbemerkungen ... 5
Hinweise zur Durchführung und Bewertung ... 5
Übersicht der Tests ... 6
I Beweglichkeit passiv ... 10
Brücke halten ... 10
Langsamer Handstützüberschlag rückwärts mit gespreizten Beinen ... 10
Langsamer Handstützüberschlag vorwärts mit gespreizten Beinen ... 11
Spagat seit (flach) ... 11
Spagat seit (Matte) ... 11
Spagat quer links und rechts (flach) ... 12
Spagat quer links und rechts (Matte) ... 12
Rumpfbeugen vorwärts (Boden) ... 12
Rumpfbeugen vorwärts (Matte) ... 13
II Beweglichkeit aktiv ... 14
Vorspreizen links und rechts ... 14
Seitspreizen links und rechts ... 14
Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Boden) ... 15
Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Matte) ... 15
III Krafthalten ... 16
Winkelstütz halten ... 16
Spitzwinkelstütz gegrätscht halten ... 16
Spitzwinkelstütz halten ... 16
Spitzwinkelstütz heben/halten ... 17
Stützwaage (Hocker) ... 17
Stützwaage gegrätscht halten ... 17
Stützwaage gegrätscht schwingen/halten ... 18
Stützwaage halten ... 18
Strecksturzhang rücklings (Barren/Reck) ... 18
Hangwaage rücklings (Barren/Reck) ... 19
Hangwaage rücklings (Ringe) ... 19
Hangwaage vorlings (Ringe) ... 19
Klimmzüge ... 20
Zugstemme ... 20
Kreuzstütz ... 20
Klettern am Seil (Stand) ... 21
Hangeln am Seil (Stand) ... 21
Hangeln am Seil (Grätschsitz) ... 21
Kreuzhandstand halten (Boden) ... 22
Kreuzhandstand heben/halten (Boden) ... 22
IV Handstände ... 23
Handstand halten (Boden/Wand) ... 23
Handstand halten (Gummiband) ... 23
Schwingen in den Handstand (Boden) ... 23
Vor- und Rückschwung in den Handstand ... 24
Beugestützschwünge zum Handstand ... 24
Oberarmstemmaufschwung rückwärts in den Handstand ... 24

Handstand halten (Klötze auf Boden) 25
Handstand halten (Minitramp) 25
Handstand halten (Ringe) 26
Heben in den Kopfstand (Drückeransatz) 26
Heben in den Handstand (Drücker aus dem Stand) 27
Heben in den Handstand (Drücker aus dem Winkelstütz) 27
Heben in den Handstand (Drücker) - flach 27
Heben in den Handstand (Pless gebeugt) 28
Heben in den Handstand (Pless gestreckt) 28
Schweizeransatz am Pauschenpferd 29
Heben in den Handstand (Schweizer) 29
Heben in den Handstand (Schweizer) - flach 29
Heben in den Handstand (Wiener) - flach 30
Heben in den Handstand (Wiener, Ringe) 30
V Allgemeine Kondition 31
20-m-Lauf 31
30-m-Lauf[2] 31
Hindernislauf 32
Schlussweitsprung 32
Salto vorwärts (Anlauf) 32
Salto vorwärts (Hocker) 33
Kreisflanken (Pilz, Eimer) 33
Kreisflanken maximal (Pilz) 33
Kreisflanken maximal (Pauschenpferd) 33
Kipphänge (schräg) 34
Kipphänge 34
Halbe Kipphänge 34
Testkarten 35
Testkarte AK 7 36
Testkarte AK 8 37
Testkarte AK 9/10 38
Testkarte AK 11/12 39
Testkarte AK 13/14 40
Testkarte AK 15/16 41
Testkarte AK 17/18 42

Änderungen

Folgende Änderungen wurden gegenüber der Rahmentrainingskonzeption aus dem Jahr 2009[1] 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; Beugestützschwünge 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.

[1] 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
- 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.
- 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: Tolerieren leichter Fehler in Übereinstimmung mit dem „Code de Pointage“ (CdP) bei allgemeinen Forderungen an die Ausführung (Körperpositionen, Bewegungsfluss)
- 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).
- 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
I Beweglichkeit passiv									
1a	Brücke halten	Boden, Hocker, Matten	X	X	-	-	-	-	-
1b	Langsamer Handstützüberschlag rückwärts mit gespreizten Beinen	Boden	-	-	X	X Mittel-wert 1b/1c	X Mittel-wert 1b/1c	X Mittel-wert 1b/1c	X
1c	Langsamer Handstützüberschlag vorwärts mit gespreizten Beinen	Boden	-	-	-				-
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	X	X	X
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	X	X	X
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	X	X	X
II Beweglichkeit aktiv									
5	Vorspreizen links und rechts bis 10 s Halte – Mittelwert –	Boden (AK 7/8 in Rücken-lage, ab AK 9 im Stand)	X	X	X	X	X	X	X
6	Seitspreizen links und rechts bis 10 s Halte – Mittelwert –	Boden (AK 7/8 in Seitlage, ab AK 9 im Stand)	X	X	X	X	X	X	X
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

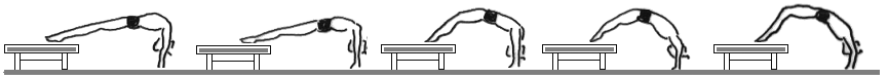
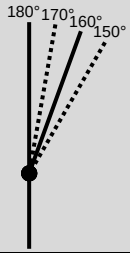
Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18
III Krafthalten									
8a	Winkelstütz halten, bis 20 s Halte	Stützbarren	X	-	-	-	-	-	-
8b	Spitzwinkelstütz halten, bis 10 s Halte	Stützbarren	-	X	-	-	-	-	-
8c	Spitzwinkelstütz halten, bis 15 s Halte	Stützbarren			X	X	-	-	-
8d	Spitzwinkelstütz heben/ halten, bis 5x4 s Halte	Stützbarren	-	-	-	-	X	X	X
9a	Stützwaage (Hocker) bis 20 s Halte	Hockergasse	X	X	X	-	-	-	-
9b	Stützwaage gegrätscht halten, bis 10 s Halte	Handstandklötze oder Handstandbarren	-	-	-	X	X	-	-
9c	Stützwaage gegrätscht schwingen/halten, bis 5x4 s Halte	Stützbarren	-	-	-	-	-	X	-
9d	Stützwaage halten, bis 10 s Halte	Stützbarren	-	-	-	-	-	-	X
10a	Strecksturzhang rücklings (Barren/Reck), bis 20 s Halte	Barren oder Reck	X	-	-	-	-	-	-
10b	Hangwaage rücklings (Barren/Reck), bis 10 s Halte	Barren oder Reck	-	X	X	X	-	-	-
10c	Hangwaage rücklings (Ringe), bis 10 s Halte	Ringe	-	-	-	-	X	-	-
10d	Hangwaage vorlings (Ringe), bis 10 s Halte	Ringe	-	-	-	-	-	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
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 halten (Boden), bis 10 s Halte	Boden	-	-	-	-	-	X	-
12e	Kreuzhandstand heben/ halten, bis 5x4 s Halte	Boden	-	-	-	-	-	-	X
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	-	-	-

Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18
IV Handstände (Fortsetzung)									
13e	Beugestützschwünge zum Handstand, bis zu 5/10 Wiederholungen	Barren	-	-	-	-	X	X	-
13f	Oberarmstemmaufschwung rückwärts in den Handstand, bis zu 5 Wiederholungen	Barren	-	-	-	-	-	-	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 Wiederholungen	Barren	-	-	-	-	-	-	X
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

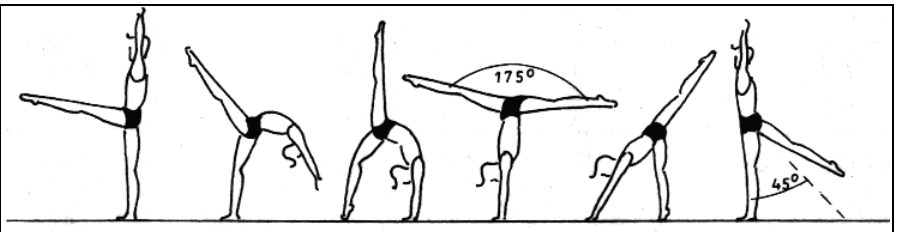
Nr.	Anforderung	Gerät	7	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18
V Allgemeine Kondition									
17a	20-m-Lauf, Hochstart	Zeitmessanlage oder 2 Stoppuhren	X	X oder X	X oder X	-	-	-	-
17b	30-m-Lauf, Hochstart	Zeitmessanlage oder 2 Stoppuhren	-			X	X	X	X
18a	Hindernislauf	Boden, Hocker, Bank, Matte, Medizinball/Kegel, 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
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

I Beweglichkeit passiv

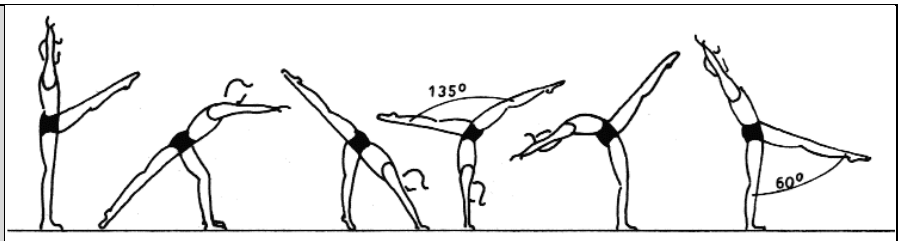
Brücke halten

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

Langsamer Handstützüberschlag rückwärts mit gespreizten Beinen

1b AK 9 bis 18	- auf fester Stützunterlage - aus der Grundstellung in die Grundstellung - - Position: - A=Ausgangsposition - E=Endposition - S=Spreizwinkel					
	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	- zu schnell
	Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

Langsamer Handstützüberschlag vorwärts mit gespreizten Beinen

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

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

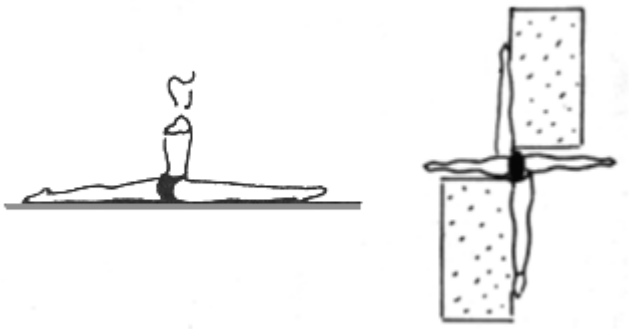
Spagat seit (flach)

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

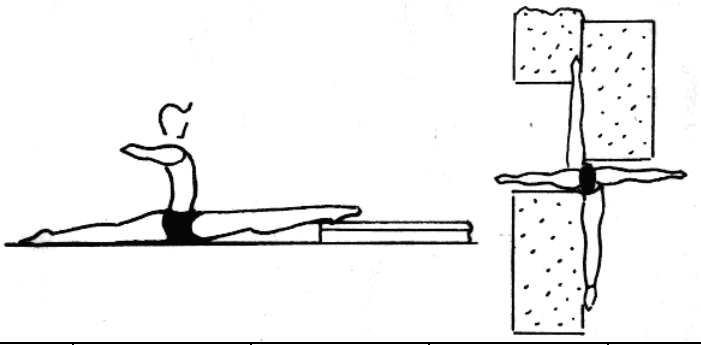
Spagat seit (Matte)

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

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					
	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)	- mittlerer Schrittspalt (bis ca. 15 cm)
	Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

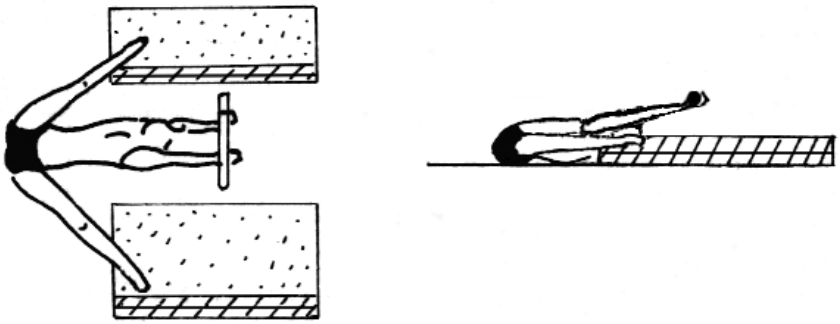
Spagat quer links und rechts (Matte)

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					
	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)	- Schrittspalt bis ca. 16 cm (bei Doppelmatte im Bereich der oberen Matte)
	Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

Rumpfbeugen vorwärts (Boden)

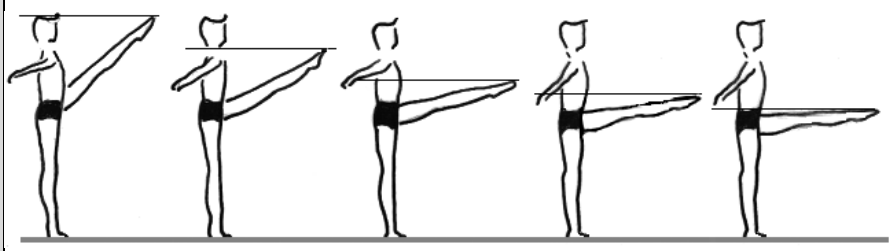
4a AK 7 bis 8	- gleichzeitige Abnahme mit ARW-Öffnen, aber getrennte Wertung - Spreizwinkel 90° - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s					
	Position	- wie Zeichnung (Kniescheiben zeigen nach oben) - Bodenberührung 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**

Rumpfbeugen vorwärts (Matte)

4b AK 9 bis 18	- gleichzeitige Abnahme mit ARW-Öffnen, 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					
	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**

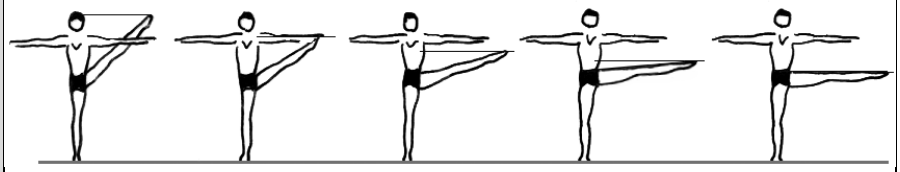
II Beweglichkeit aktiv

Vorspreizen links und rechts

5 AK 7 bis 18	- **AK 7/8 in Rückenlage, ab AK 9 im Stand** - Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei) - Halte der Endposition - *Fußspann/Kniescheibe zeigen in Richtung Kopf (bei deutlicher Abweichung eine Punktkategorie tiefer)* - Endzeitnahme bei Verlassen der noch ausreichenden Position - Ergebnis ist der Mittelwert aus Vorspreizen links und rechts	

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

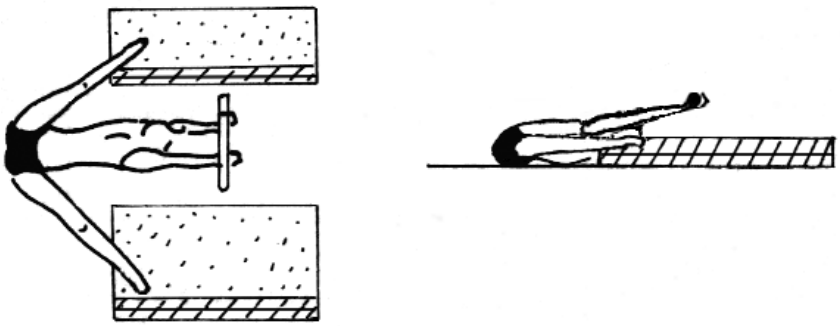
6 AK 7 bis 18	- **AK 7/8 in Seitlage, ab AK 9 im Stand** - Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei) - Halte der Endposition - *Fußspann/Kniescheibe zeigen in Richtung Kopf (bei deutlicher Abweichung eine Punktkategorie tiefer)* - Endzeitnahme bei Verlassen der noch ausreichenden Position - Ergebnis ist der Mittelwert aus Seitspreizen links und rechts	

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, aber getrennte Wertung - Spreizwinkel 90° - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s					
	Position	- wie Zeichnung - ARW über-streckt (>180°)	- ARW bis 180°	- leichte Abwei-chungen von geradem Rücken oder Kammgriff - ARW bis 180°	- leichte Abwei-chung ARW (bis 170°)	- deutliche Abwei-chung von ARW (bis 160°), Kammgriff und geradem Rücken
	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					
	Position	- wie Zeichnung - ARW über-streckt (>180°)	- ARW bis 180°	- leichte Abwei-chungen von geradem Rücken oder Kammgriff - ARW bis 180°	- leichte Abwei-chung ARW (bis 170°)	- deutliche Abwei-chung von ARW (bis 160°), Kammgriff und geradem Rücken
	Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

III Krafthalten

Winkelstütz halten

8a AK 7	- Stützbarren - selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen - Hüftwinkel 90° - Hüfte zwischen den Armen	**richtige Lage**					**noch ausreichende Lage**				
	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 AK 8	- Stützbarren - selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen	**richtige Lage**					**noch ausreichende Lage**				
	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**	

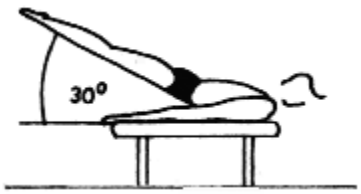
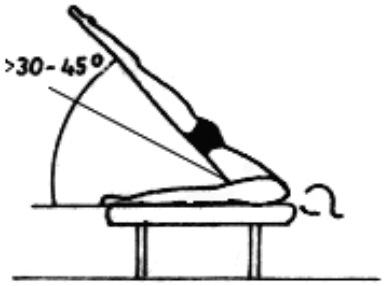
Spitzwinkelstütz halten

8c AK 9 bis 12	- Stützbarren - selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen	**richtige Lage**					**noch ausreichende Lage**				
	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**	

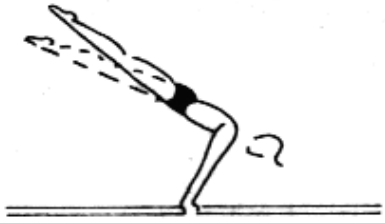
Spitzwinkelstütz heben/halten

8d AK 13 bis 18	- Stützbarren - selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen - bei richtiger Lage mehrfaches Heben/ Schwingen und Halten (4 s)	**richtige Lage** 					**noch ausreichende Lage** 				
	Haltezeit (in s)	5x4	4x4	3x4	2x4	1x4	15	13	11	8	5
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

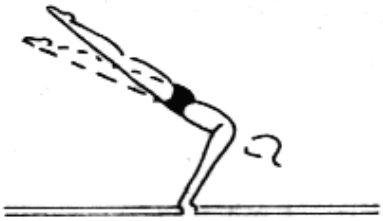
Stützwaage (Hocker)

9a AK 7 bis 10	- auf zwei Turnhockern (Abstand 0,20-0,30 m) - Senken zur Stützwaageposition - AK 7/8: mit gegrätschten Beinen - AK 9/10: mit geschlossenen Beinen	**richtige Lage** (≤30°) 					**noch ausreichende Lage** (>30°-45°) 				
	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**	

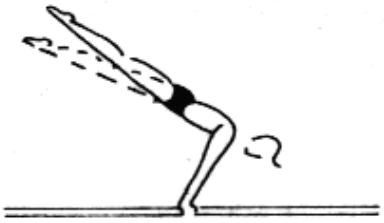
Stützwaage gegrätscht halten

9b AK 11 bis 14	- Handstandklötze oder Handstandbarren - Senken zur gegrätschten Stützwaage	**richtige Lage** (leichte Abweichung [≤15°] des BRW und von der Waagerechten) 					**noch ausreichende Lage** (mittlere Abweichung [>15°-30°] des BRW 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**	

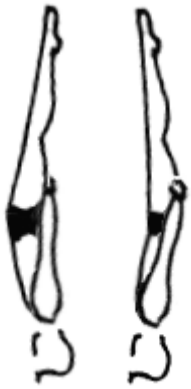
Stützwaage gegrätscht schwingen/halten

9c AK 15 bis 16	- Stützbarren - Rückschwung zur gegrätschten Stützwaage - bei richtiger Lage mehrfaches Schwingen und Halten (4 s)	**richtige Lage** (leichte Abweichung [≤15°] des BRW und von der Waagerechten) 					**noch ausreichende Lage** (mittlere Abweichung [>15°-30°] des BRW und von der Waagerechten) 				
	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

9d AK 17 bis 18	- Stützbarren - Senken oder Heben zur Stützwaage mit geschlossenen Beinen	**richtige Lage** (leichte Abweichung [≤15°] des BRW und von der Waagerechten) 					**noch ausreichende Lage** (mittlere Abweichung [>15°-30°] des BRW 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**	

Strecksturzhang rücklings (Barren/Reck)

10a AK 7	- Barren oder Reck - Kammgriff - Halten des Strecksturzhangs	**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)

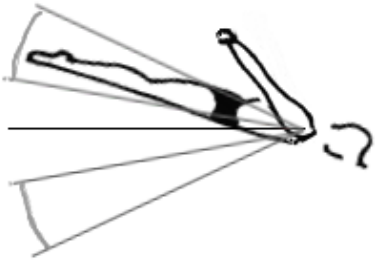
10b

AK 8 bis 12

- Barren oder Reck
- Kammgriff
- Senken aus dem Strecksturzhang
- AK 8: mit gegrätschten Beinen
- AK 9/10: mit geschlossenen Beinen

richtige Lage
(leichte Abweichung [≤15°] von abgebildeter Körperposition und von der Waagerechten)

noch ausreichende Lage
(mittlere Abweichung [>15°-30°] 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)

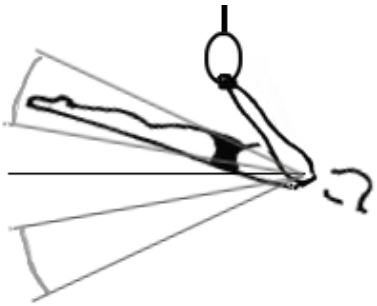
10c

AK 13 bis 14

- Ringe
- Senken aus dem Strecksturzhang

richtige Lage
(leichte Abweichung [≤15°] von abgebildeter Körperposition und von der Waagerechten)

noch ausreichende Lage
(mittlere Abweichung [>15°-30°] 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**	

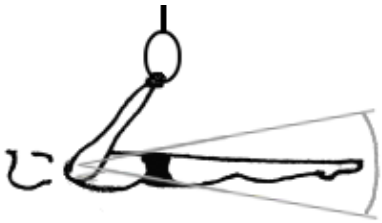
Hangwaage vorlings (Ringe)

10d

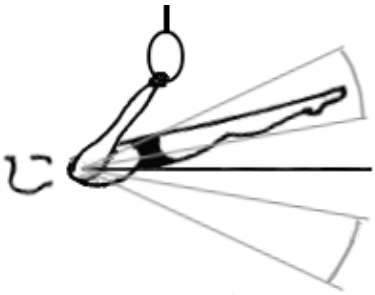
AK 15 bis 18

- Ringe
- Heben aus dem Hang oder Senken aus dem Strecksturzhang

richtige Lage
(leichte Abweichung [≤15°] von abgebildeter Körperposition und von der Waagerechten)

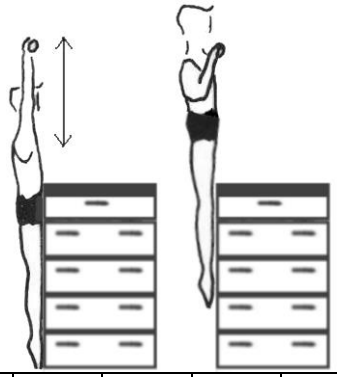


noch ausreichende Lage
(mittlere Abweichung [>15°-30°] von Körperposition und von der Waagerechten)

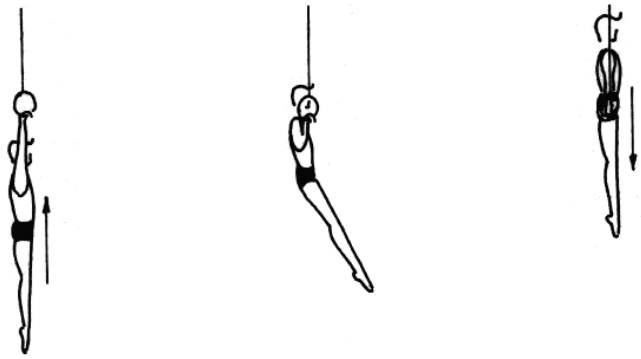


Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

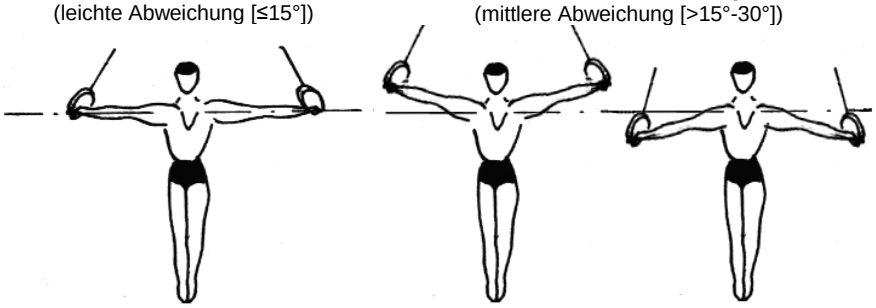
Klimmzüge

11a AK 7 bis 8	- Reck - Ristgriff schulterbreit - Heben aus dem ruhigen Hang - Senken in den ruhigen Hang - direkte Folge - Kasten (mindestens Hüfthöhe im Langhang) vor dem Turner										
	Anzahl AK 7	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	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 AK 9 bis 14	- Ringe - Heben aus dem ruhigen Hang in den Streckstütz - Senken in den ruhigen Hang - direkte Folge										
	Anzahl AK 9-12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	Anzahl AK 13/14	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Kreuzstütz

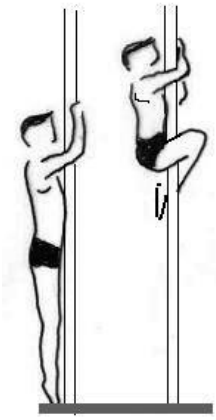
11c AK 15 bis 18	- Ringe - selbstständiges, beliebiges Einnehmen der Endposition	**richtige Lage** (leichte Abweichung [≤15°])				**noch ausreichende Lage** (mittlere Abweichung [>15°-30°])					
											
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
	bei noch ausreichender Lage	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

Klettern am Seil (Stand)

12a

AK 7

- 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



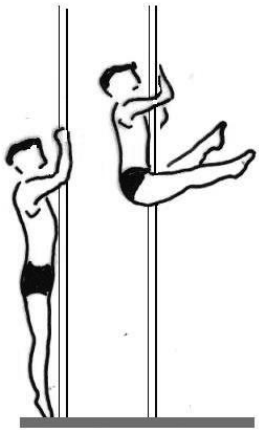
Zeit in s AK 7	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0	>16,0
Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Hangeln am Seil (Stand)

12b

AK 8

- 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°



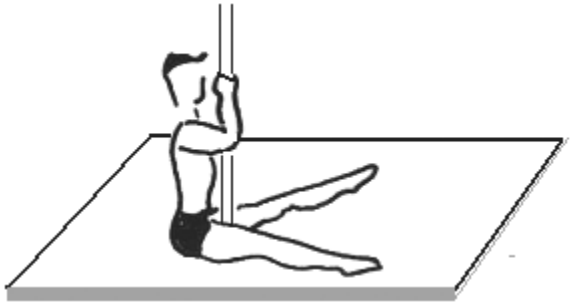
Höhe in m	>4,5	4	3,5	3,0	2,5	2
Punkte bei richtiger Ausführung	**10**	**8**	**6**	**4**	**3**	**2**
Punkte bei noch ausreichender Ausführung	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**

Hangeln am Seil (Grätschsitz)

12c

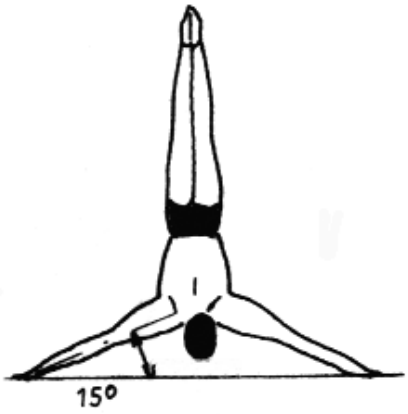
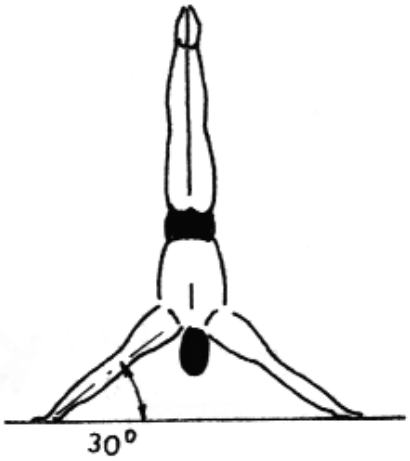
AK 9 bis 14

- 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

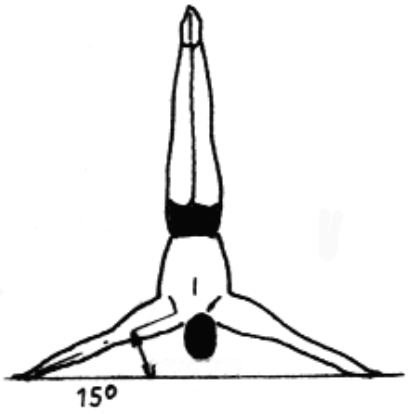
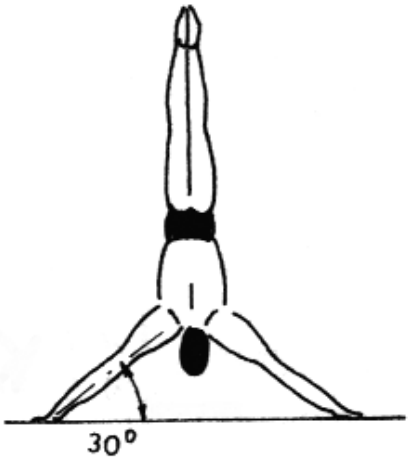


Zeit in s AK 9/10	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0
Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Zeit in s AK 11/12	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0
Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Zeit in s AK 13/14	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0
Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Kreuzhandstand halten (Boden)

12d AK 15 bis 16	- Boden - Heben mit gebeugter Hüfte und gegrätschten Beinen (Schweizer) zum Kreuzhandstand - Halten der Position	**richtige Lage** (Stützwinkel ≤15°)  					**noch ausreichende Lage** (Stützwinkel >15°-30°)  				
	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 heben/halten (Boden)

12e AK 17 bis 18	- Boden - Heben mit gebeugter Hüfte und gegrätschten Beinen (Schweizer) zum Kreuzhandstand - Halten der Position - bei richtiger Lage mehrfaches Heben und Halten (4 s)	**richtige Lage** (Stützwinkel ≤15°)  					**noch ausreichende Lage** (Stützwinkel >15°-30°)  				
	Haltezeit (in s)	5x4	4x4	3x4	2x4	1x4	15	13	11	8	5
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

IV Handstände

Handstand halten (Boden/Wand)

13a AK 7	- 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**				
	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 AK 8	- 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										
	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)

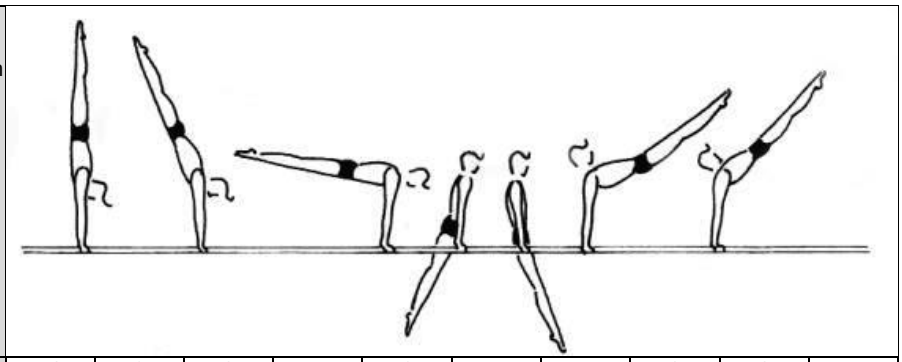
13c AK 9 bis 10	- Boden - Schwingen in die Endposition ohne Korrektur im Ellenbogengelenk - Zeitnahme bei Erreichen der Endposition										
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Vor- und Rückschwung in den Handstand

13d

AK 11 bis 12

- Barren
- Anerkennung der richtigen Wiederholungen
- Maximal 10 Wiederholungen (Rückschwünge) möglich, kein Zwischenschwung erlaubt
- Handstandhalte 1 s
- gestreckter Körper mit leichten Abweichungen (±15°)



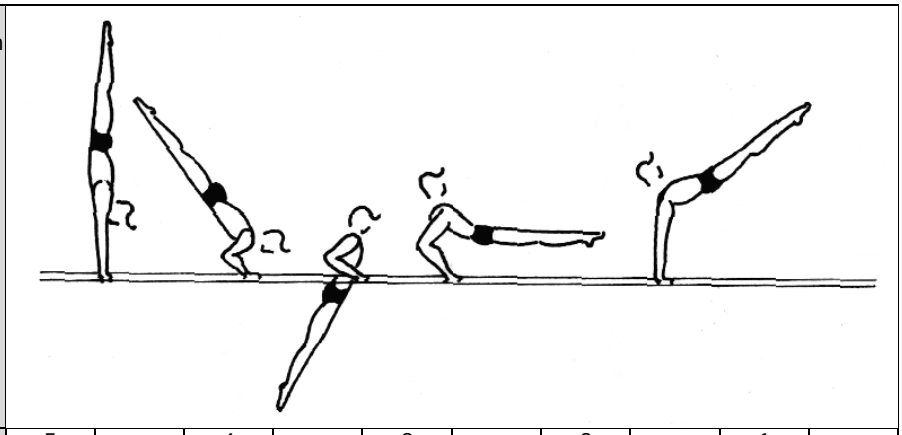
Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Beugestützschwünge zum Handstand

13e

AK 13 bis 16

- Barren
- Handstand, Abschwingen in den Beugestütz, Strecken der Arme beim Vorschwung, sofortiges Senken zum Beugestützrückschwung in den Handstand
- Beugewinkel der Arme jeweils ≤90°
- Maximal 5/10 Wiederholungen (Rückschwünge) möglich, kein Zwischenschwung erlaubt



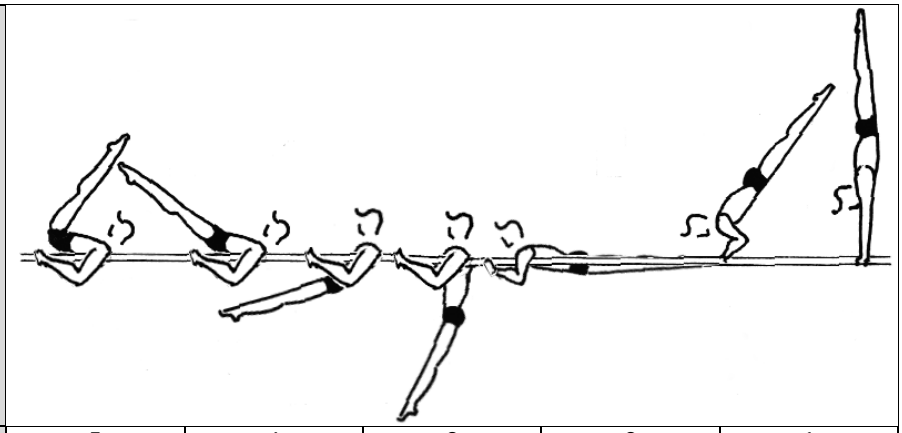
Anzahl AK 13/14	5		4		3		2		1	
Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Anzahl AK 15/16	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Oberarmstemmaufschwung rückwärts in den Handstand

13f

AK 17 bis 18

- Barren
- aus dem Handstand, Abschwingen, beliebige Einnahme der Kippposition im Oberarmstütz, Rückschwung im Oberarmstütz zum Oberarm-Stemmaufschwung rückwärts in den Handstand
- Maximal 5 Wiederholungen (Rückschwünge) möglich, kein Zwischenschwung erlaubt

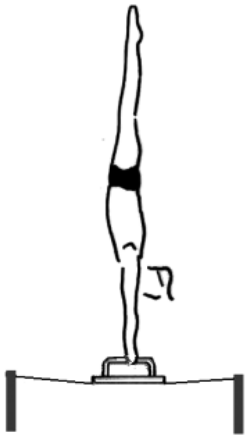
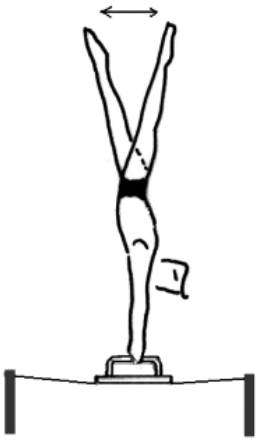


Anzahl	5	4	3	2	1
Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

Handstand halten (Klötze auf Boden)

14a AK 7 bis 8	- 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	**richtige Position** (gestreckt mit leichten Abweichungen [≤15°] im ARW und BRW, gestreckte Arme) 					**noch ausreichende Position** (Korrektur im Bereich leichter Ab weichungen im ARW, BRW und Ellenbogengelenk) 				
	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	**richtige Position** (gestreckt mit leichten Abweichungen [≤15°] im ARW und BRW, gestreckte Arme) 					**noch ausreichende Position** (Korrektur im Bereich leichter Ab weichungen im ARW, BRW und Ellenbogengelenk) 				
	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)

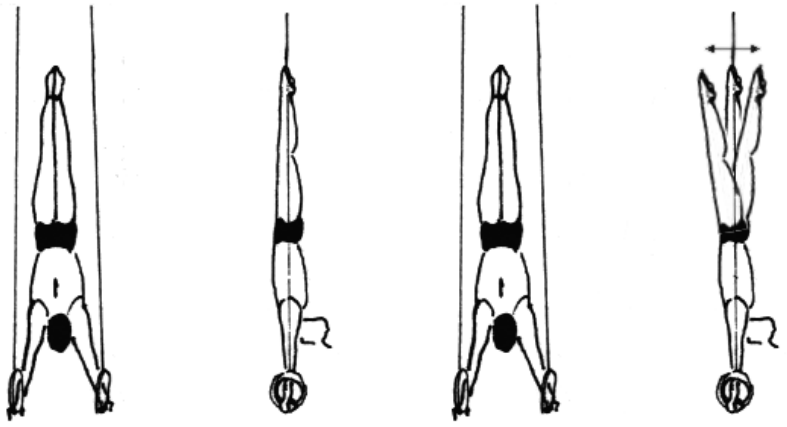
14c

AK 11 bis 18

- Ringe
- selbstständiges Einnehmen des Handstandes aus dem Winkelstütz
- Endzeitnahme bei Verlassen der richtigen oder noch der noch ausreichenden Position

richtige Position
(gestreckt mit leichten Abweichungen [≤15°] im ARW und BRW, gestreckte Arme)

noch ausreichende Position
(Korrektur im Bereich leichter Abweichungen im ARW, BRW und Ellenbogengelenk, ohne Anlehnen an die 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)

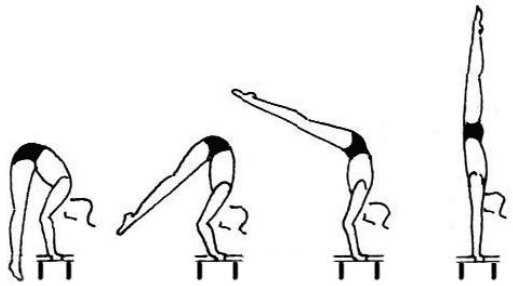
15a

AK 7

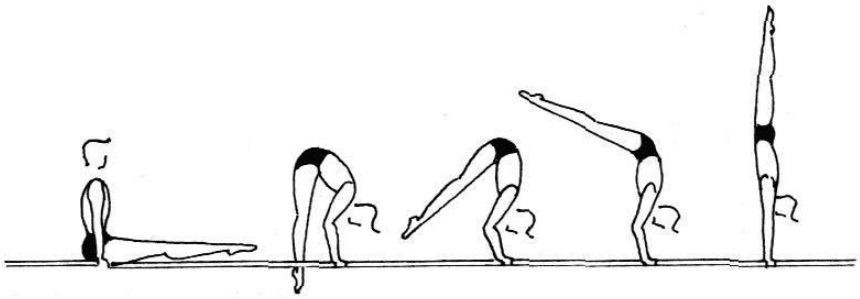
- Boden
- Ausgangsposition Stand (beim ersten Mal)
- *deutliches* Abheben der Beine vom Boden bevor der Kopf aufgesetzt wird
- Halte im Kopfstand 2 s
- Senken zum Bückstand
- anschließendes Strecken der Arme und erneuter Drückeransatz zum Kopfstand
- geschlossene Beine
- Jede Halte im Kopfstand 2 s

Anzahl	5	4	3	2	1
Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

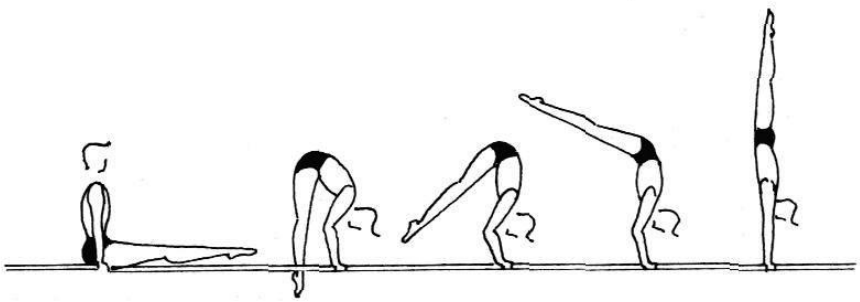
Heben in den Handstand (Drücker aus dem Stand)

15b AK 8	- Handstandklötze - Ausgangsposition Stand (beim ersten Mal) - Drücker zum Handstand Halte 2 s - Senken zum Bückstand - erneuter Drücker zum Handstand Halte 2 s *(jeder Drücker wird einzeln bewertet)*	**richtige Ausführung** Armbeuge 90°-120°			**noch ausreichende Ausführung** Armbeuge >120°-150°	
						
	Anzahl	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Ausf.	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**
	bei noch ausreichender Ausf.	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

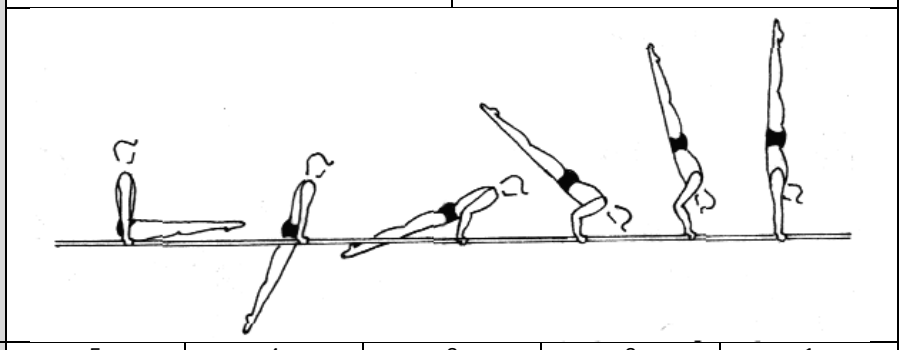
Heben in den Handstand (Drücker aus dem Winkelstütz)

15c AK 9 bis 10	- Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s - gleichmäßiger Bewegungsablauf										
											
	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**

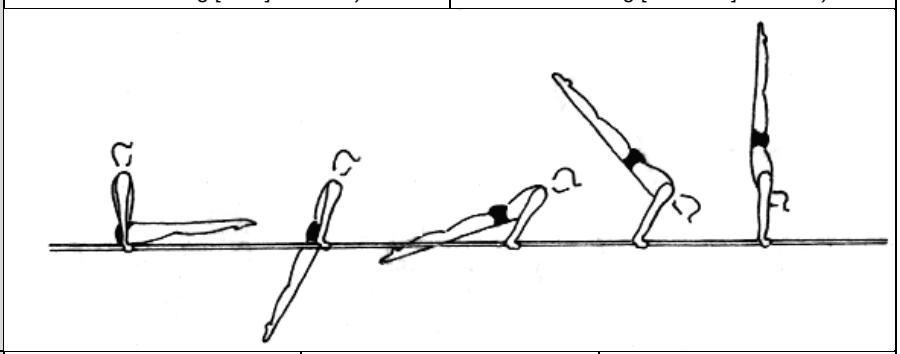
Heben in den Handstand (Drücker) - flach

15d AK 11 bis 14	- Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) mit 2 Verbundmatten (ca. 0,16 m) = Höhendifferenz ca. 0,14 m - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s - gleichmäßiger Bewegungsablauf										
											
	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)

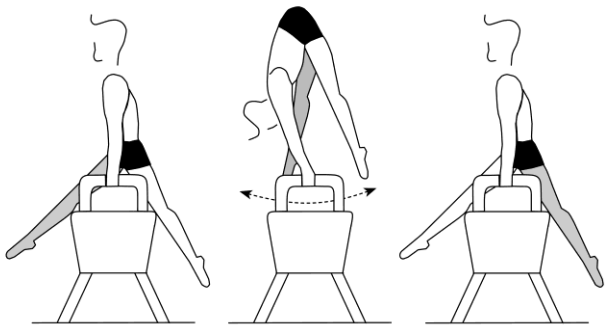
15e AK 15 bis 16	- Barren - Heben mit gebeugten Armen und gestrecktem Körper - Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s	**richtige Ausführung** (Beugewinkel der Arme jeweils ≤90°, gleichmäßiger Bewegungsablauf, ohne Schwunganteil beim Ansatz, leichte Abweichung [≤15°] im BRW)		**noch ausreichende Ausführung** (leichte Rhythmusstörungen, geringer Schwunganteil beim Ansatz, mittlere Abweichung [>15°-30°] im BRW)		
						
	Anzahl	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Ausf.	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**
	bei noch ausreichender Ausf.		**2**		**1**	

Heben in den Handstand (Pless gestreckt)

15f AK 17 bis 18	- Barren - Heben mit gestreckten Armen und gestrecktem Körper - Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s	**richtige Ausführung** (gleichmäßiger Bewegungsablauf, ohne Schwunganteil beim Ansatz, leichte Abweichung [≤15°] im BRW)		**noch ausreichende Ausführung** (leichte Rhythmusstörungen, geringer Schwunganteil beim Ansatz, mittlere Abweichung [>15°-30°] im BRW)
				
	Anzahl	3	2	1
	Punkte bei richtiger Ausf.	**10**	**7**	**4**
	bei noch ausreichender Ausf.	**6**	**4**	**2**

Schweizeransatz am Pauschenpferd

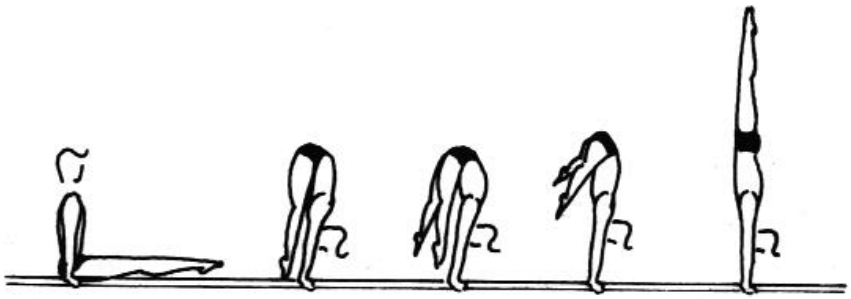
16a AK 7	- Stütz am Pauschenpferd, je ein Bein vor und hinter dem Pferdkörper - Heben zum Bückstütz (Schweizeransatz) - Wechsel der gestreckten Beine über dem Pferdkörper - Senken zum Stütz - gleichmäßiger Bewegungsablauf bzw. ohne deutliche Rhythmusstörung	**richtige Ausführung** gestreckte Knie und Ellenbogen, Anziehen der Füße erlaubt, gleichmäßiger Bewegungsablauf, ohne Schwunganteil	**noch ausreichende Ausführung** leichte Haltungsfehler im Knie- und Ellenbogengelenk, leichte Rhythmusstörungen, leichter Schwunganteil



Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Ausf.	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
bei noch ausreichender Ausf.	**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

Heben in den Handstand (Schweizer)

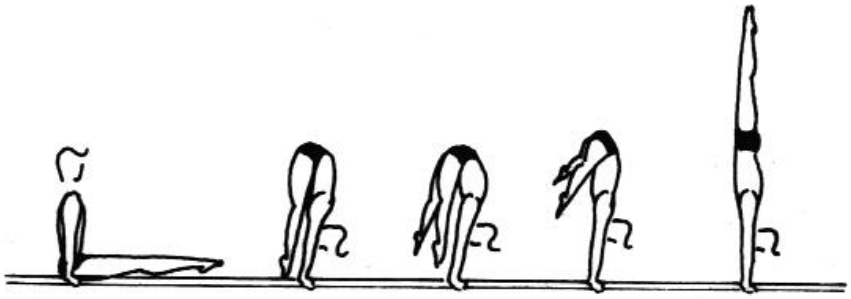
16b AK 8 bis 10	- Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) - Heben mit gestreckten Armen und gebeugtem BRW sowie gegrätschten Beinen - Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s - gleichmäßiger Bewegungsablauf bzw. ohne deutliche Rhythmusstörung	



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**

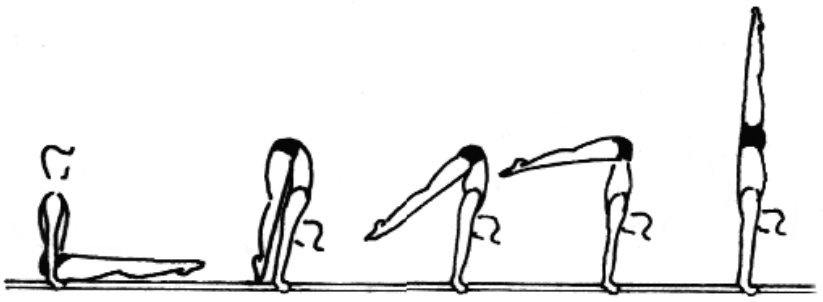
Heben in den Handstand (Schweizer) - flach

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 - gleichmäßiger Bewegungsablauf bzw. ohne deutliche Rhythmusstörung	

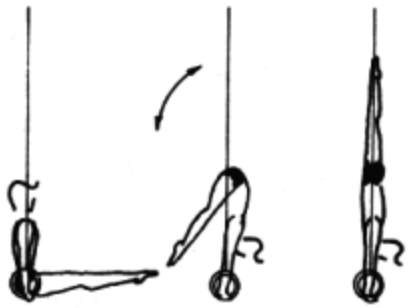


Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Heben in den Handstand (Wiener) - flach

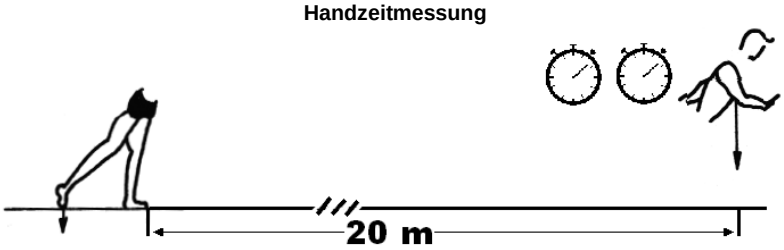
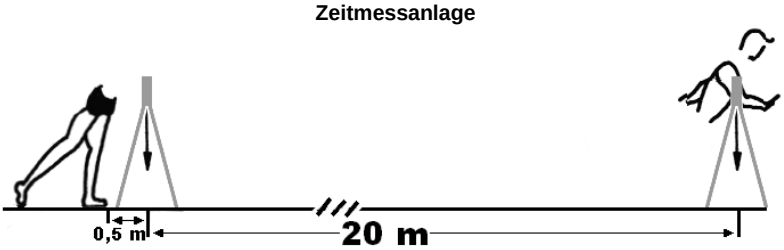
16d AK 15 bis 16	- Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) mit 2 Verbundmatten (ca. 0,16 m) = Höhendifferenz ca. 0,14 m - Heben mit gestreckten Armen und gebeugtem BRW sowie geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s - gleichmäßiger Bewegungsablauf										
	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, Ringe)

16e AK 17 bis 18	- Ringe - Heben mit gestreckten Armen und gebeugtem BRW sowie geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s	**richtige Ausführung** (gleichmäßiger Bewegungsablauf, kein Anlegen an die Seile, leichte Abweichung im ARW [≤15°] wenn Hüfte zwischen den Seilen)		**noch ausreichende Ausführung** (leichte Rhythmusstörungen, leichtes Anlehnen an die Seile, mittlere Abweichung [>15°-30°] im ARW)		
						
	Anzahl	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Ausf.	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**
	bei noch ausreichender Ausf.		**2**		**1**	

V Allgemeine Kondition

20-m-Lauf[2]

17a AK 7 bis 10	- 20-m-Laufstrecke, Start- und Ziellinie markieren - Start: selbstständig aus der Hochstartposition - *Handzeitmessung*: Beginn der Zeitnahme bei Lösen des hinteren Fußes, Endzeitnahme Brust über Ziellinie - Bei Handzeitmessung müssen zwei Bewerter die Laufzeit stoppen, der Mittelwert wird erfasst - *Zeitmessanlage ([Doppel]Lichtschranken)*: Turner steht 0,5 m hinter der Startlinie (Vor-Startlinie[3]), 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-Lauf[2]

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**

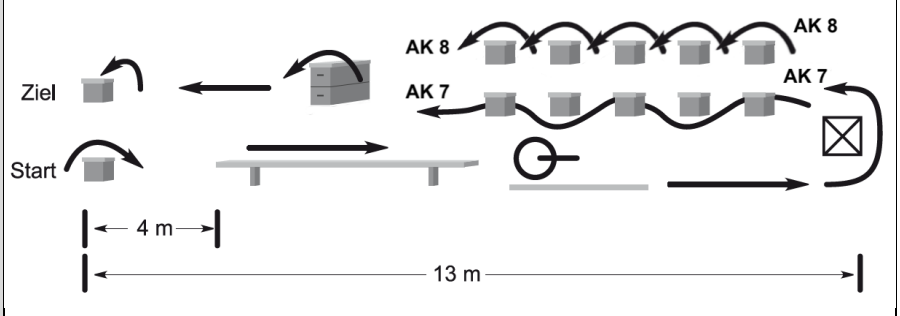
[2] Entsprechend der jeweiligen Rahmenbedingungen kann in den unteren Altersklassen durch den Wettkampfveranstalter zwischen dem 20- und 30m-Lauf gewählt werden.
[3] Die Vor-Start-Linie soll verhindern, dass Sportler bereits vor dem Start die Lichtschranke auslösen.

Hindernislauf

18a

AK 7 bis 8

- 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 *geschlossenen* Beinen (Auf- und Absprünge sind bei Problemen möglich)
- Überspringen des Kastens (Höhe 0,45 m)
- Ziel (Endzeitnahme): Anschlag auf dem Turnhocker



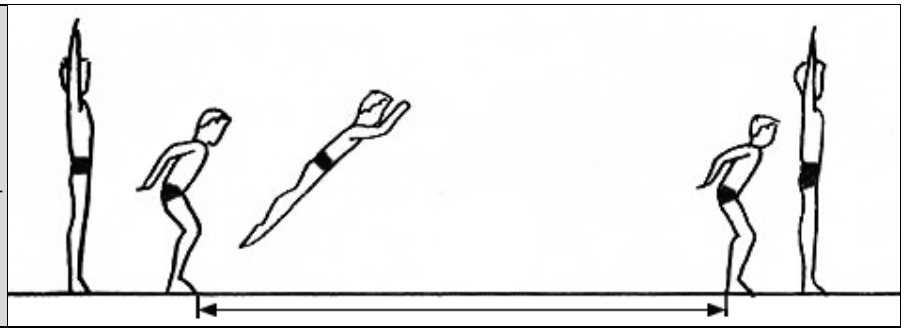
Zeit in s AK 7	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	17,0
Zeit in s AK 8	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	16,0
Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Schlussweitsprung

18b

AK 9 bis 10

- 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 hinter sten Körperteil (z.B. bei Sturz)



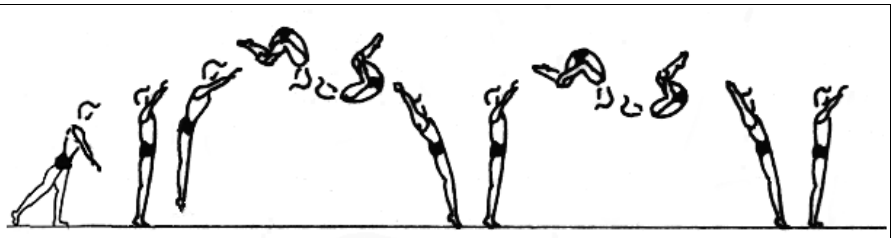
Weite in cm	200	195	190	185	180	170	160	150	140	130
Punkte	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Salto vorwärts (Anlauf)

18c

AK 11 bis 14

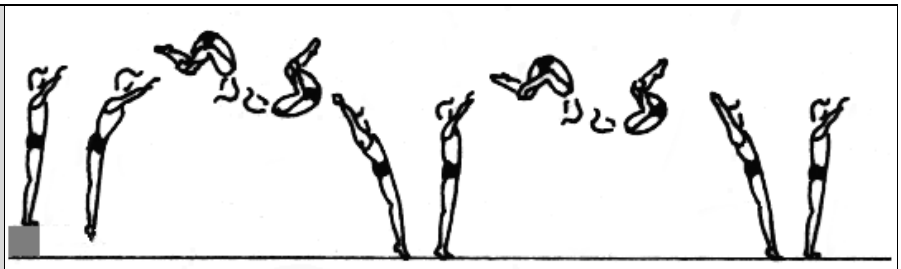
- Aus maximal 3 Schritten Anlauf
- Salto vorwärts gehockt in direkter Folge



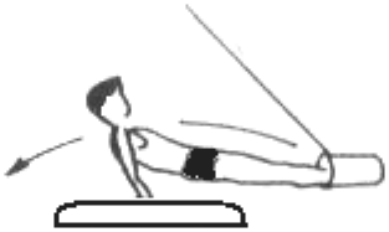
Anzahl AK 11/12	4	3	2	1
Punkte	**10**	**7**	**4**	**2**

Anzahl AK 13/14	5	4	3	2	1
Punkte	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**

Salto vorwärts (Hocker)

18d AK 15 bis 18	- Absprung vom Turnhocker - Salto vorwärts gehockt in direkter Folge					
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 AK 7	- 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	 Markierung auf Pilz:									
Anzahl		20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Punkte bei richtiger Ausf.		**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
bei noch ausreichender Ausf.		**5**		**4**		**3**		**2**		**1**	

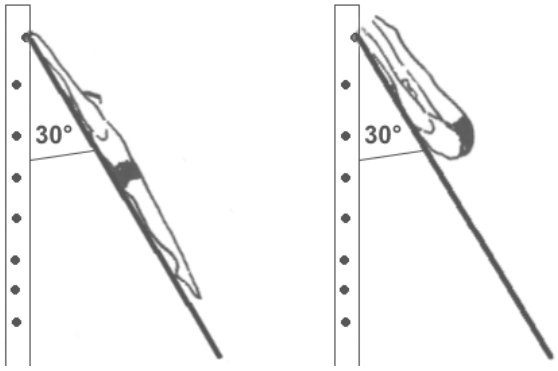
Kreisflanken maximal (Pilz)

19b AK 8 bis 12	- Turnpilz (AK 8 Durchmesser 0,60 m; AK 9/10 Durchmesser 1,00 m) - maximale Anzahl										
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**

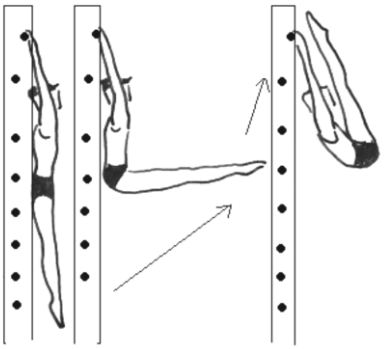
Kreisflanken maximal (Pauschenpferd)

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**

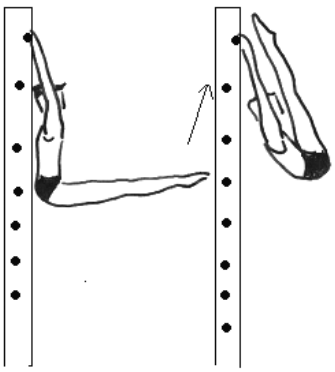
Kipphänge (schräg)

20a AK 7	- auf der Schrägbank (30°) in Rückenlage - Heben der gestreckten Beine bis Füße Griffpunkt erreichen - Senken der gestreckten Beine zur Rückenlage - Anerkennung der Wiederholungen mit gestreckten Beinen *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.*										
	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°) - Anerkennung der Wiederholungen mit gestreckten 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 AK 10 bis 18	- aus dem Winkelhang (Hüftwinkel 90°) - Heben der gestreckten Beine bis Füße Griffpunkt erreichen - Senken der Beine zum Winkelhang (Hüftwinkel 90°) - Anerkennung der Wiederholungen mit gestreckten Beinen - ab AK 11 Zeit-begrenzung 30 s										
	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. Bei Teststationen, bei den 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 im 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 auch die Leistungsdaten erfasst werden.

Testkarte AK 7

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

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

Testkarte AK 7

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

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

Testkarte AK 8

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

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

Testkarte AK 8

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

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

Testkarte AK 9/10

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

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

Testkarte AK 9/10

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

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

Testkarte AK 11/12

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

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

Testkarte AK 11/12

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

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

Testkarte AK 13/14

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

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

Testkarte AK 13/14

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

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

Testkarte AK 15/16

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

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

Testkarte AK 15/16

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

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

Testkarte AK 17/18

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

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

Testkarte AK 17/18

Name: …… geb. am: ……...

Vorname: …… Ort: ……...

Verein: …… Datum: ……...

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

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND