

Liebe Sportler\*innen,

im Rahmen meiner Funktion als Cheftrainerin, bin ich dabei, die Anforderungen für den Leistungsvoraussetzungstest (LVT) zu bearbeiten. Der LVT soll als Leitfaden dienen und den Sportler\*innen und deren Trainer\*innen den Weg für den Aufbau der Fitness aber auch für den trampolinspezifischen Part weisen.

Erste Änderungen werden bereits für 2021 in Kraft treten:

#### **1. Altersklassen:**

Ab sofort gilt nicht mehr die Altersklasse, für die man sich für den Kader qualifizieren möchte (Folgejahr), sondern die Altersklasse in der man momentan ist. Sie wird also eurer Wettkampfklasse angepasst. Ein Kind, das 8 Jahre ist (bzw. in diesem Jahr noch 8 Jahre wird), macht auch den Kadertest für die AK 8.

Dazu kommt die Anpassung der Altersklassen in den Übungen mit entwicklungsgerechter Abstufung.

#### **2. Schweizer und Wiener Handstand:**

Schweizer und Wiener Handstand werden aus dem LVT gestrichen. Diese Anforderungen sind aus dem Fachbereich Turnen ein Highend Produkt, aber es gibt hierbei keinen Transfer zum Trampolinturnen. Diese Übungen stellen somit einen zu geringen Mehrwert dar - ein zu hoher Trainingsaufwand dafür kann für die Trampolinturner\*innen kontraproduktiv sein.

#### **3. Bodenübung**

Ich möchte eine Art Trichterprinzip einführen. Je älter die Athletin / der Athlet ist, desto mehr Fokus soll auf dem spezifischen Trampolintraining liegen. Daher wird für 2021 das Bodenturnen ab der AK 17 nicht mehr getestet.

#### **4. Beweglichkeit**

Die Beweglichkeitsübungen werden minimal angepasst – Spagat bekommt weniger Gewicht – der Focus liegt dadurch mehr auf Bück- und Schulterbeweglichkeit.

- Im Spagat muss das Bein nicht mehr angewinkelt werden und die Punkte wurden angepasst.
- In der Bückbeweglichkeit wird der Mittelfinger gemessen (nicht mehr der Daumen).

#### **5. LVT-Mindestkriterien**

Die Mindestkriterien des LVTs werden für die Testung in diesem Jahr angepasst. Folgende Punkte müssen erzielt werden, um für eine Aufnahme in den Kader 2022 in Frage zu kommen:

- LVT ohne Trampolin AK 8-16 mind. 84 Punkte (ca. 60% der Gesamtpunkte)
- LVT ohne Trampolin AK 17-20 mind. 66 Punkte (ca. 60% der Gesamtpunkte)

#### **6. LVT-Trampolin**

Der Trampolinpart ändert sich zunächst nicht. Dieser wird beim LVT abgenommen und die Punkte fließen in das Gesamtranking mit ein. Hinzu kommt jedoch, dass beim LVT **in 2021**

(Corona bedingt) eine Pflicht und 2 Kür abgenommen und bewertet werden. Diese zählen für das Kadergesamtranking.

### **NK 2:**

Es gibt ab sofort für **2021 Sonderregelungen für den NK2** (Corona bedingt).

Wege zur Qualifikation für NK2:

1. ab AK 10 (Jg. 2011) weiblich/ ab AK 11 (Jg. 2010) männlich  
Erfüllen der geforderten Punkte auf dem Trampolin und Bestehen des LVT (hier zählt zuerst das Ranking auf dem Trampolin).

Athletinnen und Athleten, die sich regulär im Einzel für die JEM qualifiziert haben und zur JEM entsendet werden oder bei der WAGC im Finale sind, müssen ihre Trampolinanforderungen nicht zusätzlich bei Qualifikationswettkämpfen für den Kader erreichen und sind automatisch für die Abnahme des LVTs qualifiziert und können alterskonform NK1 oder NK2 erreichen.

2. ab AK 11 (Jg. 2010) weiblich/ ab AK 12 (Jg. 2009) männlich  
Falls weitere Plätze vorhanden sind und die Mindestanforderungen auf dem Trampolin nicht erreicht wurden, kann die Landestrainerin/ der Landestrainer eine Empfehlung von Neubewerberinnen/-bewerbern für NK2 an [katarina.prokesova@dtb.de](mailto:katarina.prokesova@dtb.de) in Form eines Videos mit Pflicht und Kür aussprechen, danach kann eine Einladung zum LVT erfolgen. Die noch freien Plätze werden über ein Ranking des gesamt LVTs (Kraft-Beweglichkeit-Ausdauer-Trampolin) vergeben.

### **NK1:**

Bewerber\*innen für NK 1 müssen sich zuerst auf den Wettkämpfen beweisen. Werden dort die Mindestpunktzahlen erturnt, qualifizieren sich sie für die Abnahme des LVT.

Athletinnen und Athleten, die sich regulär im Einzel für die JEM qualifiziert haben und zur JEM entsendet werden oder bei der WAGC im Finale sind, müssen ihre Trampolinanforderungen nicht zusätzlich bei Qualifikationswettkämpfen für den Kader erreichen und sind automatisch für die Abnahme des LVTs qualifiziert.

### **Ausblick:**

Weitere Änderungen sind ab 2022 geplant. Dann werden einzelne Übungen an die spezifischen Trampolinanforderungen weiter angepasst. Momentan arbeitet ein qualifiziertes Team an diesen Änderungen. Ich werde euch diese so schnell wie möglich zusenden.