

Athletik-Tests
ab Altersklasse 7
Rhythmische Sportgymnastik

DTB TK Gymnastik/RSG - Ausschuss Nachwuchs und Leistungsentwicklung

Athletik-Tests für die Altersklassen 7 und 8 (AK 7/8) - Übersicht

	Übung	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
1	Spagat re + li	Mit kleiner Lücke	Am Boden	Hinteres Knie gebeugt
2	Seitspagat	Frosch in Bauchlage Hüfte am Boden	Seitspagat in Bauchlage Hüfte am Boden	Rückenlage, Füße berühren den Boden (oder 180°-Linie)
3	Rumpfvorbeuge im Sitzen	Handgelenke zwischen Sohle und erstem Block	Handgelenke am ersten Block	Handgelenke zwischen erstem und zweitem Block
4	Vorspreizen re + li in Rückenlage	90°	Fußspitze über Rippenbogen	Fußspitze über Brustbein
5	Brücke aus der Rückenlage	Brücke hochdrücken	Beine oder Arm-Rumpfwinkel gestreckt	Beine und Arm- Rumpf-Winkel gestreckt
6	Rückbeuge aktiv aus der Bauchlage, Füße fixiert, Seil in geschlossenen Händen	5x	10x	15x
7	Unterarmstütz , Füße geflext, Gesicht nach unten. Halten.	30 sec	60 sec	90 sec
8	Handstand an der Wand	Kann ohne Hilfe hochschwingen, aber Körperlinie nicht korrekt (Hohlkreuz, Schulterwinkel)	Gestreckte Körperlinie, an der Wand angelehnt	Gestreckte Körperlinie, erst an der Wand, dann kurz frei fixiert
9	Crunchies Arme vorne gekreuzt	5x	10x	15x
10	Seilspringen , saubere Strecksprünge über das vorwärts kreisende offene Seil			
	AK 7: nur einfach	10x	20x	30x
	AK 8: einfach, einfach, doppelt,....	5 Serien	10 Serien	15 Serien
11	Sprint 3x auf der Gymnastikfläche (13m)	12,5 sec	11,5 sec	10,5 sec

Athletik-Tests für die Altersklassen 9 und 10 (AK 9/10) - Übersicht

	Übung	1P	2P	3P	4P	5P
1 TTS	Querspagat aktiv re + li Penché mit beiden Händen auf dem Boden	140°	150°	160°	170°	180°
2 TTS	Seitspagat aktiv In der Rückenlage, auf kleinem Kasten	160°	165°	170°	175°	180°
3 TTS	Vorspreizen re + li Im Stand auf flachem Fuß, Rücken zur Wand	80°	90°	100°	110°	120°
4	Rückspreizen re + li Im Stand auf flachem Fuß, Bauch zur Wand	80°	90°	100°	110°	120°
5 TTS	Rückbeuge aktiv dynamisch Aus der Bauchlage, Füße fixiert, Yoga-Block zwischen Handflächen	5x	10x	15x	20x	25x
6	Arm-Rumpf Winkel Schneidersitz mit dem Rücken an einer Längsstange	5°	15°	25°	35°	45°
7	Balance im Ballenstand re + li Passé, max. 6 sec Vorbereitung	2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	10 sec
8 TTS	Ganzkörperstabi Unterarmstütz, Gesicht nach unten, Beine abwechselnd anheben	50 sec	60 sec	70 sec	80 sec	90 sec
9 TTS	Doppeldurchschläge vorwärts Einfach, doppelt,	5 Serien	10 Serien	15 Serien	20 Serien	25 Serien
		10	20	30	40	50
10	Schnelligkeit Seilspringen beidbeinig vorwärts, Anzahl in 10 sec	20x	24x	28x	32x	36x
11	Multi Stage Fitness Test (Bleep Test) 18m Shuttle-Lauf	5 Ende	6 Ende	7 Ende	8 Ende	9 Ende







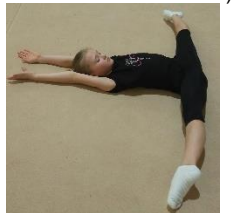








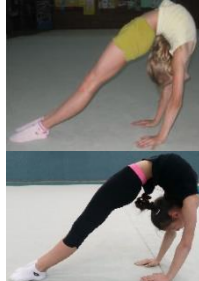

TTS: Athletik-Testübungen für den TTS-Pokal (Übungen 1, 2, 3, 5, 8, 9)





Athletik-Tests für die Altersklassen 11 und 12 (AK 11/12) - Übersicht

	Übung	1P	2P	3P	4P	5P
1	Querspagat aktiv re + li Penché mit beiden Händen auf dem Boden	170°	175°	180°	185°	190°
2	Seitspagat aktiv In der Rückenlage, auf kleinem Kasten	160°	165°	170°	175°	180°
3	Vorspreizen re + li Im Stand auf flachem Fuß, Rücken zur Wand	100°	110°	120°	130°	140°
4	Rückspreizen re + li Im Stand auf flachem Fuß, Bauch zur Wand	80°	90°	100°	110°	120°
5	Seitspreizen re + li Im Stand auf flachem Fuß, Bauch zur Wand	110°	120°	130°	140°	150°
6	Rückbeuge aktiv dynamisch Aus der Bauchlage, Füße nicht fixiert, Seil in geschlossenen Händen	5x	10x	15x	20x	25x
7	Balance im Ballenstand re + li Passé, max. 3 sec Vorbereitung	2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	10 sec
8	Liegestütz Hände schulterbreit, Ellbogen seitwärts	5x	10x	15x	20x	25x
9	Doppeldurchschläge vorwärts Doppelt, doppelt, einfach gekreuzt,	5 Serien 15	8 Serien 24	11 Serien 33	14 Serien 42	17 Serien 51
10	Schnelligkeit Seilspringen beidbeinig rückwärts, Anzahl in 10 sec	20x	24x	28x	32x	36x
11	Multi Stage Fitness Test (Bleep Test) 20m Shuttle-Lauf	5 Ende	6 Ende	7 Ende	8 Ende	9 Ende

Athletik-Tests für die Altersklassen 13 und 14 (AK 13/14) - Übersicht

	Übung	1P	2P	3P	4P	5P
1	Querspagat aktiv re + li Penché gebeugt mit beiden Händen auf dem Boden	170°	175°	180°	185°	190°
2	Seitspagat aktiv In der Rückenlage, auf kleinem Kasten	160°	165°	170°	175°	180°
3	Vorspreizen re + li Im Stand auf flachem Fuß, Rücken zur Wand	100°	110°	120°	130°	140°
4	Rückspreizen re + li Im Stand auf flachem Fuß, Bauch zur Wand	80°	90°	100°	110°	120°
5	Seitspreizen re + li Im Stand auf flachem Fuß, Bauch zur Wand	110°	120°	130°	140°	150°
6	Rückbeuge aktiv dynamisch Aus der Bauchlage, Füße nicht fixiert, Yoga-Block zwischen Handflächen	5x	10x	15x	20x	25x
7	Balance im Ballenstand re + li Arabesque, max. 3 sec Vorbereitung	2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	10 sec
8	Liegestütz Hände schulterbreit, Ellbogen angelegt	2x	4x	6x	8x	10x
9	Doppeldurchschläge rückwärts Doppelt, doppelt, einfach gekreuzt,	5 Serien 15	8 Serien 24	11 Serien 33	14 Serien 42	17 Serien 51
10	Schnelligkeit Seilspringen beidbeinig vorwärts, Anzahl in 10 sec	24x	28x	32x	36x	40x
11	Multi Stage Fitness Test (Bleep Test) 20m Shuttle-Lauf	5 Ende	6 Ende	7 Ende	8 Ende	9 Ende

	Übung	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
1	Spagat Arme vor/seit Rechts + links	Mit kleiner Lücke unter Knie / hinterem Oberschenkel 	Am Boden 	Hinteres Knie gebeugt 
2	Seitspagat Knie neben Gesäß	Frosch in Bauchlage, Hüfte am Boden  oder 	Seitspagat in Bauchlage, Hüfte am Boden 	Seitspagat in Rückenlage, Füße berühren den Boden (oder 180°-Linie sichtbar) 
3	Rumpfvorbeuge im Sitzen, Füße geflext, 3 Yoga-Blöcke direkt an den Fußsohlen, Arme frei nach vorne gestreckt (kein Fassen der Blöcke)	Handgelenke zwischen Sohle und erstem Block 	Handgelenke am ersten Block	Handgelenke zwischen erstem und zweitem Block 
4	Vorspreizen in Rückenlage rechts + links	90° 	Fuß über Rippenbogen 	Fuß über Brustbein 
5	Brücke aus der Rückenlage, Hände und Füße schulterbreit aufgestellt 	Brücke hochdrücken 	Beine oder Arm-Rumpfwinkel gestreckt 	Beine und Arm- Rumpf-Winkel gestreckt 
6	Rückbeuge aktiv dynamisch Füße fixiert, Yoga-Blöcke breit zwischen Füßen und unter Stirn, 8-faches Seil in den geschlossenen Händen (Zeigefinger und Daumen aneinander), Arme in Hochhalte, Ohren durchgehend zwischen oder vor Armen. Zügiges Anheben des Oberkörpers bis hinter die Senkrechte.	5x	10x	15x  Abbruch bei Pause und bei Schwungholbewegungen (Gesäß) sowie wenn Kopf nicht zwischen oder vor Armen fixiert gehalten wird

	Übung	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
7	Unterarmstütz , Füße geflext (es können Sportschuhe getragen werden), Gesicht nach unten, Hals neutral. Hände als Faust oder gestreckt, offen oder gefasst. Position halten.	30sec	60sec 	90sec
Abbruch sobald sich Hüfte oder Mittelkörper aus der Linie bewegen.				
8	Handstand an der Wand	Kann ohne Hilfe hochschwingen, aber Körperlinie nicht korrekt (Hohlkreuz, Schulterwinkel) 	Gestreckte Körperlinie, an der Wand angelehnt 	Gestreckte Körperlinie, erst an der Wand, dann kurz frei fixiert
9	Crunchies Arme auf Brustbein gekreuzt, Ellbogen berühren beim Hochkommen die Hüftbeuge, Yoga-Block zwischen den Knien, durchgehend Füße und Gesäß am Boden, Kopf und Schultern angehoben.	5x	10x 	15x
Abbruch bei Pause (Ablegen Kopf/Schultern) und bei Schwungholbewegungen (Arme, Gesäß, Füße)				
10	Seilspringen Strecksprünge mit korrekter Körperhaltung (Hüfte, Knie, Füße) über das vorwärts kreisende offene Seil	1x Hängenbleiben erlaubt (ohne Punktabzug) Abbruch bei unkorrekter Körperhaltung oder zweimaligem Hängenbleiben		
	AK 7: nur einfach	10x	20x	30x
	AK 8: einfach, einfach, doppelt,....	5 Serien	10 Serien	15 Serien
11	Sprint 3x auf der Gymnastikfläche (13m) hin- und hersprinten, Hände berühren nach 1. und 2. Sprint die Linie, am Ende durchlaufen.	12,5sec	11,5sec	10,5sec
1 Punkt Abzug, wenn Linie nicht ganz berührt wird mit Hand. 0 Punkte, wenn klar geschummelt wird				

Achtung:

- 1) Vor Testabbruch wegen inkorrektter Haltung wird die Gymnastin 1x freundlich aufgefordert, diese zu korrigieren. Erst wenn danach die Haltung anhaltend oder wiederholt inkorrekt ist, wird der Test abgebrochen.
- 2) Die bei den Athletik-Tests benutzten Seile müssen in allen Aspekten (Material, Knoten, korrekter Griff etc.) den FIG-/DTB-Wettkampffregeln entsprechen. Die Länge ist von der Gymnastin frei wählbar.

Athletik-Tests für die Altersklassen 9 und 10 (AK 9/10)

	Übung		1P	2P	3P	4P	5P
1 TTS	<p>Querspogat aktiv rechts + links Penché mit beiden Handflächen auf dem Boden (Start aus der gebückten Position mit gestreckten Beinen). Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein nicht genau rückwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	140°	150°	160°	170°	180°
2 TTS	<p>Seitspogat aktiv In der Rückenlage, auf kleinem Kasten, Hände auf Brustbein gekreuzt. Beine gestreckt und geschlossen nach oben, dann fallen lassen (Füße genau neben Hüfte). Position frei fixiert.</p>		160°	165°	170°	175°	180°
3 TTS	<p>Vorspreizen rechts + links Stand auf ganzer Sohle, Rücken zur Wand, Ferse 10 cm von Wand entfernt (Markierung). Arme seitwärts gestreckt, Fingerspitzen berühren Wand (keine Sprossenwand!) Maximales Vorhochspreizen des gestreckten Beines (Hochführen gestreckt oder über Passé), Standbein natürlich auswärts, Spielbein parallel oder auswärts, Hüfte symmetrisch. Position frei fixiert.</p>	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß zu stark auswärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein einwärts oder nicht genau vorwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	80°	90°	100°	110°	120°
4	<p>Rückspreizen rechts + links Auf ganzer Sohle, Vorderseite zur Wand, Fußspitze 10 cm von Wand entfernt (Markierung). Arm seitwärts gestreckt, Handfläche an der Wand (keine Sprossenwand!). Anderer Arm in Hochhalte, ohne Wand zu berühren. Maximales Rückhochspreizen des zur unteren Hand gleichseitigen Beines, gestreckte und natürlich auswärts gedrehte Beine, Oberkörper aufrecht, Schultern und freier Arm berühren nicht die Wand. Position frei fixiert.</p>	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein nicht genau rückwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	80°	90°	100°	110°	120°
5 TTS	<p>Rückbeuge aktiv dynamisch Füße fixiert, Yoga-Blöcke breit zwischen Füßen, Handflächen (kein Greifen) und unter Stirn. Arme in Hochhalte, Ohren durchgehend zwischen oder vor Armen. Zügiges Anheben des Oberkörpers bis hinter die Senkrechte.</p>	<p>Abbruch bei - Pause - Schwungholen (Gesäß, Füße) - Loslassen des Blocks mit den Füßen / Händen - Kopf nicht zwischen oder vor Armen fixiert</p>	5x	10x	15x	20x	25x
6	<p>Arm-Rumpf Winkel Schneidersitz mit dem Rücken an einer Längsstange, Yoga-Block breit zwischen den Handgelenken. Arme werden gestreckt nach hinten-unten gezogen, dort kurz fixiert.</p>	<p>Rücken muss komplett an Stange anliegen (besonders im BWS-Bereich).</p>	10°	20°	30°	38°	45°

	Übung		1P	2P	3P	4P	5P
7	Balance im Ballenstand rechts + links Passé vorwärts, Fußgelenk des Standfußes gestreckt, max. 6 sec Vorbereitungszeit.	Minimale Korrekturen möglich (Arme, Hüftwinkel, Fußposition). Abbruch bei deutlichen Korrekturbewegungen, Hüpfen oder Gleichgewichtsverlust. Nur 1 Versuch pro Seite möglich.	2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	10 sec
8	Ganzkörperstabi Unterarmstütz, Füße geflext (es können Sportschuhe getragen werden), Gesicht nach unten, Hals neutral. Hände als Faust oder gestreckt, offen oder gefasst. Position halten und Beine abwechselnd im Sekundentakt bis zur Horizontalen anheben, freier Fuß gestreckt oder geflext.	Abbruch sobald sich Hüfte oder Mittelkörper aus der Linie bewegen. ACHTUNG: Leichte Schwankungen im Rahmen der Gleichgewichtsverlagerung rechts-links sind zulässig!	50 sec	60 sec	70 sec	80 sec	90 sec
9	Seilspringen Strecksprünge mit korrekter Körperhaltung (Hüfte, Knie, Füße) über das vorwärts kreisende offene Seil Einfach, doppelt, einfach, doppelt,	Abbruch bei unkorrekter Körperhaltung oder 2. Hängenbleiben. Einmaliges Hängenbleiben bei 1 Punkt Abzug erlaubt, sofern danach sofort weiter gesprungen wird.	5 Serien 10	10 Serien 20	15 Serien 30	20 Serien 40	25 Serien 50
10	Schnelligkeit Seilspringen beidbeinig (Speedy Jumps), über vorwärts kreisendes Seil, Anzahl in 10sec Gebeugte Knie erlaubt, kurze Kontaktzeit am Boden (nur Fußballen) erwünscht.	Hängenbleiben, auch mehrfach, erlaubt.	20x	24x	28x	32x	36x
11	Ausdauer: Multi Stage Fitness Test (Bleep Test) 18m Shuttle-Lauf, mit ansteigendem Tempo	Abbruch, wenn 2x in Folge Linie nicht erreicht wird.	5 Ende	6 Ende	7 Ende	8 Ende	9 Ende





TTS: Athletik-Testübungen für den TTS-Pokal (Übungen 1, 2, 3, 5, 8, 9)

Achtung:

- 1) Vor Testabbruch wegen inkorrektter Haltung wird die Gymnastin 1x freundlich aufgefordert, diese zu korrigieren. Erst wenn danach die Haltung anhaltend oder wiederholt inkorrekt ist, wird der Test abgebrochen.**
- 2) Die bei den Athletik-Tests benutzten Seile müssen in allen Aspekten (Material, Knoten, korrekter Griff etc.) den FIG-/DTB-Wettkampfgeregeln entsprechen. Die Länge ist von der Gymnastin frei wählbar.**

Athletik-Tests für die Altersklassen 11 und 12 (AK 11/12)

	Übung		1P	2P	3P	4P	5P
1	<p>Querspogat aktiv rechts + links Penché mit beiden Handflächen auf dem Boden (Start aus der gebückten Position mit gestreckten Beinen). Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein nicht genau rückwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	170°	175°	180°	185°	190°
2	<p>Seitspagat aktiv In der Rückenlage, auf kleinem Kasten, Hände auf Brustbein gekreuzt. Beine gestreckt und geschlossen nach oben, dann fallen lassen (Füße genau neben Hüfte) und kurz halten</p> 		160°	165°	170°	175°	180°
3	<p>Vorspreizen rechts + links Stand auf ganzer Sohle, Rücken zur Wand, Ferse 10 cm von Wand entfernt (Markierung). Arme seitwärts gestreckt, Fingerspitzen berühren Wand (keine Sprossenwand!) Maximales Vorhochspreizen des gestreckten Beines (Hochführen gestreckt oder über Passé), Standbein natürlich auswärts, Spielbein mindestens parallel, Hüfte symmetrisch. Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß zu stark auswärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein einwärts oder nicht genau vorwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	100°	110°	120°	130°	140°
4	<p>Rückspreizen rechts + links Auf ganzer Sohle, Vorderseite zur Wand, Fußspitze 10 cm von Wand entfernt (Markierung). Arm seitwärts gestreckt, Handfläche an der Wand (keine Sprossenwand!). Anderer Arm in Hochhalte, ohne Wand zu berühren. Maximales Rückhochspreizen des zur unteren Hand gleichseitigen Beines, gestreckte und natürlich auswärts gedrehte Beine, Oberkörper aufrecht, Schultern und freier Arm berühren nicht die Wand. Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein nicht genau rückwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	80°	90°	100°	110°	120°
5	<p>Seitspreizen rechts + links Auf ganzer Sohle, Vorderseite zur Wand, Handflächen schulterhoch an der Wand (keine Sprossenwand!). Maximales Seithochspreizen des gestreckten Beines (Hochführen gestreckt oder über Passé), Standbein natürlich auswärts, Spielbein mindestens parallel, Hüfte symmetrisch. Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein einwärts oder nicht genau seitwärts (entsprechend anatomischen Möglichkeiten) - Rumpf zu weit seit geneigt - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	110°	120°	130°	140°	150°
6	<p>Rückbeuge aktiv dynamisch Füße nicht fixiert, Yoga-Blöcke breit zwischen Füßen und unter Stirn, 8-faches Seil in den geschlossenen Händen (Zeigefinger und Daumen aneinander), Arme in Hochhalte, Ohren durchgehend zwischen oder vor Armen. Zügiges Anheben des Oberkörpers bis hinter die Senkrechte.</p> 	<p>Abbruch bei - Pause - Schwungholen (Gesäß, Füße) - Loslassen des Blocks mit den Füßen - Kopf nicht zwischen oder vor Armen fixiert</p>	5x	10x	15x	20x	25x



	Übung		1P	2P	3P	4P	5P
7	Balance im Ballenstand rechts + links Passé vorwärts, Fußgelenk des Standfußes gestreckt, max. 3 sec Vorbereitungszeit.	Kleine Korrekturen möglich (Arme, Hüftwinkel, Fußposition). Abbruch bei deutlichen Korrekturbewegungen, Hüpfen oder Gleichgewichtsverlust. Nur 1 Versuch pro Seite möglich.	2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	10 sec
							
8	Liegestütz Gestreckte Beine, Füße geflext (es können Sportschuhe getragen werden), Hals neutral. Finger zeigen nach vorne oder innen. Hände unter oder direkt neben Schultern aufgesetzt, Fingerspitzen nahe flach/breit positioniertem Yoga-Block. Absenken bis Brustbein Yoga-Block berührt. Ellbogen seitlich beugen.	Abbruch bei Pause oder sobald sich Hüfte oder Mittelkörper aus der Linie bewegen.	5x	10x	15x	20x	25x
							
9	Seilspringen / Doppeldurchschläge Strecksprünge mit korrekter Körperhaltung (Hüfte, Knie, Füße) über das vorwärts kreisende offene Seil Doppelt offen, doppelt offen, einfach gekreuzt,	Abbruch bei unkorrekter Körperhaltung oder 2. Hängenbleiben. Einmaliges Hängenbleiben bei 1 Punkt Abzug erlaubt, sofern danach sofort weiter gesprungen wird.	5 Serien 15	8 Serien 24	11 Serien 33	14 Serien 42	17 Serien 51
10	Schnelligkeit Seilspringen beidbeinig (Speedy Jumps), über rückwärts kreisendes Seil, Anzahl in 10sec Gebeugte Knie erlaubt, kurze Kontaktzeit am Boden (nur Fußballen) erwünscht.	Hängenbleiben, auch mehrfach, erlaubt.	20x	24x	28x	32x	36x
11	Ausdauer: Multi Stage Fitness Test (Bleep Test) 20m Shuttle-Lauf, mit ansteigendem Tempo	Abbruch, wenn 2x in Folge Linie nicht erreicht wird.	5 Ende	6 Ende	7 Ende	8 Ende	9 Ende

Achtung:

- 1) Vor Testabbruch wegen inkorrektur Haltung wird die Gymnastin 1x freundlich aufgefordert, diese zu korrigieren. Erst wenn danach die Haltung anhaltend oder wiederholt inkorrekt ist, wird der Test abgebrochen.
- 2) Die bei den Athletik-Tests benutzten Seile müssen in allen Aspekten (Material, Knoten, korrekter Griff etc.) den FIG-/DTB-Wettkampffregeln entsprechen. Die Länge ist von der Gymnastin frei wählbar.

Athletik-Tests für die Altersklassen 13 und 14 (AK 13/14)

	Übung		1P	2P	3P	4P	5P
1	<p>Querspogat aktiv rechts + links Penché mit mind. 90° gebeugtem hinteren Bein, mit beiden Handflächen auf dem Boden (Start aus der gebückten Position mit gestreckten Beinen). Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Oberer Fuß nicht hinter Körper - Oberes Knie nicht genau rückwärts - Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	170°	175°	180°	185°	190°
2	<p>Seitspogat aktiv In der Rückenlage, auf kleinem Kasten, Hände auf Brustbein gekreuzt. Beine gestreckt und geschlossen nach oben, dann fallen lassen (Füße genau neben Hüfte) und kurz halten</p> 		160°	165°	170°	175°	180°
3	<p>Vorspreizen rechts + links Stand auf ganzer Sohle, Rücken zur Wand, Ferse 10 cm von Wand entfernt (Markierung). Arme seitwärts gestreckt, Fingerspitzen berühren Wand (keine Sprossenwand!) Maximales Vorhochspreizen des gestreckten Beines (Hochführen gestreckt oder über Passé), Standbein natürlich auswärts, Spielbein mindestens parallel, Hüfte symmetrisch. Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß zu stark auswärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein einwärts oder nicht genau vorwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	100°	110°	120°	130°	140°
4	<p>Rückspreizen rechts + links Auf ganzer Sohle, Vorderseite zur Wand, Fußspitze 10 cm von Wand entfernt (Markierung). Arm seitwärts gestreckt, Handfläche an der Wand (keine Sprossenwand!). Anderer Arm in Hochhalte, ohne Wand zu berühren. Maximales Rückhochspreizen des zur unteren Hand gleichseitigen Beines, gestreckte und natürlich auswärts gedrehte Beine, Oberkörper aufrecht, Schultern und freier Arm berühren nicht die Wand. Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein nicht genau rückwärts - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	80°	90°	100°	110°	120°
5	<p>Seitspreizen rechts + links Auf ganzer Sohle, Vorderseite zur Wand, Handflächen schulterhoch an der Wand (keine Sprossenwand!). Maximales Seithochspreizen des gestreckten Beines (Hochführen gestreckt oder über Passé), Standbein natürlich auswärts, Spielbein mindestens parallel, Hüfte symmetrisch. Position frei fixiert.</p> 	<p>Punktabzug für unkorrekte Haltung: - Standfuß einwärts - stark aufgedrehte Hüfte - Spielbein einwärts oder nicht genau seitwärts (entsprechend anatomischen Möglichkeiten) - Rumpf zu weit seit geneigt - Knie, Fuß nicht gestreckt jeweils 1 Punkt.</p>	110°	120°	130°	140°	150°
6	<p>Rückbeuge aktiv dynamisch Füße nicht fixiert, Yoga-Blöcke breit zwischen Füßen, Handflächen (kein Greifen) und unter Stirn. Arme in Hochhalte, Ohren durchgehend zwischen oder vor Armen. Zügiges Anheben des Oberkörpers bis hinter die Senkrechte.</p> 	<p>Abbruch bei - Pause - Schwungholen (Gesäß, Füße) - Loslassen des Blocks mit den Füßen / Händen - Kopf nicht zwischen oder vor Armen fixiert</p>	5x	10x	15x	20x	25x

	Übung		1P	2P	3P	4P	5P
7	Balance im Ballenstand rechts + links Arabesque rückwärts (mind. 90°), Fußgelenk des Standfußes gestreckt, max. 3 sec Vorbereitungszeit.	Kleine Korrekturen möglich (Arme, Hüftwinkel, Fußposition). Abbruch bei deutlichen Korrekturbewegungen, Hüpfen oder Gleichgewichtsverlust. Nur 1 Versuch pro Seite möglich.	2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	10 sec
							
8	Liegestütz Gestreckte Beine, Füße geflext (Sportschuhe können getragen werden), Hals neutral. Finger zeigen nach vorne. Daumen nahe flach/breit positioniertem Yoga-Block. Absenken bis Brustbein Yoga-Block berührt. Ellbogen anlegen und nach hinten beugen.	Abbruch bei Pause oder sobald sich Hüfte oder Mittelkörper aus der Linie bewegen. Kleine Korrekturen erlaubt.	2x	4x	6x	8x	10x
							
9	Seilspringen / Doppeldurchläge Strecksprünge mit korrekter Körperhaltung (Hüfte, Knie, Füße) über das rückwärts kreisende offene Seil Doppelt offen, doppelt offen, einfach gekreuzt,	Abbruch bei unkorrekter Körperhaltung oder 2. Hängenbleiben. Einmaliges Hängenbleiben bei 1 Punkt Abzug erlaubt, sofern danach sofort weiter gesprungen wird.	5 Serien	8 Serien	11 Serien	14 Serien	17 Serien
			15	24	33	42	51
10	Schnelligkeit Seilspringen beidbeinig (Speedy Jumps), über vorwärts kreisendes Seil, Anzahl in 10sec Gebeugte Knie erlaubt, kurze Kontaktzeit am Boden (nur Fußballen) erwünscht.	Hängenbleiben, auch mehrfach, erlaubt.	24x	28x	32x	36x	40x
11	Ausdauer: Multi Stage Fitness Test (Bleep Test) 20m Shuttle-Lauf, mit ansteigendem Tempo	Abbruch, wenn 2x in Folge Linie nicht erreicht wird.	5 Ende	6 Ende	7 Ende	8 Ende	9 Ende

Achtung:

- 1) Vor Testabbruch wegen inkorrektter Haltung wird die Gymnastin 1x freundlich aufgefordert, diese zu korrigieren. Erst wenn danach die Haltung anhaltend oder wiederholt inkorrekt ist, wird der Test abgebrochen.
- 2) Die bei den Athletik-Tests benutzten Seile müssen in allen Aspekten (Material, Knoten, korrekter Griff etc.) den FIG-/DTB-Wettkampffregeln entsprechen. Die Länge ist von der Gymnastin frei wählbar.