

Wettkampfanforderungen

Turn-Talentschul-Pokal

Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Gerätturnen

- männlich -

AK 8 - 10

TURNEN!
GERÄTTURNEN 

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen

Version vom 15. November 2018

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

- Andergassen, Thomas (2013-aktuell)
- Arnold, Rainer (2010-2012)
- Behrendt, Holger (2002-aktuell)
- Brehmer, Stefan (2009-2012, Vorsitz 2009-2012)
- Fetzner, Dr. Jörg (1991-2006, Vorsitz 1991-2004)
- Hanschke, Rainer (BT NW 1992-1995)
- Hirsch, Andreas (BT NW 1996-2001)
- Hofer, Dieter (1992-2009)
- Karg, Sven (2005-2009, Vorsitz 2005-2009)
- Milbradt, Jens (BT NW 2002-2006, BT NW 2013-aktuell)
- Naundorf, Dr. Falk (2007-aktuell, Vorsitz 2013-aktuell)
- Popp, Dietmar (-2004)
- Scholz, Peter (-2004)
- Schönherr, Gunter (BT NW 2009-2012)
- Walko, Rene (2005-aktuell)
- Wellenreuther, Markus (2010-aktuell)
- Wüstemann, Siegfried (BT NW 2007-2008)

¹ inklusive der inhaltlich entsprechenden Vorgängergremien im Deutschen Turner-Bund

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen	4
Athletische Tests	5
Hinweise zur Durchführung und Bewertung.....	5
Rumpfbeugen vorwärts (Boden)	6
Rumpfbeugen vorwärts (Matte).....	6
Vorspreizen links und rechts	7
Seitspreizen links und rechts	7
Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Boden)	8
Arm-Rumpf-Winkel öffnen (Matte)	8
Spitzwinkelstütz gegrätscht halten	9
Spitzwinkelstütz halten.....	9
Hangwaage rücklings (Barren/Reck).....	9
Hangeln am Seil (Stand).....	10
Hangeln am Seil (Grätschsitz)	10
Handstand halten (Gummiband)	11
Schwingen in den Handstand (Boden).....	11
Heben in den Handstand (Schweizer).....	11
20-m-Lauf.....	12
30-m-Lauf ²	12
Kreisflanken maximal (Pilz).....	12
Kipphänge.....	13
Halbe Kipphänge	13
Technische Tests	14
Hinweise zur Durchführung und Bewertung.....	14
Boden.....	14
Pauschenpferd/Pilz	15
Ringe.....	16
Sprung	17
Barren	18
Reck.....	19

Vorbemerkungen

Beim Turn-Talentschul-Pokal erfolgt die Überprüfung der athletischen und technischen Anforderungen für die Turner der Altersklasse 9 und 10 und ab 2017 auch in der Altersklasse 8. Basierend auf den Ergebnissen der TTS-Pokale 2012 bis 2014 wurden die Anforderungen überprüft und bei Bedarf modifiziert. Die geänderten Anforderungen kamen ab 2015 zur Anwendung. Mit der Einführung der AK 8 beim TTS-Pokal ab 2017 wurden die Anforderungen erweitert und auch kleinere Anpassungen in den Technischen Anforderungen der höheren AKs vorgenommen. 2018 wurden die Technischen Anforderungen noch stärker an die Pflichtanforderungen der jeweiligen AK angepasst und dabei auch mit den Ziffern aus der Pflichtübung gekennzeichnet. Die athletischen Anforderungen wurden erweitert, so dass jetzt u. a. wahlweise ein 20- oder 30-m-Lauf möglich ist. Die athletischen Anforderungen sind identisch mit denen des Materials „Anforderungen Athletische Tests“ vom 30. April 2018.

Um den Trainerinnen und Trainern die Vorbereitung der Nachwuchsturner auf den TTS-Pokal zu erleichtern werden alle Anforderungen in diesem Material vollständig dargestellt.

Der TTS-Pokal ist ein Mannschaftswettkampf der im Modus 4-4-2 ausgetragen wird, so dass jeweils vier Turner pro Mannschaft an den Start und an das Gerät/die Station gehen und die zwei besten Athleten je Team das Mannschaftsresultat bilden. Damit soll auch TTS mit nur wenigen Turnern (2-3) die Chance auf eine Wettkampfteilnahme ermöglicht werden. Startberechtigt sind die Altersklassen 8 (neu ab 2017), 9 und 10, die jeweils als separater Wettkampf gezählt werden.

Das Ergebnis der beiden besten Turner je Mannschaft und Station wird addiert und bildet das Mannschaftsresultat.

Die Punkte des Technischen Tests werden anschließend verdoppelt, so dass eine punktmäßige Parität zwischen Athletik (bis 10 Punkte je Anforderung) und Technik (bis 5 Punkte je Anforderung) besteht.

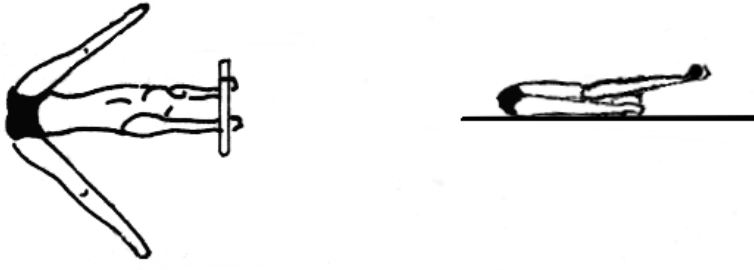
Bei allen Abnahmen sind die Leistungswerte und die Punktvergabe in den entsprechenden Vorlagen des DTB zu erfassen. Wenn nicht gesondert angegeben, gelten die Anforderungen für beide Altersklassen.

Athletische Tests

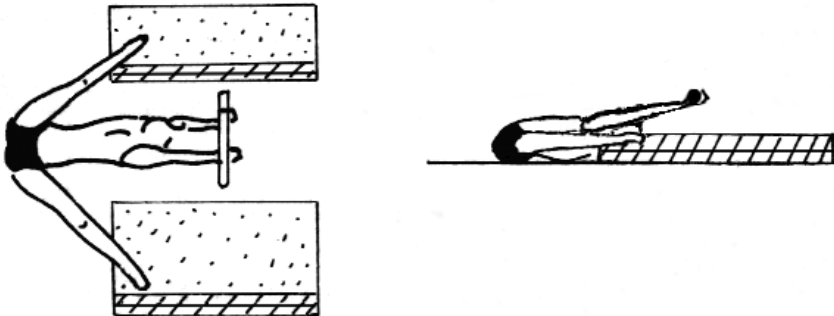
Hinweise zur Durchführung und Bewertung

- Zur Abnahme der AT-Anforderungen sind 2 Versuche mit Konzentration auf den Erstversuch gestattet.
- Falls Leistungswerte erfassbar sind (z.B. Anzahlen), müssen diese zusätzlich zur erreichten Punktzahl dokumentiert werden.
- 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.

Rumpfbeugen vorwärts (Boden)

4a AK 7 bis 8	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - wie Zeichnung (Kniescheiben zeigen nach oben) - Bodenberührung mit der Brust bei geradem Rücken 	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichung von Körperhaltung - leichte Innenrotation der Kniescheiben 	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenberührung Brust flüchtig - leichte Innenrotation der Kniescheiben 	<ul style="list-style-type: none"> - Brust mit Abstand zum Boden von 5 cm - mittlere Innenrotation der Kniescheiben
Punkte	10	8	6	4	2	

Rumpfbeugen vorwärts (Matte)

4b AK 9 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - wie Zeichnung (Kniescheiben zeigen nach oben) - Bodenberührung mit der Brust bei geradem Rücken 	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichung von Körperhaltung - leichte Innenrotation der Kniescheiben 	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenberührung Brust flüchtig - leichte Innenrotation der Kniescheiben 	<ul style="list-style-type: none"> - Brust mit Abstand zum Boden von 5 cm - mittlere Innenrotation der Kniescheiben
Punkte	10	8	6	4	2	

Vorspreizen links und rechts

5 AK 7 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 überstreckt (>180°)	- ARW bis 180°	- leichte Abweichungen von geradem Rücken oder Kammgriff - ARW bis 180°	- leichte Abweichung ARW (bis 170°)	- deutliche Abweichung 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 überstreckt (>180°)	- ARW bis 180°	- leichte Abweichungen von geradem Rücken oder Kammgriff - ARW bis 180°	- leichte Abweichung ARW (bis 170°)	- deutliche Abweichung von ARW (bis 160°), Kammgriff und geradem Rücken	
Punkte	10	8	6	4	2	

Spitzwinkelstütz gegrätscht halten

8b AK 8	<ul style="list-style-type: none"> - 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	

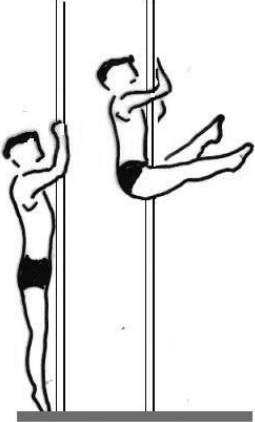
Spitzwinkelstütz halten

8c AK 9 bis 12	<ul style="list-style-type: none"> - 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	

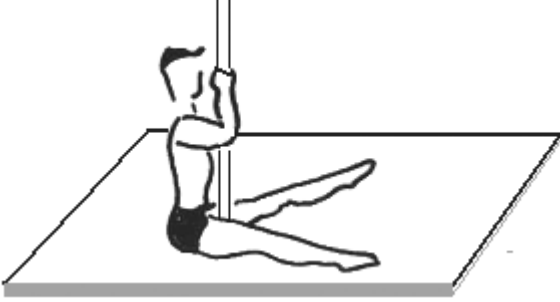
Hangwaage rücklings (Barren/Reck)

10b AK 8 bis 12	<ul style="list-style-type: none"> - Barren oder Reck - Kammgriff - Senken aus dem Strecksturzhang - AK 8: mit gegrätschten Beinen - AK 9/10: mit geschlossenen Beinen 	richtige Lage (leichte Abweichung $\leq 15^\circ$ von abgebildeter Körperposition und von der Waagerechten)					noch ausreichende Lage (mittlere Abweichung $> 15^\circ - 30^\circ$ von Körperposition und von der Waagerechten)				
	Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte bei richtiger Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	bei noch ausreichender Lage	5		4		3		2		1	

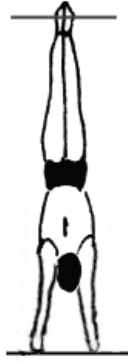
Hangeln am Seil (Stand)

12b AK 8	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 1x aufwärts 4,5 m aus dem Grätschsitz gegrätschte Beine in Vorhalte Beginn der Zeitnahme: Abheben aus dem Grätschsitz vom Boden Ende der Zeitnahme: erster Handanschlag über der 4,50 m Markierung 										
	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

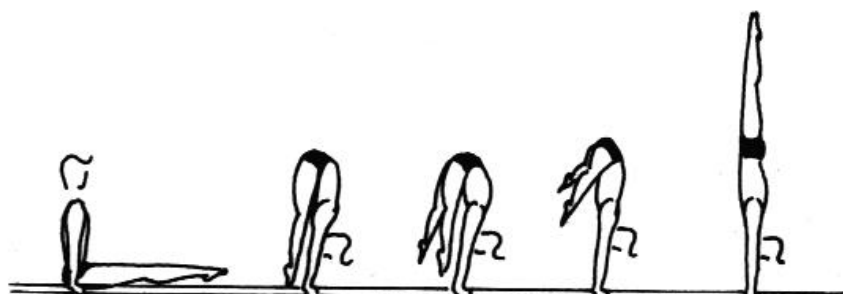
Handstand halten (Gummiband)

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

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	

20-m-Lauf²

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

30-m-Lauf²

17b	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	

Kreisflanken maximal (Pilz)

19b	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	

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.

Kipphänge

20b	<ul style="list-style-type: none"> aus dem Hang Heben der gestreckten Beine bis Füße Griffpunkt erreichen Senken der Beine zum Hang (Hüftwinkel 180°) Anerkennung der Wiederholungen mit gestreckten Beinen 											
		AK 8 bis 9										
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	<ul style="list-style-type: none"> 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 Zeitbegrenzung 30 s 											
		AK 10 bis 18										
Anzahl		20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Technische Tests

Hinweise zur Durchführung und Bewertung

- Bei allen Abnahmen ist die Punktvergabe in den entsprechenden Vorlagen des DTB zu erfassen.
- Zur Abnahme der Anforderungen des Technischen Tests sind 2 Versuche je Anforderung mit Konzentration auf den Erstversuch gestattet.
- Für die Technischen Tests wird jeweils ein Technikwert (1-5) vergeben
- Die zu vergebenden Technikwerte sind folgendermaßen gekennzeichnet:
 - TW 5 sehr gute Ausführung (optimale Technik, keine Haltungsfehler)
 - TW 4 gute Ausführung (gute Technik, keine Haltungsfehler)
 - TW 3 Erfüllung der Anforderung mit leichten Mängeln in der Technik und kleinen Haltungsfehlern
 - TW 2 wie TW 3 jedoch mit deutlichen Mängeln in der Technik und mittleren Haltungsfehlern
 - TW 1 Erkennbarkeit der Anforderung.

Boden

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise ⁴
8	1	6) Vorspreizen mit Schwingen in den Handstand , Abrollen in den Stand; 7) Vorspreizen mit Schwingen in den Handstand mit Abdruck, Abrollen;	- Beugen des Standbeins beim Anschwingen zum Handstand - neutrale Kopfposition Arme parallel, offener ARW, vollständige Körperstreckung - gestreckte Arme, Abdruck aus der Schulter (nicht Ellenbogen), deutlicher Höhengewinn nach Abdruck
	2	1a) Aus dem Stand: Sprungrolle vorwärts mit sofortigem Ansprung zum Rondat , Streck sprung in den Stand;	- gestreckte und leicht nach innen gedrehte Arme, Körperstreckung - runde Rollbewegung - Rondat Streck sprung auf einer Linie - neutrale Kopfposition beim Rondat
9	1	3 modifiziert) Aus dem An sprung Handstütz-Überschlag vorwärts auf beide Beine von Erhöhung (20 cm)	- Beugen des Standbeins - dynamischer Abdruck aus der Schulter - Endposition mit schmalen Armen, offener Schulter, Kopf aufrecht, Ballenstand
	2	1 erleichtert) Aus dem Stand: Rolle vorwärts, An sprung zum Rondat, Flick-Flack , Streck sprung in den Stand (Weichmattenbahn 10 cm)	- Vorspannung im Rondatansprung - gerades Rondat - fließender Übergang zum Flick-Flack - offene Schulter im Stütz, Hände leicht nach innen, - deutlicher Abdruck - kein Tempoverlust

⁴ Die Hinweise für Kamprichter wurden ursprünglich vom BSP Cottbus erarbeitet und für dieses Material ergänzt. Der DTB bedankt sich bei den Cottbusser Trainern für das zur Verfügung stellen des Materials.

10	1	3 modifiziert) Aus dem Ansprung Handstütz-Überschlag vorwärts auf beide Beine	<ul style="list-style-type: none"> - Beugen des Standbeins - dynamischer Abdruck aus der Schulter - Endposition mit schmalen Armen, offener Schulter, Kopf aufrecht, Ballenstand
	2	1) Aus dem Stand: Rolle vorwärts, Ansprung zum Rondat, Flick-Flack, Flick-Flack , Streck sprung in den Stand, (Weichmattenbahn 10cm)	<ul style="list-style-type: none"> - Vorspannung im Rondatansprung - gerades Rondat - fließender Übergang zum Flick-Flack - offene Schulter im Stütz, Hände leicht nach innen, - deutlicher Abdruck - kein Tempoverlust

Pauschenpferd/Pilz

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise ²
8	1	Pflicht erleichtert) Kleiner Pilz (Durchmesser 0,60 m): 3 x Kreisflanke zum Stand	<ul style="list-style-type: none"> - Stützposition (Schulterachse) halten, - Richtung des Vor- & Rückflankens beachten - große Amplitude - gestreckter Körper, geschlossene Beine
	2	Pauschenpferd: Sprung i. d. Stütz vorlings, 2x Seitspreizen rechts - Seitspreizen links, Vorhocken zum Stütz rücklings, 2x Seitspreizen rechts - Seitspreizen links, Rückhocken zum Stand	<ul style="list-style-type: none"> - hohes Hüftpendel mit gestreckter Hüfte - großer Spreizwinkel
9	1	Pflicht erleichtert) Breiter Pilz (Durchmesser 1,00 m): 10 x Kreisflanke zum Stand	<ul style="list-style-type: none"> - Stützposition (Schulterachse) halten, - Richtung des Vor- & Rückflankens beachten - große Amplitude - gestreckter Körper, geschlossene Beine
	2	Pauschenpferd: Sprung i. d. Stütz vorlings, Vorspreizen rechts, Pendel nach links, Pendel nach rechts und Rückspreizen rechts, Vorspreizen links, Pendel nach rechts, Pendel nach links und Rückspreizen links (jeweils 2x)	<ul style="list-style-type: none"> - hohes Hüftpendel mit gestreckter Hüfte - deutliches Griff lösen - großer Spreizwinkel
10	1	Pflicht erleichtert) Einpauschenpilz: 3x Einpauschenflanke zum Stand	<ul style="list-style-type: none"> - aktives Fassen der Pauschen - Richtung des Vor- & Rückflankens beachten - gestreckter Körper, geschlossene Beine - große Amplitude

	2	Pauschenpferd: Sprung i. d. Stütz vorlings, Vorspreizen rechts, Pendel nach links, Kreisspreizen rechts, Vorspreizen links, Pendel nach rechts und Kreis-Spreizen links (jeweils 2x)	<ul style="list-style-type: none"> - hohes Hüftpendel mit gestreckter Hüfte - aktives Strecken der Hüfte beim Kreisspreizen - deutliches Grifflösen - großer Spreizwinkel
--	---	--	---

Ringe

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise ²
8	1	(tiefe) Ringe, Beginn im Streckstütz 2) Heben der gestreckten Beine zum Winkelstütz - 3 s -; 3) Senken der gestreckten Beine zum Streckstütz ;	<ul style="list-style-type: none"> - gestreckte Hüfte - gestreckte Arme - nach außen gedrehte Ringe - waagerechte Beine im Winkelstütz
	2	9 und 10 modifiziert) Beginn im Hang; 4x Vorschwing-Rückschwung ; nach 4. Rückschwung Niedersprung zum Stand	<ul style="list-style-type: none"> - gestreckte Arme - Vorschwingung in C+ und Rückschwung in C- - kein Schließen des ARW beim Rückschwung (Schulter unten) - Schwunghöhe mind. waagrecht
9	1	1 teilweise) aus dem Hang: Zugstemme mit gestrecktem Körper, Heben der Beine in den Winkelstütz - 3 s -;	<ul style="list-style-type: none"> - gestreckte Hüfte - Dynamik bei Zugstemme - lange Arme und nach außen gedrehte Ringe im Stütz
	2	5 und 6 modifiziert) aus dem Kipphang Abschwingen vorwärts in den Hang, Rückschwung ; 4x Vor- und Rückschwung (in Schlaufen möglich)	<ul style="list-style-type: none"> - gestreckte Arme - Vorschwingung in C+ und Rückschwung in C- - kein Schließen des ARW beim Rückschwung (Schulter unten) - Hüfthöhe Ringeunterkante - Ringeverschiebung bis 30°
10	1	1 teilweise) aus dem Hang: Zugstemme mit gestrecktem Körper, Heben der Beine in den Winkelstütz - 3 s -; Heben zur Hockstützwaage – 3 s -;	<ul style="list-style-type: none"> - gestreckte Hüfte - Dynamik bei Zugstemme - lange Arme und nach außen gedrehte Ringe im Stütz - Hockstützwaage Schulter und Hüfte in gleicher Höhe - freie Stützposition
	2	5 und 6 modifiziert) aus dem Kipphang Ab- schwingen vorwärts in den Hang; 4x Rück- und Vorschwing 7) Rückschwung (30° über waagrecht), Vorschwing mit Salto rückwärts gestreckt in den Stand	<ul style="list-style-type: none"> - gestreckte Arme - Vorschwingung in C+ und Rückschwung in C- - kein Schließen des ARW beim Rückschwung (Schulter unten) - Hüfthöhe Ringeunterkante - Ringeverschiebung bis 30° - Salto mit Höhengewinn

Sprung

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise ²
8	1	Ohne Sprungtisch: Anlauf (mindestens 10 m), Strecksprung vom Brett auf Erhöhung (0,50 m)	- dynamischer Anlauf, feste Absprungposition, geringe Beugung im Kniegelenk, kurzer Armzug, energischer Absprung mit Höhengewinn
	2	Ohne Sprungtisch: Anlauf (mindestens 10 m), Absprung vom Brett und Sprungrolle vorwärts auf Erhöhung (0,50 m)	- dynamischer Anlauf, deutlicher Höhengewinn in der Flugphase, spätes Abrollen über offene Arm-Rumpf-Winkel sowie offenem Hüftwinkel (langes Halten der gestreckten Position im Abrollen)
9	1	Ohne Sprungtisch: Anlauf (mindestens 10 m), Absprung vom Brett, Strecksprung auf zweites Brett und Strecksprung auf Erhöhung (0,50 m)	- dynamischer Anlauf, feste Absprungposition, reaktiver Absprung, geringe Beugung im Kniegelenk, kurzer Armzug, energischer Absprung mit Höhengewinn
	2	1b) Aus dem Anlauf (mindestens 10 m): Absprung vom Brett, Salto vorwärts gehockt in den Stand	- dynamischer Anlauf, Absprung mit deutlichem Höhengewinn, enge Hockposition, frühzeitiges Öffnen und Landevorbereitung
10	1	Ohne Sprungtisch: Anlauf (mindestens 10 m), Absprung vom Brett, Strecksprung auf zweites Brett, Strecksprung auf drittes Brett und Strecksprung auf Erhöhung (0,50 m)	- dynamischer Anlauf, feste Absprungposition, reaktiver Absprung, geringe Beugung im Kniegelenk, kurzer Armzug, energischer Absprung mit Höhengewinn
	2	Pflichtsprung 1) Sprungtisch (1,10 m): Anlauf, Absprung vom Brett, Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts	- feste Absprungposition, kurze Stützphase aktiver Abdruck über die offene Schulter, kein Einrollen, ausgewogenes Verhältnis zwischen Höhe und Weite

Barren

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise ²
8	1	7 modifiziert) Stützbarren: 5x Rückschwung-Vorschwung;	<ul style="list-style-type: none"> - Rückschwung ins C-, Abschwingen mit Blick nach vorn - Vorschwung mit gestreckter Hüfte - Vorschwung mind. Waagerecht - Rückschwung mind. 45° über waagerecht
	2	Stützbarren: aus dem Winkelstütz , 2x Kipphangpendel , zweites Pendel zum Stand	- schwingvolles Pendel, leichtes Öffnen des Hüftwinkels an den Umkehrpunkten
9	1	3 modifiziert) Stützbarren: 5x Rückschwung-Vorschwung	<ul style="list-style-type: none"> - Rückschwung ins C-, Abschwingen mit Blick nach vorn, Vorschwung mit gestreckter Hüfte, Handstand kurz fixieren - Schwunghöhe gestreckter Körper über Waagerechte, davon mindestens 1x i. d. Handstand
	2	Stützbarren: Winkelstütz , Rückfallkippe in den Streckstütz	- über Felgansatz (großer Abstand zwischen Hüfte und Handposition) möglich, deutliches Kipphangpendel, nach dem Kippstoß, Hüfte vor dem Stütz
10	1	4 teilweise) Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und mit gegrätschten Beinen - 2 s – (Schweizer); 5 modifiziert) Senken zum 5x Vorschwung , Rückschwung	<ul style="list-style-type: none"> - Rückschwung ins C-, spätes Abbremsen der Beine, Abschwingen mit Blick nach vorn, Vorschwung m. gestreckter Hüfte, - Schwunghöhe Handstandnah (ohne Halte, Handstand nur kurz fixieren)
	2	Stützbarren: Winkelstütz, Rückfallkippe mit Zwischenpendel in den Streckstütz	- über Felgansatz (großer Abstand zwischen Hüfte und Handposition) möglich, deutliches Kipphangpendel, nach dem Kippstoß Hüfte vor dem Stütz

Reck

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise ²
8	1	5x Grundsprung in Schlaufen 30° unter Waagerechte und höher	- Rücksprung ins C+, deutlicher Hang im C- mit nachfolgendem aktiven Beineinsatz, Vorsprung ins C+, kein Abfallen der Schulter bei der Rückwärtsbewegung
	2	Reck (2,00 m), Beginn im Stütz: Pflicht 7a bis 9) Rücksprung (mindestens Waagrecht) Abspringen, Hüftumsprung vorlings rückwärts durch flüchtigen Streckstütz, Felgabsprung in den Hang, Rücksprung , Vorsprung , Rücksprung zum Niedersprung in den Stand.	- geschlossene Position, neutrale Kopfposition, gestreckte Arme, Flugphase mit Hüfte über Stangenhöhe
9	1	5x Grundsprung in Schlaufen über Waagerechte und höher	- Rücksprung ins C+, deutlicher Hang im C- mit nachfolgendem aktiven Beineinsatz, Vorsprung ins C+, kein Abfallen der Schulter bei der Rückwärtsbewegung
	2	Reck (kopfhoch) in Schlaufen: Absprung aus dem Minitrampolin (schräg) zum Hüft-Umsprung (max TW 2) oder freier Felgumsprung in den Stand	- Freier Felgumsprung in den Stand ab TW 3 erforderlich - geschlossene Position beim Umsprung/Felgumsprung
10	1	Riesen-Felgumsprung (3x) in Schlaufen	- Erreichen der Riesenfelge wählbar, geschlossene Position über den Handstand, Füße führen die Bewegung, siehe Nr. 1 AK 9
	2	Reck (kopfhoch): Aus dem Stand, 3x Kipphangpendel gegrätscht in Schlaufen in den Stand vorlings	- mit großem Abstand zwischen Hüfte und Hand in das Pendel, untere Senkrechte: Kopf neutral, Beine waagrecht, Vor- und Rücksprung jeweils Hüft- und Arm-Rumpf-Winkel leicht öffnen, zum Handstand möglich

