Sportmotorischem Leistungstest DTB-Zentrum Nord

Bestandteile:

1. Elemente
2. Athletik
3. Turnen

Die Abnahme erfolgt in der AK in der sich die jeweiligen Sportler im Jahr 2019 befinden werden.

Im Bestandteil **Elemente** ist eine jeweilige Mindestanforderung in der S-Note mit einem festgelegten maximalen Abzug in der B-Note *(je nach Altersklasse)* zum Bestehen notwendig.

Im Bestandteil **Athletik** müssen **50%** zum Bestehen erreicht werden.

Der Teil **Turnen** bildet keinen Bestandteil zum Bestehen. Es wird aber der aktuelle Leistungsstand überprüft und dokumentiert.

1. Elemente:

Grundlage für die Elemente-Abnahme bildet der gültige CoP 2017-2020 (Ausnahme Anzahl der Elemente AG1 8, AG2 9 und 18+ 10). Zur Abnahme ist nur ein Versuch gestattet.

2. Athletik:

Die Athletikabnahme wird sich aus 12 Stationen zusammensetzen

1. Kipphänge
2. Spagat rechts (Überspagat)
3. Spagat Links (Überspagat)
4. Grätschsitz
5. Bückbeweglichkeit
6. Hochsprung beidbeinig
7. Hochsprung einbeinig
8. 20 Meter Sprint
9. Handstand stehen (in einer Fläche von 1x1 Meter ohne auszutreten)
10. 8er Lauf
11. Beugestütz (im Barren)
12. Liegestütz auf Zeit

3.Turnen:

Die Sportler zeigen die im CoP aufgeführten Turnelemente A1-A6 / A7 je nach AK.

1. Elemente:

Die Abnahme erfolgt auf einem Aerobic Wettkampfboden.
Zur Abnahme ist nur ein Versuch gestattet. Eine dünne Landematte ist zugelassen.
Magnesia darf nur zu Beginn der Abnahme verwendet werden.

	AG1	Ag2	Senior
Anzahl Elemente	8 (inkl. Pflichtelemente)	9 (inkl. Pflichtelemente	10
Wiederholungen	-	-	-
Landungen	1 push up 1 Split	3 push up / Split	3 push up / Split
Bodenelemente	5	5	keine Begrenzung
erlaubter Wert	0,6 + 1x0,7	0,7 + 1x0,8	1,0

AG1: Es werden 8 Elemente mit einem Mindestwert von 3,5 geturnt *(es kann auch höher geturnt werden).* Zum Bestehen muss eine S-Note von 2,4 erreicht werden und darf ein maximaler Abzug von 2,4 in der B - Note entstehen.

AG2: Es werden 9 mit einem Mindestwert von 5,1 Elemente geturnt *(es kann auch höher geturnt werden).* Zum Bestehen muss eine S-Note von 3,2 erreicht werden und darf ein maximaler Abzug von 2,7 in der B - Note entstehen.

18+: Es werden 10 Elemente mit einem Mindestwert von 5,5 geturnt *(es kann auch höher geturnt werden)*. Zum Bestehen muss eine S-Note von 3,6 erreicht werden und ein darf maximaler Abzug von 3,0 in der B - Note entstehen.

B-Note:

Abzüge 0,1 kleiner Fehler
0,3 mittlerer Fehler
0,5 inakzeptabel und Stürz *(unabhängig von der Elementegruppe)*

Kombinationen von Elementen oder einem Element mit einer Akro sind erlaubt *(Zusatz 0,1; laut Code of Point)*

2. Athletik

Vorbemerkung:
Zur Abnahme ist nur ein Versuch gestattet (Ausnahme: Hochsprung und Handstand- 2 Versuche). Die einzelnen Übungen können mit oder ohne Aerobic-Schuhen absolviert werden.

1. Kipphänge (max. 10 Pkt.)
Der Sportler/ die Sportlerin hängt gestreckt an der Sprossenwand ohne Fußberührung des Bodens. Die Beine werden in die Sprungposition „Bücke“ gehoben, die Füße berühren dabei die obere Sprosse. Die Wiederholungen erfolgen gleichmäßig. Ein Pausieren von mehr als 2s oder das Absetzen anderer Körperteile führen zum Abbruch der Abnahme.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
bis 14 J.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ab 15 J.	2	4	6	7	8	9	10	11	12	13

2. / 3. Querspagat rechts/ links (jeweils max. 5 Pkt.)
Der Sportler/ die Sportlerin sitzt aufrecht in der Spagatposition. Das vordere Knie und der Fuß zeigen nach oben oder außen- das hintere Knie und der Fuß grob nach unten. Auf eine korrekte Hüftstellung ist zu achten *(ein Ausdrehen ist zu vermeiden).* Die Endposition ist 3s zu halten, wobei die Hüfte dabei deutlich am Boden liegt.
Es ist vorher im Training bereits zu erproben, welche Höhe für den Sportler/ die Sportlerin realistisch ist. Ein "Durchprobieren" aller Höhen beim Test ist aus Zeitgründen nicht möglich.

Punkte	1	2	3	4	5
Erhöhung	0cm	6cm	12cm	18cm	24cm

4. Grätschsitz (max. 5 Pkt.)
Der Sportler/ die Sportlerin sitzt im Grätschsitz mit den Füßen auf der entsprechenden Erhöhung. Der Spreizwinkel liegt bei 90 Grad. Ein Erweitern des Spreizwinkels ist nicht gestattet. Der Körper wird vorn abgelegt, wobei der Oberkörper dabei flach auf dem Boden liegt (ein Rundrücken ist zu vermeiden). Die Arme zeigen gestreckt nach vorn.
Es ist vorher im Training bereits zu erproben, welche Höhe für den Sportler/ die Sportlerin realistisch ist. Ein "Durchprobieren" aller Höhen beim Test ist aus Zeitgründen nicht möglich.

Punkte	1	2	3	4	5
Erhöhung	+5cm	0cm	6cm	12cm	18cm

5. Bückbeweglichkeit (max. 5 Pkt.)

Die Ausgangsposition ist auf einem Turnhocker oder kleinen Kasten. Die Fußspitzen schließen mit dem Hockerrand ab. Bei gestreckten Knien erfolgt ein Vorbeugen des Oberkörpers, wobei die gestreckten Finger so weit wie möglich zum Boden gebracht werden. Gemessen wird der Abstand zwischen der Oberkante des Hockers und der kürzesten Fingerspitze (Zentimeterband).

Punkte	1	2	3	4	5
Wert	-5	-8	-14	-18	-20

6. Hochsprung (*beidbeiniger Absprung*, max. 5 Pkt.*)*
Der Sportler/ die Sportlerin steht seitlich an einer Wand. Der an der Wand befindliche Arm wird senkrecht nach oben gestreckt. Dabei wird die oberste Stelle der Fingerspitzen mittels Kreide markiert. Im Anschluss erfolgt der senkrechte, beidbeinige Sprung mit maximal einem Anlaufschritt. Der Arm wird dabei in der höchsten Position an die Wand geschlagen. Es wird die Differenz zwischen Ausgangshöhe und Sprunghöhe gemessen. *(zwei Versuche)*

Punkte	1	2	3	4	5
bis 14 J.	25cm	30cm	35cm	40cm	45cm
ab 15 J.	35cm	40cm	45cm	50cm	55cm

7. Hochsprung (*einbeiniger Absprung*, max. 5 Pkt.*)*
Der Sportler/ die Sportlerin springt einbeinig *(freie Wahl des Sprungbeines)* mit kurzem Anlauf. Es wird am höchsten Punkt angeschlagen. Die Differenz zwischen Ausgangshöhe und Sprunghöhe wird gemessen. *(zwei Versuche; Messung adäquat zum beidbeinigem Absprung)*

Punkte	1	2	3	4	5
bis 14 J.	20cm	25cm	30cm	35cm	40cm
ab 15 J.	30cm	35cm	40cm	45cm	50cm

8. Sprint 20m (max. 10 Pkt.)
Ausgangsposition ist der aufrechte Stand. Der Sportler/ die Sportlerin startet auf ein akustisches Signal und sprintet über eine Distanz von 20 Metern. Endzeitnahme bei Überqueren der Ziellinie.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
bis 14 J.	5,0	4,8	4,6	4,4	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7
ab 15 J.	4,8	4,6	4,4	4,2	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5

9. Handstand (max. 10 Pkt.)

Der Sportler/ die Sportlerin schwingt in die Handstandposition *(Ag1 mit Hilfe möglich, AG2 und älter selbstständige Einnahme der HS-position)*. In einer Bewegungsfläche von 1x1 Meter wird diese HS-Position gehalten (kleine Ausgleichsbewegungen mit den Armen innerhalb der Fläche gestattet). Der Beginn der Zeitnahme erfolgt bei Erreichen der Handstandposition/ bzw. dem Lösen der Hilfe.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
bis 14 J.	3	6	8	10	12	14	16	18	20	22
ab 15 J.	10	14	16	18	20	22	24	26	28	30

10. Liegestütze (max. 10 Pkt.)

Der Sportler/ die Sportlerin befindet sich in der Bauchlage. Die Arme sind so breit aufgestellt, dass die Unterarme senkrecht zum Boden stehen. Die Position kennzeichnet die maximale Armbreite während der Ausführung der Liegestütze. Die Ausführung der Liegestütze beginnt im gestreckten Stütz. Die Arme werden gebeugt, bis die Oberarme und der obere Rücken eine Linie bilden. Zur besseren Abschätzung der notwendigen Beugung wird unter den Brustbereich ein etwa 10cm hoher Gegenstand platziert. Beim Strecken der Arme ist besonders darauf zu achten, dass der Rücken nicht in die Überstreckung gebracht wird. Der Sportler/ die Sportlerin hat 60 Sec Zeit. Pausen sind erlaubt.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
bis 14 J.	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
ab 15 J.	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55

11. Beugestütze (max. 10 Pkt.)

Der Sportler/ die Sportlerin stützt mit gestreckten Armen und Beinen im Barren. Es folgt ein Absinken bis zu einem Oberarm-Unterarm-Winkel von 90 Grad. Die Beine sind nahezu gestreckt zu halten. Die Wiederholungen erfolgen gleichmäßig. *(Schwungbewegungen sind nicht gestattet)*

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
bis 14 J.	2	3	4	5	6	8	10	12	14	16
ab 15 J.	4	5	6	7	8	10	12	14	16	18

12. Achterlauf (max. 10 Pkt.)

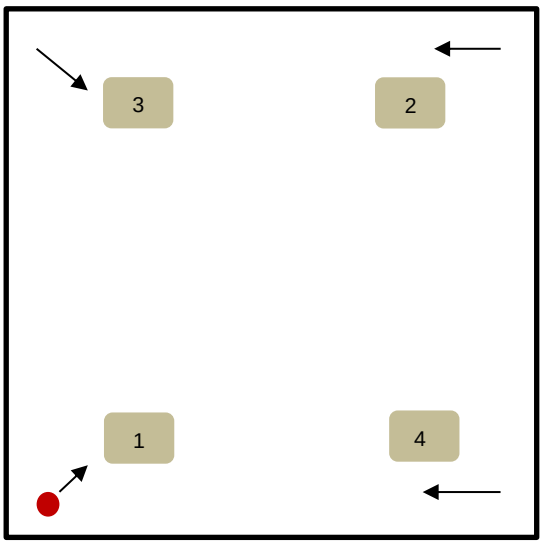
Als Grundaufbau wird ein 7mx7m- Feld genutzt. Die Hocker haben etwa 36-40cm Höhe und stehen 2m von der jeweiligen Ecke entfernt. Der Sportler/ die Sportlerin beginnt in der linken unteren Ecke.

Ablauf:

-> Lauf von links unten nach rechts oben
-> Überspringen von Hocker Nr. 1
-> Liegestütz in Ecke Nr. 1 gemäß Minimalkriterien
-> Lauf von rechts oben nach links oben
-> Überspringen von Hocker Nr. 2 und Berühren des Bodens mit beiden Händen
-> Lauf von links oben nach rechts unten
-> Überspringen von Hocker Nr. 3
-> Liegestütz in Ecke Nr. 3 gemäß Minimalkriterien
-> Lauf von rechts unten nach links unten
-> Überspringen von Hocker Nr. 4 und Berühren des Bodens mit beiden Händen

Nach dem Ablauf von 8 Runden endet die Zeitnahme mit dem Berühren des Bodens mit beiden Händen. Bei der Ausführung der Liegestütze erfolgt bei unzureichender Ausführung einmalig eine Verwarnung. Jede weitere unzureichende Ausführung wir mit einer Zeitstrafe von 3s belegt.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
bis 14 J.	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,55	1,50	1,45	1,40	1,35
ab 15 J.	2,15	2,10	2,05	2,00	1,55	1,50	1,45	1,40	1,35	1,30



X

3.Turnen

Die Sportler zeigen die im CoP aufgeführten Turnelemente A1-A6 / A7 je nach AK auf einem Bodenläufer.

Das Turnen ist kein Bestandteil des Bestehens – es wird aber der aktuelle Stand überprüft und dokumentiert.