Bundeskadertest Aerobicturnen 2026

Leistungsgrundlagentest zur Bundeskaderberufung 2027

Technisches Komitee Aerobicturnen
im
Deutschen Turner-Bund e.V.

Inhalt

1 Allgemeine Hinweise 5
1.1 Primäre Fähigkeiten und Testübungen 5
1.2 Abnahme und Eintragung 6
1.2.1 Vorgehensweise 7
1.2.2 Ablauf 7
1.3 Kleidung 8
2 Ausdauer/ Sprungkraft (A/SK) 8
2.1 A: Achterlauf 8
2.1.1 Ablauf 8
2.1.2 Anforderungen 9
2.1.3 Bewertung 9
2.1.4 Hinweise für Prüfer:in 9
2.2 SK1: Prellsprünge 10
2.2.1 Ablauf 10
2.2.2 Anforderungen 10
2.2.3 Bewertung 10
2.2.4 Hinweise für Prüfer:in 10
2.3 SK2: Plyometrische Sprünge 11
2.3.1 Ablauf 11
2.3.2 Anforderungen 11
2.3.3 Bewertung 12
2.3.4 Hinweise für Prüfer:in 12
2.4 SK3: Counter Movement Jump 12
2.4.1 Ablauf 12
2.4.2 Bewertung 13
2.4.3 Hinweise für Prüfer:in 13
2.5 KA1: Stützkraft Kombination 13
2.5.1 Ablauf 13
2.5.2 Anforderungen 14
2.5.3 Bewertung 14
2.5.4 Hinweise für Prüfer:in 15
2.6 KA2: Rumpfbeugekraft (Kipphänge) 15
2.6.1 Ablauf 15
2.6.2 Anforderungen 15
2.6.3 Bewertung 15
2.6.4 Hinweise für Prüfer:in 16
2.7 KA3: Liegestütze 16
2.7.1 Ablauf 16
2.7.2 Anforderungen 16
2.7.3 Bewertung 17
2.7.4 Hinweise für Prüfer:in 17
2.8 KA4: Handstand Kombination 17
2.8.1 Ablauf 18
2.8.2 Anforderungen 18
2.8.3 Bewertung 19

2.8.4 Hinweise für Prüfer:in 19

3 Beweglichkeit (B) 20

3.1 B1: Beweglichkeit Hüfte – Vorbeugen im Grätschsitz („Briefmarke“) 20
3.1.1 Ablauf 20
3.1.2 Anforderungen 20
3.1.3 Bewertung 20
3.1.4 Hinweise für Prüfer:in 20

3.2 B2: Beweglichkeit Hüfte - Querspagat 21
3.2.1 Ablauf 21
3.2.2 Anforderungen 21
3.2.3 Bewertung 21
3.2.4 Hinweise für Prüfer:in 21

3.3 B3: Spreizen im Stütz 22
3.3.1 Ablauf 22
3.3.2 Anforderungen 22
3.3.3 Bewertung 23
3.3.4 Hinweise für Prüfer:in 23

3.4 B4: Beweglichkeit Oberkörper 23
3.4.1 Ablauf 23
3.4.2 Bewertung 23
3.4.3 Hinweise für Prüfer:in 23

3.5 B5: Beweglichkeit Beine – Fuß- & Kniestreckung 24
3.5.1 Ablauf 24
3.5.2 Anforderungen 24
3.5.3 Bewertung 24

4 Turnelemente (TE) 25

4.1 Ablauf 25

4.2 Punktvergabe 25

4.3 Bewertung der Ausführung 25

4.4 Liste Turnelemente 26

5 Aerobicelemente (AE) 28

5.1 AK 12-14 (Youth) 29

5.2 AK 15-17 (Junior) 32

AK 18+ (Senior) 35

6 Auswertung 38

6.1 Baustein in der Leistungsmatrix 38

6.2 Regelung zur Berufung zum Bundeskader 38

7 Begründete Nichtteilnahme 38

7.1 Ausfall vor dem Bundeskadertest 38

7.2 Ausfall während des Leistungsgrundlagentests 38

8 Anhang 39
8.1 Punkteverteilung Elemente 39
8.2 Punkteverteilung Elemente-Ausführung 41
8.3 Punkteverteilung Turnen-Ausführung 43

1 Allgemeine Hinweise

Der Bundeskadertest ist ein Element im Berufungsprozess in den World Games, Perspektiv- und Nachwuchskader Aerobicturnen im DTB. Er setzt die Kaderstrukturen des DOSB[1] um und definiert die sportart-/disziplinspezifischen Leistungsvoraussetzungen/Anforderungen. Entsprechend des Strukturplans Aerobicturnen erfolgt nach der Leistungsevaluation eine pyramidale, leistungsorientierte Strukturierung in vier Kaderstufen, den World Games Kader, den Perspektivkader sowie den Nachwuchskader I und II.

Für den Bundeskadertest Aerobicturnen wurde bewusst eine Vielzahl an Übungen gewählt, um eine **Bestandsaufnahme** der Fähigkeiten der Sportlerinnen und Sportler in Deutschland zu erhalten. Für den Bundeskadertest Aerobicturnen wurden nun Anpassungen vorgenommen mit Hinzunahme von Feedback der beteiligten Vereine, dass über die Stützpunkttrainerinnen im erweiterten LSA eingearbeitet wurde. Die Kaderberufung und Kadereinteilung erfolgt nach Sichtung der Gesamtergebnisse des Bundeskadertests sowie der Leistungsmatrix.

Der Bundeskadertest zielt auf die Berufung im Berufungsjahr (i.d.R. das Folgejahr) und wird daher in der Altersklasse absolviert, der die Aktiven im Berufungsjahr angehören werden. In der Regel ist dies also die AK des nächsten Jahres.

1.1 Primäre Fähigkeiten und Testübungen

Nach diesen Bewertungskriterien wird ein Ranking sowie ein Leistungsprofil der Sportlerinnen und Sportler erstellt.

Athletik		
Ausdauer/ Sprungkraft (A/SK)	Kraftausdauer (KA)	Beweglichkeit (B)
A: Achterlauf **10**	***KA1:*** Stützkraftkombination **10**	***B1:*** Hüfte „Briefmarke“ **5**
SK1: Prellsprünge **10**	***KA2:*** Kipphänge **10**	***B2:*** Hüfte Querspagat **5/5**
SK2: Plyometrische Sprünge **10**	***KA3:*** Liegestütze **10**	***B3:*** Spreizen im Stütz **5**
SK3: Counter-Movement-Jump **10**	***KA4:*** Handstandkombination **10**	***B4:*** Oberkörper „Brücke“ **5**
		B5: Fuß & Kniestreckung **5**
40 Punkte	40 Punkte	30 Punkte
Athletik gesamt: 110 Punkte		

[1] Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) (2023): Kaderstrukturen/Kaderdefinitionen im Nichtolympischen Spitzensport ab 2026. Frankfurt am Main. Online: DOSB-PDF (abgerufen am 22.08.2026).

Turnen				
Turnelemente		max. Wert	Turnen Ausführung	
T1:	Rollen und Räder	8	*TA:* Ausführungspunkte nach Tabelle	20
T2:	Überschlagsbewegungen	33		
T3:	Freie Überschläge / Salto	50		
T4:	Akro-Kombinationen	51		
		142		
		50 Punkte		20 Punkte
				Turnen gesamt: 70 Punkte

Elemente								
AK 12-14 (Youth)		max. Wert	AK 15-17 (JUNIOR)		max. Wert	AK 18+ (SENIOR)		max. Wert
F1:	Dynamic Strength	6	*F1:*	Dynamic Strength	13	*F1:*	Dynamic Strength	18
F2:	Static Strength	6	*F2:*	Static Strength	7	*F2:*	Static Strength	7
F3:	Leg Circle	6	*F3:*	Leg Circle	7	*F3:*	Leg Circle	7
F4:	Dynamic Jump	11	*F4:*	Dynamic Jump	13	*F4:*	Dynamic Jump	17
F5:	Form Jump	12	*F5:*	Form Jump	14	*F5:*	Form Jump	17
F6:	Split Jump/Leap	6	*F6:*	Split Jump/Leap	14	*F6:*	Split Jump/Leap	17
F7:	Turn	12	*F7:*	Turn	14	*F7:*	Turn	26
WE:	Wahlelement	6	*WE:*	Wahlelement	7	*WE:*	Wahlelement	10
		Σ 65	(abzgl. Streichblock: 6)		Σ 83	(abzgl. Streichblock: 7)		Σ 112
		100 Punkte			100 Punkte			100 Punkte
								Elemente Ausführung: 100 Punkte
								Elemente gesamt: 200 Punkte

Gesamtpunktzahl Kadertest: 380 Punkte

1.2 Abnahme und Eintragung

Der Test wird zentral organisiert und abgenommen.

Um die Einteilung in die Kaderstrukturen besser beurteilen zu können, muss in den Kaderüberprüfungen sowohl eine Erfassung der Messwerte als auch der Punkte erfolgen. Die Prüfer:innen tragen die ermittelten Messwerte und die entsprechend zugeordneten Punkte an der jeweiligen Station ein. Ferner werden besondere Umstände der Erhebung notiert (Abbruch durch Prüfer:in, Nichtdurchführbarkeit, Abweichungen in der Abnahme, etc.).

Grundlage der Bewertung ist die in den Beschreibungen der einzelnen Übungen (Anforderung) definierte perfekte Ausführung. Wird ein kleiner Fehler hintereinander gezeigt, werden zwei Verwarnungen ausgesprochen. Ab der dritten Verwarnung wird die Wiederholung nicht gezählt.

Bei den Aerobicelementen und den turnerischen Elementen wird neben dem Wert für das gezeigte Element die Ausführung separat bewertet (analog CoP AER).

1.2.1 Vorgehensweise

Für die Abnahme werden die Prüfer:innen und Kampfrichter:innen wie folgt ausgewählt:

- Elemente: Kampfrichter:innen mit FIG-Brevet, dann DTB Brevet
- Turnen: Trainer:innen mit Turn-Know-How und mindestens B-Lizenz
- Athletik: FIG/DTB Kampfrichter:innen oder Trainer:innen mit mindestens B-Lizenz

Die Zuteilung erfolgt nach folgender Reihenfolge:

- Kampfrichter FIG Brevet Level / DTB Brevet
- Trainer:innen mind. B-Lizenz: Bundestrainer (Elite-Team), Stützpunkttrainer (ATZ), Vereinstrainer
- *(Trainer:innen A- bzw. B-Lizenz mit zusätzlichem DTB Brevet werden Trainer:innen mit A- bzw. B-Lizenz ohne DTB-Brevet vorgezogen.)*

Es ist darauf zu achten, dass möglichst Kampfrichter:innen bzw. Prüfer:innen aus verschiedenen LTV besetzt werden.

Pro Station werden jeweils zwei Prüfer:innen eingeteilt. Prüfer:in 1 zählt die Anzahl der Wiederholungen unter Beachtung der Minimalkriterien laut mit. Prüfer:in 2 überprüft die Ausführung, entscheidet welche Wiederholung aufgrund von Ausführungsfehlern nicht gezählt wird, spricht Verwarnungen aus und entscheidet über den Übungsabbruch. Der LSA (Cheftrainer:in, Nachwuchstrainer:in) werden nicht als Prüfer:innen eingesetzt, um den Prozess zu überprüfen. Heimtrainer:innen, die nicht als Prüfer:innen eingesetzt sind, haben bei der Testabnahme Abstand zu wahren und dürfen während der „Prüfung“ keine verbalen Hilfestellungen geben. Eine Kommunikation zwischen Prüfer:innen und Heimtrainer:innen ist während des Tests nicht erlaubt. Die Prüfer:innen haben eine neutrale Rolle einzunehmen und gewährleisten eine sportlich faire Abnahme. Sofern ein Heimtrainer/ eine Heimtrainerin eine Beschwerde hat, kann er/sie sich an den LSA wenden, der das Verfahren prüfen wird.
Die Prüfer:innen führen in Stichpunkten ein Protokoll mit Abnahmeproblemen und Entscheidungsbegründung in Sonderfällen.

Am Vortag wird eine Einführung der Prüfer:innen erfolgen (digitale Teilnahme möglich). Für die Überarbeitung des Kadertests ist der erweiterte LSA (TK Nachwuchs- & Leistung, Cheftrainerin, Nachwuchstrainerin und Stützpunkttrainer ATZ) in Zusammenarbeit mit dem Kampfrichterausschuss verantwortlich und steht für Fragen zur Verfügung.

1.2.2 Ablauf

Alle Sportler:innen einer Altersklasse durchlaufen nacheinander die Stationen in derselben Reihenfolge.

1.3 Kleidung

Sportlerinnen:

- Turnanzug mit kurzer enganliegender Hose (z.B. Hotpants) und Strumpfhose
- Wettkampffrisur
- Aerobicschuhe
- Es dürfen Handgelenkschoner bzw. Bandagen verwendet werden

Sportler:

- Turnanzug mit kurzer Sporthose (keine langbeinige Hose erlaubt)
- Wettkampffrisur
- Aerobicschuhe

Trainer:innen:

- Vereinskleidung

Kampfrichter:innen/Prüfer:innen:

- Neutrale Kleidung schwarz/weiß (keine Vereinskleidung)

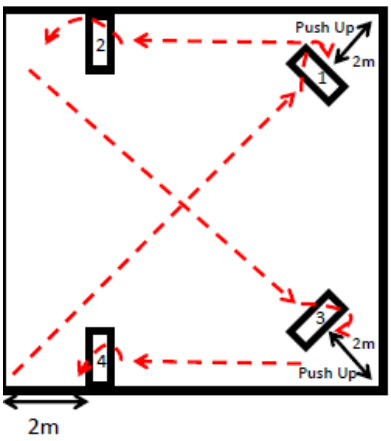
2 Ausdauer/ Sprungkraft (A/SK)

2.1 A: Achterlauf

Notwendige Geräte: *7 x 7 m (Fläche), Sprungkästen/Hocker (36-40 cm)*
Notwendige Ausstattung: *mit Aerobicschuhen auf Aerobicboden*
Anzahl Versuche: *1*

Als Grundaufbau wird ein 7m x 7m Feld genutzt. Der Aufbau der Sprungkästen/Hocker erfolgt gemäß nebenstehender Skizze. Die Sprungkästen/Hocker haben etwa 36-40cm Höhe und stehen 2m von der jeweiligen Ecke entfernt. Der Sportler/ die Sportlerin beginnt, wie in der Skizze gezeigt, in der linken unteren Ecke.

2.1.1 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.

2.1.2 Anforderungen

Beide Hände müssen komplett den Boden berühren (nur das Berühren der Finger oder nur einer Hand wird mit einer Zeitstrafe belegt. Der Hocker muss übersprungen werden. Wenn die Füße oder ein Bein/Fuß seitlich am Hocker vorbeigeführt werden, kommt ebenfalls eine Zeitstrafe zum Einsatz. Ob der Hocker mit beiden Füßen gleichzeitig oder nacheinander übersprungen wird, ist dem Sportler/ der Sportlerin überlassen. Es muss auf den Füßen gelandet werden, ohne dass die Hände den Boden berühren. Danach kann in den Liegestütz gesprungen werden. Der Liegestütz muss ohne Hohlkreuz durchgeführt werden. Der Liegestütz muss erst beendet werden (Arme gestreckt, Po noch unten also in einer Linie mit dem Körper), bevor zum weiteren Laufen aufgestanden wird. Bei der Ausführung der Liegestütze, des Überspringens des Hockers oder dem Berühren des Bodens erfolgt bei unzureichender Ausführung einmalig eine Verwarnung. Jede weitere unzureichende Ausführung wird mit einer Zeitstrafe von 3s belegt.

2.1.3 Bewertung

AK	Mess-wert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG	Zeit (min)	2:15	2:10	2:05	2:00	1:55	1:50	1:45	1:40	1:35	1:30
Jun		2:10	2:05	2:00	1:55	1:50	1:45	1:40	1:35	1:30	1:25
Sen		2:05	2:00	1:55	1:50	1:45	1:40	1:35	1:30	1:25	1:20

Zeitstrafen: 3 Sekunden

2.1.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 stoppt die Zeit und sagt die Rundenzahl zu Beginn jeder Runde laut an: *“Beginn 1. Runde, Beginn 2. Runde, Beginn 3. Runde, Beginn 4. Runde, Beginn 5. Runde, Beginn 6. Runde, Beginn 7. Runde, Beginn 8. und letzte Runde”*.
Der/die Prüfer:in 2 sagt nach übersprungenem Kasten mit anschließendem Liegestütz bzw. nach übersprungenem Kasten mit anschließendem Berühren des Bodens laut *“OK”*, wenn die Übung richtig ausgeführt wurde. Bei unzureichender Ausführung ist die Verwarnung mit Begründung laut anzusagen: z.B. *“Verwarnung: Kasten nicht richtig übersprungen”, “Verwarnung: Liegestütz nicht tief genug”* oder *“Verwarnung: eine Hand den Boden nicht*

berührt". Bei weiterer unzureichender Ausführung sind die Fehler mit Begründung laut anzusagen: z.B. *"1. Zeitstrafe: Liegestütz nicht ordentlich beendet"* oder *"2. Zeitstrafe: nur 1 Bein über den Kasten geführt"*.
Prüfer:in 1 und 2 können nach absolvierter Übung ggf. die angesagten Zeitstrafen diskutieren, falls Prüfer:in 1 eine andere Sicht hat (4-Augen-Prinzip). Trotz lauter Ansage, kann die Anzahl der Zeitstrafen dann noch verändert werden.
Bei Uneinigkeit zwischen den Prüfern ist der LSA zu kontaktieren. Dokumentation der evt. Zeitstrafen mit Begründung.

2.2 SK1: Prellsprünge

Notwendige Geräte: *1 Stoppuhr mit Timerfunktion*
Notwendige Ausstattung: *mit Schuhen*
Anzahl Versuche: *1*

2.2.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin hat die Arme oben gefasst und springt (beidbeinig, mit aufrecht gespanntem Körper) möglichst ohne Unterbrechung in einem 50x50 cm abgeklebten Quadrat. Der Sportler/ die Sportlerin beginnt auf Kommando mit den Prellsprüngen, gezählt wird die Anzahl der beidbeinigen Sprünge, wo der Fußspann aktiv gestreckt wird. Die Übungszeit beträgt 30s.

2.2.2 Anforderungen

Die Füße müssen bei jedem Sprung aktiv gestreckt werden. Der Absprung erfolgt aus dem Sprunggelenk und Knien. Das Sprunggelenk bleibt flexibel in der Bouncing Bewegung. Die Knie sowie die Hüfte sind in der Luft fixiert und gestreckt. Die Beine und Füße sind durchgängig geschlossen. Arme dürfen nicht deutlich gebeugt werden.

2.2.3 Bewertung

AK	Mess-wert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG	Anzahl in 30s	50x	52x	55x	57x	60x	62x	65x	67x	70x	72x
Jun		52x	55x	57x	60x	62x	65x	67x	70x	72x	75x
Sen		55x	57x	60x	62x	65x	67x	70x	72x	75x	77x

2.2.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 gibt das Startsignal und startet den 30s- Timer. Es ist eine Timerfunktion zu verwenden, bei der nach Ablauf der Zeit ein akustisches Signal ertönt. Bei unzureichender Ausführung wird eine Verwarnung laut angesagt. Prüfer 2 zählt die gültigen Prellsprünge.

Hinweis:
Bei Uneinigkeit zwischen den Prüfer:innen ist der LSA zu kontaktieren. Es ist eine Dokumentation der unzureichenden Ausführung mit Begründung anzufertigen.

2.3 SK2: Plyometrische Sprünge

Notwendige Geräte:	Senior & Junior: *6 Sprungkästen/Hocker (LxBxH 70x50x40cm), Age Group: 6 Steppbretter (25 cm), Stoppuhr mit Timerfunktion, Maßband*
Notwendige Ausstattung:	*mit* Aerobicschuhen *auf Aerobicboden*
Anzahl Versuche:	*1*

2.3.1 Ablauf

Die sechs Sprungkästen/Hocker/Steppbretter werden hintereinander in einer Reihe aufgestellt. Der Abstand kann der Sportler/ die Sportlerin individuell anpassen. Jeder Sprungkasten/ Hocker/jedes Steppbrett muss im Hocksprung mit geschlossenen Beinen ohne Pausen übersprungen werden. Der Hocksprung muss den Minimalanforderungen des CoP entsprechen. Innerhalb von 30 Sek müssen so viele Sprungkästen/Hocker/Steppbretter wie möglich übersprungen werden. Nach dem letzten Sprungkasten/Hocker/Steppbrett erfolgt jeweils ein Strecksprung mit halber Drehung (keine Doppelsprünge) und die Reihe wird in gleicher Ausführung zurückgesprungen.

2.3.2 Anforderungen

Jeder SprungkastenHocker/jedes Steppbrett, der/das mit direktem Absprung nach dem Hocksprung übersprungen wurde, zählt als eine Wiederholung. Wird nicht direkt weitergesprungen, wird die Wiederholung des vorherigen Sprungkkastens/ Hockers/Steppbretts nicht gezählt. Dies gilt auch bei einem Doppelhüpfer nach dem Strecksprung mit halber Drehung am Ende des letzten Sprungkastens/Hockers/Steppbretts. Entspricht der Hocksprung nicht der Minimalanforderung, wird die Wiederholung nicht gezählt. Es darf kein Anlauf zum Überspringen der Sprungkasten/Hocker/Steppbretter genommen werden.

Folgende Ausführungsfehler werden verwarnt bzw. nicht gezählt:

- Der Hocksprung entspricht nicht den Minimalanforderungen (Knie unter Taillenhöhe):
  -->Die Wiederholung wird nicht gezählt
- Die Füße sind beim Hocksprung nicht aktiv gestreckt
  --> Es werden 2x Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen nicht gezählt)
- Die Beine sind beim Absprung leicht geöffnet
  --> Es werden 2x Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen mit diesem Fehler nicht gezählt
- Die Beine sind beim Absprung hüftbreit geöffnet:
  --> mittlerer Ausführungsfehler/ die vorherige Wiederholung wird nicht gezählt
- Absprung mit kurzer Pause (nicht reaktiv)
  --> Es werden 2x Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen mit diesem Fehler nicht gezählt

- Haltungsfehler: Sportler:in ist im Absprung im Hohlkreuz, leichter Verlust der Köperkontrolle

  --> Es werden 2x Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen mit diesem Fehler nicht gezählt
- Mehrere Fehler in einem Hocksprung: Knie auseinander in der Hocke, Fußspitzen gebeugt und kurze Pause im Absprung

  --> die Wiederholung wird nicht gezählt

Hinweis:
Insgesamt kann es nur 2 Verwarnungen geben, aber dem 3. Mal werden die Wiederholungen nicht gezählt

2.3.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG	Anzahl übersprungener Sprungkästen/Hocker/ Steppbretter	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38
Jun		22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
Sen		24	26	28	30	32	34	36	38	40	42

2.3.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 gibt das Startsignal und startet den 30s- Timer. Es ist eine Timerfunktion zu verwenden, bei der nach Ablauf der Zeit ein akustisches Signal ertönt.
Der/die Prüfer:in 2 zählt die übersprungenen Sprungkästen/Hocker/Steppbretter laut mit. Bei unzureichender Ausführung wird eine Verwarnung mit Begründung laut angesagt. Ab der 3. unzureichenden Ausführung wird der übersprungene Sprungkasten/Hocker/Steppbretter nicht gezählt und die vorherige Zahl erneut laut angesagt.
Der/die Prüfer:in 1 beobachtet ebenfalls die Ausführung der Übung und notiert sich, falls er/sie Übersprünge doch gegeben hätte oder weitere abgezogen hätte.
Trotz lautem Zählen kann die Anzahl der Übersprünge nach Übungsende noch verändert werden, falls Prüfer:in 1 eine andere begründete Einschätzung hat.
Bei Uneinigkeit zwischen den Prüfer:innen ist der LSA zu kontaktieren. Es ist eine Dokumentation der unzureichenden Ausführung mit Begründung anzufertigen.

2.4 SK3: Counter Movement Jump

Notwendige Geräte: *1 Maßband bis 3m*
Ausführung: *mit* Aerobicschuhen
Anzahl Versuche: *2*

2.4.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin steht mit geschlossenen Füßen seitlich an einer Wand. Der zur Wand gerichtete Arm wird senkrecht nach oben gestreckt. Die Höhe der obersten Stelle der

Fingerspitzen wird markiert. Im Anschluss erfolgen durch den Sportler/ die Sportlerin zwei Versuche eines senkrechten, beidbeinigen Sprunges aus dem Stand ohne Anlaufschritt. Die Hand wird dabei in der höchsten Position an die Wand geschlagen. Eine Ausholbewegung der Arme ist erlaubt. Es wird die Differenz zwischen Ausgangshöhe und Sprunghöhe gemessen. Der beste Versuch wird gewertet.

2.4.2 Bewertung

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG	Sprunghöhe in cm	30	35	40	45	48	50	53	55	58	60
Jun		35	40	45	50	53	55	58	60	63	65
Sen		40	45	50	55	58	60	63	65	68	70

2.4.3 Hinweise für Prüfer:in

Prüfer 1 und 2 messen die Differenz zwischen den Markierungen. Der bessere Versuch zählt. Werden z.B. 59 cm erreicht, zählt der nächsttiefere Wert, also 58cm.

2.5 KA1: Stützkraft Kombination

Notwendige Geräte: glatter Boden, kein Teppich
Notwendige Ausstattung: *mit* Aerobicschuhen
Anzahl Versuche: *2*

Die Sportler:in darf einen zweiten Versuch absolvieren. Es muss allerdings die gesamte Stütz Kombination auch beim 2. Versuch gezeigt werden. Der bessere Versuch dann gezählt.

2.5.1 Ablauf

Um die Maximalpunktzahl bei dieser Übung zu erreichen, zeigt der Sportler/ die Sportlerin folgende Stützkraft-Kombination:

Beginn im Winkelstütz/L-Support. Es werden zwei L-Support Drehungen (1. und 2.) gezeigt. In direktem Anschluss (3.) daran wird weiter in den Grätschwinkelstütz gewechselt, um dann im direkten Anschluss (5) zwei Grätschwinkelstützdrehungen zu zeigen (6. und 7.). Aus dem Grätschwinkelstütz wird weiter in direkten Anschluss (8.) der Schweizer in die Handstandposition (9. bzw. 10.) geturnt.

Hinweis:

Es ist möglich, nach jedem Element abzusetzen und nach einer kurzen Pause (max. 2 Sekunden) mit der nächsten Übung fortzufahren. Alle Übergänge, die ohne Pause gezeigt werden, geben jeweils einen zusätzlichen Punkt. Die Übung muss technisch nahezu exzellent ausgeführt werden. Bei mittleren Ausführungsfehlern wird die Übung jeweils nicht gezählt/nicht bepunktet.

Aufteilung der Punkte:

1.	L-Support 1. Drehung – 1 Punkt	**+1 Punkt**
2.	L-Support 2. Drehung – + 1 Punkt	**+1 Punkt**
3.	→ Übergang ohne Absetzen	**+1 Punkt**
4.	Wechsel L-Support in Straddle-Support	**+1 Punkt**
5.	→ Übergang ohne Absetzen	**+1 Punkt**
6.	Straddle Support 1. Drehung	**+1 Punkt**
7.	Straddle Support 2. Drehung	**+1 Punkt**
8.	→ Übergang ohne Absetzen	**+1 Punkt**
9.	**entweder:** Hochziehen in gegrätschten Stand	**+1 Punkt**
10.	**oder:** Hochziehen in die Handstandposition (Schweizer)	**+2 Punkte**

Beispiel: *der Sportler/ die Sportlerin zeigt folgende Kombination:*

1x L-Support-Drehung (1 Pkt.) – Absetzen – L-Support in Straddle (getippt) – Absetzen – 2x Straddle-Support (2 Pkt.) – direktes Hochziehen der Beine (1 Pkt.) – Schweizer in Handstandposition (2 Punkte) = ***6 Punkte***

2.5.2 Anforderungen

Sofern die Mindestanforderungen des CoP erfüllt wurden, wird jeder Schritt der o.g. Abfolge mit einem Punkt (bzw. 2 Punkten für den Schweizer in die Handstandposition) bewertet. Berührt ein Fuß den Boden (Touch) wird der Punkt nicht gegeben. Dies gilt auch für die Teilübungen 9. und 10. sowie die Übergänge.

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnt:

- Bei einzelnen, kleineren Fehlern (Füße leicht gebeugt, Knie leicht gebeugt, leichte Ausgleich-Bewegung der Balance)
  --> werden pro Übung 2 Verwarnungen ausgesprochen
- Bei mittleren bis großen Ausführungsfehlern oder mehreren kleineren Fehlern gleichzeitig
  --> wird ein Punkt abgezogen

2.5.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Alle AK	absolvierte Übungsbestandteile	(siehe 2.5.1 Ablauf)									

2.5.4 Hinweise für Prüfer:in

Die Prüfer:innen beobachten die Übung und achten auf evtl. Ausführungsfehler. Die Verwarnungen müssen laut mit Begründung angesagt werden.

2.6 KA2: Rumpfbeugekraft (Kipphänge)

Notwendige Geräte: *Sprossenwand, Matte für den Rücken, evtl. Magnesia*
Notwendige Ausstattung: *mit* Aerobicschuhen an Sprossenwand
Anzahl Versuche: *1*

2.6.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin hängt gestreckt an der Sprossenwand. Alle AKs sollen an der obersten Sprosse der Sprossenwand hängen. Es darf ein Stück Turnläufer so eingeklemmt werden, dass die untere hervorstehende Sprosse z.B. nicht in den Nacken drückt. Der Einsatz des Turnläufers ist frei wählbar. Die Füße berühren nicht mehr den Boden. Die Beine werden gestreckt in die Bückposition gehoben und gestreckt wieder heruntergeführt.

2.6.2 Anforderungen

Der Versuch wird gezählt, wenn die Füße oben und unten die Sprossenwand berührt haben. Die Wiederholungen sollen gleichmäßig erfolgen. Ein Pausieren von mehr als 2s oder das Absetzen anderer Körperteile führt zum Abbruch der Abnahme. Die Wiederholungen müssen ohne Ausführungsfehler gezeigt werden. Das bedeutet, dass die Knie und Füße dauerhaft gestreckt und die Beine geschlossen sind. Die Kipphänge bis nach unten runter führen, aber ohne mit den Beinen an das Holz zu knallen und dadurch wieder hochzuprellen.

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnt:

- Fußspitzen einmalig leicht aus der Streckung

  --> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen nicht gezählt
- Füße geflext

  --> Die Wiederholung wird nicht gezählt
- Knie einmalig leicht aus der Streckung

  --> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen nicht gezählt
- Knie werden gebeugt, um den Kipphang zu absolvieren

  --> Die Wiederholung wird nicht gezählt
- Bei mittleren bis großen Ausführungsfehlern oder mehreren kleineren Fehlern gleichzeitig

  --> Die Wiederholung wird nicht gezählt

2.6.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG	Anzahl Kipphänge	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Jun		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Sen		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

2.6.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 zählt die Anzahl der Kipphänge laut mit und achtet auf evtl. Ausführungsfehler. Bei oben genannten Ausführungsfehlern wird die Verwarnung mit Begründung laut angesagt. Ab der 3. unzureichenden Ausführung wird der Kipphang nicht gezählt und einfach die vorherige Zahl erneut laut angesagt sowie eine Begründung genannt. Der/die Prüfer:in 2 beobachtet ebenfalls die Ausführung der Übung und notiert sich, falls er/sie Kipphänge gegeben oder weitere abgezogen hätte. Trotz lautem Zählen kann die Anzahl der Kipphänge nach Übungsende noch verändert werden, falls Prüfer:in 1 eine andere begründete Einschätzung hat.
Bei Uneinigkeit zwischen den Prüfer:innen ist der LSA zu kontaktieren. Es ist eine Dokumentation der unzureichenden Ausführung mit Begründung anzufertigen.

2.7 KA3: Liegestütze

Notwendige Geräte: *1 Stoppuhr mit Timerfunktion*
Notwendige Ausstattung: *mit* Aerobicschuhen
Anzahl Versuche: *1*

2.7.1 Ablauf

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 und dann wieder gestreckt. Der Blick ist zum Boden gerichtet in Verlängerung der Wirbelsäule (Kopf nicht hängen lassen). Der Körper wird gleichmäßig nach unten und wieder hochgedrückt (Schultern parallel zum Boden).

2.7.2 Anforderungen

Der Armwinkel (Ellbogen) muss bei jedem Liegestütz mindestens 90 Grad betragen, ansonsten wird der Versuch nicht gezählt. Beim Strecken der Arme ist besonders darauf zu achten, dass der Rücken nicht in die Überstreckung gebracht wird, ansonsten wird der Versuch nicht gezählt! Die Wiederholungen sollen gleichmäßig erfolgen. Der Sportler/ die Sportlerin für die Übungsausführung hat 60 Sekunden Zeit. Eine Pause in der Liegestützposition ist erlaubt. Sobald ein Körperteil auf dem Boden abgelegt wird, wird die Abnahme abgebrochen. Die Anzahl der nach Minimalkriterium ausgeführten Liegestütze wird gezählt. Um 8 bis 10 Punkte zu erhalten, müssen in direktem im Anschluss an die Wiederholungen der Liegestütze 3x|5x|7x Liegestütze mit Klatschen und ohne Pause gezeigt werden. Diese zählen nur, wenn sich die Handflächen in der Luft berühren und ein deutliches Klatschen zu hören ist. Die Zeit darf dabei überschritten werden.

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnt:

- Leichte Hohlkreuzposition in der Liegestützposition

--> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen nicht gezählt.

- Bauch und Rücken sind nicht fixiert (leichte „Schlangenbewegungen“)
  --> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen nicht gezählt.
- Knie sind gebeugt
  --> Die Wiederholung wird nicht gezählt.
- Bei mittleren bis großen Ausführungsfehlern oder mehreren kleineren Fehlern gleichzeitig
  --> Die Wiederholung wird nicht gezählt.

2.7.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG	Anzahl Liegestütze + Abdrücke mit Klatschen	20	25	30	35	40	45	50	50+3	50+5	50+7
Jun		25	30	35	40	45	50	55	55+3	55+5	55+7
Sen		30	35	40	45	50	55	60	60+3	60+5	60+7

2.7.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 gibt das Startsignal und startet den 60s- Timer. Es ist eine Timerfunktion zu verwenden, bei der nach Ablauf der Zeit ein akustisches Signal ertönt.
Der/die Prüfer:in 2 zählt die Anzahl der Liegestütze laut mit und achtet auf evtl. Ausführungsfehler. Bei oben genannten Ausführungsfehlern wird die Verwarnung mit Begründung laut angesagt. Ab der 3. unzureichenden Ausführung wird der Liegestütz nicht gezählt und die vorherige Zahl erneut laut angesagt sowie eine Begründung genannt.
Der/die Prüfer:in 1 beobachtet ebenfalls die Ausführung der Übung und notiert sich, falls er/sie Liegestütze ~~doch~~ gegeben hätte oder weitere abgezogen hätte. Trotz lautem Zählen kann die Anzahl der Liegestütze nach Übungsende noch verändert werden, falls Prüfer:in 1 eine andere begründete Einschätzung hat.
Bei Uneinigkeit zwischen den Prüfer:innen ist der LSA zu kontaktieren. Es ist eine Dokumentation der unzureichenden Ausführung mit Begründung anzufertigen

2.8 KA4: Handstand Kombination

Notwendige Geräte: *7m & 10m Markierung (Maßband), Stoppuhr*
Notwendige Ausstattung: *ohne* Aerobicschuhe
Anzahl Versuche: *2*

Der Sportler/ die Sportlerin darf einen zweiten Versuch absolvieren. Es muss allerdings die gesamte Handstandkombination auch beim 2. Versuch gezeigt werden. Der bessere Versuch wird dann gezählt.

2.8.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin zeigt die Handstand-Übungen ohne Pausen, um die Maximalpunktzahl zu erhalten. Die Aufgaben A – C werden nacheinander durchgeführt. Wenn man die Übungen einzeln turnt, verliert man den Übergangspunkt. Punkte können gesammelt werden. Der Handstand muss mind. 2 sek gehalten werden, bevor man losläuft, um den Übergangspunkt zu erhalten.

A. *Handstand stehen 1-4 Pkt.:* Der Sportler/ die Sportlerin nimmt selbständig die Handstandposition ein. Die Zeitnahme beginnt bei einer ruhig gehaltenen, geschlossenen Handstandposition. Sobald ein Ausgleichsschritt benötigt wird, wird die Zeitnahme abgebrochen. Die Zeit bis zum ersten Schritt wird gestoppt.
B. *Handstand laufen: 1-2 Pkt.:* Direkt im Anschluss an die Haltezeit läuft der Sportler/ die Sportlerin bis zu max. 10 Meter in der Handstandposition aus. Dabei sind auf die gespannte Körperhaltung und gleichmäßige Schritte zu achten.
C. *Handstand drehen 1-2 Pkt.:* Direkt im Anschluss an das Handstandlaufen, kann der Sportler/ die Sportlerin bis zu zwei Handstanddrehungen zeigen: maximal 8 Handschritte sind erlaubt. Nur klar/sicher beendete Drehungen werden gezählt. Auf eine gespannte Körperhaltung ist zu achten.

2.8.2 Anforderungen

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnt

- Fußspitzen einmalig leicht gebeugt
  --> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal wird die Teilübung abgebrochen
- Knie einmalig leicht gebeugt
  --> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal wird die Teilübung abgebrochen
- Rückbeuge/leichtes Hohlkreuz
  --> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal wird die Teilübung abgebrochen
- Beine geöffnet
  --> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal wird die Teilübung abgebrochen
- Füße berühren den Boden
  --> Teilübung wird abgebrochen und die nächste Teilübung fortgesetzt
- Mehr Handschritte bei den Drehungen

--> Teilübung wird abgebrochen und die nächste Teilübung fortgesetzt, Teilübung zählt dann nicht

- Bei mittleren bis großen Ausführungsfehlern oder mehreren kleineren Fehlern gleichzeitig

  --> wird ein Punkt abgezogen

Hinweis:
Bei Rückwärtsschritten wird die Abnahme des Teilbereiches abgebrochen, ebenso, wenn der Sportler/ die Sportlerin die Handstandposition verlassen muss.

2.8.3 Bewertung

	Stehen in s				Übergang	Gehen in m		Übergang	Drehungen	
	1, 2, 3 oder 4 Punkte				1 Punkt	1 oder 2 Punkte		1 Punkt	1 oder 2 Punkte	
	+1	+2	+3	+4	+1	+1	+2	+1	+1	+2
Alle AK	8	10	12	15	Übergang ohne Absetzen	7	10	Übergang ohne Absetzen	1	2

2.8.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 gibt das Startsignal und startet die Stoppuhr bei eingenommener Handstandposition. Er/sie sagt laut die erreichten Stufen an: *“8s, 10s, 12s, 15s”* bzw. “*7m, 10m”* oder *“1 Drehung, 2 Drehungen”*.
Der/die Prüfer:in 2 achtet auf evtl. Ausführungsfehler. Bei oben genannten Ausführungsfehlern wird die Verwarnung mit Begründung laut angesagt. Ab der 3. unzureichenden Ausführung wird die Teilübung abgebrochen.
Der/die Prüfer:in 1 beobachtet ebenfalls die Ausführung der Übung und notiert sich, falls er/sie die Teilübung gegeben hätte oder weitere abgezogen hätte. Trotz lautem Zählen kann die Auswertung nach Übungsende noch verändert werden, falls Prüfer:in 1 eine andere begründete Einschätzung hat.
Bei Uneinigkeit zwischen den Prüfer:innen ist der LSA zu kontaktieren. Es ist eine Dokumentation der unzureichenden Ausführung mit Begründung anzufertigen

3 Beweglichkeit (B)

3.1 B1: Beweglichkeit Hüfte – Vorbeugen im Grätschsitz („Briefmarke“)

Notwendige Geräte: 8 feste blaue 5 cm Matten, Maßband
Notwendige Ausstattung: *mit* Aerobicschuhen
Anzahl Versuche: *1*

3.1.1 Ablauf

Der Sportler/ Die Sportlerin sitzt im Grätschsitz mit den Füßen auf der entsprechenden Erhöhung. Der Spreizwinkel liegt bei 90°. Ein Erweitern des Spreizwinkels ist nicht gestattet. Der Körper wird vorne abgelegt, dabei liegt der Oberkörper flach auf dem Boden auf, die Arme sind gestreckt nach vorn zu bringen, ein Rundrücken ist zu vermeiden. Die Position ist 5 s zu halten. Es ist vorher im Training bereits zu erproben, welche Höhe für den Sportler*in realistisch ist.

3.1.2 Anforderungen

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnt:

1. Knie und Füße nicht gestreckt

   --> Die Höhe wird nicht anerkannt und um 1 Punkt abgestuft

2. Spreizwinkel größer als 90°

   --> Die Abnahme wird nicht gezählt

3. Bauch berührt nicht den Boden

   --> Die Abnahme wird nicht gezählt

4. Bei mittleren bis großen Ausführungsfehlern oder mehreren kleineren Fehlern gleichzeitig

   --> wird der Punkt nicht vergeben

3.1.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte				
		1	2	3	4	5
Alle AKs	Erhöhung in cm beidseitig	0	5	10	15	20

3.1.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 gibt das Startsignal und startet die Stoppuhr bei eingenommener Halteposition und zählt die Sekunden laut mit: *“1, 2, 3, etc. bis 5 fertig”*.
Die Prüfer:innen 1 & 2 achten auf evtl. Ausführungsfehler. Bei oben genannten Ausführungsfehlern wird die Verwarnung mit Begründung laut angesagt und wenn dies in der 5. Sekunde immer noch der Fall ist, ggf. um einen Punkt abgestuft.

Bei Uneinigkeit zwischen den Prüfer:innen ist der LSA zu kontaktieren. Es ist eine Dokumentation der unzureichenden Ausführung mit Begründung anzufertigen

3.2 B2: Beweglichkeit Hüfte - Querspagat

Notwendige Geräte: Stepbrett, *Hocker/kleiner Kasten*
Notwendige Ausstattung: *mit* Aerobicschuhen
Anzahl Versuche: *1*

3.2.1 Ablauf

Der Sportler/Die Sportlerin setzt sich aufrecht in den Querspagat. Die Beine sind gestreckt. Auf eine korrekte Hüftstellung ist zu achten. Die Punktwerte beider Beine werden addiert. Die Endposition mit gelösten, seitlich gestreckten Armen ist 5 s zu halten. Die Ferse des vorderen Fußes wird auf die Erhöhung gelegt.

3.2.2 Anforderungen

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnt:

- Knie und Füße nicht gestreckt

  --> Die Höhe wird nicht anerkannt und um 1 Punkt abgestuft

5. Hüfte komplett ausgedreht

   --> Die Höhe wird nicht anerkannt und um 1 Punkt abgestuft

- Starker Gleichgewichtsverlust

  --> Die Abnahme wird nicht gezählt

- Spielbein nach innen gedreht

  --> Die Höhe wird nicht anerkannt und um 1 Punkt abgestuft

- Bei mittleren bis großen Ausführungsfehlern oder mehreren kleineren Fehlern gleichzeitig

  --> wird der Punkt nicht vergeben

3.2.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte				
		1	2	3	4	5
Alle	Überspagat	1 Turnmatte (6 cm)	2 Turnmatten (12 cm)	Steppbrett (20 cm)	Steppbrett (höchste Stufe – 25 cm)	Hocker (38 cm) minus Matte (6 cm) = 32 cm

3.2.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 gibt das Startsignal und startet die Stoppuhr bei eingenommener Halteposition und zählt die Sekunden laut mit: *“1, 2, 3, etc. bis 5 fertig”*.

Die Prüfer:innen 1 & 2 achten auf evtl. Ausführungsfehler. Bei oben genannten Ausführungsfehlern wird die Verwarnung mit Begründung laut angesagt und wenn dies in der 5. Sekunde immer noch der Fall ist, ggf. um einen Punkt abgestuft.
Bei Uneinigkeit zwischen den Prüfer:innen ist der LSA zu kontaktieren. Es ist eine Dokumentation der unzureichenden Ausführung mit Begründung anzufertigen.

3.3 B3: Spreizen im Stütz

Notwendige Geräte: *Parallelbarren, mit Matte, Stoppuhr mit Timerfunktion*
Notwendige Ausstattung: *mit* Aerobicschuhen
Anzahl Versuche: *1*

3.3.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin stützt mit gestreckten Armen im Parallelbarren. Innerhalb von 20 Sekunden werden die Beine abwechselnd in die Spagatposition gespreizt. Der Versuch wird nur gezählt, wenn die Mindestanforderung von 170 (CoP) Grad Spreizwinkel gegeben ist. Die Beine werden aktiv und kontrolliert geschlossen.

3.3.2 Anforderungen

Die Füße müssen unten (wie bei einer Landung) schließen. Die Bewegung muss aber nicht unterbrochen bzw. angehalten werden. Es kann auch ein switchen / scheren der Beine erfolgen (also durchziehen der Beine ohne Pause).

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnt:

- Fußspitzen einmalig leicht gebeugt
  --> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal wird die Übung abgebrochen
- Knie einmalig leicht gebeugt
  --> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal wird die Übung abgebrochen
- Abweichung der Spagat-Linie (Beine vorne und hinten diagonal)
  --> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal wird die Übung abgebrochen
- Bei mittleren bis großen Ausführungsfehlern oder mehreren kleineren Fehlern gleichzeitig
  --> wird der Punkt nicht vergeben
- Füße berühren den Boden
  --> Übung wird abgebrochen

3.3.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte				
		1	2	3	4	5
Alle	Anzahl Spagatpositionen	5	8	10	12	14

3.3.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 gibt das Startsignal und startet den 20s- Timer. Es ist eine Timerfunktion zu verwenden, bei der nach Ablauf der Zeit ein akustisches Signal ertönt.

Prüfer:in 2 und 3 zählen die Anzahl der erreichten Spagatpositionen laut mit und achten auf evtl. Ausführungsfehler. Bei oben genannten Ausführungsfehlern wird die Verwarnung mit Begründung laut angesagt. Ab der 3. unzureichenden Ausführung wird die Spagatposition nicht gezählt und die vorherige Zahl erneut laut angesagt sowie eine Begründung genannt.
Der/die Prüfer:in 1 beobachtet ebenfalls die Ausführung der Übung und notiert sich, falls er/sie Spagatpositionen gegeben oder weitere abgezogen hätte. Prüfer:in 1 und 2 geben Anzahl bekannt. Bei unterschiedlichen Ergebnissen wird der Mittelwert genommen.
Bei Uneinigkeit zwischen den Prüfer:innen ist der LSA zu kontaktieren. Es ist eine Dokumentation der unzureichenden Ausführung mit Begründung anzufertigen

3.4 B4: Beweglichkeit Oberkörper

Notwendige Geräte: *Winkelmesser, kleiner Kasten (ca. 36 cm hoch)*
Notwendige Ausstattung: *mit* Aerobicschuhen
Anzahl Versuche: *1*

3.4.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin liegt mit aufgestellten Füßen auf Kasten in der Rückenlage auf dem Boden. Aus dieser Position stemmt er/sie sich in die Brücke hoch, während die Füße auf dem Kasten stehen. Die Hände sind schulterbreit aufgesetzt und die Finger zeigen zu den Füßen. Die Beine müssen in der Endposition gestreckt und geschlossen sein. Die Arme müssen ebenfalls gestreckt sein. Die gemessene Gradzahl bezieht sich auf den Winkel, der zwischen dem Boden und der Linie „Mitte des Handgelenks-Schulter" gebildet wird. Die Position muss 5 s gehalten werden.

3.4.2 Bewertung

AK	Messwert	Punkte				
		1	2	3	4	5
	In Grad	80°	90°	100°	110°	>110°

3.4.3 Hinweise für Prüfer:in

Die Prüfer messen nach dem 4-Augenprinzip die Winkel. Bei Uneinigkeit ist das LSA zu kontaktieren.

3.5 B5: Beweglichkeit Beine – Fuß- & Kniestreckung

Notwendige Geräte: *Lineal/Maßband, Gegenstand der Linie darstellt (z.B. 5 cm Matte hinter Fuß zur Orientierung legen)*
Notwendige Ausstattung: *ohne Schuhe*
Anzahl Versuche: *1*

3.5.1 Ablauf

Der Sportler / Die Sportlerin sitzt mit dem Rücken an der Wand mit gestreckten Beinen, aufrechtem Oberkörper und Armen in Seithalte und streckt die Beine und Füße so sehr wie er/sie es kann. Die maximale Streckung der Beine und Füße sind 10 s zu halten. Sollten die Knie und Füße unterschiedlich gestreckt sein, wird jeweils die schwächere Seite bewertet. Die Bewertung der Fußstreckung erfolgt anhand von Vergleichsbildern. Der Abstand von der Ferse zum Boden wird mittels eines Lineals oder Maßbands gemessen. Hierüber können für die Fußstreckung 1 oder 2 Punkte und für die Kniestreckung 1 bis 3 Punkte erzielt werden.

3.5.2 Anforderungen

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnt:

- Rücken rund

  --> Abnahme zählt nicht

3.5.3 Bewertung

Aufteilung der Punkte:

1.	Fußstreckung, Linie über allen Zehen	**+1 Punkt**
2.	Fußstreckung, Streckung unter der Linie	**+1 Punkt**
3.	Entfernung Ferse vom Boden bei durchgestrecktem Knie, 2 cm	**+1 Punkt**
4.	Entfernung Ferse vom Boden bei durchgestrecktem Knie, 4 cm	**+1 Punkt**
5.	Entfernung Ferse vom Boden bei durchgestrecktem Knie, 6 cm	**+1 Punkt**

Max. 5 Punkte

4 Turnelemente (TE)

Notwendige Geräte: Aerobicboden, ggf. Turnläufer
Notwendige Ausstattung: mit Aerobicschuhen
Anzahl Versuche: 1

4.1 Ablauf

Alle Turnelemente werden auf dem Aerobicboden mit Aerobicschuhen geturnt. Der Sportler/ die Sportlerin zeigt in vorgegebener Reihenfolge die Turnelemente, die auf Aerobicboden bereits sicher geturnt werden können und erhält dafür die Punkte entsprechend Abs. 4.2. Pro Block gibt es 3-6 Stufen, die gezeigt werden können.
Es können die Elemente auch auf einem Bodenläufer gezeigt werden. Hierbei wird der Wert jedes auf Läufer gezeigten Elements um einen Punkt reduziert.

4.2 Punktvergabe

Wird ein Turnelement in technisch korrekter Ausführung gezeigt, erhält es jeweils den entsprechenden Wert (s. Tabelle Turnelemente). Hinzu kommt die Bewertung der Ausführung (B-Note) der einzelnen Turnelemente gemäß CoP (s. 4.1.2). Erfolgt ein „Sturz“ – wird beispielsweise ein Salto nicht auf den Füßen gelandet, sondern mit Gesäß auf dem Boden – erhält das Element den Wert 0 und in der Ausführung wird ein Punkt angezogen. Alle Werte der gezeigten Elemente werden summiert und die Punkte entsprechend der Punkteverteilung Turnelementewerte vergeben. Alle Abzüge werden summiert und die Punkte entsprechend der Punkteverteilung Ausführung vergeben.

Punkteverteilung Turnelementewerte:

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	…
Turnwert	8	8	9	9	10	11	11	12	13	14	14	15	16	17	18	20	21	22	23	25	26	28	29	31	33	…

Punkte	…	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Turnwert	…	35	37	39	42	44	47	50	53	56	59	63	66	70	75	79	84	89	94	100	106	112	119	126	134	142

Punkteverteilung Ausführung: siehe Anhang 8.3

4.3 Bewertung der Ausführung

Definition der Abweichung vom Optimum	Abzüge
Optimale Ausführung	0
Ausführung mit kleiner Abweichung	0,1
Ausführung mit mittlerer Abweichung	0,3
Ausführung mit großer Abweichung	0,5
Mehrere Fehler (Summe)	Max. 0,8
Sturz	1,0

4.4 Liste Turnelemente

Turnerische Elemente	Beschreibung	Wert
Block 1: Rolle & Rad		
TE 1.1 Sprungrolle oder Flugrolle	Einen bis zwei Schritte und Einsprung zum beidbeinigen Absprung zur Sprungrolle oder Flugrolle	1
TE 1.2 Rolle rückwärts in Handstand	Aus dem Schlussstand mit gestreckten Beinen in die Rolle rw und über die gestreckten (oder gebeugten) Arme in den Handstand (Felgbewegung), Beine werden geschlossen abgebückt	3
TE 1.3 Radwende (Rondat) mit Strecksprung	Hopser oder einen Schritt-Hopser Radwende (Rondat) mit Strecksprung (direkter Absprung)	4
Block 2: Überschlagbewegungen		
TE 2.1 Bogengang vorwärts	Einen Schritt Absenken in den Bogengang vorwärts. Die Beine werden nacheinander vom Boden gelöst und kommen nacheinander auf (ohne Flugphase!).	3
TE 2.2 Bogengang rückwärts	Aus dem Stand mit Armen in Hochhalte über die Brücke in den (gespreizten) Handstand mit Absenken in die Schrittstellung. (Beine nacheinander/ ohne Flugphase).	4
TE 2.3 Schrittüberschlag	Hopser oder einen Schritt-Hopser Schrittüberschlag mit deutlichem, schnellkräftigem Abdruck beider Hände (Flugphase erkennbar); Beine landen nacheinander.	5
TE 2.4 Handstandüberschlag mit Strecksprung	Hopser oder einen Schritt-Hopser Handstandüberschlag mit deutlichem, schnellkräftigem Abdruck beider Hände und direktem Streckprung. (Beine werden nacheinander vom Boden gelöst und in der Flugphase geschlossen, sodass die Landung und der Strecksprung mit beiden Beinen erfolgt.	6

Turnerische Elemente	Beschreibung	Wert
Block 2: Überschlagbewegungen (Fortsetzung)		
TE 2.5 Menicelli	Aus dem Stand beidbeiniger Absprung zum Menicelli. (Absprung rw; Beine landen nacheinander in der Schrittstellung)	7
TE 2.6 Flick Flack mit Strecksprung	Aus dem Stand beidbeiniger Absprung zum Flick-Flack mit anschließendem direkten Strecksprung. Beine bleiben geschlossen, es erfolgt in der Handstandposition ein direkter, schnellkräftiger Abdruck von beiden Händen mit erkennbarer Flugphase (Kurbet)	8
Block 3: Freie Überschlagbewegungen & Saltos		
TE 3.1 Freies Rad	Aus dem Stand, einem Hopser oder einem Schritt-Hopser, freies Rad	7
TE 3.2 Seitwärtssalto	Aus dem Stand, einem Hopser oder einem Schritt-Hopser, Seitwärtssalto	9
TE 3.3 Freier Schrittüberschlag	Aus dem Stand, einem Hopser oder einem Schritt-Hopser, freier Schrittüberschlag	10
TE 3.4 Salto rw gehockt	Beidbeiniger Absprung zum Salto rückwärts gehockt in den Stand	11
TE 3.5 Spreizsalto rw	Aus dem Stand oder dem Handstand bzw. Rad (Nutzung einer Auftaktbewegung), beidbeiniger Absprung zum Spreizsalto Absprung rw (von beiden Beinen), Füße landen nacheinander in Schrittstellung	13
Block 4: Akro- Kombis		
TE4.1 Radwende (Rondat) + Flick Flack/Menicelli	Hopser, einen Schritt- oder zwei Schritte-Hopser Radwende (Rondat) Flick Flack oder Radwende (Rondat) Menicelli	10
TE 4.2 Radwende (Rondat) + Salto rw gehockt	Hopser, einen Schritt- oder zwei Schritte-Hopser Radwende (Rondat) Salto rückwärts gehockt in den Stand	12
TE 4.3 Radwende (Rondat) + Salto rw gestreckt	Hopser, einen Schritt- oder zwei Schritte-Hopser Radwende (Rondat) Salto rückwärts gestreckt in den Stand	14
TE 4.4 Rad/Radwende (Rondat) + Spreizsalto rw	Hopser, einen Schritt- oder zwei Schritte-Hopser Rad oder Radwende (Rondat) mit anschließendem Spreizsalto	15

5 Aerobicelemente (AE)

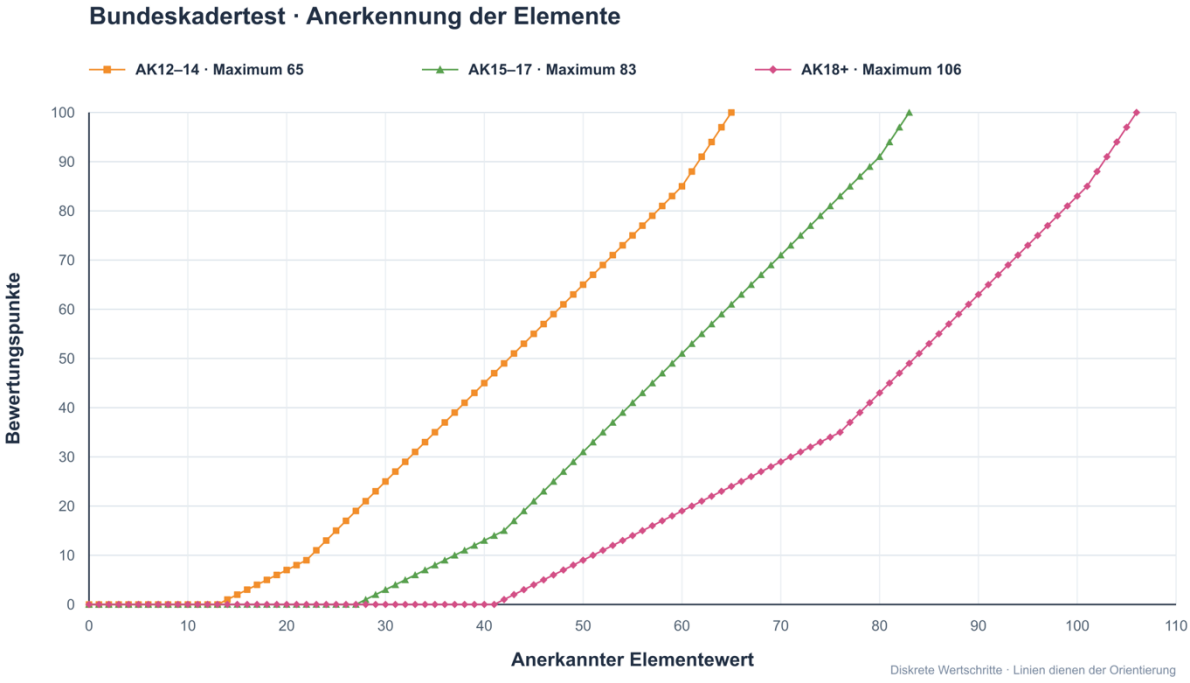
Der Sportler/ die Sportlerin zeigt nacheinander alle Elemente/ Wahlpflichtelemente der entsprechenden Altersklasse (Maßgabe ist das Berufungsjahr) in vorgegebener Reihenfolge.

Im Anschluss, als letztes Element, wird das Wahlelement gezeigt. Bei diesem Element kann ein Bodenläufer genutzt werden. Wird ein Wahlelement als Base name Element wiederholt, muss der Wert höher sein (Maßgabe ist der aktuelle CoP 2025-2028), als die zuvor gezeigten Elemente/ Wahlpflichtelemente. Ein gleichwertiges oder niedrigeres Element erhält keinen Wert.

Bewertung der Ausführung der gezeigten Elemente:

Alle Sportler:innen turnen die vorgegebenen Elemente, die sie sicher beherrschen. Werden Elemente ausgelassen, da sie noch nicht beherrscht werden, wird für jedes nicht gezeigte Element 1,0 in der B-Note abgezogen.

Punkteverteilung Schwierigkeit: siehe Anhang 8.1



Punkteverteilung Ausführung: siehe Anhang 8.2

5.1 AK 12-14 (Youth)

Verpflichtend gezeigt werden:

- **10** vorgegebene **Wahlpflichtelemente**
- **1** freigestelltes **Wahlelement,** welches ebenfalls in die Wertung kommt.
- Die Elemente werden in der vorgegebenen Reihenfolge geturnt.

Anforderungen bzgl. Landungen *(gültig für alle gezeigten Elemente)*:

- Insgesamt maximal 4 Landungen

Mädchen: Mindestens eine/ maximal zwei Liegestützlandungen und mindestens eine/ maximal zwei Spagatlandungen

Jungen: Mindestens zwei/ maximal vier Liegestützlandungen

Übersicht der Elemente-Anforderungen

Anzahl w/ m	Element	Pkt.
	F1. DYNAMIC STRENGTH	
1.	Base Name: **A-Frame**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	EXPLOSIVE A-FRAME (A114)	4
	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON (A115)	5
	EXPLOSIVE ½ TURN A-FRAME (A126)	6
	F2. STATIC STRENGHT	
2.	Base Name: **Support**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	L-SUPPORT (A 202) ODER **STRADDLE SUPPORT (A 212)**	2
	L-SUPPORT 1/1 TURN (A 204) ODER **STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN (A 214)**	4
	L-SUPPORT 2/1 TURNS (A 206) ODER **STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN (A 216)**	6
	F3. LEG CIRCLE	
3.	Base Name: **Helicopter**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	HELICOPTER (A 334)	4
	HELICOPTER TO SPLIT (A 345) ODER **HELICOPTER TO WENSON (A 355)**	5
	HELICOPTER 1/1 TURN TO PU (A 336)	6

	F4. DYNAMIC JUMP	
4.	Base Name: **Air Turn/ Butterfly**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	AIR TURN (B 403)	**3**
	2/1 AIR TURNS (B 405)	**5**
	BUTTERFLY (B 455)	**5**
5.	Base Name: **Free Fall/ Gainer/ Scale**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	FREE FALL AIRBORNE (B 424)	**4**
	GAINER ½ TWIST (B 435)	**5**
	FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE (B 426) ODER **SCALE 1/1 TWIST (B 446)**	**6**
	F5. FORM JUMP	
6.	Base Name: **Tuck/ Cossack**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	1/1 TURN TUCK JUMP (B 504) ODER **TUCK JUMP TO PUSH UP (B 524)**	**4**
	½ TUCK JUMP TO PUSH UP (B 525)	**5**
	1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT (B 515) nur Mädchen	**5**
	1/1 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP (B 526)	**6**
	1/1 TURN COSSACK JUMP (B 535) ODER **COSSACK JUMP TO PUSH UP (B 555)**	**5**
	½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT (B 545) nur Mädchen	**5**
	COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (B 556)	**6**
	1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT (B 546) nur Mädchen	**6**
7.	Base Name: **Pike/Straddle**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	STRADDLE JUMP (B 594) ODER **PIKE JUMP (B 564)**	**4**
	1/1 TURN STRADDLE JUMP (B 596) ODER **1/1 PIKE JUMP (B 566)**	**6**
	STRADDLE JUMP TO PUSH UP (B 5116) ODER **PIKE JUMP TO PUSH UP (B 586)**	**6**
	F6. SPLIT JUMP/ LEAP	
8.	Base Name: **Sagittal Split/ Scissors Leap**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	SPLIT JUMP (B 664)	**4**
	SWITCH SPLIT LEAP (B 605)	**5**
	1/1 TURN SPLIT JUMP (B 666)	**6**
	SCISSORS LEAP ½ TURN (B 626)	**6**
	SPLIT JUMP TO PUSH UP (B 696)	**6**

	SPLIT JUMP TO SPLIT (B 675) nur Mädchen	**5**
	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT (B 676) ODER **SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT (B 616)** nur Mädchen	**6**
	F7. TURN	
9.	Base Name: **Passé Turn/ Horizontal**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	2/1 TURNS- EN DEDANS (C 704)	**4**
	3/1 TURNS- EN DEDANS (C 706)	**6**
	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL- EN DEDANS (C 715)	**5**
10.	Base Name: **Illusion**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	ILLUSION (C 724)	**4**
	FREE ILLUSION (C 735)	**5**
	DOUBLE ILLUSION (C 726)	**6**
11.	**WAHLELEMENT**	**1 - 6**

5.2 AK 15-17 (Junior)

Verpflichtend gezeigt werden:

- **11 von 12** vorgegebenen **Wahlpflichtelementen (1 Block muss ausgelassen werden)**
- **1** freigestelltes **Wahlelement,** welches ebenfalls in die Wertung kommt.
- Die Elemente werden in der vorgegebenen Reihenfolge geturnt.

Anforderungen bzgl. Landungen *(gültig für alle gezeigten Elemente)*:

Insgesamt maximal 5 Landungen

Mädchen: Mindestens eine/ maximal drei Liegestützlandungen und mindestens eine/ maximal drei Spagatlandungen

Jungen: Mindestens drei/ maximal fünf Liegestützlandungen

Übersicht der Elemente-Anforderungen

Anzahl w/ m	Element	Pkt.
	F1. DYNAMIC STRENGTH	
1.	Base Name: **A-Frame**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	EXPLOSIVE A-FRAME (A 114)	4
	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON (A 116)	5
	EXLOSIVE A-FRAME ½ TURN (A 126)	6
2.	Base Name: **Explosive High-V**	
	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP (A 157)	7
	F2. STATIC STRENGHT	
3.	Base Name: **Support**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	L-SUPPORT 1/1 TURN (A 204) ODER **STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN (A 214)**	4
	L-SUPPORT 2/1 TURNS (A 206) ODER **STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN (A 216)**	6
	STRADDLE/ L SUPPORT 1/1 TURN (A 235)	5
	STRADDLE/ L SUPPORT 2/1 TURN (A 237)	7
	F3. LEG CIRCLE	
4.	Base Name: **Helicopter**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	

	HELICOPTER (A 334)	**4**
	HELICOPTER TO SPLIT (A 345) ODER **HELICOPTER TO WENSON (A 355)**	**5**
	HELICOPTER 1/1 TURN TO PUSH UP (A 336)	**6**
	HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT (A 347) ODER **HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON (A 357)**	**7**
	F4. DYNAMIC JUMPS	
5.	Base Name: **Air Turn / Free Fall / Gainer**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	AIR TURN (B 403)	**3**
	2/1 AIR TURNS (B 405)	**5**
	FREE FALL AIRBORNE (B 424)	**4**
	FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE (B 426)	**6**
	GAINER ½ TWIST (B 435)	**5**
6.	Base Name: **Butterfly**	
	BUTTERFLY (B 455)	**5**
	BUTTERFLY 1/1 TWIST (B 457)	**7**
	F5. FORM JUMP	
7.	Base Name: **Cossack/ Pike**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (B 556)	**6**
	½ COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (B 557)	**7**
	½ COSSACK JUMP TO SPLIT (B 545) nur Mädchen	**5**
	1/1 COSSACK JUMP TO SPLIT (B 546) ODER **½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT (B 576)** nur Mädchen	**6**
	1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT (B 577) nur Mädchen	**7**
8.	Base Name: **Straddle**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	1/1 TURN STRADDLE JUMP (B 596)	**6**
	STRADDLE JUMP TO PUSH UP (B 5116)	**6**
	½ STRADDLE JUMP TO PUSH UP (B 5117)	**7**
	F6. SPLIT JUMP/ LEAP	
9.	Base Name: **Switch Split/ Scissors Leap**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	SWITCH SPLIT LEAP (B 605)	**5**
	SCISSORS LEAP ½ TURN (B 626)	**6**
	SCISSORS LEAP 1/1 TURN (B 627)	**7**
10.	Base Name: **Sagittal Split**	

	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	1/1 TURN SPLIT JUMP (B 666)	**6**
	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT (B 676) nur Mädchen	**6**
	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT (B 616) nur Mädchen	**6**
	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT (C 677) nur Mädchen	**7**
	SPLIT JUMP TO PUSH UP (C 696)	**6**
	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP (C 697)	**7**
	F7. TURN	
11.	Base Name: **Passé Turn/ Horizontal Turn**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	3/1 TURNS- EN DEHORS (C 705)	**5**
	3/1 TURNS- EN DEDANS (C 706)	**6**
	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL- EN DEDANS (C 715)	**5**
	2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL- EN DEDANS (C 717)	**7**
12.	Base Name: **Illusion**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	ILLUSION (C 724)	**4**
	FREE ILLUSION (C 735)	**5**
	DOUBLE ILLUSION (C 726)	**6**
	FREE DOUBLE ILLUSION (C 737)	**7**
13.	**WAHLELEMENT**	**2 - 7**

AK 18+ (Senior)

Verpflichtend gezeigt werden:

- **12 von 13** vorgegebenen **Wahlpflichtelementen (1 Block muss ausgelassen werden)**
- **1** freigestelltes **Wahlelement,** welches ebenfalls in die Wertung kommt.
- Die Elemente werden in der vorgegebenen Reihenfolge geturnt.

Anforderungen bzgl. Landungen *(gültig für alle gezeigten Elemente)***:**
Insgesamt maximal 6 Landungen.

Übersicht der Elemente-Anforderungen

Anzahl w/ m	Element	Pkt.
	F1. DYNAMIC STRENGTH	
1.	Base Name: **A-Frame**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON (A 115)	5
	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN (A 126)	6
	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON (A 127)	7
2.	Base Name: **Explosive High-V**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP (A 157)	7
	EXPLOSIVE HIGH V ½ TWIST TO SPLIT (A 158)	8
	EXPLOSIVE HIGH V ½ TWIST TO WENSON (A 159)	9
	F2. STATIC STRENGHT	
3.	Base Name: **Support**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN (A 216) ODER **L-SUPPORT 2/1 TURNS (A 206)**	6
	STRADDLE/ L SUPPORT 1/1 TURN (A 235)	5
	STRADDLE/ L SUPPORT 2/1 TURN (A 237)	7

	F3. LEG CIRCLE	
4.	Base Name: **Helicopter**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	HELICOPTER 1/1 TURN TO PU (A 336)	6
	HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT (A 347) ODER **HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON (A 357)**	7
	F4. DYNAMIC JUMPS	
5.	Base Name: **Air Turn/ Off Axis / Free Fall / Gainer**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	2/1 AIR TURNS (B 405)	5
	OFF AXIS JUMP TO PUSH UP (B 466)	6
	OFF AXIS JUMP 1 ½ TWIST (B 467)	7
	OFF AXIS JUMP 1 ½ TWIST TO PUSH UP (B 469)	9
	GAINER ½ TWIST (B 435)	5
	FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE (426)	6
	GAINER 1 ½ TWIST (B 437) ODER **FREE FALL 1 ½ TWIST AIRBORNE**	7
6.	Base Name: **Butterfly**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	BUTTERFLY (B 455)	5
	BUTTERFLY 1/1 TWIST (B 457)	7
	BUTTERFLY 1/1 TWIST TO PUSH UP (B 458)	8
	F5. FORM JUMP	
7.	Base Name: **Cossack/ Pike**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	1/2 TURN PIKE JUMP TWIST TO SPLIT (B 576) nur Frauen	6
	1/1 TURN PIKE JUMP TWIST TO SPLIT (B 577) nur Frauen	7
	½ COSSACK JUMP ½ TWIST TO SPLIT (B 546) nur Frauen	6
	½ COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (B 557)	7
	½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (B 588)	8
	1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (B 589)	9
8.	Base Name: **Straddle**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	1/1 TURN STRADDLE JUMP (B 596)	6
	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP (B 5117)	7
	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP (B 5118)	8

	F6. SPLIT JUMP/ LEAP	
9.	Base Name: **Switch Split/ Scissors Leap**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT (B 616) nur Frauen	**6**
	SCISSORS LEAP 1/1 TURN (B 627)	**7**
	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO PUSH UP (B 608)	**8**
	SCISSORS LEAP ½ TURN ½ TWIST TO PU (B659)	**9**
	SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO SPLIT (B 637) nur Frauen	**7**
	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT (B 638) nur Frauen	**8**
	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT (B 639) nur Frauen	**9**
10.	Base Name: **Sagittal Split**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	1/1 TURN SPLIT JUMP (B 666)	**6**
	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT (C 677) nur Frauen	**7**
	SPLIT JUMP TO PUSH UP (C 696)	**6**
	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP (C 697)	**7**
	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP (C 698)	**8**
	F7. TURN	
11.	Base Name: **Passé Turn/ Horizontal Turn**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	3/1 TURNS- EN DEDANS (C 706)	**6**
	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL- EN DEDANS (C 715)	**5**
	2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL- EN DEDANS (C 717)	**7**
	3/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL- EN DEDANS (C 719)	**9**
12.	Base Name: **Illusion**	
	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	DOUBLE ILLUSION (C 726)	**6**
	TRIPLE ILLUSION (C 728)	**8**
13.	Wahl eines der folgenden Elemente:	
	FREE ILLUSION (C 735)	**5**
	FREE DOUBLE ILLUSION (C 737)	**7**
	FREE TRIPLE ILLUSION (C 739)	**9**
14.	**WAHLELEMENT**	**3 - 10**

6 Auswertung

Gemäß den erzielten Punkten in den einzelnen Bereichen, entsteht das Ranking pro Altersklasse. Jede Altersklasse wird dabei separat betrachtet und entsprechend der Leistungsdichte eingeteilt.

6.1 Baustein in der Leistungsmatrix

Die Bundeskaderberufung erfolgt nicht ausschließlich durch das Ranking des Bundeskadertests. Es gelten weitere Faktoren mit einzubeziehen (siehe Kaderkonzeption, sowie die jährlichen Kaderkriterien und Leitlinien). Dieser Leistungsgrundlagentest geht zu 50% in die Leistungsmatrix ein, zählt somit zu gleichen Teilen wie die bisherige Auswertung in der Leistungsmatrix zur Einladung der Athlet*innen zum Bundeskadertest.

6.2 Regelung zur Berufung zum Bundeskader

Den Bundeskadertest bestanden hat man, wenn man mind. 50% der Gesamtpunkte aus Kadertest und Leistungsmatrix erreicht hat. Sollten dies mehr Athlet*innen erreichen als Kaderplätze zur Verfügung stehen, zählt das Ranking dieser Gesamtpunkte. Sollten dies weniger Athlet*innen erreichen als Kaderplätze zur Verfügung stehen, erarbeitet der LSA einen erweiterten Berufungsvorschlag.

7 Begründete Nichtteilnahme

7.1 Ausfall vor dem Bundeskadertest

Im Falle von Krankheit oder Verletzung vor dem Bundeskadertest, muss ein Attest vor Testbeginn beim LSA eingereicht werden. Der Test kann dann zum offiziellen Zweittermin nachgeholt werden. Sollte der/die Athlet*in zu dem Zeitpunkt immer noch bzw. erneut verletzt oder krank sein, muss erneut ein Attest vor Testbeginn eingereicht werden. Es kann dann ein Antrag beim LSA/TK gestellt werden zur Einzelfallbetrachtung, der in den entsprechenden Gremien diskutiert und entschieden wird.

7.2 Ausfall während des Leistungsgrundlagentests

Im Falle einer Verletzung während des Leistungsgrundlagentests, ist dies dem LSA zu melden und der Test muss ggf. reduziert oder abgebrochen werden. Ein reduzierter Test gilt als regulär beendet. Der/Die Athlet*in hat dann die Möglichkeit den Test zum Zweittermin nachzuholen. Sollte der/die Athlet*in zu dem Zeitpunkt immer noch bzw. erneut verletzt bzw. krank sein, muss erneut ein Attest vor Testbeginn eingereicht werden. Es kann dann ein Antrag beim LSA/TK gestellt werden zur Einzelfallbetrachtung, der in den entsprechenden Gremien diskutiert und entschieden wird.

8 Anhang

8.1 Punkteverteilung Elemente

PUNKTE	AK 12–14 WERT	AK 15–17 WERT	AK 18+ WERT
0	0–13	0–27	0–41
1	14	28	42
2	15	29	43
3	16	30	44
4	17	31	45
5	18	32	46
6	19	33	47
7	20	34	48
8	21	35	49
9	22	36	50
10	—	37	51
11	23	38	52
12	—	39	53
13	24	40	54
14	—	41	55
15	25	42	56
16	—	—	57
17	26	43	58
18	—	—	59
19	27	44	60
20	—	—	61
21	28	45	62
22	—	—	63
23	29	46	64
24	—	—	65
25	30	47	66
26	—	—	67
27	31	48	68
28	—	—	69
29	32	49	70
30	—	—	71
31	33	50	72
32	—	—	73
33	34	51	74
34	—	—	75
35	35	52	76
36	—	—	—
37	36	53	77
38	—	—	—
39	37	54	78
40	—	—	—

PUNKTE	AK 12–14 WERT	AK 15–17 WERT	AK 18+ WERT
41	38	55	79
42	—	—	—
43	39	56	80
44	—	—	—
45	40	57	81
46	—	—	—
47	41	58	82
48	—	—	—
49	42	59	83
50	—	—	—
51	43	60	84
52	—	—	—
53	44	61	85
54	—	—	—
55	45	62	86
56	—	—	—
57	46	63	87
58	—	—	—
59	47	64	88
60	—	—	—
61	48	65	89
62	—	—	—
63	49	66	90
64	—	—	—
65	50	67	91
66	—	—	—
67	51	68	92
68	—	—	—
69	52	69	93
70	—	—	—
71	53	70	94
72	—	—	—
73	54	71	95
74	—	—	—
75	55	72	96
76	—	—	—
77	56	73	97
78	—	—	—
79	57	74	98
80	—	—	—
81	58	75	99
82	—	—	—
83	59	76	100
84	—	—	—
85	60	77	101

PUNKTE	AK 12–14 WERT	AK 15–17 WERT	AK 18+ WERT
86	—	—	—
87	—	78	—
88	61	—	102
89	—	79	—
90	—	—	—
91	62	80	103
92	—	—	—
93	—	—	—
94	63	81	104
95	—	—	—
96	—	—	—
97	64	82	105
98	—	—	—
99	—	—	—
100	65	83	106

8.2 Punkteverteilung Elemente-Ausführung

PUNKTE	AK 12–14 ABZUG	AK 15–17 ABZUG	AK 18+ ABZUG
100	1,1	1,2	1,3
98	1,2	1,3	1,4
96	1,3	1,4	1,5
94	1,4	1,5	1,6
92	1,5	1,6	1,7
90	1,6	1,7	1,8
88	1,7	1,8	1,9
86	1,8	1,9	2
84	1,9	2	2,1
82	2	2,1	2,2
80	2,1	2,2	2,3
78	2,2	2,3	2,4
76	2,3	2,4	2,5
74	2,4	2,5	2,6
72	2,5	2,6	2,7
70	2,6	2,7	2,8
68	2,7	2,8	2,9
66	2,8	2,9	3
64	2,9	3	3,1
62	3	3,1	3,2
60	3,1	3,2	3,3
58	3,2	3,3	3,4
56	3,3	3,4	3,5
54	3,4	3,5	3,6
52	3,5	3,6	3,7

PUNKTE	AK 12–14 ABZUG	AK 15–17 ABZUG	AK 18+ ABZUG
50	3,6	3,7	3,8
48	3,7	3,8	3,9
46	3,8	3,9	4
44	3,9	4	4,1
42	4	4,1	4,2
40	4,1	4,2	4,3
38	4,2	4,3	4,4
36	4,3	4,4	4,5
34	4,4	4,5	4,6
32	4,5	4,6	4,7
30	4,6	4,7	4,8
28	4,7	4,8	4,9
26	4,8	4,9	5
24	4,9	5	5,1
22	5	5,1	5,2
20	5,1	5,2	5,3
18	5,2	5,3	5,4
16	5,3	5,4	5,5
14	5,4	5,5	5,6
12	5,5	5,6	5,7
10	5,6	5,7	5,8
8	5,7	5,8	5,9
6	5,8	5,9	6
4	5,9	6	6,1
2	6	6,1	6,2
0	6,1	6,2	6,3

8.3 Punkteverteilung Turnen-Ausführung

PUNKTE	AK 12–14 ABZUG	AK 15–17 ABZUG	AK 18+ ABZUG
20	0,0	0,0	0,0
19	-1,3	-1,3	-1,3
18	-2,4	-2,4	-2,4
17	-3,3	-3,3	-3,3
16	-4,2	-4,2	-4,2
15	-4,9	-4,9	-4,9
14	-5,5	-5,5	-5,5
13	-6,0	-6,0	-6,0
12	-6,5	-6,5	-6,5
11	-6,9	-6,9	-6,9
10	-7,3	-7,3	-7,3
9	-7,6	-7,6	-7,6
8	-7,8	-7,8	-7,8
7	-8,0	-8,0	-8,0
6	-8,2	-8,2	-8,2
5	-8,4	-8,4	-8,4
4	-8,6	-8,6	-8,6
3	-8,7	-8,7	-8,7
2	-8,8	-8,8	-8,8
1	-8,9	-8,9	-8,9