Talentkadertest Aerobicturnen 2026

Leistungsgrundlagentest zur Talentkaderberufung 2027

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

Inhalt

1 Allgemeine Hinweise 4
1.1 Punktezusammensetzung 4
1.2 Abnahme und Eintragung 5
1.2.1 Vorgehensweise 5
1.2.2 Ablauf 6
1.3 Kleidung 6
2 Ausdauer/ Sprungkraft (A/SK) 7
2.1 A: Achterlauf 7
2.1.1 Ablauf 7
2.1.2 Anforderungen 7
2.1.3 Bewertung 8
2.1.4 Hinweise für Prüfer:in 8
2.2 SK1: Seilspringen 8
2.2.1 Ablauf 8
2.2.2 Anforderungen 8
2.2.3 Bewertung 8
2.2.4 Hinweise für Prüfer:in 8
2.3 SK2: Plyometrische Sprünge 9
2.3.1 Ablauf 9
2.3.2 Anforderungen 9
2.3.3 Bewertung 9
2.3.4 Hinweise für Prüfer:in 9
2.4 SK3: Counter Movement Jump 10
2.4.1 Ablauf 10
2.4.2 Bewertung 10
2.4.3 Hinweise für Prüfer:in 10
2.5 KA1: Stützkraft Kombination 10
2.5.1 Ablauf 10
2.5.2 Anforderungen 11
2.5.3 Bewertung 12
2.5.4 Hinweise für Prüfer:in 12
2.6 KA2: Kipphänge 12
2.6.1 Ablauf 12
2.6.2 Anforderungen 12
2.6.3 Bewertung 13
2.6.4 Hinweise für Prüfer:in 13
2.7 KA3: Liegestütze 13
2.7.1 Ablauf 13
2.7.2 Anforderungen 13
2.7.3 Bewertung 14
2.7.4 Hinweise für Prüfer:in 14
2.8 KA4: Handstand 14
2.8.1 Ablauf 14
2.8.2 Anforderungen 14
2.8.3 Bewertung 15
2.8.4 Hinweise für Prüfer:in 15
3 Beweglichkeit (B) 15

3.1 B1: Vorbeugen im Grätschsitz („Briefmarke“) 15
3.1.1 Ablauf 16
3.1.2 Anforderungen 16
3.1.3 Bewertung 16
3.1.4 Hinweise für Prüfer:in 16
3.2 B2: Querspagat 16
3.2.1 Ablauf 16
3.2.2 Anforderungen 17
3.2.3 Bewertung 17
3.2.4 Hinweise für Prüfer:in 17
3.3 B3: Spreizen im Stütz 17
3.3.1 Ablauf 17
3.3.2 Anforderungen 18
3.3.3 Bewertung 18
3.3.4 Hinweise für Prüfer:in 18
3.4 B4: Beweglichkeit Oberkörper 18
3.4.1 Ablauf 19
3.4.2 Bewertung 19
3.5 B5: Fuß- & Kniestreckung 19
3.5.1 Ablauf 19
3.5.2 Anforderungen 19
3.5.3 Bewertung 19
4 Turnelemente (TE) 21
4.1 Ablauf 21
4.2 Punktvergabe 21
4.3 Bewertung der Ausführung 21
4.4 Liste Turnelemente 22
5 Aerobicelemente (AE) 23
6 Auswertung 26
6.1 Baustein in der Leistungsmatrix 26
6.2 Regelung zur Berufung zum Talentkader 26
7 Nichtteilnahme aufgrund von Verletzung oder Krankheit 26
7.1 Ausfall vor dem Leistungsgrundlagentest 26
7.2 Abbruch während des Leistungsgrundlagentests 26
8 Anhang 27
8.1 Punkteverteilung Elemente 27
8.2 Punkteverteilung Elemente-Ausführung 29
8.3 Punkteverteilung Turnen-Ausführung 30

1 Allgemeine Hinweise

Der Talentkadertest ist ein Element im Berufungsprozess in den DTB Talentkader Aerobicturnen im DTB für das Jahr 2027.

Der Talentkadertest Aerobicturnen 2026 wird durchgeführt, um eine **Bestandsaufnahme** der Fähigkeiten der Sportler*innen zu erhalten. Für den Talentkadertest Aerobicturnen wurden die Grundlagen des Bundeskadertests herangezogen und an die Altersklasse 9-11 angepasst. Die Kaderberufung und Kadereinteilung erfolgt nach Sichtung der Gesamtergebnisse des Talentkadertests als ein Element neben den 2 besten Wettkampfergebnissen im Wettkampfjahr 2026 sowie dem besten Wettkampfergebnis beim TurnTalentschul-Pokal 2025. Die Teilnahme und Berufung in den Talentkader 2027 betrifft die Jahrgänge 2018, 2017 und 2016.

1.1 Punktezusammensetzung

Nach diesen Bewertungskriterien wird ein Ranking sowie ein Leistungsprofil der Sportlerinnen und Sportler erstellt. Dieses beinhaltet die folgenden gelisteten Teilbereiche sowie die Leistungsmatrix.

Athletik

Ausdauer/ Sprungkraft (A/SK)			Kraftausdauer (KA)			Beweglichkeit (B)		
A:	Achterlauf	**10**	***KA1:***	Stützkraftkombination	**10**	***B1:***	Hüfte „Briefmarke“	**5**
SK1:	Seilspringen	**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

Turnen

Turnelemente		max. Wert	Turnen Ausführung		
T1:	Rollen	**9**	***TA:***	Ausführungspunkte nach Tabelle	**30**
T2:	Räder	**15**			
T3:	Überschläge	**16**			
		40			
	40 Punkte			30 Punkte	

Turnen gesamt: 70 Punkte

Elemente			
AK 9-11 (National Development)		**max. Wert**	
F1:	Dynamic Strength	**4**	
F2:	Static Strength	**4**	
F3:	Leg Circle	**4**	
F4:	Dynamic Jump	**4**	
F5:	Form Jump	**12**	
F6:	Split Jump/Leap	**4**	
F7:	Turn / Flexibility	**8**	
WE:	Wahlelement	**6**	
		Σ **46**	
			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.

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.). In Sonderfällen führen die Prüfer:innen in Stichpunkten ein Protokoll mit Abnahmeproblemen und Entscheidungsbegründung.

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

1.2.1 Vorgehensweise

Für die Abnahme werden Kampfrichter:innen und Trainer:innen zugelassen.

Die Zuteilung erfolgt nach folgender Reihenfolge:

- Kampfrichter FIG Brevet Level / DTB Brevet / LTV Brevet
- Trainer:innen A-Lizenz / B-Lizenz / C-Lizenz
- *(Trainer:innen A- bzw. B-Lizenz mit zusätzlichem DTB Brevet werden Trainer:innen mit A- bzw. B-Lizenz ohne DTB-Brevet vorgezogen.)*

Pro Station wird jeweils ein:e bis zwei Prüfer:innen eingeteilt. Bei der Elemente- und Turnprüfung sind mindestens 2 Prüfer:innen einzusetzen. 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:e Heimtrainer:in eine Beschwerde hat, kann er/sie sich an den LSA wenden.

1.2.2 Ablauf

Alle Sportler:innen durchlaufen nacheinander die Stationen in derselben Reihenfolge:

1.3 Kleidung

Sportlerinnen:

- Turnanzug mit kurzer enganliegender Hose (z.B. Hotpants) und optional mit oder ohne 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:

Deutschland-Kleidung oder neutrale Kleidung schwarz

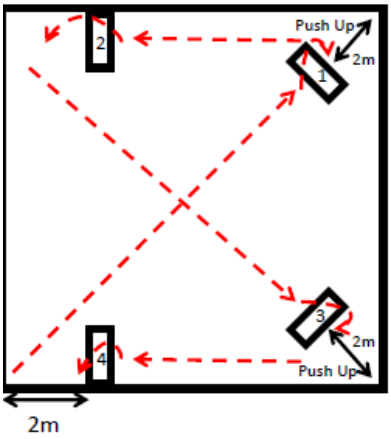
2 Ausdauer/ Sprungkraft (A/SK)

2.1 A: Achterlauf

Notwendige Geräte: *7 x 7 m (Fläche), 4 Steppbretter (25cm)*
Notwendige Ausstattung: *mit Aerobicschuhen auf Aerobicboden*
Anzahl Versuche: *1*

Als Grundaufbau wird ein 7m x 7m Feld genutzt. Der Aufbau der erfolgt gemäß untenstehender Skizze. Die Steppbretter mit Erhöhung haben 25cm 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 Steppbrett Nr. 1
- ➔ Liegestütz in Ecke Nr. 1 gemäß Minimalkriterien
- ➔ Lauf von rechts oben nach links oben
- ➔ Überspringen von Steppbrett Nr. 2
  und Berühren des Bodens mit beiden Händen
- ➔ Lauf von links oben nach rechts unten
- ➔ Überspringen von Steppbrett Nr. 3
- ➔ Liegestütz in Ecke Nr. 3 gemäß Minimalkriterien
- ➔ Lauf von rechts unten nach links unten
- ➔ Überspringen von Steppbrett Nr. 4 und Berühren des Bodens mit beiden Händen

Nach dem Ablauf von **6 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. Das Steppbrett muss übersprungen werden. Wenn die Füße oder ein Bein/Fuß seitlich am Steppbrett vorbeigeführt werden, kommt ebenfalls eine Zeitstrafe zum Einsatz. Ob das Steppbrett 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 Steppbretts 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

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

Zeitstrafen: 3 Sekunden je Abweichung

2.1.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 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 und letzte Runde"*.
Bei unzureichender Ausführung ist die Verwarnung mit Begründung laut anzusagen: z.B. *"Verwarnung: Steppbrett 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 das Steppbrett geführt"*.
Dokumentation der evtl. Zeitstrafen muss mit Begründung erfolgen.

2.2 SK1: Seilspringen

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

2.2.1 Ablauf

Der/die Turner*in beginnt auf das Startsignal und hat 60 Sekunden Zeit. Gezählt wird die Anzahl der beidbeinigen Durchschläge. Doppel-Durchschläge sind nicht gestattet.

2.2.2 Anforderungen

Der/die Turner*in springt (beidbeinig mit gestreckt gespanntem Körper) mit dem Seil möglichst ohne Unterbrechung.
Die Knie dürfen leicht gebeugt sein.
Die die Hüfte ist in der Luft gestreckt. Die Beine und Füße sind durchgängig geschlossen.

2.2.3 Bewertung

Mess-wert	Punkte									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Anzahl in 60s	90x	95x	100x	105x	110x	115x	120x	125x	130x	135x

2.2.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in gibt das Startsignal und startet den 60- 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. Es werden die gültigen beidbeinigen Seilsprünge gezählt.

2.3 SK2: Plyometrische Sprünge

Notwendige Geräte: *6 Steppbretter (25 cm), Stoppuhr mit Timerfunktion, Maßband*
Notwendige Ausstattung: *mit* Aerobicschuhen *auf Aerobicboden*
Anzahl Versuche: *1*

2.3.1 Ablauf

Die sechs Steppbretter werden hintereinander in einer Reihe aufgestellt. Der Abstand kann der Sportler/ die Sportlerin individuell anpassen. 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 Steppbretter wie möglich übersprungen werden. Nach dem letzten Steppbrett erfolgt jeweils ein Strecksprung mit halber Drehung (Doppelsprünge oder Pause möglich) und die Reihe wird in gleicher Ausführung zurückgesprungen.

2.3.2 Anforderungen

Jedes Steppbrett, das mit direktem Absprung nach dem Hocksprung übersprungen wurde, zählt als eine Wiederholung (zusätzlich zählt das erste übersprungene Steppbrett einer Reihe, auch wenn davor eine Pause erfolgt ist). Wird nicht direkt weitergesprungen, wird die Wiederholung des vorherigen Steppbretts nicht gezählt. Entspricht der Hocksprung nicht der Minimalanforderung, wird die Wiederholung nicht gezählt. Es darf kein Anlauf zum Überspringen der Steppbretter genommen werden.

Folgende Ausführungsfehler werden verwarnt bzw. Ab der 3. unzureichenden Ausführung nicht gezählt:

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

2.3.3 Bewertung

Messwert	Punkte									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Anzahl übersprungene Steppbretter	12	14	16	18	20	22	24	26	27	28

2.3.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 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 zählt die übersprungenen Steppbretter laut mit. Bei unzureichender Ausführung wird eine Verwarnung mit Begründung laut angesagt. Ab der 3. unzureichenden Ausführung wird das übersprungene Steppbrett nicht gezählt und die vorherige Zahl erneut laut angesagt.

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 bessere Versuch wird gewertet.

2.4.2 Bewertung

	Punkte									
Messwert	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Sprunghöhe in cm	20	25	30	35	38	40	43	45	48	50

2.4.3 Hinweise für Prüfer:in

Der/Die Prüfer:in misst die Differenz zwischen den Markierungen. Der bessere Versuch zählt. Werden z.B. 49 cm erreicht, zählt der nächsttiefere Wert, also 48 cm.

2.5 KA1: Stützkraft Kombination

Notwendige Geräte: glatter Boden, kein Teppich
Notwendige Ausstattung: *ohne* Aerobicschuhe
Anzahl Versuche: *2*

Der/Die Sportler:in darf einen zweiten Versuch absolvieren. Es muss allerdings die gesamte Stütz Kombination auch beim 2. Versuch gezeigt werden. Der bessere Versuch wird 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 wird bis zu 10 Sekunden gehalten, der Prüfer gibt nach der 10. Sekunde ein Signal zum Absetzen. Spätestens nach 5 Sekunden (Part 3. und 4.) daran wird eine oder zwei Drehungen im L-Support geturnt. Für den Straddle-Support wird nach maximal 5 Sekunden Pause neu angesetzt. Der Straddle-Support wird bis zu 10 Sekunden gehalten (5. und 6.). Spätestens nach 5 Sekunden (7. und 8.) wird eine oder zwei Drehungen im Straddle-Support geturnt.

Für den Schweizer Handstand wird nach maximal 5 Sekunden Pause neu angesetzt. Der Grätschwinkelstütz wird mindestens 2 Sekunden gehalten daraus wird der

Schweizeransatz (9) in den Stand oder in den Handstand (10) geturnt.

Hinweis:
Nach dem Halten von L- und Straddle-Support wird jeweils neu angesetzt. Es gibt keine Übergangspunkte. Pause max. 5 Sekunden zwischen den Übungen.
Aufteilung der Punkte:

L-Support 5 Sekunden	**+1 Punkt**
L-Support 10 Sekunden	**+1 Punkt**
Neu ansetzen: L-Support 1 Drehung	**+1 Punkt**
L-Support 2 Drehungen	**+1 Punkt**
neu ansetzen: Straddle Support 5 Sekunden	**+1 Punkt**
Straddle Support 10 Sekunden	**+1 Punkt**
Neu ansetzen: Straddle-Support 1 Drehung	**+1 Punkt**
Straddle-Support 2 Drehungen	**+1 Punkt**
Neu ansetzen	
entweder: Straddle 2 Sekunden halten und Hochziehen in den Stand (Schweizeransatz)	**+1 Punkt**
oder: Straddle Support 2 Sekunden halten und über den Schweizer in den Handstand	**+2 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 Schweizerhandstand) 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

		Punkte									
AK	**Messwert**	**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

Der/Die Prüfer:in beobachtet die Übung und achtet auf evtl. Ausführungsfehler. Die Verwarnungen werden laut mit Begründung angesagt.

2.6 KA2: Kipphänge

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

2.6.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin hängt gestreckt an der Sprossenwand. Es darf ein Turnläufer so eingeklemmt werden, dass die untere hervorstehende Sprosse nicht in den Nacken drückt. Der Einsatz des Turnläufers ist frei wählbar. Die Füße berühren nicht mehr den Boden. Die Beine werden entweder gegrätscht bis mindestens auf die Höhe der Ellenbogen/ Kopf gehoben (bis zu 3 Punkte) oder gestreckt in die Bückposition gehoben und gestreckt wieder heruntergeführt (bis zu 10 Punkte) Eine Hüft-Kippbewegung muss sichtbar sein.

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 schwungvoll an das Holz zu fallen 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 gebeugt

  --> 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

Messwert	Bis zu 3 Punkte gegrätscht, ab 4 Punkte gebückte Kipphänge									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Anzahl Kipphänge	6	9	12	1	2	4	6	8	10	12

2.6.4 Hinweise für Prüfer:in

Der Sportler startet mit gebückten Kipphängen. Wenn kein Kipphang gestreckt geschafft wird, kann der Sportler/in neu ansetzen und gegrätschte Kipphänge machen. Sollte der Sportler/in direkt mit gegrätschten Kipphängen starten, gibt es nur einen Versuch. Der/die Prüfer:in 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 die vorherige Zahl erneut laut angesagt sowie eine Begründung genannt.
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 (Oberarme parallel zum Boden).

2.7.2 Anforderungen

Der Armwinkel zwischen Ober- und Unteram 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 1x|3x| 5x 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

Messwert	Punkte									
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Anzahl Liegestütze	10	15	20	25	30	35	40	40 + 1	40 + 3	40 + 5

2.7.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 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 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.

Es ist eine Dokumentation der unzureichenden Ausführung mit Begründung anzufertigen

2.8 KA4: Handstand

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

Der Sportler/ die Sportlerin darf einen zweiten Versuch absolvieren. Der bessere Versuch wird dann gezählt.

2.8.1 Ablauf

Handstand laufen: Der Sportler/ die Sportlerin läuft bis zu max. 10 Meter in der Handstandposition. Dabei sind auf die gespannte Körperhaltung und geschlossene Beine zu achten.

2.8.2 Anforderungen

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnt

- Fußspitzen einmalig 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/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

- Bei mittleren bis großen Ausführungsfehlern oder mehreren kleineren Fehlern gleichzeitig

  --> wird ein Punkt abgezogen

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

2.8.3 Bewertung

	Gehen in m									
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Alle AK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2.8.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in achtet auf evtl. Ausführungsfehler. Bei oben genannten Ausführungsfehlern wird die Verwarnung mit Begründung laut angesagt. Ab der 3. unzureichenden Ausführung wird die Abnahme abgebrochen.

3 Beweglichkeit (B)

3.1 B1: 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°. 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 nicht zulässig. Die Position ist 5 s zu halten.

3.1.2 Anforderungen

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnt:

- Knie und Füße nicht gestreckt

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

- Spreizwinkel größer als 90°

  --> Die Abnahme wird nicht gezählt

- Bauch berührt nicht den Boden

  --> Die Abnahme wird nicht gezählt

- Bei mittleren bis großen Ausführungsfehlern oder mehreren kleineren Fehlern gleichzeitig

  --> wird der Punkt nicht vergeben

3.1.3 Bewertung

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

Es ist eine Dokumentation der unzureichenden Ausführung mit Begründung anzufertigen

3.2 B2: 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 Endposition mit gelösten, seitlich gestreckten Armen ist 5 s zu halten. Die Ferse des vorderen Fußes wird auf die Erhöhung gelegt. Die Punktwerte beider Beine werden addiert.

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

- 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

		Punkte				
AK	**Messwert**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Alle	Überspagat	Sitzen am Boden (0 cm)	1 Turnmatte (6 cm)	2 Turnmatten (12 cm)	Steppbrett (20 cm)	Steppbrett (höchste Stufe – 25 cm)

3.2.4 Hinweise für Prüfer:in

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

Es ist eine Dokumentation der unzureichenden Ausführung mit Begründung anzufertigen.

3.3 B3: Spreizen im Stütz

Notwendige Geräte: 2 Langkästen oder 4 Kästen, Stoppuhr mit Timerfunktion
Notwendige Ausstattung: mit Aerobicschuhen
Anzahl Versuche: 1

3.3.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin stützt mit gestreckten Armen auf den Kästen. Der Abstand kann individuell angepasst werden. Innerhalb von 20 Sekunden werden die Beine abwechselnd in die Spagatposition gespreizt. Die Beine werden aktiv und kontrolliert geschlossen. Der Versuch wird nur gezählt, wenn die Mindestanforderung von 160 (CoP) Grad Spreizwinkel gegeben ist.

3.3.2 Anforderungen

Die Füße müssen unten in der Senkrechten schließen. Die Bewegung muss aber nicht unterbrochen bzw. angehalten werden. Es kann auch ein switchen / scheren der Beine erfolgen (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

	Punkte				
Messwert	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Anzahl Spagatpositionen	4	6	8	10	12

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 (36 cm hoch)*
Notwendige Ausstattung: *mit* Aerobicschuhen
Anzahl Versuche: *1*

3.4.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin liegt in der Rückenlage auf dem Boden. Die Füße werden auf dem Kasten aufgestellt. Aus dieser Position stemmt der/die Sportler:in 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

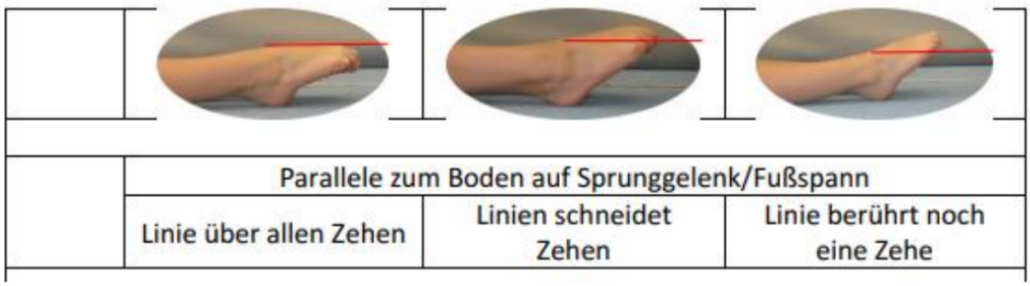
AK	Messwert	Punkte				
		1	2	3	4	5
	In Grad	80°	90°	100°	110°	>110°

3.5 B5: Fuß- & Kniestreckung

Notwendige Geräte: *Lineal/Maßband, Gegenstand der Linie darstellt (z.B. 5 cm Matte hinter Fuß zur Orientierung legen)*
Notwendige Ausstattung: *ohne Aerobicschuhe*
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 Knie und Füße maximal. Die maximale Streckung der Knie 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 durchgestreckten Knien, 2 cm **+1 Punkt**
4. Entfernung Ferse vom Boden bei durchgestreckten Knien, 4 cm **+1 Punkt**
5. Entfernung Ferse vom Boden bei durchgestreckten Knien, 6 cm **+1 Punkt**

Max. 5 Punkte

4 Turnelemente (TE)

Notwendige Geräte:	Turnläufer
Notwendige Ausstattung:	mit oder ohne Aerobicschuhe
Anzahl Versuche:	1 (2. Versuch bei Sturz)

4.1 Ablauf

Alle Turnelemente werden auf dem Turnläufer wahlweise ohne oder mit Aerobicschuhen geturnt. Der Sportler/ die Sportlerin zeigt in vorgegebener Reihenfolge die Turnelemente, die sicher geturnt werden können und erhält dafür die Punkte.

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“ –beispielsweise Gesäß oder Knie berühren den Boden – erhält das Element den Wert 0 und in der Ausführung wird ein Punkt abgezogen.

Punkteverteilung Turnelementewerte:

Pro erturntem Turnwert gibt es einen Punkt.

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		
TE 1.1 Sprungrolle oder Flugrolle	Einen bis zwei Schritte und Einsprung zum beidbeinigen Absprung zur Sprungrolle oder Flugrolle	2
TE 1.2 Rolle rückwärts in die Liegestützposition	Aus dem Schlussstand mit gestreckten oder gebeugten Beinen in die Rolle rw. Liegestütz Position mit gestreckten Armen ist die Endposition	3
TE 1.3 Rückwärtsrolle in den Handstand	Aus dem Schlussstand mit gestreckten oder gebeugten Beinen in die Rolle rw und über die gestreckten (oder gebeugten) Arme in den Handstand (Felgbewegung), Beine werden geschlossen abgebückt	4
Block 2: Rad		
TE 2.1 Rad rechts und links	Handstützüberschlag seitwärts auf der rechten und der linken Seite	2
TE 2.2 Radwende	Aus dem Stand, einem Hopser oder einem Schritt-Hopser, Radwende	5
TE 2.3 Freies Rad	Aus dem Stand, einem Hopser oder einem Schritt-Hopser, freies Rad	8
Block 3: Überschlagbewegungen		
TE 3.1 Bogengang vorwärts	Einen Schritt Absenken in den Bogengang vorwärts. Die Beine werden nacheinander vom Boden gelöst und kommen nacheinander auf (ohne Flugphase!).	3
TE 3.2 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).	5
TE 3.3 Menicelli oder Flick Flack	Beidbeiniger Absprung zum Menicelli aus dem Stand, deutliches Spreizen der Beine nach Absprung / Beidbeiniger Absprung zum Flick Flack aus dem Stand, Schulterabdruck (Kurbet) in 2. Flugphase.	8

5 Aerobicelemente (AE)

Alle Sportler:innen turnen die vorgegebenen Elemente, die sie sicher beherrschen. Der Sportler/ die Sportlerin zeigt nacheinander bis zu 10 Elemente unter Beachtung der Kriterien der Altersgruppen.

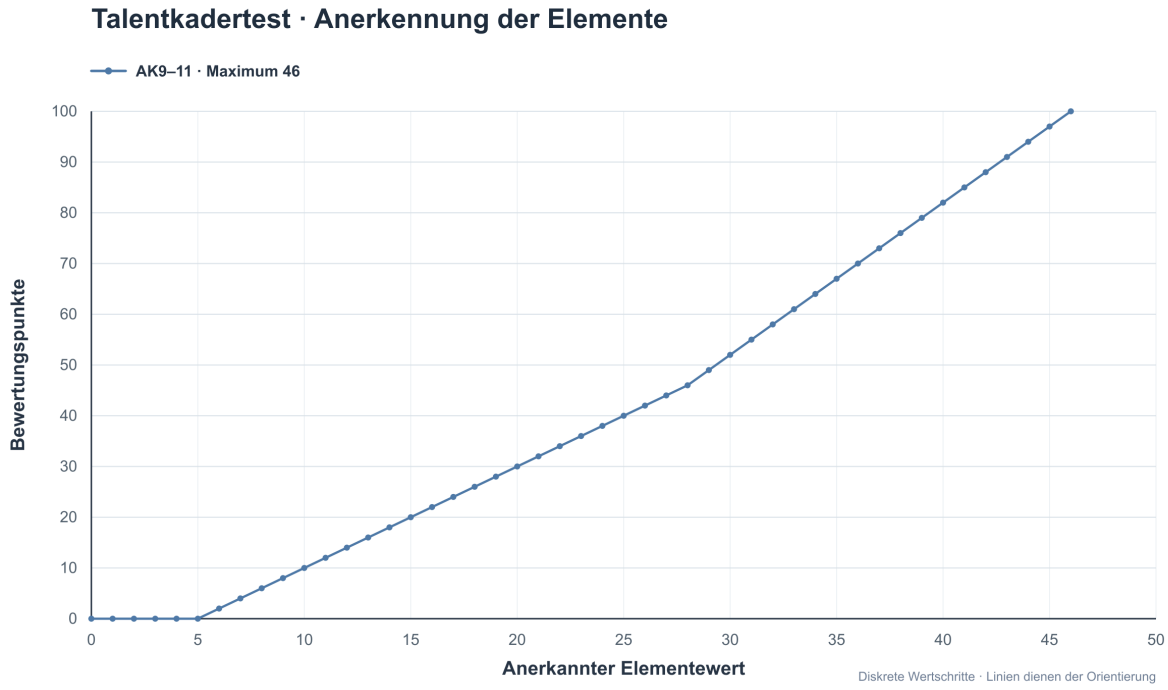
Verpflichtend gezeigt werden:

- 10 vorgegebene Wahlpflichtelemente
- Die Elemente müssen in der vorgegebenen Reihenfolge gezeigt werden.
- Zusätzlich 1 Wahlelement (wird nach den Wahlpflichtelementen gezeigt, Läufer kann genutzt werden)
- Jungen dürfen gemäß CoP keine Elemente aus Familie 8 zeigen.

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

Mädchen: Maximal eine Liegestützlandung und maximal eine Spagatlandung.
Jungen: Maximal zwei Liegestützlandungen.

Punkteverteilung Schwierigkeit:



Siehe auch Punktetabellen in Anhang 8.1

Punkteverteilung Ausführung: Siehe Punktetabellen in Anhang 8.2

Übersicht der Elemente-Anforderungen

Anzahl Ele.	Element	Wert	B-Note (Abzüge)
	F1. DYNAMIC STRENGTH		
w/ m	Base Name: **Push Up/ A-Frame**		
1.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	PUSH UP (A101)	1	
	WENSON PUSH UP (A102)	2	
	A-FRAME (A114)	4	
	F2. STATIC STRENGHT		
	Base Name: **Support**		
2.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	L-SUPPORT (A 202)	2	
	L-SUPPORT 1/1 TURN (A 204)	4	
	STRADDLE SUPPORT (A 212)	2	
	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN (A 214)	4	
	F3. LEG CIRCLE		
	Base Name: **Helicopter**		
3.	**HELICOPTER TO PUSH UP (A 334)**	4	
	F4. DYNAMIC JUMPS		
	Base Name: **Air Turn/ Free Fall**		
4.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	AIR TURN (B 403)	3	
	FREE FALL AIRBORNE (B 424)	4	
	F5. FORM JUMP		
	Base Name: **Tuck/ Cossack/Pike/Straddle/Split**		
5.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	TUCK JUMP (B502)	2	
	TUCK JUMP TO SPLIT (B513)	3	
	1/1 TURN TUCK JUMP (B 504)	4	
	½ TUCK JUMP TO SPLIT (B514)	4	
	TUCK JUMP TO PU (B524)	4	
6.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	COSSACK JUMP (B533)	3	
	COSSACK JUMP TO SPLIT (B544)	4	
7.	**STRADDLE JUMP (B594)**	4	
	F6. SPLIT LEAP / JUMP		
	Base Name: **Sagittal Split/ Scissors Leap**		
8.	**SPLIT JUMP (B 664)**	4	

	F7. TURN /F8. FLEXIBILITY		
	Base Name: **Passé Turn**		
9.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	1/1 TURNS- EN DEDANS (C 702)	**2**	
	2/1 TURNS- EN DEDANS (C 704)	**4**	
	Base Name: **Split/ Vertical Split/ Illusion**		
10.	Wahl eines der folgenden Elemente (Jungen nur Illusion)		
	VERTICAL SPLIT	**1**	
	SPLIT THROUGH	**2**	
	SPLIT ROLL	**3**	
	FREE VERTICAL SPLIT	**3**	
	ILLUSION	**4**	
	WAHLELEMENT:		
11.	**0,2 - 0,6 (in Wertung)**	**2-6**	

6 Auswertung

Gemäß den erzielten Punkten in den einzelnen Bereichen entsteht ein Gesamtranking. Zusätzlich werden die Wettkampfleistungen der Leistungsmatrix im Berufungsprozess herangezogen.

6.1 Baustein in der Leistungsmatrix

Die DTB-Talentkaderberufung erfolgt nicht ausschließlich durch das Ranking des Talentkadertests. 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 Talentkadertest.

6.2 Regelung zur Berufung zum Talentkader

Den Talentkadertest bestanden hat man, wenn man mind. 30% in der Normalverteilung der erreichten Ergebnisse des besten Sportlers im Gesamtranking (Leistungsmatrix inkl. Talentkadertest Ergebnisse) erreicht. Sollten dies mehr Athlet*innen erreichen als Kaderplätze zur Verfügung stehen, zählt das Ranking der Leistungsmatrix inkl. der Ergebnisse des Leistungsgrundlagentests. Sollten dies weniger Athlet*innen erreichen als Kaderplätze zur Verfügung stehen, muss der LSA prüfen, inwieweit die Kaderpyramide erreicht wird und ggf. die Anforderungen reduzieren, um eine Breite in der Leistungsförderung sicherzustellen. Dies Bedarf dann eines Beschlusses im TK.

7 Nichtteilnahme aufgrund von Verletzung oder Krankheit

7.1 Ausfall vor dem Leistungsgrundlagentest

Im Falle von Krankheit oder Verletzung zum Zeitpunkt des Leistungsgrundlagentests, muss ein Attest vor Testbeginn beim LSA eingereicht werden. Der Test kann dann am 10.01.2026 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 Abbruch während des Leistungsgrundlagentests

Im Falle einer Verletzung während des Leistungsgrundlagentests, meldet der/die betreuende Trainer:in dies dem LSA und der Test muss gegebenenfalls abgebrochen werden. Es ist am darauffolgenden Werktag ein Attest beim LSA einzureichen. Der/Die Sportler:in hat dann die Möglichkeit den Test am 10.01.2026 nachzuholen. Sollte der/die Sportler: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 9-11 WERT
0	0–5
1	—
2	6
3	—
4	7
5	—
6	8
7	—
8	9
9	—
10	10
11	—
12	11
13	—
14	12
15	—
16	13
17	—
18	14
19	—
20	15
21	—
22	16
23	—
24	17
25	—
26	18
27	—
28	19
29	—
30	20
31	—
32	21
33	—
34	22
35	—
36	23
37	—
38	24
39	—
40	25
41	—
42	26

PUNKTE	AK 9-11 WERT
43	—
44	27
45	—
46	**28**
47	—
48	—
49	29
50	—
51	—
52	30
53	—
54	—
55	31
56	—
57	—
58	32
59	—
60	—
61	33
62	—
63	—
64	34
65	—
66	—
67	35
68	—
69	—
70	36
71	—
72	—
73	37
74	—
75	—
76	38
77	—
78	—
79	39
80	—
81	—
82	40
83	—
84	—
85	41
86	—
87	—
88	42
89	—
90	—

PUNKTE	AK 9-11 WERT
91	43
92	—
93	—
94	44
95	—
96	—
97	45
98	—
99	—
100	46

8.2 Punkteverteilung Elemente-Ausführung

PUNKTE	AK 9–11 ABZUG
100	1,1
98	1,2
96	1,3
94	1,4
92	1,5
90	1,6
88	1,7
86	1,8
84	1,9
82	2
80	2,1
78	2,2
76	2,3
74	2,4
72	2,5
70	2,6
68	2,7
66	2,8
64	2,9
62	3
60	3,1
58	3,2
56	3,3
54	3,4
52	3,5
50	3,6
48	3,7
46	3,8
44	3,9
42	4
40	4,1
38	4,2
36	4,3
34	4,4

PUNKTE	AK 9–11 ABZUG
32	4,5
30	4,6
28	4,7
26	4,8
24	4,9
22	5
20	5,1
18	5,2
16	5,3
14	5,4
12	5,5
10	5,6
8	5,7
6	5,8
4	5,9
2	6
0	6,1

8.3 Punkteverteilung Turnen-Ausführung

PUNKTE	ABZUG
30	0,0
29	-0,3
28	-0,6
27	-0,9
26	-1,2
25	-1,5
24	-1,8
23	-2,1
22	-2,4
21	-2,7
20	-3,0
19	-3,3
18	-3,6
17	-3,9
16	-4,2
15	-4,5
14	-4,8
13	-5,1
12	-5,4
11	-5,7
10	-6,0
9	-6,3
8	-6,6
7	-6,9
6	-7,2
5	-7,5

PUNKTE	ABZUG
4	-7,8
3	-8,1
2	-8,4
1	-8,7
0	-9,0