

Einheitlicher Landeskadertest Aerobicturnen 2025

Leistungsgrundlagentest zur Landeskaderberufung 2026

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

Jessica Kieweg (Leistungs- und Nachwuchsförderung)

Jenna Eggenstein (Cheftrainerin Aerobicturnen)

Amelie Jung (Nachwuchstrainerin)

Anke Beranek, Barbara Stengl, Maike Niederschulte (Stützpunkttrainerinnen)

Inhalt

1	Allgemeine Hinweise	4
1.1	Punktezusammensetzung	4
1.2	Abnahme und Eintragung	6
1.2.1	Vorgehensweise	6
1.2.2	Ablauf	7
1.3	Kleidung	7
2	Athletik	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	9
2.2.1	Ablauf	9
2.2.2	Anforderungen	10
2.2.3	Bewertung	10
2.2.4	Hinweise für Prüfer:in	10
2.3	SK2: Plyometrische Sprünge	10
2.3.1	Ablauf	10
2.3.2	Anforderungen	10
2.3.3	Bewertung	11
2.3.4	Hinweise für Prüfer:in	11
2.4	SK3: Counter Movement Jump	11
2.4.1	Ablauf	11
2.4.2	Bewertung	11
2.4.3	Hinweise für Prüfer:in	12
2.5	KA1: Stützkraft Kombination	12
2.5.1	Ablauf	12
2.5.2	Anforderungen	13
2.5.3	Bewertung	13
2.5.4	Hinweise für Prüfer:in	13
2.6	KA2: Kipphänge	13
2.6.1	Ablauf	13
2.6.2	Anforderungen	14
2.6.3	Bewertung	14
2.6.4	Hinweise für Prüfer:in	14
2.7	KA3: Liegestütze	15
2.7.1	Ablauf	15
2.7.2	Anforderungen	15
2.7.3	Bewertung	15
2.7.4	Hinweise für Prüfer:in	16
2.8	KA4: Handstand	16
2.8.1	Ablauf	16
2.8.2	Anforderungen	16
2.8.3	Bewertung	17
2.8.4	Hinweise für Prüfer:in	17
3	Beweglichkeit (B)	17
3.1	B1: Vorbeugen im Grätschsitz („Briefmarke“)	17

3.1.1 Ablauf	17
3.1.2 Anforderungen	17
3.1.3 Bewertung	18
3.1.4 Hinweise für Prüfer:in	18
3.2 B2: Querspagat	18
3.2.1 Ablauf	18
3.2.2 Anforderungen	18
3.2.3 Bewertung	19
3.2.4 Hinweise für Prüfer:in	19
3.3 B3: Spreizen im Stütz	19
3.3.1 Ablauf	19
3.3.2 Anforderungen	19
3.3.3 Bewertung	20
3.3.4 Hinweise für Prüfer:in	20
3.4 B4: Beweglichkeit Oberkörper	20
3.4.1 Ablauf	20
3.4.2 Bewertung	20
3.5 B5: Fuß- & Kniestreckung	21
3.5.1 Ablauf	21
3.5.2 Anforderungen	21
3.5.3 Bewertung	21
4 Turnelemente (TE)	22
4.1 Ablauf	22
4.2 Punktvergabe	22
4.3 Bewertung der Ausführung	23
4.4 Liste Turnelemente	23
5 Aerobicelemente (AE)	24
5.1 AK 9-11 (ND)	25
5.2 AK 12-14 (Youth)	27
5.3 AK 15-17 (Junior)	29
5.4 AK 18+ (Senior)	32
6 Auswertung	36
6.1 Regelung zur Berufung zum Landeskader	36
7 Ausfall	36
7.1 Ausfall vor dem Leistungsgrundlagentest	36
7.2 Ausfall während des Leistungsgrundlagentests	36
8 Anhang	37
8.1 Punkteverteilung Elemente	37
8.2 Punkteverteilung Elemente-Ausführung	39

1 Allgemeine Hinweise

Der bundeseinheitliche Landeskadertest ist ein Element im Berufungsprozess in Landeskader Aerobicturnen für das Jahr 2026.

Für den Landeskadertest Aerobicturnen 2025 wurde bewusst eine Vielzahl an Übungen gewählt, um eine **Bestandsaufnahme** der Fähigkeiten der Sportlerinnen und Sportler in Deutschland zu erhalten. Die Stationen sind wie beim Bundeskadertest, allerdings wurde das Leistungsniveau an die Anforderungen für Landeskadersportler:innen angepasst. Die Kaderberufung und Kadereinteilung erfolgt nach Sichtung der Ergebnisse des Landeskadertests. Es muss in der AK angetreten werden, in der man im Berufungsjahr 2026 turnt.

1.1 Punktezusammensetzung

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

Bereich	Übungen	Gesamtpunktzahl
ATHLETIK		40 Punkte
Ausdauer/ Sprungkraft (A/SK)		
	A: Achterlauf	10 Pkt.
	SK1: Prellsprünge	10 Pkt.
	SK2: Plyometrische Sprünge	10 Pkt.
	SK3: Counter-Movement-Jump	10 Pkt.
Kraftausdauer (KA)		40 Punkte
	KA1: Stützkraft Kombination	10 Pkt.
	KA2: Kipphänge	10 Pkt.
	KA3: Liegestütze	10 Pkt.
	KA4: Handstand	10 Pkt.
Beweglichkeit (B)		30 Punkte
	B1: Briefmarke	5 Pkt.
	B2: Querspagat	10 Pkt. (2x5)
	B3: Spreizen im Stütz	5 Pkt.
	B4: Brücke	5 Pkt.
	B5: Fuß- & Kniestreckung	5 Pkt.
ATHLETIK GESAMT		110 PUNKTE
TURNELEMENTE (TE)		
	T1: Rolle	9
	T2: Rad	15
	T3: Freie Überschlagb./Salto	16
Maximale Punkte TE		50 Punkte
Maximale Punkte für Ausführung TE		20 Punkte
TURNELEMENTE GESAMT		70 PUNKTE

AEROBICELEMENTE (AE) Maximale Schwierigkeiten	ND: YOUTH: JUNIORS: SENIORS:	Mädchen: 34 / Jungen: 34 Mädchen: 76 / Jungen: 76 Mädchen: 102 / Jungen: 102 Frauen: 131 / Männer 131
ND	F1: Dynamic Strengths F2: Static Strength F3: Leg Circle F4: Dynamic Jumps F5: Form Jump F6: Split Leap / Jump F7: Turn WE: Wahlelement MAXIMAL:	4 4 4 4 4 4 4 6 Mädchen: 34 / Jungen: 34
YOUTH	F1: Dynamic Strengths F2: Static Strength F3: Leg Circle F4: Dynamic Jumps F5: Form Jump F6: Split Leap / Jump F7: Turn WE: Wahlelement MAXIMAL:	6 6 6 Mädchen: 11 / Jungen: 16 18 Mädchen: 11 / Jungen: 6 12 6 Mädchen: 76 / Jungen: 76
JUNIORS	F1: Dynamic Strengths F2: Static Strength F3: Leg Circle F4: Dynamic Jumps F5: Form Jump F6: Split Leap / Jump F7: Turn WE: Wahlelement MAXIMAL:	13 7 7 Mädchen: 13 / Jungen: 20 Mädchen: 21 / Jungen: 14 20 14 7 Mädchen: 102 / Jungen: 102
SENIORS	F1: Dynamic Strengths F2: Static Strength F3: Leg Circle F4: Dynamic Jumps F5: Form Jump F6: Split Leap / Jump F7: Turn WE: Wahlelement MAXIMAL:	16 7 7 Frauen: 14 / Männer: 20 Frauen: 31 / Männer: 24 Frauen: 20 / Männer: 21 26 Pkt. 10 Pkt. Frauen: 131 / Männer: 131
Maximale Punkte für Schwierigkeiten AE	ND: YOUTH:	100 Pkt.

	JUNIORS: SENIORS:
Maximale Punkte für Ausführung AE	ND: YOUTH: 20 Pkt. JUNIORS: SENIORS:
AEROBICELEMENTE GESAMT	ND: YOUTH: 120 PUNKTE JUNIORS: SENIORS:
Mögliche Gesamtpunktzahl	300 Punkte

1.2 Abnahme und Eintragung

Der Test wird dezentral über die Landesturnverbände (LTV) organisiert und abgenommen, jedoch mit einem einheitlichen Leistungsgrundagentest.

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 der Athletikstationen 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 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 C-Lizenz

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/die Landesfachwart:in des LTV wenden, diese überwachen den Ablauf und das Prüfungsverfahren. Die Prüfer:innen führen in Stichpunkten ein Protokoll mit Abnahmeproblemen und Entscheidungsbegründung in Sonderfällen.

Für die Überarbeitung des Kadertests ist der erweiterte LSA (TK Nachwuchs- & Leistung, Cheftrainerin, Nachwuchstrainerin und Stützpunkttrainer*innen ATZ) in Zusammenarbeit mit dem Kampfrichterausschuss verantwortlich und steht für Fragen zur Verfügung.

1.2.2 Ablauf

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

1. Aerobicelemente

2. Turnelemente

3. Teil I Athletik

- Stützkraft Kombination
- Counter-Movement-Jump
- Liegestütze
- Prellsprünge
- Spreizen im Stütz

4. Teil II Athletik

- Plyometrische Sprünge
- Handstand
- Querspagat / Vorbeugen im Grätschsitz
- Fußstreckung
- Kipphänge
- Schulterbeweglichkeit/Brücke
- Achterlauf

1.3 Kleidung

Sportlerinnen:

- Turnanzug mit kurzer enganliegender Hose (z.B. Hotpants) und Strumpfhose
- Für ND Sportlerinnen ist das Tragen einer Strumpfhose optional
 - Wettkampffrisur
 - Aerobicshuhe
 - Es dürfen Handgelenkschoner bzw. Bandagen verwendet werden

Sportler:

- Turnanzug mit kurzer Sporthose (keine langbeinige Hose erlaubt)

- Wettkampffrisur
- Aerobicshuhe

Trainer:innen:

- Vereinskleidung

Kampfrichter:innen/Prüfer:innen:

- Deutschlandanzug oder neutrale Kleidung schwarz

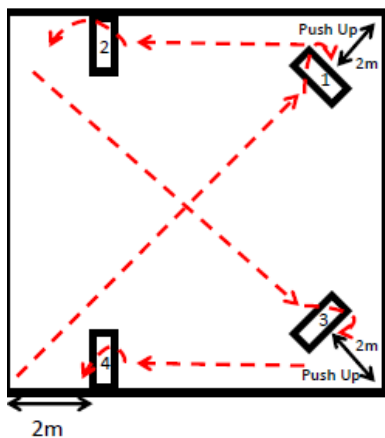
2 Athletik

2.1 A: Achterlauf

<u>Notwendige Geräte:</u>	7 x 7 m (Fläche), Steppbretter (25 cm)
<u>Notwendige Ausstattung:</u>	mit Aerobicshuhe auf Aerobicboden
<u>Anzahl Versuche:</u>	1

Als Grundaufbau wird ein 7m x 7m Feld genutzt. Der Aufbau der erfolgt gemäß nebenstehender Skizze. Die Steppbretter mit Erhöhung haben etwa 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 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 **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

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ND	Zeit (min)	1:50	1:45	1:40	1:35	1:30	1:25	1:20	1:15	1:10	1:05
AG		1:45	1:40	1:35	1:30	1:25	1:20	1:15	1:10	1:05	1:00
Jun		1:40	1:35	1:30	1:25	1:20	1:15	1:10	1:05	1:00	0:55
Sen		1:35	1:30	1:25	1:20	1:15	1:10	1:05	1:00	0:55	0:50

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, 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: Prellsprünge

Notwendige Geräte: 1 Stoppuhr mit Timerfunktion
Notwendige Ausstattung: mit Aerobicchuhen
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 nach einem Startsignal mit den Prellsprüngen, gezählt wird die Anzahl der beidbeinigen Sprünge, wo der Fuß 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. Das Sprunggelenk bleibt flexibel in der Bouncing Bewegung. Die Knie sowie die Hüfte sind in der Luft gestreckt. Die Beine und Füße sind durchgängig geschlossen. Arme dürfen nicht gebeugt werden.

2.2.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ND	Anzahl in 30s	40x	42x	45x	47x	50x	52x	55x	57x	60x	62x
AG		42x	45x	47x	50x	52x	55x	57x	60x	62x	65x
Jun		45x	47x	50x	52x	55x	57x	60x	62x	65x	68x
Sen		47x	50x	52x	55x	57x	60x	62x	65x	68x	72x

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

<u>Notwendige Geräte:</u>	6 Steppbretter (25 cm), Stoppuhr mit Timerfunktion, Maßband
<u>Notwendige Ausstattung:</u>	mit Aerobicshuhen auf Aerobicboden
<u>Anzahl Versuche:</u>	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 kurze 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 verworfen bzw. 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 kurzer Pause (nicht reaktiv)
--> Es werden 2x Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen mit diesem Fehler 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
ND	Anzahl übersprungener Steppbretter	12	14	16	18	20	22	24	26	27	28
AG		16	18	20	22	24	26	28	30	31	32
Jun		20	22	24	26	28	30	32	34	35	36
Sen		24	26	28	30	32	32	34	36	37	38

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 Aerobicshuhen

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
ND	Sprunghöhe in cm	20	25	30	35	38	40	43	45	48	50
AG		25	30	35	40	42	45	48	50	53	55
Jun		30	35	40	45	48	50	53	55	58	60
Sen		35	40	45	50	52	55	58	60	63	65

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: ohne Aerobicshuhe
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. In direktem Anschluss (3. und 4.) daran wird eine Drehung im L-Support geturnt. Für den Straddle-Support wird nach maximal 2 Sekunden Pause neu angesetzt. Der Straddle-Support wird bis zu 10 Sekunden gehalten (5. und 6.). In direktem Anschluss (7. und 8.) wird eine Drehung im Straddle-Support geturnt. Für den Schweizer Handstand wird nach maximal 2 Sekunden Pause neu angesetzt (9./10.). Der Grätschwinkelstütz wird mindestens 2 Sekunden gehalten daraus wird der Schweizeransatz in den Stand oder in den Handstand geturnt.

Hinweis:

Es ist möglich, nach dem Halen von L- und Straddle-Support abzusetzen und nach einer kurzen Pause (max. 5 Sekunden) mit dem Drehen fortzufahren. Wird die Drehung ohne Pause gezeigt werden, gibt es jeweils einen zusätzlichen Punkt.

Aufteilung der Punkte:

- | | |
|---|------------------|
| 1. L-Support 5 Sekunden | +1 Punkt |
| 2. L-Support 10 Sekunden | +1 Punkt |
| 3. → Übergang ohne Absetzen | +1 Punkt |
| 4. L-Support 1 Drehung | +1 Punkt |
| 5. neu ansetzen: Straddle Support 5 Sekunden | +1 Punkt |
| 6. Straddle Support 10 Sekunden | +1 Punkt |
| 7. → Übergang ohne Absetzen | +1 Punkt |
| 8. Straddle-Support 1 Drehung | +1 Punkt |
| 9. neu ansetzen entweder: Straddle 2 Sekunden halten und Hochziehen in den Stand | +1 Punkte |

(Schweizeransatz)

10. neu ansetzen **oder:** Straddle 2 Sekunden halten **+2 Punkte**
und über den Schweizer in den Handstand

Beispiel: der/die Sportler:in zeigt folgende Kombination:

L-Support 5 sek halten (1 Pkt.) - hält noch 5 sek länger = 10 sek (1 Pkt.) – dreht direkt 1x L-Support-Drehung (1 Pkt. Für Übergang und 1 Pkt.) = 4 Punkte, Straddle Support 5 sek halten (1 Pkt.) – neu ansetzen 1x Straddle-Support Drehung (1 Pkt.) = 2 Punkte, neu ansetzen zieht hoch in den Schweizer Handstand (2 Pkt.), insgesamt: 8 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. verwahrt:

- 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: Kipphänge

Notwendige Geräte: Sprossenwand, Matte für den Rücken, evtl. Magnesia
Notwendige Ausstattung: ohne Aerobicshuhe
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 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. Beim Ausführen der Kipphänge dürfen die Beine nicht schwungvoll an das Holz zu fallen und dadurch wieder hochzuprellen.

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwahrt:

- 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

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ND	Anzahl Kipp-hänge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG		1	2	3	5	6	7	9	10	11	12
Jun		2	3	4	6	8	10	11	12	13	14
Sen		2	4	6	8	10	11	12	14	15	16

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.

2.7 KA3: Liegestütze

<u>Notwendige Geräte:</u>	1 Stoppuhr mit Timerfunktion
<u>Notwendige Ausstattung:</u>	mit Aerobicshuhen
<u>Anzahl Versuche:</u>	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 Unterarm 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 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. verwahrt:

- 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
ND	Anzahl Liegestütze +	10	15	20	25	30	35	40	40+1	40+3	40+5
AG		15	20	25	30	35	40	45	45+1	45+3	45+5

Jun	A-drücken mit Klatschen	20	25	30	35	40	45	50	50+1	50+3	50+5
Sen		25	30	35	40	45	50	55	55+1	55+3	55+5

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 ~~noch~~ 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

Notwendige Geräte: *Markierung (Maßband), Stoppuhr*

Notwendige Ausstattung: *ohne Aerobicshuhe*

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 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

Alle AK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Meter	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.

Es ist eine Dokumentation der unzureichenden Ausführung mit Begründung anzufertigen

3 Beweglichkeit (B)

3.1 B1: Vorbeugen im Grätschsitz („Briefmarke“)

Notwendige Geräte: 8 feste blaue 5 cm Matten, Maßband
Notwendige Ausstattung: mit Aerobicshuhen
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

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 eingennommener 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.

3.2 B2: Querspaga

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

3.2.1 Ablauf

Der Sportler/Die Sportlerin setzt sich aufrecht in den Querspaga. 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
- 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	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 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: 4 Hocker bzw. 2 Kästen, Stoppuhr mit Timerfunktion

Notwendige Ausstattung: mit Aerobicshuhen

Anzahl Versuche: 1

3.3.1 Ablauf

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

3.3.2 Anforderungen

Die Füße müssen 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

AK	Messwert	Punkte				
		1	2	3	4	5
ND	Anzahl Spagatpositionen	4	6	8	10	12
AG, JUN, SEN		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 (36 cm hoch)*

Notwendige Ausstattung: *mit Aerobicshuhen*

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

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

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. Gesamt können maximal 5 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 |

4 Turnelemente (TE)

Notwendige Geräte: Turnläufer
Notwendige Ausstattung: mit oder ohne Aerobicschuhe
Anzahl Versuche: 1

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“ – wird berührt beispielsweise das mit Gesäß oder die Knie den 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:

Pro erturntem Turnwert gibt es einen Punkt. Also minimal 2 und maximal 40 Punkte.

Punkteverteilung Ausführung:

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ausführung Turnen	-5,7	-5,4	-5,1	-4,8	-4,5	-4,2	-3,9	-3,6	-3,3	-3,0	-2,7	-2,4	-2,1	-1,8	-1,5	-1,2	-0,9	-0,6	-0,3	0,0

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

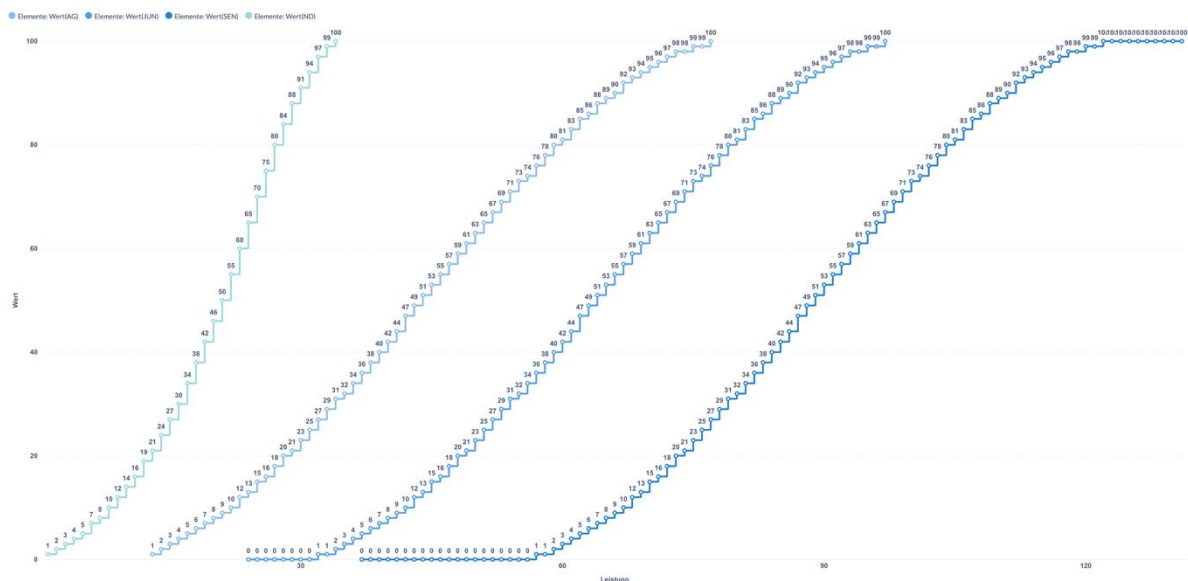
Turnerische Elemente	Beschreibung	Wert
Block 1: Rolle		
TE 1.1 Sprungrolle oder Flugrolle	Einen bis zwei Schritte und Einsprung zum beidbeinigen Absprung zur Sprungrolle oder Flugrolle	2
TE 1.2 Rolle rückwärts in die Liegestütz Position	Aus dem Schlusstand mit gestreckten oder gebeugten Beinen in die Rolle rw. Liegestütz Position mit gestreckten Armen ist die Endposition	3
TE 1.3 Rückwärtsrolle in den Handstand	Aus dem Schlusstand 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. Es müssen Elemente gemäß Code of Points entsprechend der Altersklasse geturnt werden, der die Sportler:innen im Berufungsjahr angehören. Es werden alle gewählten Elemente der Nummerierung nach geturnt (Pro Nummerierung ein Element). Zum Abschluss wird das Wahlelement gezeigt, dabei kann ein Bodenläufer genutzt werden. Wird ein Wahlelement als Base name Element wiederholt, hat dies schwerer zu sein als das unter den gezeigten Elementen gemäß Code of Points.

Punkteverteilung Schwierigkeit:

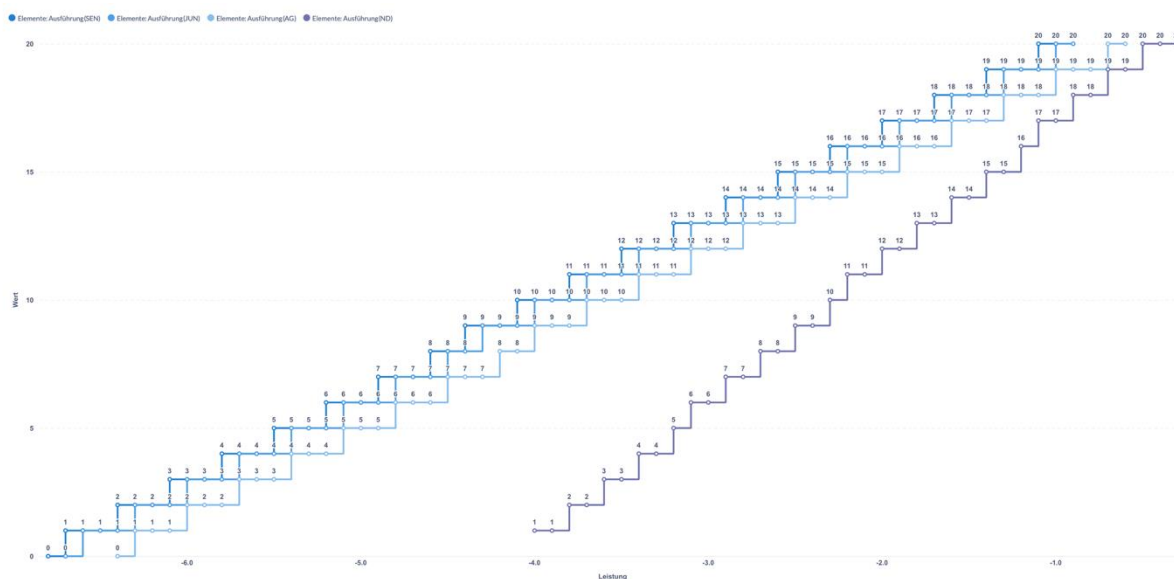
Siehe auch Punktetabellen in Anhang 8.1



Hergestellt mit  Metabase

Punkteverteilung Ausführung:

Siehe auch Punktetabellen in Anhang 8.2



5.1 AK 9-11 (ND)

Verpflichtend gezeigt werden:

- Es müssen max. 6 von 10 vorgegebenen Wahlpflichtelementen gezeigt werden.
- mind. 4 Elemente-Familien, max. 2 pro Elemente-Familie
- Es dürfen höchstens 4 Bodenelemente gezeigt werden
- Die Elemente müssen in der vorgegebenen Reihenfolge gezeigt werden.
- 1 zusätzliches Perspektivelement (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: Mindestens eine/ maximal zwei Liegestützlandungen und mindestens eine/ maximal zwei Spagatlandungen.

Jungen: Max. zwei Liegestützlandungen.

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:		
	<u>PUSH UP (A101)</u>	1	
	<u>WENSON PUSH UP (A102)</u>	2	
	<u>A-FRAME (A114)</u>	4	
	F2. STATIC STRENGHT		
	Base Name: Support		

2.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>L-SUPPORT (A 202)</u>	2	
	<u>L-SUPPORT 1/1 TURN (A 204)</u>	4	
	<u>STRADDLE SUPPORT (A 212)</u>	2	
	<u>STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN (A 214)</u>	4	
F3. LEG CIRCLE			
Base Name: Helicopter			
3.	<u>HELICOPTER TO PUSH UP (A 334)</u>	4	
F4. DYNAMIC JUMPS			
Base Name: Air Turn/ Free Fall			
4.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>AIR TURN (B 403)</u>	3	
	<u>FREE FALL AIRBORNE (B 424)</u>	4	
F5. FORM JUMP			
Base Name: Tuck/ Cossack/Pike/Straddle/Split			
5.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>TUCK JUMP (B502)</u>	2	
	<u>TUCK JUMP TO SPLIT (B513)</u>	3	
	<u>1/1 TURN TUCK JUMP (B 504)</u>	4	
	<u>1/2 TUCK JUMP TO SPLIT (B514)</u>	4	
	<u>TUCK JUMP TO PU (B524)</u>	4	
6.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>COSSACK JUMP (B533)</u>	3	
7.	<u>COSSACK JUMP TO SPLIT (B544)</u>	4	
	<u>STRADDLE JUMP (B594)</u>	4	
F6. SPLIT LEAP / JUMP			
Base Name: Sagittal Split/ Scissors Leap			
8.	<u>SPLIT JUMP (B 664)</u>	4	
F7. TURN /F8. FLEXIBILITY			
Base Name: Passé Turn			
9.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>1/1 TURNS- EN DEDANS (C 702)</u>	2	
	<u>2/1 TURNS- EN DEDANS (C 704)</u>	4	
Base Name: Split/ Vertical Split/ Illusion			
10.	Wahl eines der folgenden Elemente (Jungen nur Illusion)		
	<u>VERTICAL SPLIT</u>	1	
	<u>SPLIT THROUGH</u>	2	
	<u>SPLIT ROLL</u>	3	
	<u>FREE VERTICAL SPLIT</u>	3	
	<u>ILLUSION</u>	4	
WAHLELEMENT:			
11.	0,1 - 0,6 (in Wertung)	1-6	

5.2 AK 12-14 (Youth)

Verpflichtend gezeigt werden:

- Es müssen max. 8 von 12 vorgegebenen Wahlpflichtelementen gezeigt werden.
- mind. 4 Elemente-Familien, max. 2 pro Elemente-Familie
- Es dürfen höchstens 4 Bodenelemente gezeigt werden
- Die Elemente müssen in der vorgegebenen Reihenfolge gezeigt werden.
- 1 zusätzliches Perspektivelement (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: Mindestens eine/ maximal zwei Liegestützlandungen und mindestens eine/ maximal zwei Spagatlandungen.

Jungen: Mindestens zwei/ maximal drei Liegestützlandungen.

Übersicht der Elemente-Anforderungen

Anzahl Ele.	Element	Wert	B-Note (Abzüge)
	F1. DYNAMIC STRENGTH		
w/ m	Base Name: Push Up/ A-Frame		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		
1./ 1.	<u>WENSON PUSH UP (A102)</u>	2	
	<u>EXPLOSIVE A-FRAME (A114)</u>	4	
	<u>EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON (A116)</u>	5	
	<u>EXPLOSIVE ½ TURN A-FRAME (A126)</u>	6	
	F2.STATIC STRENGTH		
	Base Name: Support/ V Support		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		
2./ 2.	<u>L-SUPPORT (A 202)</u>	2	
	<u>L-SUPPORT 1/1 TURN (A 204)</u>	4	
	<u>L-SUPPORT 2/1 TURNS (A 206)</u>	6	
	<u>STRADDLE SUPPORT (A 212)</u>	2	
	<u>STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN (A 214)</u>	4	
	<u>STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN (A 216)</u>	6	
	<u>V- SUPPORT (A 245)</u>	5	
	F3. LEG CIRCLE		
	Base Name: Helicopter		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		

3./ 3.	<u>HELICOPTER TO PUSH UP (A 334)</u>	4	
	<u>HELICOPTER TO SPLIT (A 345)</u>	5	
	<u>HELICOPTER TO WENSON (A 355)</u>	5	
	<u>HELICOPTER 1/1 TURN TO PU (A 336)</u>	6	
F4.DYNAMIC JUMPS			
Base Name: Air Turn/ Axel /Mädchen: Butterfly			
4./ 4.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>AIR TURN (B 403)</u>	3	
	<u>2/1 AIR TURNS (B 405)</u>	5	
	<u>BUTTERFLY (B 455)</u> nur Mädchen	5	
	<u>AXEL (B 415)</u>	5	
Base Name: Free Fall/ Gainer/ Scale			
5./ 5.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>FREE FALL AIRBORNE (B 424)</u>	4	
	<u>FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE (B 426)</u>	6	
	<u>GAINER ½ TWIST (B 435)</u>	5	
	<u>SCALE 1/1 TWIST (B 446)</u>	6	
Base Name: Butterfly			
6.	nur Jungen		
	<u>BUTTERFLY (B 455)</u>	5	
F5.FORM JUMP			
Base Name: Tuck/ Cossack/Pike/Straddle			
6./ 7.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>TUCK JUMP (B502)</u>	2	
	<u>1/1 TURN TUCK JUMP (B 504)</u>	4	
	<u>TUCK JUMP TO PU (B524)</u>	4	
	<u>COSSACK JUMP (B533)</u>	3	
	<u>1/1 TURN COSSACK JUMP (B 535)</u>	5	
	<u>1/1 TURN PIKE JUMP (B 566)</u>	6	
7.	nur Mädchen		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>TUCK JUMP TO SPLIT (B513)</u>	3	
	<u>½ TUCK JUMP TO SPLIT (B514)</u>	4	
	<u>COSSACK JUMP TO SPLIT (B544)</u>	4	
	<u>1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT (B 515)</u>	5	
	<u>½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT (B 545)</u>	5	
	<u>1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT (B 546)</u>	6	
8.	nur Jungen		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		

	<u>TUCK JUMP TO PUSH UP (B 524)</u>	4	
	<u>1/2 TUCK JUMP TO PUSH UP (B 525)</u>	5	
	<u>STRADDLE JUMP TO PUSH UP (B 5116)</u>	6	
	<u>COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (B 556)</u>	6	
8./ 9.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>STRADDLE JUMP (B 594)</u>	4	
	<u>1/1 TURN STRADDLE JUMP (B 596)</u>	6	
	<u>STRADDLE JUMP TO PUSH UP (B 5116)</u>	6	
F6. SPLIT LEAP / JUMP			
Base Name: Sagittal Split/ Scissors Leap			
9./ 10.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>SPLIT JUMP (B 664)</u>	4	
	<u>1/1 TURN SPLIT JUMP (B 666)</u>	6	
	<u>SCISSORS LEAP 1/2 TURN (B 626)</u>	6	
10.	nur Mädchen		
	<u>SPLIT JUMP TO SPLIT (B 675)</u>	5	
F7. TURN			
Base Name: Passé Turn/ Horizontal			
11./ 11.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>2/1 TURNS- EN DEDANS (C 704)</u>	4	
	<u>3/1 TURNS- EN DEDANS (C 706)</u>	6	
	<u>1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL- EN DEDANS (C 715)</u>	5	
Base Name: Illusion			
12./ 12.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>SPLIT THROUGH</u>	2	
	<u>SPLIT ROLL</u>	3	
	<u>FREE VERTICAL SPLIT</u>	3	
	<u>ILLUSION (C 724)</u>	4	
	<u>DOUBLE ILLUSION (C 726)</u>	6	
	<u>FREE ILLUSION (C 735)</u>	5	
WAHLELEMENT:			
13.	0,2 - 0,6 (in Wertung)	2-6	

5.3 AK 15-17 (Junior)

Verpflichtend gezeigt werden:

- Es müssen max. 10 von 14 vorgegebenen Wahlpflichtelementen gezeigt werden.
- mind. 4 Elemente-Familien, max. 2 pro Elemente-Familie
- Es dürfen höchstens 4 Bodenelemente gezeigt werden
- Die Elemente müssen in der vorgegebenen Reihenfolge gezeigt werden.

- 1 zusätzliches Perspektivelement (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: Mindestens zwei/ maximal drei Liegestützlandungen und mindestens eine/ maximal zwei Spagatlandungen.

Jungen: Mindestens drei/ maximal vier Liegestützlandungen.

Übersicht der Elemente-Anforderungen

Anzahl Ele.	Element	Punkte	B-Note (Abzüge)
F1. DYNAMIC STRENGTH			
w/ m	Base Name: Push Up/ A-Frame		
1./ 1.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>WENSON PUSH UP (A102)</u>	2	
	<u>EXPLOSIVE A-FRAME (A 114)</u>	4	
	<u>EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON (A 116)</u>	5	
	<u>EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN (A 126)</u>	6	
Base Name: Explosive High-V			
2./ 2.	<u>EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP (A 157)</u>	7	
F2.STATIC STRENGTH			
Base Name: Support/ V Support			
3./ 3.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>L-SUPPORT (A 202)</u>	2	
	<u>L-SUPPORT 1/1 TURN (A 204)</u>	4	
	<u>L-SUPPORT 2/1 TURNS (A 206)</u>	6	
	<u>STRADDLE SUPPORT (A 212)</u>	2	
	<u>STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN (A 214)</u>	4	
	<u>STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN (A 216)</u>	6	
F3. LEG CIRCLE			
Base Name: Helicopter			
4./ 4.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>HELICOPTER TO PUSH UP (A 334)</u>	4	
	<u>HELICOPTER TO SPLIT (A 345)</u>	5	
	<u>HELICOPTER TO WENSON (A 355)</u>	5	
	<u>HELICOPTER 1/1 TURN TO PUSH UP (A 336)</u>	6	
	<u>HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT (A 347)</u>	7	

	<u>HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON (A 357)</u>	7	
	F4.DYNAMIC JUMPS		
	Base Name: Air Turn/ Axel		
5.	nur Jungen		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>AIR TURN (B 403)</u>	3	
	<u>2/1 AIR TURNS (B 405)</u>	5	
	<u>AXEL (B 415)</u>	5	
	<u>DOUBLE AXEL (B 416)</u>	7	
	Base Name: Free Fall/ Gainer/ Scale		
5./ 6.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>FREE FALL AIRBORNE (B 424)</u>	4	
	<u>FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE (B 426)</u>	6	
	<u>GAINER ½ TWIST (B 435)</u>	5	
	<u>SCALE 1/1 TWIST (B 446)</u>	6	
	Base Name: Butterfly		
6./ 7.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>BUTTERFLY (B 455)</u>	5	
	<u>BUTTERFLY 1/1 TWIST (B 457)</u>	7	
	F5.FORM JUMP		
	Base Name: Cossack/ Pike		
7./ 8.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>COSSACK JUMP (B533)</u>	3	
	<u>1/1 TURN COSSACK JUMP (B 535)</u>	5	
	<u>1/1 TURN PIKE JUMP (B 566)</u>	6	
	<u>½ COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (B 557)</u>	7	
8.	nur Mädchen		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>½ COSSACK JUMP TO SPLIT (B 544)</u>	5	
	<u>1/1 COSSACK JUMP TO SPLIT (B 546)</u>	6	
	<u>1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT (B 577)</u>	7	
	Base Name: Straddle		
9./ 9.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>STRADDLE JUMP (B 594)</u>	4	
	<u>1/1 TURN STRADDLE JUMP (B 596)</u>	6	
	<u>½ STRADDLE JUMP TO PUSH UP (B 5117)</u>	7	
	F6. SPLIT LEAP / JUMP		
	Base Name: Switch Split/ Scissors Leap		
10./ 10.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>SWITCH SPLIT LEAP (B 605)</u>	5	

	<u>SCISSORS LEAP ½ TURN (B 626)</u>	6	
	<u>SCISSORS LEAP 1/1 TURN (B 627)</u>	7	
	Base Name: Sagittal Split		
11./ 11.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>SPLIT JUMP (B 664)</u>	4	
	<u>1/1 TURN SPLIT JUMP (B 666)</u>	6	
12.	nur Mädchen		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>SPLIT JUMP TO SPLIT (B 675)</u>	5	
	<u>½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT (B 676)</u>	6	
	<u>1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT (C 677)</u>	7	
12.	nur Jungen		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>SPLIT JUMP TO PUSH UP (C 696)</u>	6	
	<u>½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP (C 697)</u>	7	
	F7. TURN		
	Base Name: Passé Turn/ Horizontal		
13./ 13.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>2/1 TURNS- EN DEDANS (C 704)</u>	4	
	<u>3/1 TURNS- EN DEDANS (C 706)</u>	6	
	<u>1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL- EN DEDANS (C 715)</u>	5	
	<u>2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL- EN DEDANS (C 717)</u>	7	
	Base Name: Illusion		
14./ 14.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>FREE VERTICAL SPLIT</u>	3	
	<u>ILLUSION (C 724)</u>	4	
	<u>DOUBLE ILLUSION (C 726)</u>	6	
	<u>FREE ILLUSION (C 735)</u>	5	
	<u>FREE DOUBLE ILLUSION (C 737)</u>	7	
	WAHLELEMENT:		
1	0,2 - 0,7 (in Wertung)	3-7	

5.4 AK 18+ (Senior)

Verpflichtend gezeigt werden:

- Es müssen max. 12 von 16 vorgegebenen Wahlpflichtelementen gezeigt werden.
- mind. 4 Elemente-Familien, max. 2 pro Elemente-Familie
- Es dürfen höchstens 4 Bodenelemente gezeigt werden
- Die Elemente müssen in der vorgegebenen Reihenfolge gezeigt werden.
- 1 zusätzliches Perspektivelement (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: Mindestens drei/ maximal vier Liegestützlandungen und mindestens zwei/ maximal vier Spagatlandungen.

Jungen: Mindestens vier/ maximal sechs Liegestützlandungen.

Übersicht der Elemente-Anforderungen

Anzahl Ele.	Element	Punkte	B-Note (Abzüge)
F1. DYNAMIC STRENGTH			
w/ m	Base Name: A-Frame		
1./ 1.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>EXPLOSIVE A-FRAME (A 114)</u>	4	
	<u>EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON (A 115)</u>	5	
	<u>EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN (A 126)</u>	6	
	<u>EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON (A 127)</u>	7	
	Base Name: Explosive High-V		
2./ 2.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP (A 157)</u>	7	
	<u>EXPLOSIVE HIGH V ½ TWIST TO SPLIT (A 158)</u>	8	
	<u>EXPLOSIVE HIGH V ½ TWIST TO WENSON (A 159)</u>	9	
F2.STATIC STRENGTH			
	Base Name: Support		
3./ 3.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>L-SUPPORT 1/1 TURN (A 204)</u>	4	
	<u>L-SUPPORT 2/1 TURNS (A 206)</u>	6	
	<u>STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN (A 214)</u>	4	
	<u>STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN (A 216)</u>	6	
F3. LEG CIRCLE			
	Base Name: Helicopter		
4./ 4.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>HELICOPTER TO PUSH UP (A 334)</u>	4	
	<u>HELICOPTER TO SPLIT (A 345)</u>	5	
	<u>HELICOPTER TO WENSON (A 355)</u>	5	
	<u>HELICOPTER 1/1 TURN TO PU (A 336)</u>	6	
	<u>HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT (A 347)</u>	7	
	<u>HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON (A 357)</u>	7	

F4.DYNAMIC JUMPS			
Base Name: Air Turn/ Axel/ Off Axis			
5.	nur Männer:		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>2/1 AIR TURNS (B 405)</u>	5	
	<u>AXEL (B 415)</u>	5	
	<u>OFF AXIS JUMP TO PUSH UP (B 466)</u>	6	
Base Name: Free Fall/ Gainer/ Scale			
5./ 6.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>FREE FALL AIRBORNE (B 424)</u>	4	
	<u>FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE (426)</u>	6	
	<u>GAINER ½ TWIST (B 435)</u>	5	
	<u>GAINER 1 ½ TWIST (B 437)</u>	7	
	<u>SCALE 1/1 TWIST (B 446)</u>	6	
Base Name: Butterfly			
6./ 7.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>BUTTERFLY (B 455)</u>	5	
	<u>BUTTERFLY 1/1 TWIST (B 457)</u>	7	
F5.FORM JUMP			
Base Name: Cossack			
7./ 8.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>COSSACK JUMP (B533)</u>	3	
	<u>1/1 TURN COSSACK JUMP (B 535)</u>	5	
	<u>½ COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (B 557)</u>	7	
Base Name: Pike			
8.	nur Frauen		
	<u>1/1 TURN PIKE JUMP TWIST TO SPLIT (B 577)</u>	7	
9./ 9.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>1/1 TURN PIKE JUMP (B 566)</u>	6	
	<u>½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (B 588)</u>	8	
	<u>1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (B 589)</u>	9	
Base Name: Straddle			
10./ 10.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>1/1 TURN STRADDLE JUMP (B 596)</u>	6	
	<u>½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP (B 5117)</u>	7	
	<u>1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP (B 5118)</u>	8	
F6. SPLIT LEAP / JUMP			
Base Name: Switch Split/ Scissors Leap			
11./ 11.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>SWITCH SPLIT LEAP (B 605)</u>	5	

	<u>SWITCH SPLIT TO PUSH UP (B 607)</u>	7	
	<u>SCISSORS LEAP ½ TURN (B 626)</u>	6	
	<u>SCISSORS LEAP 1/1 TURN (B 627)</u>	7	
	Base Name: Sagittal Split		
12./ 12.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>SPLIT JUMP (B 664)</u>	4	
	<u>1/1 TURN SPLIT JUMP (B 666)</u>	6	
13.	nur Frauen		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>SPLIT JUMP TO SPLIT (B 675)</u>	5	
	<u>½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT (B 676)</u>	6	
	<u>1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT (C 677)</u>	7	
13.	nur Männer:		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>SPLIT JUMP TO PUSH UP (C 696)</u>	6	
	<u>½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP (C 697)</u>	7	
	<u>1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP (C 698)</u>	8	
	F7. TURN		
	Base Name: Passé Turn/ Horizontal		
14./ 14.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>2/1 TURNS- EN DEDANS (C 704)</u>	4	
	<u>3/1 TURNS- EN DEDANS (C 706)</u>	6	
	<u>1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL- EN DEDANS (C 715)</u>	5	
	<u>2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL- EN DEDANS (C 717)</u>	7	
	Base Name: Illusion		
15./ 15.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>ILLUSION (C 724)</u>	4	
	<u>DOUBLE ILLUSION (C 726)</u>	6	
	<u>TRIPLE ILLUSION (C 728)</u>	8	
16./ 16.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>FREE ILLUSION (C 735)</u>	5	
	<u>FREE DOUBLE ILLUSION (C 737)</u>	7	
	<u>FREE TRIPLE ILLUSION (C 739)</u>	9	
	WAHLELEMENT:		
17.	0,3 - 1,0 (in Wertung)	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. Dies obliegt dem zuständigen Landesturnverband.

6.1 Regelung zur Berufung zum Landeskader

Den Landeskadertest bestanden hat man, wenn man mind. 30% der maximal zu erreichenden Punkte erreicht. Sollten dies mehr Athlet*innen erreichen als Kaderplätze zur Verfügung stehen, zählt das Ranking des Leistungsgrundlagentests.

7 Ausfall

7.1 Ausfall vor dem Leistungsgrundlagentest

Im Falle von Krankheit oder Verletzung zum Zeitpunkt des Leistungsgrundlagentests, muss ein Attest vor Testbeginn beim LFA des LTV eingereicht werden. Der Test kann dann nachgeholt werden (Termine werden durch jeweiligen LTV bekannt gegeben), um die Kaderberufung fristgerecht zum 01.01.2026 vornehmen zu können. 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 jeweiligen LFA der LTV 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 LFA zu melden und der Test muss ggf. in reduzierter Form oder abgebrochen werden. Der/Die Athlet*in hat dann die Möglichkeit den Test nachzuholen (Termine werden durch jeweiligen LTV bekannt gegeben). 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 jeweiligen LFA der LTV gestellt werden zur Einzelfallbetrachtung, der in den entsprechenden Gremien diskutiert und entschieden wird.

8 Anhang

8.1 Punkteverteilung Elemente

Hinweis: Aufgrund der Form der Verteilungskurve fehlen einige Punktwerte.

Punkte	ND	AG	JUN	SEN
1	1	13	33	58
2	2	14	34	59
3	3	15	35	60
4	4	16	36	61
5		17	37	62
6	5	18	38	63
7	6	19	39	64
8		20	40	65
9	7	21	41	66
10	8	22	42	67
12	9	23	43	68
13		24	44	69
14	10			
15		25	45	70
16	11	26	46	71
18		27	47	72
19	12			
20		28	48	73
21	13	29	49	74
23		30	50	75
24	14			
25		31	51	76
27	15	32	52	77
29		33	53	78
30	16			
31		34	54	79
32		35	55	80
34	17	36	56	81
36		37	57	82
38	18	38	58	83
40		39	59	84
42	19	40	60	85
44		41	61	86
46	20			
47		42	62	87
49		43	63	88

50	21			
51		44	64	89
53		45	65	90
55	22	46	66	91
57		47	67	92
59		48	68	93
60	23			
61		49	69	94
63		50	70	95
65	24	51	71	96
67		52	72	97
69		53	73	98
70	25			
71		54	74	99
73		55	75	100
74		56	76	101
75	26			
76		57	77	102
78		58	78	103
80	27	59	79	104
81		60	80	105
83		61	81	106
84	28			
85		62	82	107
86		63	83	108
88	29	64	84	109
89		65	85	110
90		66	86	111
91	30			
92		67	87	112
93		68	88	113
94	31	69	89	114
95		70	90	115
96		71	91	116
97	32	72	92	117
98		73	93	118
99	33	75	95	120
100	34	77	97	122

8.2 Punkteverteilung Elemente-Ausführung

Hinweis: Um jeden Abzug nachlesen zu können, sind einzelne Punktzahlen doppelt aufgeführt, da sie durch mehrere verschiedene Ausführungsnoten erreicht werden können. Da dies bei den AK unterschiedlich ist, können auch identische Zeilen doppelt auftauchen.

Punkte	ND	AG	JUN	SEN
0	-4,0	-6,7	-6,4	-6,8
1	-3,9	-6,6	-6,3	-6,7
1	-3,9	-6,5	-6,2	-6,6
1	-3,8	-6,4	-6,1	-6,5
2	-3,7	-6,3	-6,0	-6,4
2	-3,7	-6,2	-5,9	-6,3
2	-3,6	-6,1	-5,8	-6,2
3	-3,6	-6,0	-5,7	-6,1
3	-3,5	-5,9	-5,6	-6,0
3	-3,4	-5,8	-5,5	-5,9
4	-3,4	-5,7	-5,4	-5,8
4	-3,3	-5,6	-5,3	-5,7
4	-3,2	-5,5	-5,2	-5,6
5	-3,2	-5,4	-5,1	-5,5
5	-3,1	-5,3	-5,0	-5,4
5	-3,1	-5,2	-4,9	-5,3
6	-3,0	-5,1	-4,8	-5,2
6	-2,9	-5,0	-4,7	-5,1
6	-2,9	-4,9	-4,6	-5,0
7	-2,8	-4,8	-4,5	-4,9
7	-2,7	-4,7	-4,4	-4,8
7	-2,7	-4,6	-4,3	-4,7
8	-2,6	-4,5	-4,2	-4,6
8	-2,6	-4,4	-4,1	-4,5
9	-2,5	-4,3	-4,0	-4,4
9	-2,4	-4,2	-3,9	-4,3
9	-2,4	-4,1	-3,8	-4,2
10	-2,3	-4,0	-3,7	-4,1
10	-2,2	-3,9	-3,6	-4,0
10	-2,2	-3,8	-3,5	-3,9
11	-2,1	-3,7	-3,4	-3,8
11	-2,1	-3,6	-3,3	-3,7
11	-2,0	-3,5	-3,2	-3,6
12	-1,9	-3,4	-3,1	-3,5
12	-1,9	-3,3	-3,0	-3,4
12	-1,8	-3,2	-2,9	-3,3

13	-1,7	-3,1	-2,8	-3,2
13	-1,7	-3,0	-2,7	-3,1
13	-1,6	-2,9	-2,6	-3,0
14	-1,6	-2,8	-2,5	-2,9
14	-1,5	-2,7	-2,4	-2,8
14	-1,4	-2,6	-2,3	-2,7
15	-1,4	-2,5	-2,2	-2,6
15	-1,3	-2,4	-2,1	-2,5
15	-1,2	-2,3	-2,0	-2,4
16	-1,2	-2,2	-1,9	-2,3
16	-1,1	-2,1	-1,8	-2,2
16	-1,1	-2,0	-1,7	-2,1
17	-1,0	-1,9	-1,6	-2,0
17	-0,9	-1,8	-1,5	-1,9
17	-0,9	-1,7	-1,4	-1,8
18	-0,8	-1,6	-1,3	-1,7
18	-0,7	-1,5	-1,2	-1,6
18	-0,7	-1,4	-1,1	-1,5
19	-0,6	-1,3	-1,0	-1,4
19	-0,6	-1,2	-0,9	-1,3
19	-0,5	-1,1	-0,8	-1,2
20	-0,4	-1,0	-0,7	-1,1
20	-0,3	-0,9	-0,6	-1,0