

Bundeskadertest Aerobicturnen 2023

Technisches Komitee Aerobicturnen
im
Deutschen Turner-Bund e.V.
Leistungs- und Nachwuchsförderung

Inhalt

1	Allgemeine Hinweise	4
1.1	Primäre Fähigkeiten und Testübungen	4
1.2	Abnahme und Eintragung.....	5
1.2.1	Vorgehensweise	5
1.2.2	Ablauf.....	6
1.3	Kleidung.....	7
2	Schnellkraft / Sprungkraft/ Ausdauer (ASK).....	8
2.1	SK1: Achterlauf modifiziert	8
2.1.1	Ablauf.....	8
2.1.2	Anforderungen	8
2.1.3	Bewertung.....	9
2.1.4	Hinweise für Prüfer:in	9
2.2	SK2: Seil springen.....	9
2.2.1	Ablauf.....	9
2.2.2	Anforderungen	9
2.2.3	Bewertung.....	10
2.2.4	Hinweise für Prüfer:in	10
2.3	SK3: Plyometrische Sprünge	10
2.3.1	Ablauf.....	11
2.3.2	Anforderungen	11
2.3.3	Bewertung.....	12
2.3.4	Hinweise für Prüfer:in	12
2.4	SK4: Counter Movement Jump	12
2.4.1	Ablauf.....	12
2.4.2	Bewertung.....	12
2.4.3	Hinweise für Prüfer:in	12
2.5	KA1: Stützkraft Kombination.....	13
2.5.1	Ablauf.....	13
2.5.2	Anforderungen	13
2.5.3	Bewertung.....	14
2.5.4	Hinweise für Prüfer:in	14
2.6	KA2: Rumpfbeugekraft (Kipphänge).....	14
2.6.1	Ablauf.....	14
2.6.2	Anforderungen	14
2.6.3	Bewertung.....	15
2.6.4	Hinweise für Prüfer:in	15
2.7	KA3: Liegestütze	15
2.7.1	Ablauf.....	15
2.7.2	Anforderungen	15
2.7.3	Bewertung.....	16
2.7.4	Hinweise für Prüfer:in	16
2.8	KA4: Handstand Kombination.....	16
2.8.1	Ablauf.....	17
2.8.2	Anforderungen	17
2.8.3	Bewertung.....	18
2.8.4	Hinweise für Prüfer:in	18
3	Beweglichkeit (B).....	19
3.1	B1: Beweglichkeit Hüfte - Vorspreizen	19
3.1.1	Ablauf.....	19

3.1.2	Anforderungen	19
3.1.3	Bewertung.....	19
3.1.4	Hinweise für Prüfer:in	19
3.2	B2: Beweglichkeit Hüfte - Seitspreizen.....	20
3.2.1	Ablauf.....	20
3.2.2	Anforderungen	20
3.2.3	Bewertung.....	20
3.2.4	Hinweise für Prüfer:in	21
3.3	B3: Spreizen im Stütz.....	21
3.3.1	Ablauf.....	21
3.3.2	Anforderungen	21
3.3.3	Bewertung.....	21
3.3.4	Hinweise für Prüfer:in	22
3.4	B4: Beweglichkeit Oberkörper	22
3.4.1	Ablauf.....	22
3.4.2	Hinweise für Prüfer:in	22
3.5	B5: Beweglichkeit Hüfte - Standspagat halten.....	22
3.5.1	Anforderungen	23
3.5.2	Bewertung.....	23
4	Turnerische Elemente (TE).....	24
4.1.1	Ablauf:.....	24
4.1.2	Punktvergabe.....	24
4.1.3	Abzüge der B-Note	24
5	Aerobic Specific Movements (Choreografie).....	27
5.1	Anforderungen	27
5.2	Bewertungskriterien.....	27
6	Elemente	28
6.1	AK 12-14 (Age Group).....	28
6.2	AK15-17 (Junior)	30
6.3	AK 18+ (Senior)	32
7	Auswertung	35

1 Allgemeine Hinweise

Der Bundeskadertest ist ein Element im Berufungsprozess in den Perspektiv- und Nachwuchskader Aerobicturnen im DTB für das Jahr 2023. Entsprechend der beschlossenen Eckpunkte für das zukünftige Kadersystem erfolgt eine pyramidale, leistungsorientierte Strukturierung in drei Kaderstufen, den Perspektivkader sowie den Nachwuchskader I und II.

Für den Bundeskadertest Aerobicturnen 2023 wurde bewusst eine Vielzahl an Übungen gewählt, um eine **Bestandsaufnahme** der Fähigkeiten der Sportlerinnen und Sportler in Deutschland zu erhalten. Die Kaderberufung und -einteilung erfolgt nach Sichtung der Gesamtergebnisse. Es muss in der AK angetreten werden, in der man im Berufungsjahr 2023 turnt.

1.1 Primäre Fähigkeiten und Testübungen

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

Bereich	Übungen	Punkte	Gesamtpunktzahl
Schnellkraft /Sprungkraft /Ausdauer (ASK)			40 Punkte
	SK1: Achterlauf	10 Pkt.	
	SK2: Seilspringen	10 Pkt.	
	SK3: Plyometrische Sprünge	10 Pkt.	
	SK4: Counter-Movement-Jump	10 Pkt.	
Kraftausdauer (KA)			40 Punkte
	KA1: Stützkraft Kombination	10 Pkt.	
	KA2: Kipphänge	10 Pkt.	
	KA3: Liegestütze	10 Pkt.	
	KA4: Handstand Kombination	10 Pkt.	
Beweglichkeit (B)			40 Punkte
	B1: Beinhalte vor	10 Pkt.	
	B2: Beinhalte seit	10 Pkt.	
	B3: Spreizen im Stütz	5 Pkt.	
	B4: Brücke	5 Pkt.	
	B5: Standspagat	10 Pkt.	
Turnerische Elemente (TE)	siehe Tabelle		30 Punkte
Aerobic Specific Movements (A)	Choreografie (siehe Beschreibung)		40 Punkte
Aerobic Difficulty (D)	Elemente Abnahme		keine max. Punktzahl

Mögliche Gesamtpunktzahl Übungen: 190 Punkte
+ Punkte Elemente
- Abzüge der B-Note bei TE, A & D

Elemente	AG
	7x Elemente
	4x Perspektive
	Juniors
	7x Elemente
	4x Perspektive
	Seniors
	9x Elemente
	4x Perspektive

Keine Maximalpunktzahl

1.2 Abnahme und Eintragung

Der Test wird zentral organisiert und abgenommen. Es wird ein Corona-Hygienekonzept für die Abnahme entwickelt.

Um die Einteilung in die Kaderstrukturen besser beurteilen zu können und die Punkttabellen auf wissenschaftlichen Empfehlungen beruhend zu erarbeiten, muss in den Kaderüberprüfungen zwingend immer eine Erfassung der Messwerte (nicht nur der Punkte) erfolgen. Die Prüfer:innen werden gebeten, erst die tatsächliche Leistung einzutragen, bevor die entsprechende Zuordnung in Punkten erfolgt. Ferner werden besondere Umstände der Erhebung notiert (Abbruch durch Prüfer:in, Nichtdurchführbarkeit, Abweichungen in der Abnahme, etc.).

Für eine leichtere Abnahme des Tests wird die Ausgangslage zur Ausführung einer Übung als nahezu exzellent definiert. Das bedeutet, dass nur einzelne kleine Fehler (0,1 analog CoP) erlaubt werden. Mittlere und große Ausführungsfehler werden wie das Minimalkriterium behandelt, sodass die Wiederholung bei den Teilaufgaben ASK /KA und B nicht anerkannt wird. Wird ein kleiner Fehler hintereinander gezeigt, werden zwei Verwarnungen ausgesprochen. Ab der dritten Verwarnung, wird die Wiederholung nicht gezählt.

Bei den Turnerischen Elementen, der Choreografie sowie den Elementen wird die Ausführung separat bewertet und analog des CoP von 10 Punkten abgezogen. Die verbleibende Punktzahl wird dann mit der erlangten Punktzahl summiert. (Beispiel: 15 Punkte durch Turnerische Elemente + 6 Punkte nach Abzug der Ausführungsfehler ergibt in Summe 21 Punkte im Turnbereich)

1.2.1 Vorgehensweise

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

1. Elemente & Choreografie: Kampfrichter:innen mit FIG-Brevet
2. Turnen: Trainer:innen mit Turn-Know-How und mindestens B-Lizenz
3. Athletik: Trainer:innen mit mindestens B-Lizenz

Die Zuteilung erfolgt nach folgender Reihenfolge:

1. Kampfrichter FIG Brevet Level
2. Trainer:innen B-Lizenz: Bundestrainer (Elite-Team), Stützpunkttrainer (ATZ), Vereinstrainer

(Trainer:innen B-Lizenz mit zusätzlichem DTB Brevet werden Trainer:innen mit B-Lizenz ohne DTB-Brevet vorgezogen.)

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

Die Prüfer:innen führen in Stichpunkten ein Protokoll mit Abnahmeproblemen und Entscheidungsbegründung in Sonderfällen.

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

1.2.2 Ablauf

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

1. Elemente
2. Turnerische Elemente
3. 1. Teil Athletik
 - a. Stützkraft Kombination
 - b. Counter-Movement-Jump
 - c. Liegestütze
 - d. Seilspringen
 - e. Spreizen im Stütz
4. Choreografie
5. 2. Teil Athletik
 - a. Plyometrische Sprünge
 - b. Handstand Kombination
 - c. Beinhalte vor/seit
 - d. Standspagat
 - e. Kipphänge
 - f. Brücke
 - g. Achterlauf

1.3 Kleidung

Sportlerinnen:

- Turnanzug mit kurzer enganliegender Hose (z.B. Hotpants) und Strumpfhose
- Wettkampffrisur
- Aerobicshuhe

Sportler:

- kurze Sporthose mit Wettkampfanzug (keine langbeinige Hose erlaubt)
- Wettkampffrisur
- Aerobicshuhe

Trainer:innen:

- Vereinskleidung

Kampfrichter:innen/Prüfer:innen:

- Deutschlandanzug oder neutrale Kleidung schwarz

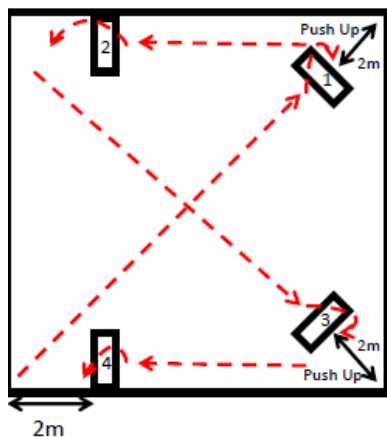
2 Schnellkraft / Sprungkraft/ Ausdauer (ASK)

2.1 SK1: Achterlauf modifiziert

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

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

2.1.1 Ablauf



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

Nach dem Ablauf von 8 Runden endet die Zeitnahme mit dem Berühren des Bodens mit beiden Händen.

2.1.2 Anforderungen

Beide Hände müssen komplett den Boden berühren (nur das Berühren der Finger oder nur einer Hand wird mit einer Zeitstrafe belegt). Der Hocker muss übersprungen werden. Wenn die Füße oder ein Bein/Fuß seitlich am Hocker vorbeigeführt werden, kommt ebenfalls eine Zeitstrafe zum Einsatz. Ob der Hocker mit beiden Füßen gleichzeitig oder nacheinander übersprungen wird, ist dem Sportler/ der Sportlerin. Der Liegestütz muss erst beendet werden (Arme gestreckt, Po noch unten also in einer Linie mit dem Körper), bevor zum weiteren Laufen aufgestanden wird. Bei der Ausführung der Liegestütze, des Überspringens des Hockers oder

dem Berühren des Bodens erfolgt bei unzureichender Ausführung einmalig eine Verwarnung. Jede weitere unzureichende Ausführung wird mit einer Zeitstrafe von 3s belegt.

2.1.3 Bewertung

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

Zeitstrafen: 3 Sekunden

2.1.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 stoppt die Zeit und sagt die Rundenzahl zu Beginn jeder Runde laut an: *“Beginn 1. Runde, Beginn 2. Runde, Beginn 3. Runde, Beginn 4. Runde, Beginn 5. Runde, Beginn 6. Runde, Beginn 7. Runde, Beginn 8. und letzte Runde”*.

Der/die Prüfer:in 2 sagt nach übersprungenem Kasten mit anschließendem Liegestütz bzw. nach übersprungenem Kasten mit anschließendem Berühren des Bodens laut *“OK”*, wenn die Übung richtig ausgeführt wurde. Bei unzureichender Ausführung ist die Verwarnung mit Begründung laut anzusagen: z.B. *“Verwarnung: Kasten nicht richtig übersprungen”*, *“Verwarnung: Liegestütz nicht tief genug”* oder *“Verwarnung: eine Hand den Boden nicht berührt”*. Bei weiterer unzureichender Ausführung sind die Fehler mit Begründung laut anzusagen: z.B. *“1. Zeitstrafe: Liegestütz nicht ordentlich beendet”* oder *“2. Zeitstrafe: nur 1 Bein über den Kasten geführt”*.

Prüfer:in 1 und 2 können nach absolvierter Übung ggf. die angesagten Zeitstrafen diskutieren, falls Prüfer:in 1 eine andere Sicht hat (4-Augen-Prinzip). Trotz lauter Ansage, kann die Anzahl der Zeitstrafen dann noch verändert werden.

Bei Uneinigkeit zwischen den Prüfern ist der LSA zu kontaktieren. Dokumentation der evt. Zeitstrafen mit Begründung.

2.2 SK2: Seil springen

Notwendige Geräte: 1 Gymnastikseil, 1 Stoppuhr mit Timerfunktion
Notwendige Ausstattung: mit Schuhen auf Aerobicshuhen, eigenes Seil möglich
 (Material frei wählbar)

Anzahl Versuche: 1

2.2.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin springt (beidbeinig, mit aufrecht gespanntem Körper) mit dem Seil möglichst ohne Unterbrechung. Der Sportler/ die Sportlerin beginnt auf Kommando mit den Durchschlägen, gezählt wird die Anzahl der beidbeinigen Durchschläge. Doppel-Durchschläge sind nicht gestattet. Die Übungszeit beträgt 60s.

2.2.2 Anforderungen

Die Füße müssen bei jedem Sprung aktiv gestreckt werden, sodass die Fußspitze nach unten zeigt (keine geflexten Füße in Flugphase). Die Fersen berühren nicht den Boden, der Absprung erfolgt aus dem Sprunggelenk und Knien. Das Sprunggelenk bleibt flexibel in der Bouncing Bewegung. Die Knie sowie die Hüfte sind in der Luft fixiert und gestreckt. Die Beine und Füße sind durchgängig geschlossen.

Wenn das Seil hängen bleibt, läuft die Zeit weiter, es gibt keine Punktabzüge. Bei jedem Sprung schwingt das Seil unter den Füßen durch. Zwischensprünge zwischen den einzelnen Seildurchschlägen sind nicht erlaubt. Der Folgedurchschlag wird dann nicht gezählt.

Sprung- und Kniegelenk sowie die Hüfte müssen in der Luft gestreckt sein, außerdem darf der Absprung nicht vom ganzen Fuß erfolgen. Der Folgedurchschlag wird nicht gezählt, wenn:

- Die Ferse beim Absprung den Boden berührt
--> beim 1. Mal verwarnen, ab dem 2. Mal nicht gezählt
- Die Füße in der Luft nicht vollständig und aktiv gestreckt werden- Zehenspitze zeigt nicht nach unten
--> einmalige leichte Abweichung wird beim 1. Mal verwarnet, ab dem 2. Mal nicht mehr gezählt
- Die Füße, Knie und Hüfte in der Luft gebeugt sind - keine gestreckten Knie/ Füße und keine aufrechte Körperhaltung
--> einmalige leichte Abweichung wird beim 1. Mal verwarnet, ab dem 2. Mal nicht mehr gezählt

Hinweis:

Insgesamt kann es nur 1 Verwarnung geben. Ab der 2. unzureichenden Ausführung werden Folgedurchschläge nicht gezählt. Faktoren, die nicht bewertet werden: Halten des Seils, Armhaltung und Kopfausrichtung.

2.2.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG	Anzahl in 60s	80x	85x	90x	95x	100x	105x	110x	115x	120x	125x
Jun		100x	105x	110x	115x	120x	125x	130x	135x	140x	145x
Sen		100x	105x	110x	115x	120x	125x	130x	135x	140x	145x

2.2.4 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 Seildurchschläge laut mit. Bei unzureichender Ausführung wird eine Verwarnung laut angesagt. Ab der 2. unzureichenden Ausführung wird der Durchschlag nicht gezählt und einfach die vorherige Zahl erneut laut angesagt.

Der/die Prüfer:in 1 beobachtet ebenfalls die Ausführung der Übung und notiert sich, falls er/sie Durchschläge doch gegeben oder weitere abgezogen hätte.

Hinweis: Trotz lautem Zählen, kann die Anzahl der Durchschläge 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.

2.3 SK3: Plyometrische Sprünge

Notwendige Geräte: 6 Sprungkästen/Hocker (LxBxH 70x50x40cm), Stoppuhr mit Timerfunktion, Maßband

Notwendige Ausstattung: mit Aerobicshuhen auf Aerobicboden
Anzahl Versuche: 1

2.3.1 Ablauf

Die sechs Sprungkästen/Hocker werden hintereinander in einer Reihe aufgestellt. Der Abstand kann der Sportler/ die Sportlerin individuell anpassen. Jeder Sprungkasten/Hocker 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 Kästchen wie möglich übersprungen werden. Nach dem letzten Sprungkasten/Hocker erfolgt jeweils ein Streck sprung mit halber Drehung (keine Doppelsprünge) und die Reihe wird in gleicher Ausführung zurückgesprungen.

2.3.2 Anforderungen

Jeder Sprungkasten/Hocker, der mit direktem Absprung nach dem Hocksprung übersprungen wurde, zählt als eine Wiederholung. Wird nicht direkt weitergesprungen, wird die Wiederholung des vorherigen Sprungkastens/Hockers nicht gezählt. Dies gilt auch bei einem Doppelhüpfer nach dem Streck sprung mit halber Drehung am Ende des letzten Sprungkastens/Hockers. Entspricht der Hocksprung nicht der Minimalanforderung, wird die Wiederholung nicht gezählt.

Folgende Ausführungsfehler werden verwart bzw. nicht gezählt:

- Der Hocksprung entspricht nicht den Minimalanforderungen (Knie unter Taillenhöhe):
-->Die Wiederholung wird nicht gezählt
- Die Füße sind beim Hocksprung nicht aktiv gestreckt
--> Es werden 2x Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen nicht gezählt)
- Die Beine sind beim Absprung leicht geöffnet
--> Es werden 2x Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen mit diesem Fehler nicht gezählt
- Die Beine sind beim Absprung hüftbreit geöffnet:
--> mittlerer Ausführungsfehler/ die vorherige Wiederholung wird nicht gezählt
- Absprung mit kurzer Pause (nicht reaktiv)
--> Es werden 2x Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen mit diesem Fehler nicht gezählt
- Haltungsfehler: Sportler:in ist im Absprung im Hohlkreuz, leichter Verlust der Körperkontrolle
--> Es werden 2x Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen mit diesem Fehler nicht gezählt
- Mehrere Fehler in einem Hocksprung: Knie auseinander in der Hocke, Fußspitzen gebeugt und kurze Pause im Absprung
--> die Wiederholung wird nicht gezählt

Hinweis:

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

2.3.3 Bewertung

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

2.3.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 gibt das Startsignal und startet den 30s- Timer. Es ist eine Timerfunktion zu verwenden, bei der nach Ablauf der Zeit ein akustisches Signal ertönt.

Der/die Prüfer:in 2 zählt die übersprungenen Sprungkästen/Hocker laut mit. Bei unzureichender Ausführung wird eine Verwarnung mit Begründung laut angesagt. Ab der 3. unzureichenden Ausführung wird der übersprungene Sprungkasten/Hocker nicht gezählt und die vorherige Zahl erneut laut angesagt.

Der/die Prüfer:in 1 beobachtet ebenfalls die Ausführung der Übung und notiert sich, falls er/sie Übersprünge doch gegeben hätte oder weitere abgezogen hätte.

Trotz lautem Zählen kann die Anzahl der Übersprünge nach Übungsende noch verändert werden, falls Prüfer:in 1 eine andere begründete Einschätzung hat.

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

2.4 SK4: 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
AG	Sprunghöhe in cm	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Jun		25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
Sen		30	35	40	45	50	55	60	65	70	75

2.4.3 Hinweise für Prüfer:in

Prüfer 1 und 2 messen die Differenz zwischen den Markierungen. Der bessere Versuch zählt.

2.5 KA1: Stützkraft Kombination

<u>Notwendige Geräte:</u>	glatter Boden, kein Teppich
<u>Notwendige Ausstattung:</u>	mit Aerobicshuhen
<u>Anzahl Versuche:</u>	2

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

2.5.1 Ablauf

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

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

Hinweis:

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

Aufteilung der Punkte:

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

Beispiel: der Sportler/ die Sportlerin zeigt folgende Kombination:

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

2.5.2 Anforderungen

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

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnt:

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

2.5.3 Bewertung

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

2.5.4 Hinweise für Prüfer:in

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

2.6 KA2: Rumpfbeugekraft (Kipphänge)

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

2.6.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin hängt gestreckt an der Sprossenwand. Die 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.

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnt:

- Fußspitzen einmalig leicht aus der Streckung
 --> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen nicht gezählt
- Füße geflext
 --> Die Wiederholung wird nicht gezählt
- Knie einmalig leicht aus der Streckung
 --> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die

Wiederholungen nicht gezählt

- Knie werden gebeugt, um den Kipphang zu absolvieren
--> Die Wiederholung wird nicht gezählt
- Bei mittleren bis großen Ausführungsfehlern oder mehreren kleineren Fehlern gleichzeitig
--> Die Wiederholung wird nicht gezählt

2.6.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG	Anzahl Kipphänge	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
Jun		6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
Sen		6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

2.6.4 Hinweise für Prüfer:in

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

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

2.7 KA3: Liegestütze

Notwendige Geräte: 1 Stoppuhr mit Timerfunktion
Notwendige Ausstattung: mit Aerobicshuhen
Anzahl Versuche: 1

2.7.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin befindet sich in der Bauchlage. Die Arme sind so breit aufgestellt, dass die Unterarme senkrecht zum Boden stehen. Die Position kennzeichnet die maximale Armbreite während der Ausführung der Liegestütze. Die Ausführung der Liegestütze beginnt im gestreckten Stütz. Die Arme werden gebeugt, bis die Oberarme und der obere Rücken eine Linie bilden und dann wieder gestreckt. Der Blick ist zum Boden gerichtet in Verlängerung der Wirbelsäule (Kopf nicht hängen lassen). Der Körper wird gleichmäßig nach unten und wieder hochgedrückt (Schultern parallel zum Boden).

2.7.2 Anforderungen

Der Armwinkel (Ellbogen) muss bei jedem Liegestütz mindestens 90 Grad betragen, ansonsten wird der Versuch nicht gezählt. Beim Strecken der Arme ist besonders darauf zu achten, dass der Rücken nicht in die Überstreckung gebracht wird, ansonsten wird der Versuch nicht gezählt! Die Wiederholungen sollen gleichmäßig erfolgen. Der Sportler/ die Sportlerin für die Übungsausführung hat 60 Sekunden Zeit. Eine Pause in der Liegestützposition ist erlaubt. Sobald ein Körperteil auf dem Boden abgelegt wird, wird die Abnahme abgebrochen. Die Anzahl der nach Minimalkriterium ausgeführten Liegestütze wird gezählt. Um 8 bis 10 Punkte

zu erhalten, müssen in direktem Anschluss an die Wiederholungen der Liegestütze 3x|5x|7x Liegestütze mit Klatschen und ohne Pause gezeigt werden. Diese zählen nur, wenn sich die Handflächen in der Luft berühren und ein deutliches Klatschen zu hören ist. Die Zeit darf dabei überschritten werden.

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. 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
AG	Anzahl Liegestütze + Abdrücke mit Klatschen	10	15	20	25	30	35	40	40+3	40+5	40+7
Jun		20	25	30	35	40	45	50	50+3	30+5	50+7
Sen		30	35	40	45	50	55	60	60+3	60+5	60+7

2.7.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 gibt das Startsignal und startet den 60s- Timer. Es ist eine Timerfunktion zu verwenden, bei der nach Ablauf der Zeit ein akustisches Signal ertönt.

Der/die Prüfer:in 2 zählt die Anzahl der Liegestütze laut mit und achtet auf evtl. Ausführungsfehler. Bei oben genannten Ausführungsfehlern wird die Verwarnung mit Begründung laut angesagt. Ab der 3. unzureichenden Ausführung wird der Liegestütz nicht gezählt und die vorherige Zahl erneut laut angesagt sowie eine Begründung genannt.

Der/die Prüfer:in 1 beobachtet ebenfalls die Ausführung der Übung und notiert sich, falls er/sie Liegestütze ~~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 Kombination

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

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

2.8.1 Ablauf

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

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

2.8.2 Anforderungen

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnt

- Fußspitzen einmalig leicht gebeugt
--> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal wird die Teilübung abgebrochen
- Knie einmalig leicht gebeugt
--> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal wird die Teilübung abgebrochen
- Rückbeuge/leichtes Hohlkreuz
--> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal wird die Teilübung abgebrochen
- Beine geöffnet
--> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal wird die Teilübung abgebrochen
- Füße berühren den Boden
--> Teilübung wird abgebrochen und die nächste Teilübung fortgesetzt
- Bei mittleren bis großen Ausführungsfehlern oder mehreren kleineren Fehlern gleichzeitig
--> wird ein Punkt abgezogen

Hinweis:

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

2.8.3 Bewertung

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

2.8.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 gibt das Startsignal und startet die Stoppuhr bei eingennommener Handstandposition. Er/sie sagt laut die erreichten Stufen an: "8s, 10s, 12s, 15s" bzw. "7m, 10m" oder "1 Drehung, 2 Drehungen".

Der/die Prüfer:in 2 achtet auf evtl. Ausführungsfehler. Bei oben genannten Ausführungsfehlern wird die Verwarnung mit Begründung laut angesagt. Ab der 3. unzureichenden Ausführung wird die Teilübung abgebrochen.

Der/die Prüfer:in 1 beobachtet ebenfalls die Ausführung der Übung und notiert sich, falls er/sie die Teilübung gegeben hätte oder weitere abgezogen hätte. Trotz lautem Zählen kann die Auswertung nach Übungsende noch verändert werden, falls Prüfer:in 1 eine andere begründete Einschätzung hat.

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

3 Beweglichkeit (B)

3.1 B1: Beweglichkeit Hüfte - Vorspreizen

Notwendige Geräte: Stoppuhr mit Timerfunktion
Notwendige Ausstattung: mit Aerobicshuhen
Anzahl Versuche: 1

3.1.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin steht aufrecht mit gestreckten und gespannten Armen in Seithalte. Jedes Bein wird langsam angehoben und 10 Sekunden an der höchstmöglichen Stelle und in einer Position gehalten. Das Bein muss gestreckt angehoben werden. Gemessen wird die Höhe des Spielbeins (Fuß). Der Standfuß kann parallel oder auswärts gedreht stehen. Das Standbein muss gestreckt sein. Die Hüfte und der Oberkörper sind gerade ausgerichtet. Es ist das Gleichgewicht zu halten. Beim Spielbein ist darauf zu achten, dass das Knie nach oben oder außen zeigt. Das Bein muss klar aus dem Tendü angehoben werden.

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
- Hüfte 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

3.1.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte				
		1	2	3	4	5
Alle	Höhe Spielbein (Fuß) re	Tailen- höhe	Brust- höhe	Schulter- höhe	Augen- höhe	Über Kopf- höhe
Alle	Höhe Spielbein (Fuß) li	Tailen- höhe	Brust- höhe	Schulter- höhe	Augen- höhe	Über Kopf- höhe

3.1.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 gibt das Startsignal und startet die Stoppuhr bei eingenommener Beinhalteposition und zählt die Sekunden laut mit: "1, 2, 3, etc. bis 10 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 10. Sekunde immer noch der Fall ist, um einen Punkt abgestuft.

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

3.2 B2: Beweglichkeit Hüfte - Seitspreizen

Notwendige Geräte: Stoppuhr mit Timerfunktion
Notwendige Ausstattung: mit Aerobicshuhen
Anzahl Versuche: 1

3.2.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin steht aufrecht mit gestreckten und gespannten Armen in Seithalte. Jedes Bein wird langsam und gestreckt seitlich angehoben und 10 Sekunden an der höchstmöglichen Stelle und in einer Position gehalten. Das Bein muss gestreckt angehoben oder entwickelt werden. Gemessen wird die Höhe des Spielbeins (Fuß). Der Standfuß kann parallel oder auswärts gedreht stehen. Das Standbein muss gestreckt sein. Die Hüfte und der Oberkörper sind gerade ausgerichtet. Es ist das Gleichgewicht zu halten. Beim Spielbein ist darauf zu achten, dass das Knie nach oben oder außen zeigt (nicht nach vorne). Das Bein muss klar aus dem Tendü seitlich angehoben werden.

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 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	Höhe Spielbein (Fuß) re	Tail- hö- he	Brust- hö- he	Schulter- hö- he	Augen- hö- he	Über Kopf- hö- he
Alle	Höhe Spielbein (Fuß) li	Tail- hö- he	Brust- hö- he	Schulter- hö- he	Augen- hö- he	Über Kopf- hö- he

3.2.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 gibt das Startsignal und startet die Stoppuhr bei eingennommener Beinhalteposition und zählt die Sekunden laut mit: *“1, 2, 3, etc. bis 10 fertig”*.

Die Prüfer:innen 1 & 2 achten auf evt. Ausführungsfehler. Bei oben genannten Ausführungsfehlern wird die Verwarnung mit Begründung laut angesagt und wenn dies in der 10. Sekunde immer noch der Fall ist, um einen Punkt abgestuft.

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

3.3 B3: Spreizen im Stütz

Notwendige Geräte: *Parallelbarren, mit Matte, Stoppuhr mit Timerfunktion*

Notwendige Ausstattung: *mit Aerobicshuhen*

Anzahl Versuche: *1*

3.3.1 Ablauf

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

3.3.2 Anforderungen

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnt:

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

3.3.3 Bewertung

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

3.3.4 Hinweise für Prüfer:in

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

Prüfer:in 2 zählt die Anzahl der erreichten Spagatpositionen laut mit und achtet 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. Trotz lautem Zählen kann die Anzahl der Spagatpositionen nach Übungsende noch verändert werden, falls Prüfer:in 1 eine andere begründete Einschätzung hat.

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

3.4 B4: Beweglichkeit Oberkörper

Notwendige Geräte: *Sprungbrett, Winkelmesser*

Notwendige Ausstattung: *mit Aerobicshuhen*

Anzahl Versuche: *1*

3.4.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin liegt mit aufgestellten Beinen in der Rückenlage auf dem Boden. Aus dieser Position stemmt er/sie sich in die Brücke hoch. Die Füße sind erhöht auf dem Sprungbrett. 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.

AK	Messwert	Punkte				
		1	2	3	4	5
Alle	in Grad	75°	80°	85°	90°	Größer 90°

3.4.2 Hinweise für Prüfer:in

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

3.5 B5: Beweglichkeit Hüfte - Standspagat halten

Notwendige Geräte: *Winkelmesser, Stopp*

Notwendige Ausstattung: *mit Schuhen*

Anzahl Versuche: *1*

Der Sportler/ die Sportlerin steht im Stand und senkt über die Standwaage den Oberkörper nach unten und das Spielbein gleichzeitig gestreckt nach hinten oben. Der Oberkörper bleibt stabil und gerade (ohne Rotation). Beide Hände werden rechts und links vom Standbein auf dem Boden aufgesetzt. Das Spielbein wird in den Standspagat geführt und an höchster Stelle 10 Sekunden in einer Position gehalten. Es wird der Hüftwinkel zwischen Standbein und Spielbein gemessen.

Hinweis:

Bei mittlere, Haltungsfehlern wird die Abnahme abgebrochen.

3.5.1 Anforderungen

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnt:

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

3.5.2 Bewertung

AK	Messwert	Punkte				
		1	2	3	4	5
Alle	Winkel re	180	185	190	195	200
Alle	Winkel li	180	185	190	195	200

4 Turnerische Elemente (TE)

Notwendige Geräte: Aerobicboden, ggf. Bodenläufer

Notwendige Ausstattung: auf Aerobicboden mit Aerobicshuhen, auf Bodenläufer mit Socken, ggf. Turnschwingboden für Perspektivelemente

Anzahl Versuche: 1

4.1.1 Ablauf:

Alle turnerischen Elemente werden auf dem Aerobicboden mit Aerobicshuhen abgenommen. Der Sportler/ die Sportlerin zeigt aus den vorgegebenen Turnelemente von TE1 – TE16 diejenigen, die auf Aerobicboden bereits sicher geturnt werden können.

Die 6 Blöcke werden in vorgegebener Reihenfolge (siehe unten) absolviert. Pro Block gibt es 3-4 Stufen, die gezeigt werden können. Der Sportler/ die Sportlerin zeigt in vorgegebener Reihenfolge die turnerischen Elemente jedes Blocks. Ist das Schwierigkeitslevel des Sportlers/ der Sportlerin erreicht, zählt die Punktzahl der höchsten Stufe des jeweiligen Blocks (nicht die Aufsummierung der einzelnen Stufen). Kann eine Zwischenstufe nicht gezeigt werden, kann das Element ausgelassen werden, wird aber mit 0,5 Punkten bestraft und entsprechend vermerkt.

Es können die Elemente T1 – T16 auch auf einem Bodenläufer gezeigt werden. Dies führt jedoch zu einem **Abzug von 0,5 Punkten**. Zusätzlich können außerhalb der Wertung 2 Perspektivelemente gezeigt werden, die im Rahmen der Sichtung notiert werden. Diese können auf Turnschwingboden ausgeführt werden.

4.1.2 Punktvergabe

Wird ein Turnelement in technisch korrekter Ausführung gezeigt, erhält es jeweils die entsprechende Punktzahl (s. Tabelle). Hinzu kommt die Bewertung der Ausführung (B-Note) der einzelnen Turnelemente gemäß CoP (s. 4.1.2). Erfolgt ein „Sturz“ – wird beispielsweise ein Salto nicht auf den Füßen gelandet, sondern mit Gesäß auf dem Boden – wird das Element mit 0 Punkten bewertet und die Punkte für die vorherige Stufe zählen. Die Punktzahl der erreichten Werte der gezeigten Turnelemente (max. 20 Punkte) und die erreichte B-Note (max. 10 Punkte) werden summiert.

4.1.3 Abzüge der B-Note

Definition der Abweichung vom Optimum	Abzüge in Punkten
optimale Ausführung	0
Ausführung mit kleiner Abweichung	0,1
Ausführung mit mittlerer Abweichung	0,3
Ausführung mit großer Abweichung	0,5
Mehrere gleichzeitige Fehler werden summiert.	max. 0,8
Sturz	1,0

Turnerische Elemente	Beschreibung / Minimal Kriterien	Punkte
Block 1: Rolle		
TE 1.1 Sprungrolle oder Flugrolle	Ein bis zwei Schritte und Einsprung zum beidbeinigen Absprung zur Sprungrolle oder Flugrolle	0,5 Punkt
TE 1.2 Rolle rückwärts in Handstand	Rolle rw aus der Hocke über gebeugte (oder gestreckte) Arme in den Handstand, Beine werden geschlossen abgebückt	1 Punkte
TE 1.3 Felgrolle rw in Handstand	Rolle rw mit gestreckten Beinen über gestreckte Arme in den Handstand, Beine werden geschlossen abgebückt	1,5 Punkte
Block 2: Rad/ Radwende/ Salto sw		
TE 2.1 Rad	Rad re, Rad li	0,5 Punkt
TE 2.2 Radwende mit Strecksprung	Hopser oder ein Schritt-Hopser Radwende mit Strecksprung.	1,5 Punkte
TE 2.3 Freies Rad	Ein Schritt-Hopser, Hopser oder Stemmschritt freies Rad	2,5 Punkte
TE 2.4 Seitwärtssalto	Ein Schritt-Hopser, Hopser oder Stemmschritt Seitssalto	3,5 Punkte
Block 3: Überschlagbewegungen vw		
TE 3.1 Bogengang vorwärts	Ein Schritt Absenken in den Bogengang vorwärts	1 Punkt
TE 3.2 Schrittüberschlag	Hopser oder ein Schritt-Hopser Schrittüberschlag, deutlicher Handabdruck und Flugphase. Die Beine werden nacheinander vom Boden gelöst und kommen nacheinander auf.	1,5 Punkte
TE 3.3 Handstandüberschlag mit Strecksprung	Hopser oder ein Schritt-Hopser Handstandüberschlag mit Prellsprung, deutlicher Handabdruck und Flugphase. Die Beine werden nacheinander vom Boden gelöst und in der Flugphase geschlossen, sodass die Landung und Strecksprung mit beiden Beinen erfolgt	2,5 Punkte
TE 3.4 Freier Schrittüberschlag	Hopser oder ein Schritt-Hopser Freier Schrittüberschlag.	3,5 Punkte
Block 4: Überschlagbewegungen rw		
TE 4.1 Bogengang rückwärts	Absenken aus dem Stand rückwärts (Arme in Hochhalte) über die Brücke in den Handstand mit Absenken in die Schrittstellung. Flüssiger Ablauf ohne Stops. (Beine geöffnet nacheinander)	1 Punkt
TE 4.2 Menicelli	Beidbeiniger Absprung zum Menicelli aus dem Stand. Absprung rw (von beiden Beinen)	1,5 Punkte

TE 4.3 Flick Flack mit Strecksprung	Beidbeiniger Absprung zum Flick-Flack mit anschließendem Strecksprung. Absprung rw (von beiden Beinen) mit Flugphase in die Handstandposition, direkter Abdruck von den Händen mit Flugphase wieder auf die Füße mit direktem Prellsprung. (Kurbet)	2,5 Punkte
Block 5: Salto vw/ rw		
TE 5.1 Salto vw gehockt	Ein bis zwei Schritte zum beidbeinigen Absprung in den Salto vorwärts gehockt zum Stand.	2,5 Punkte
TE 5.2 Salto rw gehockt	Beidbeiniger Absprung zum Salto rückwärts gehockt in den Stand	3,5 Punkte
TE 5.3 Spreizsalto rw	Handstand und Abwärtsbewegung für Auftakt nutzen, beidbeiniger Absprung zum Spreizsalto aus dem Stand. Absprung rw (von beiden Beinen), ohne Hände, Füße landen nacheinander	4,5 Punkte
Block 6: Akro- Kombis		
TE6.1 Radwende + Flick Flack/Menicelli	Hopser oder ein bis zwei Schritte-Hopser Radwende Flick Flack oder Radwende Menicelli	3 Punkte
TE 6.2 Radwende + Salto rw gehockt	Hopser oder ein bis zwei Schritte-Hopser Radwende Salto rückwärts gehockt in den Stand	4 Punkte
TE 6.3 Radwende + Salto rw gestreckt	Hopser oder ein bis zwei Schritte-Hopser Radwende Salto rückwärts gestreckt in den Stand	4,5 Punkte
TE 6.4 Rad/Radwende + Spreizsalto rw	Rad oder Radwende mit anschließendem Spreizsalto	4,5 Punkte
Ausführung		
B-Note	Bewertung der Ausführung aller Turnelemente, Ausgangswert 10 Punkte gemäß CoP	10 Punkte
Gesamt:	höchster Wert pro Block + B-Note gesamt: max. 20 + 10 = 30 Punkte	30 Punkte

5 Aerobic Specific Movements (Choreografie)

5.1 Anforderungen

Länge: 40- 45 Sekunden (160 BPM)

Fläche: 7x7 m (AG), 10x10m (Juniors & Seniors)

Musik: Es kann eigene Musik verwendet werden oder vorgegebene Musik der EG, die ausschließlich für den Bundeskadertest verwendet werden darf. Download:

<https://drive.google.com/drive/folders/1USSZXt-8V4s8bwBpRFqSw2pPxcTIG9Hq?usp=sharing>

Inhalt: Jede/r Sportler:in zeigt als Einzel eine 40-45-sekündige Aerobic-Übung mit folgenden Mindestanforderungen:

- Intro
- mind. 3x Transitions
- mind. 2x 8 AMP Block
- mind. 3x 8 AMP
- mind. 1x Element (Schwierigkeitslevel nicht von Belangen)

5.2 Bewertungskriterien

Folgende Bewertungskriterien werden durch 3x FIG-Kampfrichter auf Basis des CoP bewertet: (max. 40 Punkte)

1. B-Note: Abzüge summiert und ausgehend von max. 10 Punkten abgezogen
2. A-Note: max. 10 Punkte
 - Aerobic Content (2,5 Punkte)
 - General Content (2,5 Punkte)
 - Artistic Routine (2,5 Punkte)
 - Artistic Performance (2,5 Punkte)

Gewichtung: Die Gesamtsumme der Choreografie wird in der Verrechnung mit dem Faktor 2 multipliziert.

Beispiel-Rechnung:

B-Note: 6,5 Punkte (3,5 B-Noten Abzüge)

A-Note: 8 Punkte

Gesamt: $14,5 * 2 = 29$ Punkte

6 Elemente

Alle Sportler:innen sollen nur die Elemente zeigen, die sie können. Es müssen Elemente gemäß Code of Points entsprechend der Altersklasse geturnt werden, der die Sportler:innen im Berufungsjahr angehören. Der Sportler/ die Sportlerin zeigt nacheinander alle Elemente unter Beachtung der Kriterien der Altersgruppen. Im Anschluss werden 4 Perspektivelemente gezeigt. Dabei kann eine Sicherheitsstellung und/oder Mattenunterlage genutzt werden. Dabei sollen Potenzial-Schwierigkeiten gezeigt werden, die momentan trainiert werden, aber noch nicht in einer Wettkampfübung gezeigt werden. Diese werden bei der Auswahl der PK /NK I Sportler:innen in der Sichtung berücksichtigt. Die ersten beiden Perspektivelemente gehen in die Wertung ein. Wird ein Perspektivelement als Base name Element wiederholt, hat dies schwerer zu sein als das unter den 7 bzw. 9 gezeigten Elementen gemäß Code of Points.

Bewertungsverfahren durch FIG Kampfrichter

S-Note: Punktzahl wird vergeben, wenn Minimalkriterien erfüllt sind.

B-Note: Werden nach CoP bewertet, summiert und von der Gesamtpunktzahl 10 abgezogen.

Beispiel:

Erreichte S-Note: 43 Punkte erreicht

Gebliedene B-Note: 5,3 Punkte

Gesamtwert Elemente: 48,3 Punkte

6.1 AK 12-14 (Age Group)

Verpflichtend gezeigt werden:

- Zeigt 7 Elemente analog CoP Wettkampfübung
- Perspektiv-Elemente: zusätzlich werden 4 Perspektiv-Elemente gezeigt, die auch einen höheren Wert haben dürfen, als für die AK erlaubt sind
 - o davon kommen die 2 ersten Perspektiv-Elemente in die Wertung
 - o die anderen beiden Elemente werden für die Sichtung ohne Punkte vermerkt
 - o Für das 3. & 4. Perspektiv-Element können Bodenturnläufer/Matten genutzt werden
 - o bei den Perspektiv-Elementen können bis max. 2 weitere Bodenlandungen gezeigt werden und Familien wiederholt werden
 - o es müssen höhere Wertigkeiten gezeigt werden als bei den ersten 7 Elementen z.B. jetzt anstatt Helicopter to Push Up, Helicopter to Wenson als Perspektive
- Mit diesen 11 Elementen muss jede Familie mind. 1x gezeigt werden (9 Elemente sind in der Wertung)

Angestrebte Elemente langfristig für Eliteteam (nicht verpflichtend):

Element	Punkte	B-Note
1. DYNAMIC STRENGTH		
Explosive High-V ½ Twist to Split (A158)	8	
Explosive High-V ½ Twist to Push Up (A157)	7	
Explosive A-Frame ½ Turn (A106)	6	

Explosive A-Frame to Wenson (A125)	5	
Explosive A-Frame (A104)	4	
<i>... oder weitere dieser Familie</i>		
2.STATIC STRENGHT		
L-Support 1/1 Turn (A204) - PE oder	4	
Straddle-Support 1/1 Turn (A214) - PE	4	
3. LEG CIRCLE		
Helicopter (A334) - PE	4	
4.DYNAMIC JUMPS		
2/1 Air Turn (B405)	5	
Gainer ½ Twist (B425)	5	
Butterfly (B435)	5	
<i>... oder weitere dieser Familie</i>		
5. FORM JUMP		
1/1 Tuck Jump (B504) - PE	4	
6. FORM JUMP		
1/1 Turn Pike Jump to split (B677)	7	
½ Cossack Jump ½ to Push Up (B557)	7	
Straddle Jump to Push Up (B5126)	6	
1/1 Cossack Jump (B535)	5	
Straddle Jump (B5104)	4	
<i>... oder weitere dieser Familie</i>		
7. SPLIT LEAP / JUMP		
1/1 Turn Split Jump to Split (B677)	7	
1/1 Turn Split Jump (B666)	6	
Scissors Leap 1/1 Turn (B626)	6	
Scissors Leap 1/2 Turn to Split (B636)	6	
Scissors Leap ½ Turn (B625)	5	
<i>... oder weitere dieser Familie</i>		

8. TURN		
2/1 Turns (C704) - PE	4	
1/1 Turn with Leg at horizontal (C717)	5	
2/1 Turns with Leg at horizontal (C717)	7	
<i>... oder weitere dieser Familie</i>		
9. FLEXIBILITY		
Illusion (C824)	4	
Free Illusion (C835)	5	
Double Illusion (C826)	6	
<i>... oder weitere dieser Familie</i>		
PERSPEKTIVELEMENT		
PERSPEKTIVELEMENT		
PERSPEKTIVELEMENT		
PERSPEKTIVELEMENT		

6.2 AK15-17 (Junior)

Verpflichtend gezeigt werden:

- Zeigt 7 Elemente analog CoP Wettkampfübung
- Perspektiv-Elemente: zusätzlich werden 4 Perspektiv-Elemente gezeigt, die auch einen höheren Wert haben dürfen, als für die AK erlaubt sind
 - o davon kommen die 2 ersten Perspektiv-Elemente in die Wertung
 - o die anderen beiden Elemente werden für die Sichtung ohne Punkte vermerkt
 - o Für das 3. & 4. Perspektiv-Element können Bodenturnläufer/Matten genutzt werden
 - o bei den Perspektiv-Elementen können bis max. 2 weitere Bodenlandungen gezeigt werden und Familien wiederholt werden
 - o es müssen höhere Wertigkeiten gezeigt werden als bei den ersten 7 Elementen z.B. jetzt anstatt Helicopter to Push Up, Helicopter to Wenson als Perspektive
- Mit diesen 11 Elementen muss jede Familie mind. 1x gezeigt werden (9 Elemente sind in der Wertung)

Angestrebte Elemente für Eliteteam (nicht verpflichtend):

Element	Punkte	B-Note
1. DYNAMIC STRENGTH		
Explosive High-V ½ Twist to Split (A158)	8	
Explosive High-V ½ Twist to Push Up (A157)	7	

Explosive A-Frame ½ Turn (A106)	6	
<i>... oder weitere dieser Familie</i>		
2.STATIC STRENGHT		
L-Support 2/1 Turn (A206)	6	
Straddle-Support 2/1 Turns (A216)	6	
<i>... oder weitere dieser Familie</i>		
3. LEG CIRCLE		
Helicopter 1/1 Turn to Wenson (A357)	7	
Helicopter (A334)	6	
<i>... oder weitere dieser Familie</i>		
4.DYNAMIC JUMPS		
2/1 Air Turns (B405)	5	
1/1 Turn with Leg at horizontal (C717)	5	
Butterfly (B435)	5	
<i>... oder weitere dieser Familie</i>		
5.FORM JUMP (Wahl aus in PU / Split / Stand)		
½ Turn Pike Jump ½ Twist to PU (B588)	8	
1/1 Straddle Jump to Push Up (B5128)	8	
½ Cossack Jump ½ to Push Up (B557)	7	
½. Straddle Jump to Push Up (B5127)	7	
1/1 Turn Straddle Jump (B5106)	6	
1/1 Turn Cossack Jump (B535)	5	
<i>... oder weitere dieser Familie</i>		
6. SPLIT LEAP / JUMP (Wahl aus in PU / (Switch) Split / Stand)		
1/1 Turn Split Jump Switch to Split (B688)	8	
1/1 Turn Split Jump (B666)	6	
Scissors Leap 1/1 Turn (B626)	6	
<i>... oder weitere dieser Familie</i>		
7. TURN		

3/1 Turns (C706)	6	
2/1 Turn with Leg at horizontal (C717)	5	
1/1 Turn with Leg at horizontal (C717)	5	
<i>... oder weitere dieser Familie</i>		
8. ILLUSIONS		
Tripple Illusion (C828)	8	
Double Illusion (C826)	6	
Free Illusion (C835)	5	
<i>... oder weitere dieser Familie</i>		
PERSPEKTIVELEMENT		
PERSPEKTIVELEMENT		
PERSPEKTIVELEMENT		
PERSPEKTIVELEMENT		

6.3 AK 18+ (Senior)

Verpflichtend gezeigt werden:

- Zeigt 9 Elemente analog CoP Wettkampfübung
- Perspektiv-Elemente: zusätzlich werden 4 Perspektiv-Elemente gezeigt, die auch einen höheren Wert haben dürfen, als für die AK erlaubt sind
 - o davon kommen die 2 ersten Perspektiv-Elemente in die Wertung
 - o die anderen beiden Elemente werden für die Sichtung ohne Punkte vermerkt
 - o Für das 3. & 4. Perspektiv-Element können Bodenturnläufer/Matten genutzt werden
 - o bei den Perspektiv-Elementen können bis max. 2 weitere Bodenlandungen gezeigt werden und Familien wiederholt werden
 - o es müssen höhere Wertigkeiten gezeigt werden als bei den ersten 9 Elementen z.B. jetzt anstatt Helicopter to Push Up, Helicopter to Wenson als Perspektive
- Mit diesen 13 Elementen muss jede Familie mind. 1x gezeigt werden (11 Elemente sind in der Wertung)

Angestrebte Elemente für Eliteteam (nicht verpflichtend):

Element	Punkte	B-Note
1. DYNAMIC STRENGTH		
Straddle Cut ½ Twist to Push Up (A148)	8	
Explosive High-V ½ Twist to Wenson (A159)	9	
Explosive High-V ½ Twist to split	8	
Explosive High-V ½ Twist to PU (A157)	7	
Explosive A-Frame ½ Turn (A106)	6	
Explosive A-Frame to Wenson (A125)	5	
... oder weitere dieser Familie		
2. STATIC STRENGTH		
Straddle / L-Support 2/1 Turn (A237) (2/1 Moldovan)	7	
L-Support 2/1 Turn (A206)	6	
Straddle-Support 2/1 Turns (A216)	6	
Straddle / L-Support 1/1 Turn (A235) (1/1 Moldovan)	5	
... oder weitere dieser Familie		
3.LEG CIRCLE		
Helicopter 1/1 Turn to Wenson (A357)	7	
Helicopter (A334)	6	
Flair (A305)	5	
... oder weitere dieser Familie		
4.DYNAMIC JUMP		
Free Fall 2/1 Twist Airborne (B418)	8	
Gainer 1 ½ Twist (B427)	7	
Butterfly (B435)	5	
Free Fall 1/1 Twist Airborne (B416)	5	
... oder weitere dieser Familie		
5. FORM JUMP (Wahl aus in PU / Split / Stand)		
½ Turn Pike Jump ½ Twist to Push Up (B588)	8	
1/1 Straddle Jump to Push Up (B5128)	8	
½ Cossack Jump ½ to Push Up (B557)	7	
1/1 Turn Pike Jump to Split (B577)	7	
1/1 Turn Straddle Jump to Split (B5117)	7	
1/1 Turn Cossack Jump (B535)	5	
1/1 Turn Straddle Jump (B5106)	6	
... oder weitere dieser Familie		

6. SPLIT LEAP / JUMP (Wahl aus in PU / (Switch) Split / Stand)		
1/1 Turn Split Jump Switch to Split (B688)	8	
1/1 Turn Split Jump to Split (B677)	7	
Scissors Leap 1 ½ Turn (B627)	7	
1/1 Turn Split Jump (B666)	6	
Scissors Leap 1/1 Turn (B626)	6	
<i>... oder weitere dieser Familie</i>		
7. TURN		
2/1 Turns with Leg at horizontal (C717)	7	
3/1 turns (C706)	6	
Balance 1/1 Turn (C815)	5	
<i>... oder weitere dieser Familie</i>		
8. ILLUSIONS		
3/1 Illusion (C828)	8	
Free 2/1 Illusion (C837)	7	
2/1 Illusion (C826)	6	
Free Illusion (C835)	5	
<i>... oder weitere dieser Familie</i>		
PERSPEKTIVELEMENT		
PERSPEKTIVELEMENT		
PERSPEKTIVELEMENT		
PERSPEKTIVELEMENT		

7 Auswertung

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