

Bundeskadertest Aerobicturnen

Technisches Komitee Aerobic im DTB

Einleitung

Der Bundeskadertest dient zur Überprüfung von sportartübergreifenden und sportartspezifischen Grundvoraussetzungen und dient damit für den Leistungssportausschuss als Einschätzung des Leistungsstandes eines Sportlers vor Beginn der Wettkampfsaison.

Rahmenbestimmungen

Die Reihenfolge der Sportler wird anhand einer Startliste sichtbar gemacht. Diese Reihenfolge ist bei allen Testteilen zwingend einzuhalten. Alle Stationen sind ohne größere Pausen zu absolvieren. Kurze Pausen sind beim jeweils nächsten Stationsleiter durch die Sportler zu erfragen. Erscheint ein Sportler auch nach mehrmaligem Aufruf nicht rechtzeitig an der Station, führt dies zur Disqualifikation an der jeweiligen Station. Ein "Durchprobieren" an den einzelnen Stationen (z.B. passive Beweglichkeit) ist aus zeitlichen Gründen nicht gestattet.

Bei der Anreise zum Test ist der im Anhang befindliche Meldebogen beim LSA abzugeben. Dieser beinhaltet neben der Elemente-Auswahl auch die Musik-Auswahl für die Choreographie-Abnahme.

Inhalt:

1. Athletische Normen
2. Turnen
3. Elemente
4. Choreographie

Jeder Teilbereich ist im Einzelnen mit mindestens 40% zu erfüllen. Insgesamt müssen 60% erreicht werden.

Dabei gehen die Teilbereiche Elemente und Choreographie zu je 30% , Athletik zu 25% und Turnen zu 15% in die Gesamtwertung ein.

Die Altersangaben im Test beziehen sich auf das Jahr der Kaderzugehörigkeit.

1. Athletische Normen

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

Stationsübersicht in Reihenfolge:

1. Liegestütze (10 Punkte)
2. Seilspringen (10 Punkte)
3. Spagat und Grätschsitz passiv (15 Punkte)
4. Rückspreizen aktiv (10 Punkte)
5. Beugestütze (10 Punkte)
6. Kombinationskipphänge (10 Punkte)
7. Hochsprung (2x5 Punkte)
8. 8er Lauf (10 Punkte)

1.1 LIEGESTÜTZE (MAX. 10 PKT.)

Der Sportler/ die Sportlerin befindet sich in der Bauchlage, die Arme sind so breit aufgestellt, dass die Unterarme senkrecht zum Boden stehen. Die Position kennzeichnet die maximale Armbreite während der Ausführung der Liegestütze. Die Ausführung der Liegestütze beginnt im gestreckten Stütz. Die Arme werden gebeugt, bis die Oberarme und der obere Rücken eine Linie bilden. Zur besseren Abschätzung der notwendigen Beugung wird unter den Brustbereich ein etwa 10cm hoher Gegenstand platziert. Beim Strecken der Arme ist besonders darauf zu achten, dass der Rücken nicht in die Überstreckung gebracht wird. Die Wiederholungen sollen gleichmäßig erfolgen. Das Absetzen anderer Körperteile führt zum Abbruch der Abnahme. Die Gesamtübungszeit beträgt 60s.



Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Anzahl AG1	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
Anzahl AG2/Sen	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65

1.2 SEILSPRINGEN (MAX. 10 PKT.)

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.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG1 Anzahl	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165
AG2, Sen Anzahl	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175

1.3 SPAGAT UND GRÄTSCHSITZ PASSIV

1.3.a Querspagat rechts/ links (jeweils max. 5 Pkt.)

Der Sportler/ die Sportlerin sitzt aufrecht in der Spagatposition, vorderes Knie und Fuß zeigen nach oben oder außen, hinteres Knie und Fuß grob nach unten. Auf eine korrekte Hüftstellung ist zu achten, ein Ausdrehen ist zu vermeiden. Die Endposition ist 3s zu halten, die Hüfte liegt dabei deutlich auf dem Boden auf.

Punkte	1	2	3	4	5
Erhöhung beidseitig	0cm	6cm	12cm	24cm	36cm

1.3.b Grätschsitz (max. 5 Pkt.)

Der Sportler/ die Sportlerin sitzt im Grätschsitz mit den Füßen auf der entsprechenden Erhöhung. Der Spreizwinkel liegt bei nahezu 90 Grad. Ein Erweitern des Spreizwinkels ist nicht gestattet. Der Körper wird vorn abgelegt, dabei liegt der Oberkörper flach auf dem Boden auf, die Arme sind gestreckt nach vorn zu bringen.

Punkte	1	2	3	4	5
Erhöhung beidseitig	0cm	6cm	12cm	24cm	36cm

1.4 RÜCKSPREIZEN MIT ABGEWINKELTEM OBERKÖRPER (MAX. 10 PKT.)

Die Sportlerin/ der Sportler steht mit Blick zur Sprossenwand, der Hüftwinkel beträgt 90 Grad, so dass die gestreckten Arme die Sprossenwand erfassen können. Das Bein wird angehoben und die Zeitmessung beginnt. Im Laufe von 5s muss das Bein in der höchstmöglich Position gehalten werden. Sobald das Bein abgesenkt wird, wird auch der gemessene Winkel kleiner, ein Vergrößern des Winkels ist nicht mehr möglich. Es wird der kleinste gemessene Winkel als Ergebnis festgehalten. Beide Seiten werden gemessen.

Punkte	1	2	3	4	5
Winkel	150	160	170	180	190

1.5 BEUGESTÜTZE (MAX. 10 PKT.)

Der Sportler/die Sportlerin stützt mit gestreckten Armen im Barren. Es erfolgt ein Absinken bis zu einem Oberarm-Unterarm-Winkel von 90 Grad, danach erfolgt die vollständige Streckung der Arme. Die Wiederholungen sollen gleichmäßig erfolgen. Die Ausnutzung von Schwungbewegungen zwischen den Wiederholungen ist nicht gestattet. Ein Absetzen anderer Körperteile folgt zum Abbruch der Abnahme. Die Beine sind nahezu gestreckt zu halten.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Anzahl AG1	5	6	7	8	10	12	14	16	18	20
Anzahl AG2/Sen	10	11	12	13	15	17	19	21	23	25

1.6 KOMBINATIONSKIPPHÄNGE (MAX. 10 Pkt.)

Der Sportler/ die Sportlerin hängt gestreckt an der Sprossenwand, die Füße berühren nicht mehr den Boden. Die Beine werden im Wechsel aus dem Hang in die jeweiligen Sprungpositionen (Hocke, Grätsche, Bücke) gehoben. Bei der Hocke müssen die Knie auf Brusthöhe gehoben werden, bei Grätsche und Bücke berühren die Füße die Sprossenwand.

Als ganze Wiederholung wird nur ein vollständig absolvierter Satz gewertet, d.h.

Hocke-Grätsche-Bücke - 1 - Hocke-Grätsche-Bücke - 2....

Eine halbe Wiederholung wird vergeben, wenn im letzten Durchgang lediglich Hocke und Grätsche gezeigt werden d.h.

Hocke-Grätsche-Bücke - 1 - Hocke-Grätsche-Bücke - 2 - Hocke-Grätsche - 2,5

Die Wiederholungen sollen gleichmäßig erfolgen. Das Absetzen anderer Körperteile führt zum Abbruch der Abnahme.



Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Anzahl Wiederholung	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8

1.7 HOCHSPRUNG

1.7.a beidbeiniger Absprung (max. 5 Pkt.)

Der Sportler/ die Sportlerin steht seitlich an einer Wand, der an der Wand befindliche Arm wird senkrecht nach oben gestreckt, die oberste Stelle der Fingerspitzen mittels Kreide markiert. Im Anschluss erfolgen in zwei Versuchen senkrechte, beidbeinige Sprünge mit maximal einem Anlaufschritt. Der Arm wird dabei in der höchsten Position an die Wand geschlagen. Es wird die Differenz zwischen Ausgangshöhe und Sprunghöhe gemessen.

Punkte	1	2	3	4	5
Sprunghöhe in cm AG1	30	35	40	45	50
Sprunghöhe in cm AG2/Sen	40	45	50	55	60

1.7.b einbeiniger Absprung (max. 5 Pkt.)

Der Sportler/ die Sportlerin springt nun einbeinig (freie Wahl des Sprungbeines) mit kurzem Anlauf. Es wird wieder am höchsten Punkt angeschlagen. Die Differenz zwischen Ausgangshöhe und Sprunghöhe wird gemessen.

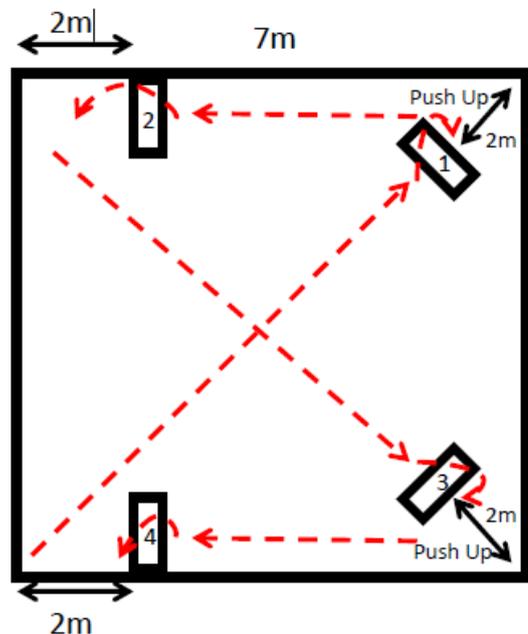
Punkte	1	2	3	4	5
Sprunghöhe in cm AG1	25	30	35	40	45
Sprunghöhe incm AG2/Sen	35	40	45	50	55

1.8 8ER LAUF (MAX. 10 PKT.)

Als Grundaufbau wird ein 7mx7m 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.

Ablauf:

- (1) Lauf von links unten nach rechts oben
- (2) Überspringen von Hocker Nr. 1
- (3) Liegestütz in Ecke Nr. 1 gemäß Minimalkriterien
- (4) Lauf von rechts oben nach links oben
- (5) Überspringen von Hocker Nr. 2 und Berühren des Bodens mit beiden Händen
- (6) Lauf von links oben nach rechts unten
- (7) Überspringen von Hocker Nr. 3
- (8) Liegestütz in Ecke Nr. 3 gemäß Minimalkriterien
- (9) Lauf von rechts unten nach links unten
- (10) Überspringen von Hocker Nr. 4 und Berühren des Bodens mit beiden Händen



Nach dem Ablauf von 8 Runden endet die Zeitnahme mit dem Berühren des Bodens mit beiden Händen. Bei der Ausführung der Liegestütze erfolgt bei unzureichender Ausführung einmalig eine Verwarnung. Jede weitere unzureichende Ausführung wird mit einer Zeitstrafe von 3s belegt. Das gleiche gilt sinngemäß für ein seitliches Überspringen der Hocker.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG1	2:20	2:15	2:10	2:05	2:00	1:55	1:50	1:45	1:40	1:35
AG2	2:15	2:10	2:05	2:00	1:55	1:50	1:45	1:40	1:35	1:30
Sen	2:10	2:05	2:00	1:55	1:50	1:45	1:40	1:35	1:30	1:25

2. Turnen

Vorbemerkung: Die Abnahme erfolgt auf einem Aerobic-Wettkampfboden, der mit einem Bodenläufer bedeckt ist. Dies dient zur Simulation wettkampfnaher Bedingungen. Es sind je nach Altersklasse 10 Elemente zu zeigen, welche jeweils mit max. 10 Punkten bewertet werden. Die Kombination von mehreren akrobatischen Elementen wird gemäß CoP behandelt, ist also nicht gestattet. Zusatzbewegungen (z.B. Rolle vw vor dem Headspring) sind möglich.

Berechnung: Der Endwert jedes Elements berechnet sich aus dem Ausgangswert abzüglich der Abzüge für die Ausführung. (kleiner Fehler 1 Pkt., mittlerer Fehler 3 Pkt., großer Fehler 5 Pkt., inakzeptable Ausführung oder Sturz 10 Pkt.) Bei jedem Element werden die einzelnen Fehler kumulativ betrachtet, d.h. zwei kleine Fehler führen zu einem Abzug von 2 Pkt, ein kleiner und ein mittlerer Fehler zu einem Abzug von 4 Pkt. etc.

Nr	AG1	AG2/Sen
1	A1 - Cartwheel one side	A1 - Cartwheel one side
2	Handstand abrollen	Rolle rückwärts in den Handstand
3	A2 - Round off	A2 - Round off
4	A3 - Walkover forward or backward	A3 - Walkover forward or backward
5	A4 - Headspring mit 30cm Erhöhung	A4 - Headspring
6	Handstand 1/1 Drehung	Handstand 2/1 Drehung
7	A5 - Handspring forward	A5 - Handspring forward
8	A6 - Flic Flac oder Menichelli	A6 - Flic Flac oder Menichelli
9	Sprungrolle	Sprungrolle
10	A7 - Salto forward or sideward	A7 - Salto forward or sideward

3. Elemente

Vorbemerkung: Die Abnahme erfolgt auf einem Aerobic-Wettkampfboden. Grundlage für die Elemente-Abnahme bildet der gültige CoP 2017-2020. Zur Abnahme ist nur ein Versuch gestattet. Eine dünne Landematte ist zugelassen. Magnesia darf nur zu Beginn der Abnahme verwendet werden.

3.1 Anforderungen

	AG1	AG2	Sen
Anzahl Elemente	8 (inkl. Pflichtelemente)	9 (inkl. Pflichtelemente)	10
Wiederholungen	-	-	-
Landungen	1 Push Up 1 Split	3 Push Up/Split	3 Push Up/Split
Bodenelemente	5	5	Keine Begrenzung
Erlaubter Wert	0,6 + 1x0,7	0,7 + 1x0,8	1,0
Geforderte Schwierigkeit (ohne Kombi-Bonus)	Kürelemente Mindestens 2 x 0,5 1 x 0,4 1 x 0,3	Kürelemente Mindestens 2 x 0,6 2 x 0,5 1 x 0,4	Mindestens 4 x 0,6 3 x 0,5 3 x 0,4
Maximale Schwierigkeit	4,1	5,9	7,0*

Im Altersbereich 15-17 und Senioren können 3 Landungen gezeigt werden, die Verteilung in Split/PU-Landungen ist dabei nicht vorgegeben.

*7,0 orientiert sich an der S-Note der Finalteilnehmer WM 2016

3.2 Bewertung

3.2.1 S-Note

Alle Elemente, welche die Minimalanforderungen gemäß CoP erfüllt haben, werden mit 10 multipliziert und ergeben in Summe den Gesamt-Wert der S-Note. Der maximale S-Wert (100%) beträgt in der AG 1 41 Punkte, AG 2 59 Punkte und Sen 70 Punkte.

3.2.2 B-Note

Alle Elemente erhalten zusätzlich einen B-Notenwert zwischen 0 und maximal 5 Punkten (fehlerfreie Ausführung 5 Punkte, kleiner Fehler 4 Punkte, mittlerer Fehler 2-3 Punkte, großer Fehler 1 Punkt, inakzeptabler Fehler oder Sturz 0 Punkte). Erreicht werden können also maximal in der AG 1 40 Punkte, AG 2 45 Punkte und Sen 50 Punkte.

3.2.3 Maximalpunktzahl

Die maximal zu erreichende Gesamtsumme im Bereich Elemente beträgt in der AG1 81 Punkte, AG2 104 Punkte, Sen 115 Punkte. Zum Bestehen des Bereichs müssen 40% der Gesamtsumme erreicht werden.

	AG 1	AG 2	Sen
Gesamt	81 Punkte	104 Punkte	115 Punkte
40%	32 Punkte	42 Punkte	46 Punkte

3.2.4 Abzüge und Boni

Sollten ein gezeigtes Element nicht den geforderten Schwierigkeiten entsprechen, wird dieses mit 0 Punkten in der S und B Note bewertet. Kombinationen sind gemäß CoP möglich und werden mit einem Bonuswert gemäß CoP versehen. Bonuspunkte für Kombinationen wirken sich nicht auf die Mindestanforderungen für einzelne Elemente aus.

4. Choreographie

Der Sportler/ die Sportlerin zeigt eine Choreographie innerhalb der laut CoP für die entsprechende Altersklasse vorgegebene Wettkampffläche (Einzelstarter) zu einer neutralen, vorgegebenen Musik. Es sind insgesamt genau 4 Sequenzen AMP zu zeigen (32 Beats). Gymnastische Sprünge in der Choreo sind erlaubt. Zusätzlich zu den 4 Sequenzen AMP muss am Anfang und Ende der Choreo ein Übergang vom Stand zum Boden und ein Übergang vom Boden zum Stand gezeigt werden. Diese sind frei zu wählen und können auch akrobatische Elemente gemäß CoP enthalten.

Die Choreographie muss auf eine der drei vorgegebenen Musiken gezeigt werden, welche im Anhang zum Test verschickt werden. Die Musikauswahl geht nicht in die Bewertung ein, beurteilt wird aber die Musikumsetzung in puncto Timing.

4.1 Vorgeschriebener Ablauf:

- **Anfang:** Pose am Boden
- **3 x 8 Beats:** Übergang vom Boden zum Stand
- **4 x 8 Beats:** AMP
- **3 x 8 Beats:** Übergang vom Stand zum Boden inklusive Endpose am Boden

4.2 Berechnung

Die Bewertung erfolgt in Anlehnung an A- und B-Note gemäß CoP 2017-2020.

4.3 Verbotene Elemente und Abzüge

Verboten sind:

- Elemente gemäß CoP
- zusätzliche Übergänge mit Ebenenwechsel
- zu viel oder zu wenig gezeigte AMP

Für Verstöße gegen den genannten Ablauf (insbesondere zu viel oder zu wenig gezeigte AMP) ist eine Minderung von bis zu 20% der erreichten Punktzahl im Teilbereich Choreographie vorgesehen.