

# Bundeskadertest 2014

Inhalt:

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

Jeder Teilbereich ist im Einzelnen mindestens mit 40% zu erfüllen. Insgesamt müssen 60% erreicht werden. Dabei geht jeder Teilbereich zu gleichen Teilen in die Gesamtwertung ein.

# 1. Athletische Normen

## Vorbemerkung:

Zur Abnahme ist nur ein Versuch gestattet. (Ausnahme Dreisprung, dort 2 Versuche)  
Die einzelnen Übungen können mit oder ohne Aerobic-Schuhe absolviert werden.

## 1. Hochhalte mit Stab ( max. 5 Pkt. )

Der Sportler/ die Sportlerin befindet sich in Bauchlage, die Stirn liegt auf dem Boden, die Beine sind gestreckt. Der Stab ist schulterbreit mit der gesamten Handfläche zu erfassen. Der Sportler/ die Sportlerin hebt den Stab nach oben, die Endposition muss dabei mindestens 3s gehalten werden. Gemessen wird der Abstand des Stabes zum Boden.



Punkte	1	2	3	4	5
Wert	45	50	55	60	65

## 2. Querspagat und Seitspagat

### 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. Es ist vorher im Training bereits zu erproben, welche Höhe für den Sportler/ die Sportlerin realistisch ist. Ein "Durchprobieren" aller Höhen beim Test ist aus Zeitgründen nicht möglich.

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

### b) Seitspagat ( max. 5 Pkt. )

Der Sportler/ die Sportlerin sitzt mit dem Rücken an einer Wand, die Füße sind bis 180 Grad zu öffnen, sodass die Füße ebenfalls die Wand berühren. Es ist freigestellt, ob der Oberkörper aufrecht bleibt oder am Boden abgelegt wird. Hüfte und Füße verbleiben in jedem Fall an der Wand. Gemessen wird der Abstand zum Boden. Es ist vorher im Training bereits zu erproben, welche Höhe für den Sportler/ die Sportlerin realistisch ist. Ein "Durchprobieren" aller Höhen beim Test ist aus Zeitgründen nicht möglich.

Punkte	1	2	3	4	5
Erhöhung beidseitig	-6cm	0cm	6cm	12cm	18cm

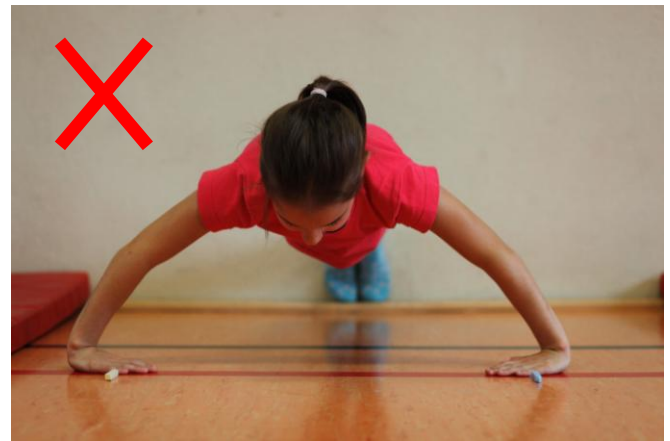
## 3. Seilspringen ( max. 10 Pkt. )

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

#### 4. Liegestütze ( max. 10 Pkt. )

Der Sportler/ die Sportlerin befindet sich in der Bauchlage, die Arme sind so breit aufgestellt, dass der Ellenbogenwinkel 90 Grad ergibt. 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. Ein Pausieren von mehr als 2s oder das Absetzen anderer Körperteile führt zum Abbruch der Abnahme.



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

## 5. 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 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.

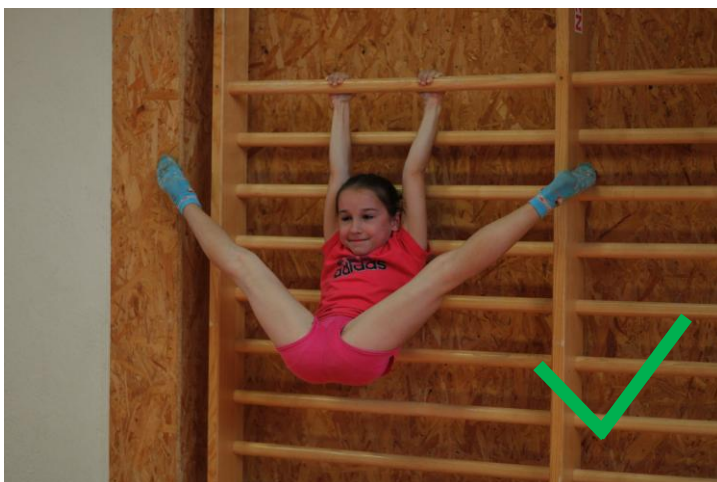
Als ganze Wiederholung wird nur ein vollständig absolvierter Satz gewertet, d.h.

### 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

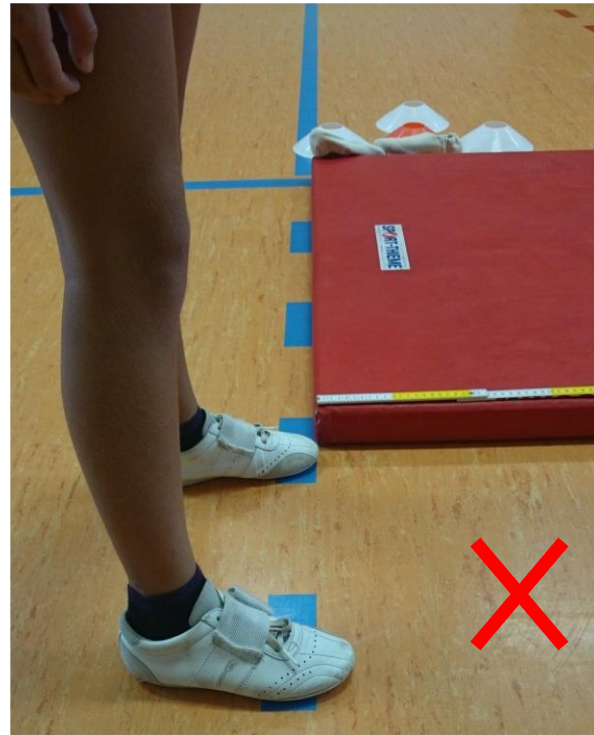
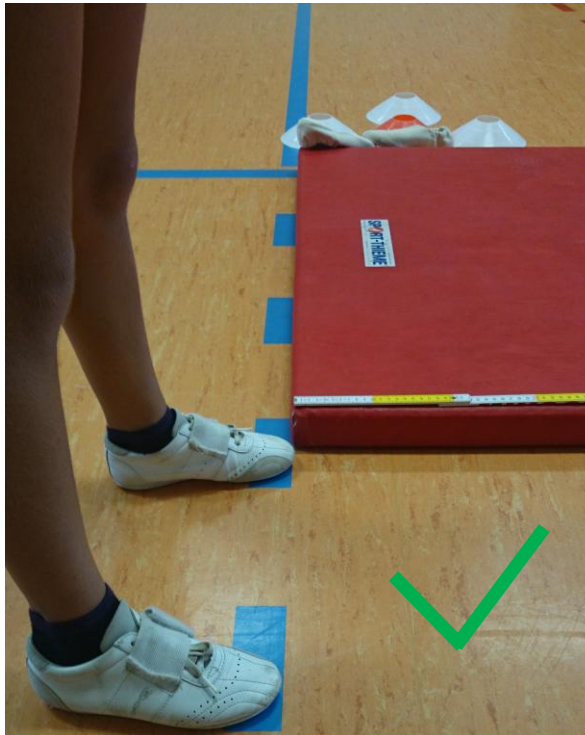
Die Wiederholungen sollen gleichmäßig erfolgen. Ein Pausieren von mehr als 2s oder das Absetzen anderer Körperteile führt zum Abbruch der Abnahme.



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

## 6. Dreisprung ( max. 10 Pkt. )

Der Sportler steht an einer Absprungmarkierung, die Fußstellung ist dabei frei wählbar. Es erfolgen drei beidbeinige Sprünge ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses. Gemessen wird der Körperteil, welcher der Absprunglinie am nächsten ist.



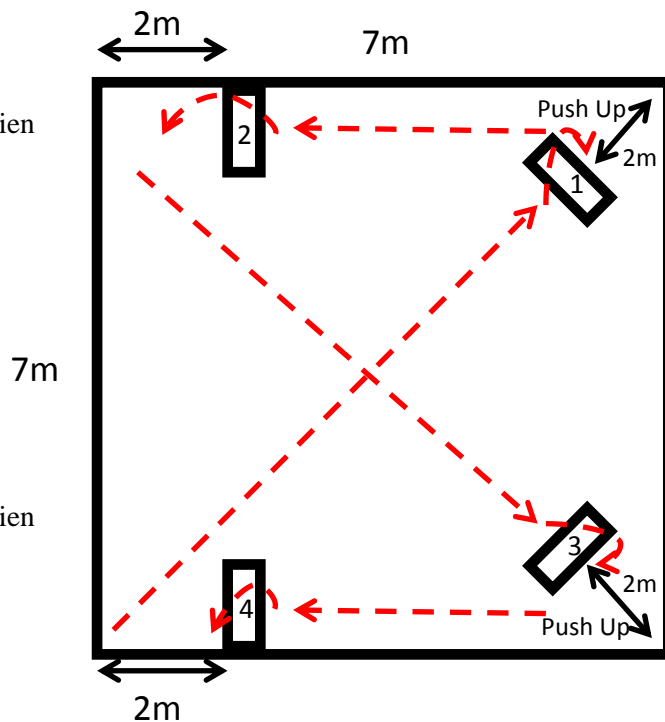
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG1 Weite	4,75m	5,00m	5,25m	5,50m	5,70m	5,90m	6,10m	6,20m	6,30m	6,40m
AG2 Weite	5,05m	5,30m	5,55m	5,80m	6,00m	6,20m	6,40m	6,50m	6,60m	6,70m
Sen Weite	5,35m	5,60m	5,85m	6,10m	6,30m	6,50m	6,70m	6,80m	6,90m	7,00m

## 7. Achterlauf ( 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:

- > 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. Bei der Ausführung der Liegestütze erfolgt bei unzureichender Ausführung einmalig eine Verwarnung. Jede weitere unzureichende Ausführung wird mit einer Zeitstrafe von 3s belegt.

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

## 2. Turnteil

Vorbemerkung:

Zur Abnahme ist nur ein Versuch gestattet. Die Übungen werden ohne Aerobic-Schuhe durchgeführt.

Gruppe	Element A	Wert	Element B	Wert
1	Rolle vw und Rolle rw	5	Rolle/ Felgrolle in den Handstand	10
2	Rad rechts und Rad links	5	Anlauf Rondat/ Radwende mit Strecksprung	10
3	Handstand abrollen	5	Anlauf Handstützüberschlag (Landung beidbeinig)	10
4	Kopfkippe oder Nackenkippe vom Mattenberg 24cm zum Stand oder Hockstand	5	Kopfkippe oder Nackenkippe zum Stand oder Hockstand	10
5	Grätschstand absenken rw in die Brücke	5	Bogengang rw	10
6	Bogengang vw	5	Flick-Flack geschlossen oder gespreizt	10
7	Anlauf Sprungrolle	5	Anlauf Salto vw	10

**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 Gruppe A 5 Pkt., Gruppe B 10 Pkt.)



# 3. Elemente

## VARIANTE A

Grundlage für die Elemente-Abnahme bildet der gültige CoP 2013-2016. Zur Abnahme ist nur ein Versuch gestattet. Eine dünne Landematte ist zugelassen. Das Formular zum Elemente-Test ist bei der Anmeldung zum Test abzugeben.

	AG1	AG2	Sen
Anzahl Elemente	8 (inkl. Pflichtelemente)	10 (inkl. Pflichtelemente)	10
Wiederholungen	-	-	-
Landungen	1 Push Up 1 Split	2 Push Up 2 Split	2 Push Up 2 Split
Bodenelemente	5	5	5
Erlaubter Wert	0,6	0,7 + 1x0,8	1,0
<b>Geforderte Schwierigkeit</b>	<b>Kürelemente Mindestens</b> 1x0,5 2x 0,4 1x0,3	<b>Kürelemente Mindestens</b> 2x0,6 3x0,5 1x0,4	<b>Mindestens</b> 4x0,6 4x0,5 2x0,4
<b>Maximale Schwierigkeit</b>	<b>3,5</b>	<b>5,8</b>	<b>7,0</b> <b>(Anlehnung an internationale Ergebnisse)</b>

## Berechnung

### S-Note

Alle Elemente, welche die Minimalanforderungen gemäß CoP erfüllt haben, werden mit 10 multipliziert und ergeben somit den Gesamt-Wert in der S-Note. Der maximale S-Wert beträgt in der AG 1 35 Punkte, AG 2 58 Punkte, Sen festgelegt auf 70 Punkte.

### 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 und Sen 50 Punkte.

Die maximal zu erreichende Gesamtsumme beträgt in der AG1 75 Punkte, AG2 108 Punkte, Sen 120 Punkte. Zum Bestehen des Bereichs müssen 40% der Gesamtsumme erreicht werden.

**Sollten ein gezeigtes Element nicht den geforderten Schwierigkeiten entsprechen, wird dieses mit 0 Punkten in der S und B Note bewertet.**

	AG 1	AG 2	Sen
Gesamt	75 Punkte	108 Punkte	120 Punkte
40%	30 Punkte	43,2 Punkte	48 Punkte

## Berechnungsbeispiel AG 2

Element	Wert	S-Note	B-Note	Summe
Helicopter to Split	0,4	4	5	9
Straddle Support 1/1	0,4	4	3	7
Straddle Jump	0,3	0	1	1
1/1 Turn to Vertical Split	0,4	4	4	8
High-V 1/2 Twist to PU	0,6	6	5	11
Scissor Leap 1/2 Turn	0,6	6	3	9
2/1 Air Turn	0,5	5	4	9
1/1 Cossack Jump to Split	0,6	6	2	8
1/1 Pike Jump to PU	0,7	0	0	0
Illusion to Vertical Split	0,6	6	1	7
GESAMT		41	28	69

Die erreichte Gesamtsumme beträgt 69 Punkte. Dies entspricht 63,8 %. Der Anteil Elemente wäre somit erfüllt.

# 3. Elemente

## VARIANTE B

	AG1	AG2	Sen
Anzahl Elemente	8 (inkl. Pflichtelemente)	10 (inkl. Pflichtelemente)	10
Wiederholungen	-	-	-
Landungen	1 Push Up 1 Split	2 Push Up 2 Split	2 Push Up 2 Split
Bodenelemente	5	5	5
Wert	0,1 - 0,6	0,2 - 0,7 +1x0,8	0,3 - 1,0
<b>Geforderte Schwierigkeit</b>	<b>3,0</b>	<b>4,8</b>	<b>5,8</b>

Berechnung:

Die Werte der Elemente werden mit 10 multipliziert. 0 Punkte bei Sturz oder inakzeptabler Ausführung.

Zusätzlich werden pro Element für die Ausführung Zusatzpunkte ermittelt:

1-2 Punkte, Ausführung mit mittleren Fehlern

3-4 Punkte, Ausführung mit kleinen Fehlern

5 Punkte, fehlerfreie Ausführung

Eine dünne Landematte ist zugelassen. Das Formular zum Elemente-Test ist bei der Anmeldung zum Test abzugeben.

Die maximale Gesamtpunktzahl bezogen auf den geforderten S-Wert jeder AK ist 100%.

# 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 4 Sequenzen AMP zu zeigen ( 32 Beats ). Gymnastische Sprünge in der Choreo sind erlaubt. Zusätzlich zu den 4 Sequenzen AMP muss ein Übergang vom Stand zum Boden und ein Übergang vom Boden zum Stand gezeigt werden. Dabei stehen die folgenden Übergänge zur Wahl:

LINKS für die Videos...

Beispiel:

2x8 Beats AMP, 1x8 Beats Übergang vom Stand zum Boden, 1x8 Beats Übergang vom Boden zum Stand, 2x8 Beats AMP

Verboten sind:

Elemente gemäß CoP

akrobatische Elemente gemäß CoP

zusätzliche Übergänge mit Ebenenwechsel

Berechnung:

Bewertet werden die Komponenten

**Timing**

**Komplexität und Kreativität**

**Intensität und Bewegungsfluss**

**Raumausnutzung**

**Präsentation**

## Elemente-Test

Name: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Altersklasse in 2015: \_\_\_\_\_

<b>Element</b>	<b>Wert</b>	<b>S-Note</b>	<b>B-Note</b>	<b>Summe</b>
<b>Summe</b>				