

Bundeskadertest Aerobicturnen zur Berufung 2024

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

Jenna Eggenstein (Cheftrainerin Aerobicturnen)

Amelie Jung (Nachwuchstrainerin)

Anke Beranek, Barbara Stengl, Maike Niederschulte, Lydia Engel (Stützpunkttrainerinnen)

Jessika Kieweg (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.....	10
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
	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 – Rumpfvorbeuge im Grätschsitz („Briefmarke“)	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 - Querspagat.....	20
3.2.1	Ablauf.....	20
3.2.2	Anforderungen	20
3.2.3	Bewertung.....	20
3.2.4	Hinweise für Prüfer:in	20
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	21
3.4	B4: Beweglichkeit Schulter/Oberkörper	22
3.4.1	Ablauf.....	22
3.4.2	Bewertung.....	22
3.4.3	Hinweise für Prüfer:in	22
3.5	B5: Beweglichkeit Beine – Fuß- & Kniestreckung	22
3.5.1	Ablauf.....	22
3.5.2	Anforderungen	23
3.5.3	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	Elemente	27
5.1	AK 12-14 (Age Group).....	27
5.2	AK15-17 (Junior)	29
5.3	AK 18+ (Senior)	30
6	Auswertung	33

1 Allgemeine Hinweise

Der Bundeskadertest ist ein Element im Berufungsprozess in den Perspektiv- und Nachwuchskader Aerobicturnen im DTB für das Jahr 2024. Entsprechend der beschlossenen Kaderkonzeption 2023-2025 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. Für den Bundeskadertest Aerobicturnen 2024 wurden nun Anpassungen vorgenommen mit Hinzunahme von Feedback der beteiligten Vereine, dass über die Stützpunkttrainerinnen im erweiterten LSA eingearbeitet wurde. Die Kaderberufung und -einteilung erfolgt nach Sichtung der Gesamtergebnisse des Bundeskadertests als ein Element neben weiteren Elementen, wie z.B. Wettkampfergebnisse. Es muss in der AK angetreten werden, in der man im Berufungsjahr 2024 turnt.

1.1 Primäre Fähigkeiten und Testübungen

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

Bereich	Übungen	Punkte	Gesamt
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)			30 Punkte
	B1: Rumpfvorbeuge im Grätschsitz	5 Pkt.	
	B2: Querspagat	10 Pkt. (2x 5)	
	B3: Spreizen im Stütz	5 Pkt.	
	B4: Oberkörper	5 Pkt.	
	B5: Fuß- & Kniestreckung	5 Pkt.	
Turnerische Elemente (TE)			30 Punkte
	T1: Rolle & Rad	2 Pkt.	= 20
	T2: Überschlagbewegungen	4 Pkt.	+ 10
	T3: Freie Überschlagbewegungen	7 Pkt.	(B-Note)
	T4: Akro-Kombis	7 Pkt.	
Aerobic Difficulty (D)	Elemente Abnahme		keine max. Punktzahl

Mögliche Gesamtpunktzahl Übungen:

140 Punkte

+ Punkte Elemente

Elemente	AG
	14x Elemente Inkl. 4x Perspektive
	Juniors
	18x Elemente Inkl. 4x Perspektive
	Seniors
	18x Elemente Inkl. 4x Perspektive

Keine Maximalpunktzahl

1.2 Abnahme und Eintragung

Der Test wird zentral organisiert und abgenommen.

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. Wird ein kleiner Fehler hintereinander gezeigt, werden zwei Verwarnungen ausgesprochen. Ab der dritten Verwarnung, wird die Wiederholung nicht gezählt.

Bei den Turnerischen Elementen 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: Kampfrichter:innen mit FIG-Brevet
2. Turnen: Trainer:innen mit Turn-Know-How und mindestens B-Lizenz
3. Athletik: DTB-Kampfrichterinnen oder Trainer:innen mit mindestens B-Lizenz

Die Zuteilung erfolgt nach folgender Reihenfolge: die Einteilung der Trainer:innen erfolgt über den LSA gemeinsam mit dem Ausschuss Ausbildung/ die Einteilung der Kampfrichter:innen erfolgt durch den Kari-Ausschuss, die Ausschüsse haben sich hierbei eng miteinander abzustimmen

1. Kampfrichter FIG Brevet Level

2. DTB Kampfrichter:innen oder Trainer:innen B-Lizenz (Bundestrainer, Stützpunktttrainer, 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 Stützpunktttrainer ATZ) verantwortlich und steht für Fragen zur Verfügung. Die Einführung erfolgt durch den LSA. Die Besprechung der Elementeabnahme durch den Kari-Ausschuss.

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. 2. Teil Athletik
 - a. Plyometrische Sprünge
 - b. Handstand Kombination
 - c. Querspagat / Vorbeugen im Grätschsitz
 - d. Fußstreckung
 - e. Kipphänge
 - f. Schulterbeweglichkeit/Brücke
 - g. Achterlauf

1.3 Kleidung

Sportlerinnen:

- Turnanzug mit kurzer enganliegender Hose (z.B. Hotpants) und Strumpfhose
- Wettkampffrisur
- Aerobicshuhe
- Es dürfen Handgelenkschoner verwendet werden

Sportler:

- kurze Sporthose mit Wettkampfanzug (keine langbeinige Hose erlaubt)
- Wettkampffrisur
- Aerobicshuhe
- Es dürfen Handgelenkschoner verwendet werden

Trainer:innen:

- Vereinskleidung

Kampfrichter:innen/Prüfer:innen:

- Deutschlandanzug oder neutrale Kleidung schwarz

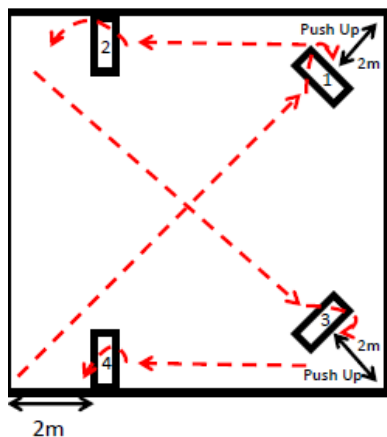
2 Schnellkraft / Sprungkraft/ Ausdauer (ASK)

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 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 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

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	100x	105x	110x	115x	120x	125x	130x	135x	140x	145x
Jun		105x	110x	115x	120x	125x	130x	135x	140x	145x	150x
Sen		110x	115x	120x	125x	130x	135x	140x	145x	150x	155x

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. Es darf kein Anlauf zum Überspringen der Kästen genommen werden.

Folgende Ausführungsfehler werden verwahrt 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	Neuer Vorschlag: Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG	Anzahl übersprungener Sprungkästen/Hocker	12	15	18	21	24	26	28	30	32	34
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	30	35	40	45	48	50	53	55	58	60
Jun		35	40	45	50	53	55	58	60	63	65
Sen		40	45	50	55	58	60	63	65	68	70

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 nächsttieferer Wert, also 58cm.

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. Alle AKs sollen an der obersten Sprosse der Sprossenwand hängen. Es darf ein Stück Turnläufer so eingeklemmt werden, dass die untere hervorstehende Sprosse z.B. 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. Die Kipphänge kontrolliert zurück in den gestreckten Hang führen. Ein Wegstoßen mit den Beinen von der Sprossenwand durch zu viel Schwung ist nicht erlaubt.

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	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Jun		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Sen		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

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. verwarnt:

- Leichte Hohlkreuzposition in der Liegestützposition
--> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen nicht gezählt.
- Bauch und Rücken sind nicht fixiert (leichte „Schlangenbewegungen“)
--> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen nicht gezählt.
- Knie sind gebeugt
--> Die Wiederholung wird nicht gezählt.
- Bei mittleren bis großen Ausführungsfehlern oder mehreren kleineren Fehlern gleichzeitig
--> Die Wiederholung wird nicht gezählt.

2.7.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG	Anzahl Liegestütze + Abdrücke mit Klatschen	20	25	30	35	40	45	50	50+3	50+5	50+7
Jun		25	30	35	40	45	50	55	55+3	55+5	55+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. Der Handstand muss mind. 2 sek gehalten werden, bevor man losläuft, um den Übergangspunkt zu erhalten. Werden die 2 Sek. nicht erreicht, kann der Übergangspunkt nicht gegeben 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
- Mehr Handschritte bei den Drehungen

--> Teilübung wird abgebrochen und die nächste Teilübung fortgesetzt, Teilübung zählt dann nicht

- 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 – Rumpfvorbeuge 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°. Ein Erweitern des Spreizwinkels ist nicht gestattet. 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 zu vermeiden. Die Position ist 5 s zu halten. Es ist vorher im Training bereits zu erproben, welche Höhe für den Sportler*in realistisch ist.

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 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

3.2 B2: Beweglichkeit Hüfte - Querspagat

Notwendige Geräte: Stepbrett (15 cm hoch), *Hocker/kleiner Kasten (ca. 36 cm hoch)*
Notwendige Ausstattung: mit Aerobicshuhen
Anzahl Versuche: 1

3.2.1 Ablauf

Der Sportler/Die Sportlerin setzt sich aufrecht in den Querspagat. Die Beine sind gestreckt. Auf eine korrekte Hüftstellung ist zu achten. Die Punktwerte beider Beine werden addiert. Die Endposition mit gelösten, seitlich gestreckten Armen, wobei die Schulter in einer Linie mit der Seithalte ist, ist 5 s zu halten. Der vordere Fuß 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
- 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	Am Boden	Am Stepbrett	Am Hocker		
Alle	Standspagat				180°	> 180°

3.2.4 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.

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

Die Füße müssen unten (wie bei einer Landung) schließen. Die Bewegung muss aber nicht unterbrochen bzw. angehalten werden. Es kann auch ein switchen / scheren der Beine erfolgen (also 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
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 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 Schulter/Oberkörper

Notwendige Geräte: *Winkelmesser, kleiner Kasten (ca. 36 cm hoch)*
Notwendige Ausstattung: *mit Aerobicshuhen*
Anzahl Versuche: *1*

3.4.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin liegt mit aufgestellten Füßen auf Kasten in der Rückenlage auf dem Boden. Aus dieser Position stemmt er/sie 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
Alle AKs	In Grad	80°	90°	100°	110°	>110°

3.4.3 Hinweise für Prüfer:in

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

3.5 B5: Beweglichkeit Beine – Fuß- & Kniestreckung

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

3.5.1 Ablauf

Winkel Fußstreckung: Der Sportler / Die Sportlerin sitzt im Strecksitz mit gestreckten Beinen, aufrechten Oberkörper und Armen zur Seite und streckt die Füße so sehr wie er/sie es kann. Die Ferse bleibt dabei am Boden. Die maximale Fuß- und Spannstreckung BEIDER Füße sind 10 s zu halten. Sollten die Füße unterschiedlich gestreckt sein, wird der schwächere Fuß bewertet. Die Bewertung erfolgt anhand von Vergleichsbildern. Hierüber können 1 oder 2 Punkte erzielt werden.



Entfernung Ferse vom Boden: Der Sportler / Die Sportlerin sitzt im Strecksitz mit gestreckten Beinen, aufrechten Oberkörper und Armen zur Seite und streckt die Füße und Knie so sehr wie er/sie es kann. Die maximale Fuß- und Spann Streckung beider Füße bei maximal gestreckten Knien sind 10 s zu halten. Durch die maximal gestreckten Knie sollte die Ferse vom Boden abheben. Der Abstand von der Ferse zum Boden wird mittels eines Lineals oder Maßbands gemessen. Sollten die Fersen unterschiedlich hoch sein, wird der niedrigere Abstand gezählt. Hierüber können 1-3 weitere 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 (Ferse liegt am Boden), Linie über allen Zehen | +1 Punkt |
| 2. Fußstreckung (Ferse liegt am Boden), 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 |

⇒ **Max. 5 Punkte**

Beispiel: Der/Die Sportler*in sitzt im Strecksitz (Bein liegt gestreckt am Boden) und hat eine sehr gute Fußstreckung und die Fußstreckung ist deutlich unter der Linie, sodass sie 2 Punkte erreicht. Dann streckt er/sie das Knie so stark, dass die Ferse vom Boden abhebt. Der Abstand von der Unterkante der Ferse zum Boden beträgt 5 cm, somit erhält sie/er weitere 2 Punkte. Insgesamt bekommt er/sie dann 4 Punkte.

4 Turnerische Elemente (TE)

Notwendige Geräte: Aerobicboden, ggf. Bodenläufer

Notwendige Ausstattung: mit Aerobicshuhen

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 diejenigen, die auf Aerobicboden bereits sicher geturnt werden können.

Die 4 Blöcke werden in vorgegebener Reihenfolge (siehe unten) absolviert. Pro Block gibt es 3-5 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 auch auf einem Bodenläufer gezeigt werden. Dies führt jedoch zu einem **Abzug von 0,5 Punkten**.

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. 4.1.3). 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 & Rad		
TE 1.1 Sprungrolle oder Flugrolle	Ein bis zwei Schritte und Einsprung zum beidbeinigen Absprung zur Sprungrolle oder Flugrolle	1 Punkt
TE 1.2 Rolle rückwärts in Handstand	Stand, Füße zusammen – Felgbewegung mit gestreckt Beinen in die Rolle rw – mit gestreckten Beinen über gebeugte (oder gestreckte) Arme in den Handstand, Beine werden geschlossen abgebückt	1,5 Punkte
TE 1.3 Radwende mit Strecksprung	Hopser oder ein Schritt-Hopser Radwende mit Strecksprung.	2 Punkte
Block 2: Überschlagbewegungen		
TE 3.1 Bogengang vorwärts	Ein Schritt Absenken in den Bogengang vorwärts. Die Beine werden nacheinander vom Boden gelöst und kommen nacheinander auf.	2 Punkte
TE 3.2 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 3.3 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)	3 Punkt
TE 3.4 Menicelli	Beidbeiniger Absprung zum Menicelli aus dem Stand. Absprung rw (von beiden Beinen), Beine landen nacheinander	3,5 Punkte
TE 3.5 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)	4 Punkte
Block 3: freie Überschlagbewegungen		
TE 2.1 Freies Rad	Ein Schritt-Hopser, Hopser oder Stemmschritt freies Rad	4 Punkte
TE 2.2 Seitwärtssalto	Ein Schritt-Hopser, Hopser oder Stemmschritt Seitssalto	4,5 Punkte
TE 2.3 Freier Schrittüberschlag	Hopser oder ein Schritt-Hopser Freier Schrittüberschlag	5 Punkte
TE 2.4 Salto rw gehockt	Beidbeiniger Absprung zum Salto rückwärts gehockt in den Stand	6 Punkte
TE 2.5 Spreizsalto rw	Handstand und Abwärtsbewegung für Auftakt nutzen, beidbeiniger Absprung zum Spreizsalto aus dem Stand.	7 Punkte

	Absprung rw (von beiden Beinen), ohne Hände, Füße landen nacheinander	
Block 4: Akro- Kombis		
TE5.1 Radwende + Flick Flack/Menicelli	Hopser oder ein bis zwei Schritte-Hopser Radwende Flick Flack oder Radwende Menicelli	5 Punkte
TE 5.2 Radwende + Salto rw gehockt	Hopser oder ein bis zwei Schritte-Hopser Radwende Salto rückwärts gehockt in den Stand	6 Punkte
TE 5.3 Radwende + Salto rw gestreckt	Hopser oder ein bis zwei Schritte-Hopser Radwende Salto rückwärts gestreckt in den Stand	6,5 Punkte
TE 5.4 Rad/Radwende + Spreizsalto rw	Rad oder Radwende mit anschließendem Spreizsalto	7 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 = 40 Punkte	20 Punkte

5 Elemente

Alle Sportler:innen sollen vorgegebene Elemente zeigen. 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 pro Block unter Beachtung der Kriterien der Altersgruppen. Außerdem werden 4 Perspektivelemente (teilweise vorgegeben) gezeigt. Dabei kann eine Sicherheitsstellung und/oder Mattenunterlage genutzt werden. Dabei sollen Potenzial-Schwierigkeiten gezeigt werden, die momentan trainiert werden, aber evt. noch nicht in einer Wettkampfübung gezeigt werden. Diese werden bei der Auswahl der PK /NK I/NK2 Sportler:innen in der Sichtung berücksichtigt. 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 (pro Block).

Beispiel:

Erreichte S-Note (Block 1): 43 Punkte erreicht
 Gebliebene B-Note: 5,3 Punkte
 Gesamtwert Elemente (Block 1): 48,3 Punkte

5.1 AK 12-14 (Age Group)

Verpflichtend gezeigt werden:

- Zeigt 10 vorgegebene Elemente analog CoP
- Perspektiv-Elemente: zusätzlich werden 4 Perspektiv-Elemente gezeigt, die auch einen höheren Wert haben dürfen, als für die AK erlaubt sind
 - o davon kommen 3 Perspektiv-Elemente in die Wertung (2 vorgegebene und 1 frei wählbares Element)
 - o ein weiteres Perspektiv-Element kann frei gewählt werden, ist ohne Wertung und wird vermerkt
 - o für die Perspektiv-Elemente können Bodenturnläufer/dünne Matten (max. 5 cm) genutzt werden
 - o bei den Perspektiv-Elementen können weitere Bodenlandungen gezeigt werden und Familien wiederholt werden
 - o es müssen höhere Wertigkeiten gezeigt werden als bei den ersten 12 ersten Elementen z.B. jetzt anstatt Helicopter to Push Up, Helicopter to Wenson als Perspektive
 - o Jungs: Familie zeigen, die nicht abgebildet ist

Übersicht der Elemente-Anforderungen:

Element	Punkte	B-Note
1. DYNAMIC STRENGTH		
<u>EXPLOSIVE A-FRAME (A184)</u>	4	

<i>PERSPEKTIVELEMENT IN WERTUNG</i>		
2.STATIC STRENGHT		
<u>STRADDLE SUPPORT (A212)</u> oder <u>STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN (A214)</u>	2 oder 4	
<u>L-SUPPORT (A202)</u> oder <u>L-SUPPORT 1/1 TURN (A204)</u>	2 oder 4	
3. LEG CIRCLE		
<u>HELICOPTER (A334)</u>	4	
4.DYNAMIC JUMPS		
<u>1/1 AIR TURN (B403)</u>	3	
<u>FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE (B416)</u> <i>PERSPEKTIVELEMENT IN WERTUNG</i>	6	
5. FORM JUMP		
<u>1/1 TUCK JUMP (B504)</u>	4	
6. FORM JUMP		
<u>STRADDLE JUMP TO PUSH UP (B5126)</u>	6	
<u>STRADDLE JUMP (A5104)</u> oder <u>1/1 TURN STRADDLE JUMP (B5106)</u>	4 oder 6	
7. SPLIT LEAP / JUMP		
<u>SPLIT JUMP (B5134)</u> oder <u>1/2 TURN SPLIT JUMP 1/2 TURN (C665)</u>	4 oder 6	
8. TURN		
<u>2/1 TURNS (C704)</u>	4	
9. FLEXIBILITY		
<u>ILLUSION (C824)</u> oder <u>FREE ILLUSION (C835)</u> oder <u>DOUBLE ILLUSION (C826)</u>	4 oder 5 oder 6	

PERSPEKTIVELEMENT 1 (in Wertung)		
PERSPEKTIVELEMENT 2 (außerhalb der Wertung)		

Reihenfolge der Abnahme:

Die Abnahme erfolgt in 2 Blöcken, also jeweils 7 Elementen in Folge, sodass eine Pause dazwischen ist. Die Reihenfolge ist komplett frei wählbar. Auch die Perspektiv-elemente können komplett frei einsortiert werden. Es ist eine komplette Elementeliste inkl. Perspektiv-elementen im Vorhinein einzureichen.

5.2 AK15-17 (Junior)

Verpflichtend gezeigt werden:

- Zeigt 14 vorgegebene Elemente analog CoP
- Perspektiv-Elemente: zusätzlich werden 4 Perspektiv-Elemente gezeigt, die auch einen höheren Wert haben dürfen, als für die AK erlaubt sind
 - o davon kommen 3 Perspektiv-Elemente in die Wertung (2 vorgegebene und 1 frei wählbares Element)
 - o ein weiteres Perspektiv-Element kann frei gewählt werden, ist ohne Wertung und wird vermerkt
 - o für die Perspektiv-Elemente können Bodenturnläufer/dünne Matten (max. 5 cm) genutzt werden
 - o bei den Perspektiv-Elementen können weitere Bodenlandungen gezeigt werden und Familien wiederholt werden
 - o es müssen höhere Wertigkeiten gezeigt werden als bei den ersten Elementen z.B. jetzt anstatt Helicopter to Push Up, Helicopter to Wenson als Perspektive
 - o Männer: Familie zeigen, die nicht abgebildet ist

Übersicht der Elemente-Anforderungen:

Element	Punkte	B-Note
1. DYNAMIC STRENGTH		
<u>EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON (A125)</u>	5	
<u>EXPLOSIVE HIGH-V 1/2 TWIST TO PUSH UP (A157)</u>	7	
<i>PERSPEKTIVELEMENT IN WERTUNG</i>		
2.STATIC STRENGHT		
<u>STRADDLE-SUPPORT 2/1 TURNS (A216)</u>	6	
<u>L-SUPPORT 2/1 TURNS (A206)</u>	6	
3. LEG CIRCLE		
<u>HELICOPTER 1/1 TURN TO PU (A336)</u>	6	
<u>HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON (A357)</u>	7	
4.DYNAMIC JUMPS		

<u>FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE (B416)</u>	6	
5.FORM JUMP		
<u>1/1 TURN STRADDLE JUMP (B5106)</u>	6	
<u>1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (B557)</u>	7	
<u>1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP (B5128)</u>	8	
<u>1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (B588)</u>	8	
<i>PERSPEKTIVELEMENT IN WERTUNG</i>		
6. SPLIT LEAP / JUMP		
<u>1/2 TURN SPLIT JUMP 1/2 TURN (C665)</u>	6	
<u>SCISSORS LEAP 1/1 TURN (B626)</u>	6	
<u>SPLIT JUMP 1/1 TURN TO SPLIT (C677)</u>	7	
7. TURN		
<u>1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL (C715)</u>	5	
8. ILLUSIONS		
<u>FREE ILLUSION (C835)</u>	5	
oder	oder	
<u>FREE DOUBLE ILLUSION (C835)</u>	7	
PERSPEKTIVELEMENTE:		
PERSPEKTIVELEMENT 1 (in Wertung)		
<u>PERSPEKTIVELEMENT 2 (außerhalb der Wertung)</u>		

Reihenfolge der Abnahme:

Die Abnahme erfolgt in 2 Blöcken, also jeweils 9 Elementen in Folge, sodass eine Pause dazwischen ist. Die Reihenfolge ist komplett frei wählbar. Auch die Perspektivemente können komplett frei einsortiert werden. Es ist eine komplette Elementeliste inkl. Perspektivementen im Vorhinein einzureichen.

5.3 AK 18+ (Senior)

Verpflichtend gezeigt werden:

- Zeigt 14 vorgegebene Elemente analog CoP
- 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 vorgegebenen Perspektiv-Elemente in die Wertung
 - o die anderen beiden Elemente werden für die Sichtung ohne Punkte vermerkt
 - o Für die Perspektiv-Element können Bodenturnläufer/Matten genutzt werden

- bei den Perspektiv-Elementen können bis max. 2 weitere Bodenlandungen gezeigt werden und Familien wiederholt werden
- 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
- Männer: Familie zeigen, die nicht abgebildet ist

Übersicht der Elemente-Anforderungen:

Element	Punkte	B-Note
1. DYNAMIC STRENGTH		
<u>EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON (A125)</u>	5	
oder	oder	
<u>EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN (A106)</u>	6	
<u>EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP (A157)</u>	7	
oder	oder	
<u>HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO SPLIT (A158)</u>	8	
2.STATIC STRENGHT		
<u>STRADDLE-SUPPORT 2/1 TURNS (A216)</u>	6	
<u>L-SUPPORT 2/1 TURNS (A206)</u>	6	
3. LEG CIRCLE		
<u>HELICOPTER 1/1 TURN TO PU (A336)</u>	6	
<u>HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON (A357)</u>	7	
4.DYNAMIC JUMPS		
No		
5.FORM JUMP		
<u>½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (B557)</u>	7	
<u>1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP (B5128)</u>	8	
<u>1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP (B598)</u>	8	
<i>PERSPEKTIVELEMENT IN WERTUNG</i>		
<u>½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (B588)</u> ODER	8	
<u>1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (B589)</u>	oder	
<i>PERSPEKTIVELEMENT IN WERTUNG</i>	9	
6. SPLIT LEAP / JUMP		
<u>½ TURN SPLIT JUMP ½ TURN (C665)</u>	6	
<u>SCISSORS LEAP 1/1 TURN (B626)</u>	6	

<u>SPLIT JUMP 1/1 TURN TO SPLIT (C677)</u>	7	
7. TURN		
<u>2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL (C717)</u>	7	
8. ILLUSIONS		
<u>FREE ILLUSION (C835)</u> oder <u>FREE DOUBLE ILLUSION (C835)</u>	5 7	
<u>DOUBLE ILLUSION (C826)</u> oder <u>TRIPLE ILLUSION (C828)</u>	6 oder 8	
PERSPEKTIVELEMENTE:		
PERSPEKTIVELEMENT 1 (in Wertung)		
<u>PERSPEKTIVELEMENT 2 (außerhalb der Wertung)</u>		

Reihenfolge der Abnahme:

Die Abnahme erfolgt in 2 Blöcken, also jeweils 9 Elementen in Folge, sodass eine Pause dazwischen ist. Die Reihenfolge ist komplett frei wählbar. Auch die Perspektivemente können komplett frei einsortiert werden. Es ist eine komplette Elementeliste inkl. Perspektivementen im Vorhinein einzureichen.

6 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. Die Bundeskaderberufung erfolgt nicht ausschließlich durch das Ranking des Bundeskadertests. Es gelten weitere Faktoren mit einzubeziehen (siehe Kaderkonzeption).