

Ressort Kunstturnen Männer

Testprogramm A (Sichtungstest)

Stand 06.07.09 (final)

Inhalt

Bestimmungen	2	8.	Schnellkraft	8
Ziel	2	8.1.	Standweitsprung	8
Bewertung	2	8.2.	Tau (Klettern oder Hangeln)	8
Testlimiten	2	8.3.	Sprint (15m-Lauf)	8
1. Boden	3	9.	Spezielle Kraftausdauer	8
1.1. Rollen rückwärts	3	9.1.	Handstand am Minibarren	8
1.2. Rollen vorwärts	3	9.2.	Zugstemmen	8
1.3. Rondat / Flic-Flac	3	10.	Statik	9
1.4. Überschläge	3	10.1.	Hockstützwaage	9
2. Pferd	4	10.2.	Winkel / Spitzwinkel	9
2.1. Kreisen	4	11.	Dynamik	9
2.2. Spreizen	4	11.1.	Liegestütz vorlings	9
3. Ringe	5	11.2.	Krafthandstände	9
3.1. Schwünge	5	11.3.	Rumpfbeugen aus der Rückenlage	9
3.2. Hebe- und Senkformen	5	11.4.	Rumpfbeugen aus der Bauchlage	9
4. Sprung	5	12.	Beweglichkeit	10
4.1. Absprünge vorwärts	5	12.1.	Querspagat links und rechts	10
5. Barren	6	12.2.	Seitspagat	10
5.1. Schwingen im Stütz	6	12.3.	Rumpfbeugen vorwärts im Stand	10
5.2. Schwingen im Hang / Kippen	6	12.4.	Rumpfbeugen vorwärts im Grätschsitz 90°	10
6. Reck	7	12.5.	Ein- und Auskugeln mit dem Stab in Bauchlage	11
6.1. Stangennahe Elemente	7	12.6.	Hochhalte	11
6.2. Vorschwünge	7	12.7.	Vorspreizen (links <u>und</u> rechts)	11
7. Trampolin entfällt	7	12.8.	Seitspreizen (links <u>und</u> rechts)	11

Bestimmungen

Ziel

Grundsatz	<ul style="list-style-type: none"> - hinführen zu den wesentlichen technischen Grundstrukturen für 6 – 9-jährige Turner; es erfolgt jedoch keine Altersbeschränkung - transparente und für alle Altersklassen offene Linienauswahl und Leistungs-Skalierung - Bewertung und Wertungsraster von 1 auf max. 12 Punkte. - einfache und für die Sichtung aussagekräftige Leistungsvorgaben mit vereinfachter Bewertungsstruktur
-----------	---

Bewertung

Technik	<ul style="list-style-type: none"> - während des Wettkampfes erfolgt kein Einturnen mehr - pro Geräte-Technik-Linie je ein Versuch - die angemeldete Wertstufe wird ins Wertungsblatt eingetragen (z.B. Wertstufe 7) und mit einem Technik-Wert versehen (z.B. Technik-Wert 3); wo es das Element erlaubt, wird die tatsächlich erreichte Stufe eingetragen - es können nur ganze und halbe Punkte vergeben werden 	Athletik	<ul style="list-style-type: none"> - während des Wettkampfes erfolgt kein Einturnen mehr - pro Linie je ein Versuch - die Stufen müssen nicht angesagt werden, folglich wird gemessen und in der Skala die Punkte abgelesen (es wird immer ab- und bei Zeiten aufgerundet) - die technisch richtig erfüllte Wertstufe (mind. Technikwert 3) wird ins Wertungsblatt eingetragen; bei ungültigem Versuch ist die Punktzahl 0 - es können nur ganze Punkte vergeben werden 																					
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">TW</th> <th style="width: 25%;">Techn. Ausführung / Haltung</th> <th style="width: 70%;">Stand / Landeverhalten</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td>Mit ausgezeichneter, virtuoser Präsentation</td> <td>Perfekter Stand ohne geringste Gleichgewichtsunsicherheit, vorbereitete Landung</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Sehr gute Ausführung ohne Hal- tungsfehler / ohne Abweichungen</td> <td>Sicherer Stand mit minimaler Gleichgewichtsunsicherheit</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Gute Ausführung mit leichtem Haltungsfehler / leichte Abwei- chung</td> <td>Stand mit kleinem Schritt, kleinem Hupf oder Stand in Schulterbreite</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Mittelmäßige Ausführung mit mittlerem Haltungsfehler / mittlere Abweichung</td> <td>Stand mit grösserer Unsicherheit, grossem Schritt oder grossem Hupf, Stand über Schulterbreite</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Schwache Ausführung mit gros- sem Haltungsfehler / grosse Abweichungen</td> <td>Abstützen / Berühren des Bodens mit 1 oder 2 Händen</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0</td> <td>Element nicht erkennbar</td> <td>Sturz, Abrollen, kein Erstkontakt der Füsse auf der Matte, Landeposition nicht erkennbar</td> </tr> </tbody> </table>	TW	Techn. Ausführung / Haltung	Stand / Landeverhalten	5	Mit ausgezeichneter, virtuoser Präsentation	Perfekter Stand ohne geringste Gleichgewichtsunsicherheit, vorbereitete Landung	4	Sehr gute Ausführung ohne Hal- tungsfehler / ohne Abweichungen	Sicherer Stand mit minimaler Gleichgewichtsunsicherheit	3	Gute Ausführung mit leichtem Haltungsfehler / leichte Abwei- chung	Stand mit kleinem Schritt, kleinem Hupf oder Stand in Schulterbreite	2	Mittelmäßige Ausführung mit mittlerem Haltungsfehler / mittlere Abweichung	Stand mit grösserer Unsicherheit, grossem Schritt oder grossem Hupf, Stand über Schulterbreite	1	Schwache Ausführung mit gros- sem Haltungsfehler / grosse Abweichungen	Abstützen / Berühren des Bodens mit 1 oder 2 Händen	0	Element nicht erkennbar	Sturz, Abrollen, kein Erstkontakt der Füsse auf der Matte, Landeposition nicht erkennbar		
TW	Techn. Ausführung / Haltung	Stand / Landeverhalten																						
5	Mit ausgezeichneter, virtuoser Präsentation	Perfekter Stand ohne geringste Gleichgewichtsunsicherheit, vorbereitete Landung																						
4	Sehr gute Ausführung ohne Hal- tungsfehler / ohne Abweichungen	Sicherer Stand mit minimaler Gleichgewichtsunsicherheit																						
3	Gute Ausführung mit leichtem Haltungsfehler / leichte Abwei- chung	Stand mit kleinem Schritt, kleinem Hupf oder Stand in Schulterbreite																						
2	Mittelmäßige Ausführung mit mittlerem Haltungsfehler / mittlere Abweichung	Stand mit grösserer Unsicherheit, grossem Schritt oder grossem Hupf, Stand über Schulterbreite																						
1	Schwache Ausführung mit gros- sem Haltungsfehler / grosse Abweichungen	Abstützen / Berühren des Bodens mit 1 oder 2 Händen																						
0	Element nicht erkennbar	Sturz, Abrollen, kein Erstkontakt der Füsse auf der Matte, Landeposition nicht erkennbar																						
Endnote Technik	Die Wertstufe wird mit dem Technik-Wert multipliziert (z.B. Wertstufe 7 x Technikwert 3 = 21 Punkte für die gezeigte Leistung)	Endnote Athletik	Die erfüllte Wertstufe ergibt die Punktzahl für die erbrachte Leistung																					

Testlimiten

Test A	<table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 10%;">A1</td> <td style="width: 20%;">100 Punkte</td> </tr> <tr> <td>A2</td> <td>200 Punkte</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>300 Punkte</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>400 Punkte</td> </tr> </table> <p>Es gibt keine Alterszuschläge, die Klassierung erfolgt pro Jahrgang. Die Teststufen 3-6 werden im Test B – gem. STV-Testprogramm 2007 – geprüft.</p>	A1	100 Punkte	A2	200 Punkte	1	300 Punkte	2	400 Punkte	Test B	<table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 20%;">200 Punkte</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>300 Punkte</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>400 Punkte</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>500 Punkte</td> </tr> </table> <p>Der STV vergibt keine Testanerkennungen und –abzeichen.</p>	3	200 Punkte	4	300 Punkte	5	400 Punkte	6	500 Punkte
A1	100 Punkte																		
A2	200 Punkte																		
1	300 Punkte																		
2	400 Punkte																		
3	200 Punkte																		
4	300 Punkte																		
5	400 Punkte																		
6	500 Punkte																		

1. Boden

1.1. Rollen rückwärts

1.1.1.	1.1.2.	1.1.3.	1.1.4.	1.1.5.	1.1.6.	1.1.7.	1.1.8.	1.1.9.	1.1.10.	1.1.11.	1.1.12.
aus dem Stand: 1x Rolle rw gehockt	aus dem Stand: 3x Rolle rw gehockt in direk- ter Folge		aus dem Stand: 1x Rolle rw gebückt	aus dem Stand: 3x Rolle rw gebückt in direk- ter Folge		aus dem Stand: 1x Streuli	aus dem Stand: 3x Streuli <small>25.05.08</small>		aus dem Stand: Streuli, Streuli m. 1/2 Dr. z kontr. Senken <small>25.05.08</small>		aus dem Stand: Streuli, Streuli m. 1/1 Dr. z. kontr. Senken <small>25.05.08</small>
Bemerkung: Alle Rollenformen mit gestr. Armen und Streuli durch den H'stand. <small>25.05.08</small> Ab 1.1.4.: Senken mit geb. und gestr. Beinen zulässig <small>07.07.08</small>											

1.2. Rollen vorwärts

1.2.1.	1.2.2.	1.2.3.	1.2.4.	1.2.5.	1.2.6.	1.2.7.	1.2.8.	1.2.9.	1.2.10.	1.2.11.	1.2.12.
aus dem Stand, 1x Rolle vw gehockt	aus dem Stand, 3x Rolle vw gehockt in direk- ter Folge <small>07.07.08</small>	aus dem Hoch- schwingen d. d. H'stand, gehock- tes Abrollen vw z. Stand (1x)	aus dem Hoch- schwingen d. d. H'stand, ge- beugtes Abrollen vw z. Stand 1x	aus dem Hoch- schwingen d. d. H'stand, ge- beugtes Abrollen vw z. Stand 3x	aus dem Hoch- schwingen d. d. H'stand, Abrol- len vw d. d. Grätschwinkel z. Abrollen vw 1x (kleiner Endo)	aus dem Hoch- schwingen d. d. H'stand, Abrol- len vw d. d. Grätschwinkel z. Abrollen vw 2x (kleiner Endo)	aus dem Hoch- schwingen d. d. H'stand, Abrol- len vw d. d. Grätschwinkel z. Abrollen vw 3x (kleiner Endo)	aus dem Hoch- schwingen d. d. H'stand, Abrol- len vw d. d. Grätschwinkel, heben z. H'stand 1x (Endorolle)	aus dem Hoch- schwingen d. d. H'stand, Abrol- len vw d. d. Grätschwinkel, heben z. H'stand 2x (Endorolle)	aus dem Hoch- schwingen d. d. H'stand, Abrol- len vw d. d. Grätschwinkel, heben z. H'stand 3x (Endorolle)	aus dem Hoch- schwingen d. d. H'stand, 3x Endorolle u. 1/2 Drehung z.kontr. Senken <small>25.05.08</small>

1.3. Rondat / Flic-Flac

1.3.1.	1.3.2.	1.3.3.	1.3.4.	1.3.5.	1.3.6.	1.3.7.	1.3.8.	1.3.9.	1.3.10.	1.3.11.	1.3.12.
1x Rad sw (nach l oder r) <small>12.06.07</small>		3x Rad sw (nach l oder r) in direk- ter Folge <small>25.05.08</small>		Vorschritt z. Rondat (mit Curbet), fallen in die Rückenlage (Matte 40cm) <small>25.05.08</small>	ab Sprungbrett: Abspr. z. Rondat gef. v. Sprung rw in die Rü- ckenlage (Matte 40cm) <small>09.07.07</small>		auf Kastenober- teilen: Rolle rw (ohne Bewer- tung), Flic-Flac z.Stand (Stütz auf Matte 16cm, Hände 7cm tiefer) <small>25.05.08</small>		ab Sprungbrett: Abspr. z. Rondat u. 1x Flic-Flac, Strecksprung, Rolle rw (o. Wertung) <small>12.06.07</small>		ab Sprungbrett: Abspr. z. Rondat u. 2x Flic-Flac, Strecksprung, Rolle rw (o. Wertung) <small>12.06.07</small>
Bemerkung: Bei allen Rondat und Flic-Flac sind die Curbet-Positionen gefordert. <small>12.06.07</small>											

1.4. Überschläge

1.4.1.	1.4.2.	1.4.3.	1.4.4.	1.4.5.	1.4.6.	1.4.7.	1.4.8.	1.4.9.	1.4.10.	1.4.11.	1.4.12.
auf Matte 7cm: Vorschritt und Handstandhupf nach unten <small>12.06.07</small>	auf Bodenbahn: Vorschritt und Handstandhupf <small>12.06.07</small>	auf Matte 7cm: Vorschritt und Handstandhupf nach oben <small>12.06.07</small>	auf Bodenbahn: Anhupf u. Über- schlag in die Rückenlage auf Weichmatte 60cm <small>25.05.08</small>		auf Kastenober- teilen: Vorschritt u. Überschlag auf die Füsse <small>09.07.07</small>		auf Bodenbahn: Anhupf u. Über- schlag auf die Füsse <small>09.07.07</small>	auf Bodenbahn: Anhupf u. Über- schlag auf die Füsse (Landung auf 1 Matte 7cm <small>09.07.07</small>	auf Bodenbahn: Anhupf u. Über- schlag auf die Füsse (Landung auf 2 Matten 7cm <small>09.07.07</small>		auf Bodenbahn: Anhupf u. Über- schlag auf die Füsse (Landung auf Matte 20cm <small>09.07.07</small>
Bemerkung: Alle Überschläge mit gestr. Beinen; gehockt = TW 0 Pkt. . <small>12.06.07</small>											

2. Pferd

2.1. Kreisen

2.1.1.	2.1.2.	2.1.3.	2.1.4.	2.1.5.	2.1.6.	2.1.7.	2.1.8.	2.1.9.	2.1.10.	2.1.11.	2.1.12.
Pilz (mit Kübel): 5x <small>06.07.09</small>		Pilz (mit Kübel): 15x <small>06.07.09</small>		Pilz: 2x <small>06.07.09</small>		Pilz: 5x <small>06.07.09</small>		Pilz: 10x <small>12.06.07</small>		Pferdkörper tief: 3x Querstütz <small>25.05.08</small>	Pferdkörper tief: 6x Querstütz <small>25.05.08</small>
Bemerkung: Körper gestr. oder (leicht) C-. Die Wertstufe muss vorgängig nicht angemeldet werden. Ausführung im TW 3, sonst Abbruch. Übungsbeginn im Stütz vl - Übungsende im Stand vl.											

2.2. Spreizen

2.2.1.	2.2.2.	2.2.3.	2.2.4.	2.2.5.	2.2.6.	2.2.7.	2.2.8.	2.2.9.	2.2.10.	2.2.11.	2.2.12.
aus d, Stütz vl: Seitschw. n. l und r, je 3x <small>12.06.07</small>		aus d, Stütz rl: Seitschw. n. l und r, je 3x <small>12.06.07</small>		aus d, Stütz vl: Seitschw. n. l und r, Vor- und Rückspreizen n. l und r, je 1x <small>07.07.08</small>		aus d, Stütz vl: Seitschw. n. l und r, Vor- und Rückspreizen n. l und r, je 3x <small>07.07.08</small>		aus d, Stütz vl: Seitschw. n. l und r, Vorsprei- zen u. Seit- spreizen r und l 2x u. Rücksprei- zen, je 3x n. l und r <small>07.07.08</small>		aus d, Stütz vl: Seitschw. n. l und r, Vorsprei- zen vw und Kreisen eines Beines nach l und r, je 3x <small>07.07.08</small>	aus d, Stütz vl: Seitschw. n. l und r, Vorsprei- zen vw und 2x Schere vw in dir. Folge, Rück- spreizen z. Stütz vl <small>07.07.08</small>
Bemerkung: kein Ausdrehen oder Beugen der Hüfte. <small>25.05.08</small> alles in direkter Folge <small>07.07.08</small>											

3. Ringe

3.1. Schwünge

3.1.1. Hang: 3x dynamisches Kurbet C+/C- (mit Laschen) <small>06.07.09</small>	3.1.2. Sturzh. gestr.: 3x Vor- und Rückschwg C+/C-, 30° (mit Laschen) <small>06.07.09</small>	3.1.3.	3.1.4. Sturzh. gestr.: 3x Vor- und Rückschwg C+/C-, 45° (mit Laschen) <small>06.07.09</small>	3.1.5.	3.1.6. Sturzh. gestr.: 3x Vor- und Rückschwg C+/C- Füsse UK Ringe (mit Laschen) <small>06.07.09</small>	3.1.7.	3.1.8. Sturzh. gestr.: 3x Vor- und Rückschwg C+/C- Füsse OK Ringe (mit Laschen) <small>06.07.09</small>	3.1.9.	3.1.10. Sturzh. gestr.: 3x Vor- und Rückschwg C+/C- Füsse UK Ringe (mit Leder) <small>06.07.09</small>	3.1.11.	3.1.12. Sturzh. gestr.: 3x Vor- und Rückschwg C+/C- Füsse OK Ringe (mit Leder) <small>09.07.07</small>
Bemerkung: Vorschwüngen: Arme in Seithochhalte. Abschwg. aus Sturzh. gestr. via Sturzh. geb., dann Arme beugen u. Ringe n. hinten schieben, Körperstreckung. <small>06.07.09</small>											

3.2. Hebe- und Senkformen

3.2.1. Hang: Heben des geh. Kör- pers m. geb. Armen z. Sturz. (Rücksenken zum Hang ana- log der Hebe- form) 1x	3.2.2. Hang: Heben des geh. Kör- pers m. gestr. Armen z. Sturz. (Rücksenken zum Hang ana- log der Hebe- form) 1x	3.2.3. Hang: Heben des geb. Kör- pers m. geb. Armen z. Sturz. (Rücksenken zum Hang ana- log der Hebe- form) 1x	3.2.4. Hang: Heben des geb. Kör- pers m. gestr. Armen z. Sturz. (Rücksenken zum Hang ana- log der Hebe- form) 1x	3.2.5. Hang: Heben des geb. Kör- pers m. geb. Armen z. Sturz. (Rücksenken zum Hang ana- log der Hebe- form) 3x	3.2.6. Hang: Heben des geb. Kör- pers m. gestr. Armen z. Sturz. (Rücksenken zum Hang ana- log der Hebe- form) 3x	3.2.7.	3.2.8. Hang: Heben des geb. Kör- pers m. gestr. Armen z. Sturz, senken d. gestr. Körpers z. Hang rl., heben des geb. Körpers m. gestr. Armen z. Sturz, senken d. gestr. Kör- pers m. gestr. Armen z. Hang 1x	3.2.9.	3.2.10. Hang: Heben des geb. Kör- pers m. gestr. Armen z. Sturz, senken d. gestr. Körpers z. Hang rl., heben des geb. Körpers m. gestr. Armen z. Sturz, senken d. gestr. Kör- pers m. gestr. Armen z. Hang 3x	3.2.11. Stütz: Heben z. Winkelstütz- ,Senken z. Stütz, senken vw z. Sturz., senken vw d. gestr. Körpers m. gestr. Armen z. Hang, lang- sames Einku- geln z. Sturz- hang gestr. senken z. Hangwaage rl-	3.2.12. Hang: Zugstemme, dann wie TW 11 <small>12.06.07</small>
--	--	--	--	--	--	--------	---	--------	--	---	---

4. Sprung

4.1. Absprünge vorwärts

4.1.1. Absprung ab Minitrampolin zum Streck- sprung in den Stand (auf Mattenstapel 80 cm) und Streck- sprung zum Stand auf Matte 7cm <small>09.07.07</small>	4.1.2.	4.1.3. Absprung ab Minitrampolin zur Sprungrolle zur Hechtrolle vw (auf Matten- stapel 80 cm), und Streck- sprung zum Stand auf Matte 7cm <small>09.07.07</small>	4.1.4.	4.1.5. Absprung ab Minitrampolin zur Hechtrolle vw (auf Matten- stapel 80 cm) und Streck- sprung zum Stand auf Matte 7cm <small>09.07.07</small>	4.1.6. Absprung ab Minitrampolin zum ¾ Salto vw gestr. in die Rückenlage (auf Mattenstapel 80 cm) und Streck- sprung z. Stand auf Matte 7cm <small>09.07.07</small>	4.1.7.	4.1.8. Absprung ab Minitrampolin zum Überschlag vw z. Stand (auf Mattenstapel 80 cm) und Streck- sprung zum Stand auf Matte 7cm (Überschl. geh = TW 0 Pkt) <small>09.07.07</small>	4.1.9.	4.1.10. Absprung ab Sprungbrett zum Überschlag vw z. Stand (auf Mattenstapel 60 cm) und Streck- sprung zum Stand auf Matte 7cm (Überschl. geh = TW 0 Pkt) <small>09.07.07</small>	4.1.11.	4.1.12. Absprung ab Sprungbrett u. Salto vw. gestr. auf Matte 40cm (Arme in Seithal- te) <small>09.07.07</small>
Bemerkung: Der Übergang vom Anlauf zum Absprung kann ab einer Turnbank oder über ein Sprungbrett zum Absprung auf dem Minitramp erfolgen. Anschluss an den Sprung auf den Mattenstapel mit direktem Absprung oder direkter Sprungfolge in beliebiger Zahl und beidbeinigem Absprung. <small>09.07.07</small>											

5. Barren

5.1. Schwingen im Stütz

5.1.1.	5.1.2.	5.1.3.	5.1.4.	5.1.5.	5.1.6.	5.1.7.	5.1.8.	5.1.9.	5.1.10.	5.1.11.	5.1.12.
5x Pendeln im Stütz (Körper leicht überstreckt) <small>06.07.09</small>	3x Vorschw im Stütz (Körper leicht überstreckt), Endlage der Füße Holmenhöhe <small>06.07.09</small>		3x Vorschw im Stütz (Körper leicht überstreckt), Vschw. über Holmen, Rschw. horizontal <small>06.07.09</small>		3x Vorschw im Stütz (Körper gestreckt), Vschw. horizontal, Rschw. horizontal <small>06.07.09</small>	3x Vorschw im Stütz (Körper gestreckt), Vschw. horizontal, Rschw. 45° <small>06.07.09</small>	3x Vorschw im Stütz (Körper gestreckt), Vschw. horizontal, 2x Rschw. 45°, Rschw. d.d Handstand <small>06.07.09</small>	3x Vorschw im Stütz (Körper gestreckt), Vschw. horizontal, 3x Rschw. d.d. Handstand <small>06.07.09</small>	3x Vorschw im Stütz (Körper gestreckt), Vschw. horizontal, 3x Rschw. d.d. Handstand (letzter 3s.) <small>06.07.09</small>	3x Vorschw im Stütz (Körper gestreckt), Vschw. 30°, 3x Rschw. d.d. Handstand (letzter 3s.) <small>06.07.09</small>	3x Vorschw im Stütz (Körper gestreckt), Vschw. 30°, 3x Rschw. d.d. Handstand 3s <small>06.07.09</small>

Bemerkung: Ausgangslage Grätschsitz oder Sprung (ohne Kasten). TW-Bewertung: Je (ganze) Note für Vor- und Rückschw, geteilt durch 2. 06.07.09

5.2. Schwingen im Hang / Kippen

5.2.1.	5.2.2.	5.2.3.	5.2.4.	5.2.5.	5.2.6.	5.2.7.	5.2.8.	5.2.9.	5.2.10.	5.2.11.	5.2.12.
dynamisches Kurbet (Positionsveränderung C+/C-) je 3x <small>14.08.07</small>	3x Schwingen im Hang 45° <small>14.08.07</small>	Sturzhang gestr: 3x Pendeln im Hang (Körper gestr.) <small>14.08.07</small>	2x Schwingen im Hang u. 2x Pendeln im Hang mit aktivem öffnen <small>14.08.07</small>		2x Vor- und Rschw im Hang u. 2x Pendeln im Hang (Rschw, Schultern Holmenhöhe) <small>14.08.07</small>		3x Schwingen im Hang (Vorschwing, Füße Holmenhöhe) gef. v. Schwungkippe z. Stütz <small>14.08.07</small>		3x Schwingen im Hang (Vorschwing, Füße Holmenhöhe) gef. v. Schwungkippe z. Rückschw 30° <small>14.08.07</small>		3x Schwingen im Hang (Vorschwing, Füße Holmenhöhe) gef. v. Schwungkippe z. Rückschw 45° <small>14.08.07</small>

Bemerkung: Sprung z. Vschw (bei Bedarf ab Kasten). Alle Schwünge in Endpositionen C+. 14.08.07

6. Reck

6.1. Stangennahe Elemente

6.1.1.	6.1.2.	6.1.3.	6.1.4.	6.1.5.	6.1.6.	6.1.7.	6.1.8.	6.1.9.	6.1.10.	6.1.11.	6.1.12.
1x Felge rw in den Stütz <small>12.06.07</small>		2x Felge rw (ohne Halt) in den Stütz <small>12.06.07</small>	1x freie Felge rw z. Niedersprung <small>14.08.07</small>	3x Pendeln im Grätschsturzhang (Endlage Schulter 45°) <small>25.05.08</small>		1x freie Felge rw z. Niedersprung (Endlage Körper horizontal) <small>12.06.07</small>	3x Pendeln im Grätschsturzhang (Endlage Schulter horizontal) <small>25.05.08</small>	1x freie Felge rw z. Niedersprung (Endlage Körper 45°) <small>25.05.08</small>		1x freie Felge rw d. d. Handstand <small>14.08.07</small>	3x Pendeln im Grätschsturzhang (Endlage Schulter vertikal) <small>25.05.08</small>
Bemerkung: In allen Wertstufen sind "Schlaufen" erlaubt.											

6.2. Vorschwünge

6.2.1.	6.2.2.	6.2.3.	6.2.4.	6.2.5.	6.2.6.	6.2.7.	6.2.8.	6.2.9.	6.2.10.	6.2.11.	6.2.12.
dynamisches Kurbet (Positionsveränderung C+/C-) je 5x <small>09.07.07</small>		aus dem Stand auf 2 Kasten: akzentuierter Vorschwung, Rückschwung z. Stand auf dem Kasten 3x <small>09.07.07</small>		aus dem Stand auf 2 Kasten: akzentuierter Vorschwung (Körperendlage Horizontal), Rückschwung z. Stand auf dem Kasten 3x		Hang: Konterschwung u. innerhalb von 5 Vorschwüngen, 3 Vorschwünge mit Körperendlage in der Horizontalen <small>12.06.07</small>	Hang: Konterschwung u. innerhalb von 5 Vorschwüngen, 3 Vorschwünge mit Körperendlage klar über der Horizontalen <small>12.06.07</small>		Hang: Konterschwung u. innerhalb von 5 Vorschwüngen, 3 Vorschwünge mit Körperendlage in Handstandnähe <small>12.06.07</small>	Hang: Konterschwung u. nach max. 5 V'schw. 3x Riesenfelge rw	Hang: Konterschwung u. nach max. 3 V'schw. 3x Riesenfelge rw
Bemerkung: In allen Wertstufen sind "Schlaufen" erlaubt.											

7. Trampolin entfällt

8. Schnellkraft

8.1. Standweitsprung

8.1.1.	8.1.2.	8.1.3.	8.1.4.	8.1.5.	8.1.6.	8.1.7.	8.1.8.	8.1.9.	8.1.10.	8.1.11.	8.1.12.
> 125 cm	> 130 cm	> 135 cm	> 140 cm	> 145 cm	> 150 cm	> 155 cm	> 160 cm	> 165 cm	> 170 cm	> 175 cm	> 180 cm
Bemerkung: Zehenspitze auf Linie (0 cm), gemessene Distanz bis zur Ferse. Fallen oder Sturz nach hinten = 0 Punkte.											

8.2. Tau (Klettern oder Hangeln)

8.2.1.	8.2.2.	8.2.3.	8.2.4.	8.2.5.	8.2.6.	8.2.7.	8.2.8.	8.2.9.	8.2.10.	8.2.11.	8.2.12.
	Klettern 2.00 m <small>06.07.09</small>		Klettern 3.00 m <small>06.07.09</small>		Klettern 4.00 m <small>06.07.09</small>		Hangeln 2.00 m <small>06.07.09</small>	Hangeln 3.00 m	Hangeln 4.00 m	Hangeln 4.00 m unter 15s <small>06.07.09</small>	Hangeln 4.00 m unter 12s <small>06.07.09</small>
Bemerkung: Die Ausgangslage ist der Stand , Hände auf Brusthöhe (0.00m = 1.00m ab Boden, kleine Turner ab Matte oder Kastenoberteil). Der Turner startet selbständig. <small>06.07.09</small> Nachdem beide Hände die Endmarkierung übergriffen haben, ist die entsprechende Wertstufe erreicht.											

8.3. Sprint (15m-Lauf)

8.3.1.	8.3.2.	8.3.3.	8.3.4.	8.3.5.	8.3.6.	8.3.7.	8.3.8.	8.3.9.	8.3.10.	8.3.11.	8.3.12.
> 3.8 sec	> 3.7 sec	> 3.6 sec	> 3.5 sec	> 3.4 sec	> 3.3 sec	> 3.2 sec	> 3.1 sec	> 3.0 sec	> 2.9 sec	> 2.8 sec	> 2.7 sec
Bemerkung: Start aus der Grundstellung, Zeitnahme beginnt mit der ersten Bewegung seitens des Turners											

9. Spezielle Kraftausdauer

9.1. Handstand am Minibarren

9.1.1.	9.1.2.	9.1.3.	9.1.4.	9.1.5.	9.1.6.	9.1.7.	9.1.8.	9.1.9.	9.1.10.	9.1.11.	9.1.12.
10 sec (Zehen an Wand) <small>06.07.09</small>	20 sec (Zehen an Wand) <small>06.07.09</small>	30 sec (Zehen an Wand) <small>06.07.09</small>	3 sec <small>06.07.09</small>	5 sec	6 sec	7 sec	8 sec	9 sec	12 sec	16 sec	20 sec
Bemerkung: Die Zeit wird ab dem Schliessen der Beine im Handstand bis zum Verlassen der Position gestoppt (Trainerhilfe bis Handstandpos. erlaubt). Stufen 1-3: Brust gegen Wand, Handgelenke 10-20 cm von Wand entfernt, Körper gestreckt <small>06.07.09</small>											

9.2. Zugstemmen

9.2.1.	9.2.2.	9.2.3.	9.2.4.	9.2.5.	9.2.6.	9.2.7.	9.2.8.	9.2.9.	9.2.10.	9.2.11.	9.2.12.
am hohen Barren: Klimmzug 2x <small>06.07.09</small>	am hohen Barren: Klimmzug 5x <small>06.07.09</small>	am hohen Barren: Klimmzug 8x <small>06.07.09</small>	aus dem Stütz am Barren: Beugestütz 8x <small>06.07.09</small>	aus dem Stütz am Barren: Beugestütz 12x <small>06.07.09</small>	aus dem Oberarmhang am Barren: Heben durch den Beugestütz zum Stütz, senken z. Oberarmhang 2x	aus dem Oberarmhang am Barren: Heben durch den Beugestütz zum Stütz, senken z. Oberarmhang 3x	aus dem Oberarmhang am Barren: Heben durch den Beugestütz zum Stütz, senken z. Oberarmhang 4x	aus dem Oberarmhang am Barren: Heben durch den Beugestütz zum Stütz, senken z. Oberarmhang 5x	aus dem Hang an den Ringen: Zugstemme z. Stütz 1x	aus dem Hang an den Ringen: Zugstemme z. Stütz 2x (in direkter Folge)	aus dem Hang an den Ringen: Zugstemme z. Stütz 3x (in direkter Folge)
Bemerkung: Klimmzüge: an einem Holmen, Ristgriff, Endlage Kinn auf Holmenhöhe; Sämtliche Ausführungen: Körper gestreckt <small>06.07.09</small>											

10. Statik

10.1. Hockstützwaage

10.1.1.	10.1.2.	10.1.3.	10.1.4.	10.1.5.	10.1.6.	10.1.7.	10.1.8.	10.1.9.	10.1.10.	10.1.11.	10.1.12.
2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	10 sec	12 sec	15 sec	18 sec	21 sec	24 sec	27 sec	30 sec
Bemerkung: Handstandklötze oder Minibarren: Arme sind gestreckt, Beine und Knie geschlossen (kein Beinkontakt mit den Armen!). Die Zeitmessung beginnt in dem Moment, wo sich der Rücken in der horizontalen Lage (+/- 15°) befindet und wird beim Verlassen dieser Position beendet.											

10.2. Winkel / Spitzwinkel

10.2.1.	10.2.2.	10.2.3.	10.2.4.	10.2.5.	10.2.6.	10.2.7.	10.2.8.	10.2.9.	10.2.10.	10.2.11.	10.2.12.
Winkelstütz 2 sec	Winkelstütz 5 sec	Winkelstütz 10 sec	Winkelstütz 20 sec	Spitzwinkelstütz 45°, 5 sec	Spitzwinkelstütz 45°, 10 sec	Spitzwinkelstütz 45°, 15 sec	Spitzwinkelstütz 3 sec	Spitzwinkelstütz 5 sec	Spitzwinkelstütz 10 sec	Spitzwinkelstütz 15 sec	Spitzwinkelstütz 20 sec
Bemerkung: Am Schulbarren tief oder Minibarren: maximale Abweichung: +/- 15°, sonst Abbruch; die gewählte Grundposition muss angesagt werden.											

11. Dynamik

11.1. Liegestütz vorlings

11.1.1.	11.1.2.	11.1.3.	11.1.4.	11.1.5.	11.1.6.	11.1.7.	11.1.8.	11.1.9.	11.1.10.	11.1.11.	11.1.12.
2x	4x	6x	8x	10x	12x	14x	16x	18x	20x	25x	30x
Bemerkung: Liegestütz mit schulterbreiten, gerade gestellten Händen und geschlossenen Beinen; Gesamtkörperspannung bei gestrecktem Körper; Brust berührt den Boden.											

11.2. Krafthandstände

11.2.1.	11.2.2.	11.2.3.	11.2.4.	11.2.5.	11.2.6.	11.2.7.	11.2.8.	11.2.9.	11.2.10.	11.2.11.	11.2.12.
im Grätschstand an der Wand: Schweizerhandstand, 1x	im Grätschstand an der Wand: Schweizerhandstand, 3x	im Grätschstand an der Wand: Schweizer- und Wienerhandstand, je 1x	im Grätschstand an der Wand: Schweizer- und Wienerhandstand, je 2x		Grätschstand: Schweizerhandstand durch den flüchtigen Handstand und kontr. Rücksenken 1x	Grätschstand: Schweizerhandstand d.d. flüchtigen Handstand (kontr. Rücksenken) 2x	Grätschstand: Schweizerhandstand d.d. flüchtigen Handstand (kontr. Rücksenken) 3x	Beugestand: Wienerhandstand d.d. flüchtigen Handstand (kontr. Rücksenken) 1x	Grätschstand: Schweizerh'st. d.d. flüchtigen Handstand u. Wiener in direkter Folge (kontr. Rücksenk.) 1x		Grätschstand: Schweizerh'st. d.d. flüchtigen Handstand u. Wiener in direkter Folge (kontr. Rücksenk.) 2x
Bemerkung: Halt bei Serien nur mit flüchtigem Stand (max. 1"); bei Ausführungen an der Wand: Handgelenke max. 30 cm von Wand entfernt.											

11.3. Rumpfeheben aus der Rückenlage

11.3.1.	11.3.2.	11.3.3.	11.3.4.	11.3.5.	11.3.6.	11.3.7.	11.3.8.	11.3.9.	11.3.10.	11.3.11.	11.3.12.
2x	4x	6x	8x	10x	12x	14x	16x	18x	20x	25x	30x
Bemerkung: Rückenlage auf dem Boden mit angestellten Beinen (90°-150°), Hände im Nacken verschränkt, Heben des Oberkörpers, bis die Brust die Oberschenkel berührt, ohne Schwg (Hüfte am Boden)											

11.4. Rumpfeheben aus der Bauchlage

11.4.1.	11.4.2.	11.4.3.	11.4.4.	11.4.5.	11.4.6.	11.4.7.	11.4.8.	11.4.9.	11.4.10.	11.4.11.	11.4.12.
2x	4x	6x	8x	10x	12x	14x	16x	18x	20x	25x	30x
Bemerkung: auf dem Schwedenkasten: Fersen durch Betreuer fixiert, heben und senken des Oberkörpers (keine Überstreckung im Rumpfbereich!) Oberkörper aufrollen, ohne Schwung; sonst Abbruch.											

12. Beweglichkeit

12.1. Querspagat links und rechts

12.1.1.	12.1.2.	12.1.3.	12.1.4.	12.1.5.	12.1.6.	12.1.7.	12.1.8.	12.1.9.	12.1.10.	12.1.11.	12.1.12.
einseitiges Unterlegen von 2 Schulmatten			einseitiges Unterlegen von 1 Schulmatte <small>07.07.08</small>			in Originalausführung <small>07.07.08</small>			einseitiges Unterlegen von 1 Schulmatte unter eine Ferse <small>07.07.08</small>		
Bemerkung: Hinteres Bein: immer gestreckt und Knierichtung gegen unten. Der Durchschnitt beider Ausführungen (l und r) zählt. Haltezeit 3 sec. <small>07.07.08</small>											

12.2. Seitspagat

12.2.1.	12.2.2.	12.2.3.	12.2.4.	12.2.5.	12.2.6.	12.2.7.	12.2.8.	12.2.9.	12.2.10.	12.2.11.	12.2.12.
in der Bauchlage: einseitiges Unterlegen von 2 Schulmatten			in der Bauchlage: einseitiges Unterlegen von 1 Schulmatte <small>07.07.08</small>			in Originalausführung <small>07.07.08</small>			einseitiges Unterlegen von 1 Schulmatte unter eine Ferse <small>07.07.08</small>		
Bemerkung: Beine auf einer Linie, Knie gestreckt, Becken aufrecht (nicht nach hinten geknickt). Haltezeit 3 sec. <small>07.07.08</small>											

12.3. Rumpfbeugen vorwärts im Stand

12.3.1.	12.3.2.	12.3.3.	12.3.4.	12.3.5.	12.3.6.	12.3.7.	12.3.8.	12.3.9.	12.3.10.	12.3.11.	12.3.12.
7 cm	8 cm	9 cm	10 cm	11 cm	12 cm	13 cm	14 cm	16 cm	18 cm		
Bemerkung: Der Turner steht mit völlig gestreckten Beinen am Ende der Turnbank, gemessen wird die Distanz zwischen der Bankunterkante zu den Fingerspitzen. Haltezeit 5 sec. <small>12.06.07</small>											

12.4. Rumpfbeugen vorwärts im Grätschsitz 90°

12.4.1.	12.4.2.	12.4.3.	12.4.4.	12.4.5.	12.4.6.	12.4.7.	12.4.8.	12.4.9.	12.4.10.	12.4.11.	12.4.12.
> 18 cm	16 - 18 cm	13 - 15 cm	10 - 12 cm	7 - 9 cm	4 - 6 cm	1 - 3 cm	-2 - 0 cm	-4 - -3 cm	-5 cm		
Bemerkung: Der Turner sitzt im Grätschsitz auf den Turnbänken. Die Beine müssen vollständig gestreckt sein, beinwinkel genau 90° (parallel zu den Turnbänken). Arme in Seithochhalte (der Turner umfasst mit gestr. Armen und Händen im Kammgriff einen Gymnastikstab) gerader Rücken: Gemessen wird die Distanz zwischen dem Ansatz Brustbein und der Bodenfläche, abzgl. Bankhöhe. Haltezeit 3 sec. <small>07.07.08</small>											

12.5. Ein- und Auskugeln mit dem Stab in Bauchlage

12.5.1.	12.5.2.	12.5.3.	12.5.4.	12.5.5.	12.5.6.	12.5.7.	12.5.8.	12.5.9.	12.5.10.	12.5.11.	12.5.12.
28 cm (abzgl. Schulterbreite)	24 cm (abzgl. Schulterbreite)	20 cm (abzgl. Schulterbreite)	16 cm (abzgl. Schulterbreite)	12 cm (abzgl. Schulterbreite)	8 cm (abzgl. Schulterbreite)	4 cm (abzgl. Schulterbreite)	0 cm (abzgl. Schulterbreite)	-4 cm (abzgl. Schulterbreite)	-8 cm (abzgl. Schulterbreite)		
Bemerkung: Auf dem Stab ist ein Messband aufgeklebt. Der Turner wählt die (angemessene) Distanz zwischen den Händen (Ristgriff). Die linke Hand muss in der 0-Position sein: 3-mal gleichmässiges kontinuierliches Ein- und Auskugeln mit absolut gestreckten Armen. Ablesen der Distanz zwischen den Händen (1 Versuch: gültig-ungültig)											

12.6. Hochhalte

12.6.1.	12.6.2.	12.6.3.	12.6.4.	12.6.5.	12.6.6.	12.6.7.	12.6.8.	12.6.9.	12.6.10.	12.6.11.	12.6.12.
mind. 150° 			mind. 165° 			mind. 180° 			mind. 195° 		
Bemerkung: Sitzend, mit leichter Vorlage, die Beine werden gespannt gehalten und sind gestreckt.: Der Turner umfasst mit gestreckten Armen und Händen im Kammgriff einen Gymnastikstab. 07.07.08											

12.7. Vorspreizen (links und rechts)

12.7.1.	12.7.2.	12.7.3.	12.7.4.	12.7.5.	12.7.6.	12.7.7.	12.7.8.	12.7.9.	12.7.10.	12.7.11.	12.7.12.
	Höhe: Mitte Oberschenkel <small>09.07.07</small>		Höhe: horizontal <small>12.06.07</small>		Höhe: Hüfte (oberkant) <small>12.06.07</small>		Höhe: Brust <small>12.06.07</small>		Höhe: Schulter <small>14.08.07</small>		
Bemerkung: Position: Abstand Ferse von Wand 5 cm, Arme in Seithalte; Messpunkt Fussspitze; Haltezeit 3 sec. 07.07.08											

12.8. Seitspreizen (links und rechts)

12.8.1.	12.8.2.	12.8.3.	12.8.4.	12.8.5.	12.8.6.	12.8.7.	12.8.8.	12.8.9.	12.8.10.	12.8.11.	12.8.12.
	Höhe: Mitte Oberschenkel <small>09.07.07</small>		Höhe: horizontal <small>12.06.07</small>		Höhe: Hüfte (oberkant) <small>12.06.07</small>		Höhe: Brust <small>12.06.07</small>		Höhe: Schulter <small>14.08.07</small>		
Bemerkung: Position: Abstand neben Kasten 5 cm, Arme in Seithalte; Messpunkt Fussspitze; Haltezeit 3 sec. 07.07.08											