

Landes- und Talentsichtungskaderkriterien für die Kaderzugehörigkeit im Trampolinturnen

Stand: 15.10.2024

Vorwort

Die bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien beschreiben die Anforderungen im Grundlagen- und Aufbautraining des Trampolinturnens in Deutschland. Sie sind somit ein wichtiger Baustein in der gesamten Kaderpyramide. Der Landesturnverband (LTV) erstellt anhand dieser Kriterien seinen Landeskader (LK). Die Erbringung dieser Anforderungen stellen eine unumgängliche Notwendigkeit im zielgerichteten Leistungsaufbau des Trampolinsportes dar.

Alle Handlungen dieses Kaderbereiches dienen in erster Linie dem perspektivischen Leistungsaufbau. Oberste Priorität hat dabei die Entwicklung der allgemeinen Leistungsvoraussetzungen und dies vor der Ausprägung der Sportart spezifischen Wettkampfleistung.

Die bundeseinheitlichen LK-Kriterien sind Bestandteil der Rahmentrainingskonzeption (RTK) des Deutschen Turner-Bundes. Die LTVs sind verpflichtet anhand dieser Richtlinien ihre Kaderstruktur zu gestalten. Nur bei Einhaltung dieser Vorgehensweise ist eine vollständige Förderung durch staatliche Mittel zu erwarten.

Der Talentsichtungskader (TSK) ist unterhalb des LK die erste Stufe der Sichtung und Förderung auf Landesebene. Der Kader umfasst die Altersklassen 8 bis 14 im Jahre der Kaderzugehörigkeit, die Qualifikation erfolgt also im Alter von 7 bis 13 Jahren. Die Zusammenstellung des Kadere obliegt den Landestrainern in Abstimmung mit dem Lenkungsstab des Landesfachverbandes unter Berücksichtigung der Vorgaben aus diesen Kriterien. Zielstellung ist die Überführung der Aktiven in den Landeskader innerhalb eines definierten Zeitraums.

Aktive sind definitiv in einen Kader aufgenommen, wenn das Kaderplatzangebot schriftlich (vom Landesturnverband) zugesagt und vom Sportler / der Sportlerin angenommen wurde. Die fristgerechte Einsendung der vollständig ausgefüllten Kaderunterlagen an den Landesturnverband ist zwingende Voraussetzung.



1.	Bestandteile der Leistungsvoraussetzungen	3
2.	Altersklassen	3
3.	Grundprinzipien	3
4.	Verpflichtungen.....	4
5.	Medizinische Angaben	4
6.	Unterstützung durch den LTV	4
7.	Vergleichstabellen und Vorgehensweise	4
8.	Mindestkriterien	5
8.1	Mindestkriterien Wettkampf weiblich.....	5
8.2	Mindestkriterien Wettkampf männlich	6
8.3	Mindestsumme aus TBN + TN + Technikverbindung + Standsprunghöhe	6
8.4	LVT-Mindestpunktzahlen für Beweglichkeit, Kraft, Bodenkomplexübung, Grundlagenausdauer... 6	
9.	Tabelle Trainingshäufigkeit und -umfang der einzelnen Trainingsetappen	7
10.	Leistungsvoraussetzungstest	8
10.1	Beweglichkeit	8
10.1.1	Fußdehnung	8
10.1.2	Briefmarke mit Armrumpfwinkel	9
10.1.3	Bückbeweglichkeit	10
10.1.4	Spagat rechts und Spagat links	11
10.2	Kraft.....	12
10.2.1	Klimmzüge	12
10.2.2	Beinheben	14
10.2.3	Flieger.....	15
10.2.4	Rollenverbindung	16
10.2.5	Prellsprünge	17
10.2.6	Handstandstehen	21
10.2.7	Wiener / Schweizer Handstände.....	23
10.3	Grundlagenausdauer (Shuttle-Run-Test).....	27
10.4	Bodenkomplexübung	29
10.4.1	Bodenkomplexübung AK 7 und AK 8	30
10.4.2	Bodenkomplexübung AK 9 bis AK 11	31
10.4.3	Bodenkomplexübung AK 12 und AK 13	32
10.4.4	Bodenkomplexübung AK 14 bis AK 16	33
10.4.5	Bodenkomplexübung ab AK 17	34
10.5	Trampolinteil	35
10.5.1	Standsprunghöhe	35
10.5.2	Technische Norm und Trampolinbewegungsnorm	36

1. BESTANDTEILE DER LEISTUNGSVORAUSSETZUNGEN

1. Technische Norm (TN): Einzelemente / Technikverbindungen / Sprunghöhe
2. Athletische Norm (ATN): Kraft / Beweglichkeit
3. Turnerische Norm (TUN)
4. Trampolinbewegungsnorm (TBN)
5. Wettkampfergebnisse siehe Abschnitt 8 Mindestkriterien

2. ALTERSKLASSEN

1. Der LK umfasst die AKs 9 bis 18, der TS-Kader umfasst die AKs 8 bis 14 im Jahr der Kaderzugehörigkeit.
2. Ältere Aktive (AKs 19 bis 23 im Jahr der Kaderzugehörigkeit) können in Ausnahmefällen im LK/Übergangskader geführt werden.
3. Der Übergangskader gibt z.B. Aktiven, welche die NK1 oder P-Kader-Kriterien knapp verpasst haben, die Möglichkeit in der Landesförderung zu verbleiben. Hierbei muss aber die mittelfristige Perspektive einer regulären Wiederaufnahme in den Kader gewährleistet sein. Des Weiteren können in den Übergangskader nur Aktive aufgenommen werden, welche bereits mindestens ein Jahr Kaderzugehörigkeit nachweisen können.
4. NK2-Mitglieder werden im LK geführt und überwiegend durch den LTV gefördert. Sie können zu Sichtungveranstaltungen des DTB eingeladen werden.

3. GRUNDPRINZIPIEN

1. Der LTV organisiert in **jedem Halbjahr** einen Leistungsvoraussetzungstest (LVT).
2. Die Teilnahme von Aktiven aller AKs an mehreren LVTs wird empfohlen.
3. Für die LK-Kriterien legt der Landes-Lenkungsstab (LS), möglichst im Vorjahr, 3 bis 6 Wettkämpfe fest, die als Kaderwettkämpfe herangezogen werden. Hierbei sollen die Landeseinzelmeisterschaften, sowie bundesoffene Wettkämpfe Berücksichtigung finden, ggf. auch Online-Wettkämpfe nach Zustimmung der Landestrainer.
4. Es liegt im Ermessen der Landestrainer, die im DTB Nachwuchs Cup ermittelten Werte als Nachweis der Leistungsvoraussetzungen zu werten.
5. Teilnehmer*innen der Deutschen Einzel-Meisterschaften werden zum LVT eingeladen. Ein Nachweis der kompletten Kriterien (TRA/LVT) muss dann ggf. zusätzlich erfolgen.
6. Nominierungen für LK und TSK werden durch Auswertung von Wettkampfergebnissen und Werten des LVTs der Aktiven zum Jahresende ermittelt. Diese werden dem LS zum Beschluss vorgeschlagen.
7. Anhand der Ergebnisse (LVT und TRA) erfolgt die Kaderaufnahme schriftlich durch den LS.
8. Die Kaderzugehörigkeit beginnt in der Regel am 01.01. und endet am 31.12. eines Jahres. Eine Aufnahme, sowie ein Ausscheiden ist in begründeten Fällen zum Halbjahr möglich.
9. Zwischen den Aktiven bzw. deren Erziehungsberechtigten und dem LTV wird eine Athletenvereinbarung geschlossen, welche die Bedingungen regelt, unter denen eine Kaderförderung gewährt wird.
10. Die Athletenvereinbarung beinhaltet unter anderem:
 - a. Zielrichtung des jeweiligen Kaderbereichs
 - b. Vorgaben zum Trainingsumfang
 - c. Anti-Doping-Vereinbarung ([Online-Zertifikat](#))
 - d. Regelungen über sportmedizinische Untersuchung
 - e. Regelungen über Teilnahme and Wettkämpfen und Lehrgangsmaßnahmen
 - f. Regelungen über Verhaltensweisen von Leistungssportlern (z.B. sportgerechte Ernährung, Alkoholverzicht, Verzicht auf Drogenkonsum, öffentliches Auftreten)

4. VERPFLICHTUNGEN

1. Kadermitglieder verpflichten sich zur Teilnahme an Wettkämpfen des Leistungs- und Spitzensportsystems des Landes- und Bundesverbandes. Prioritäten höherwertiger Wettkämpfe sind zu beachten. Bei übergeordneten Angelegenheiten (z.B. bundeskaderwirksame Wettkämpfe) sollte die Entscheidung von Heim-, Landes- und Bundestrainer*in getroffen werden.
2. Kadermitglieder verpflichtet sich zur Absolvierung eines minimalen Trainingsumfanges gemäß den speziellen Empfehlungen in den Kaderkriterien.
3. Kadermitglieder nehmen grundsätzlich an allen Kadertrainingsmaßnahmen teil. Nach Möglichkeit soll auch der/die Heimtrainer*in in diese Maßnahmen direkt einbezogen werden, um eine Abstimmung der Trainingsinhalte und -methoden vorzunehmen.
4. Kadermitglieder sollte jederzeit und kurzfristig einen gültigen Reisepass/Personalausweis und mehrere Passfotos einreichen können.
5. Die Teilnahme an Lehr- und Schauvorführungen des LTV ist erwünscht.

5. MEDIZINISCHE ANGABEN

1. Landeskadermitglieder sind verpflichtet, sich jährlich einer sportärztlichen Tauglichkeitsuntersuchung zu unterziehen. Die Anmeldung erfolgt über den LTV.
2. Kadermitglieder sind verpflichtet, medizinischen Ratschlägen Folge zu leisten. Die Behandlung von Verletzungen darf ausschließlich auf Vorschrift / Anweisung eines Arztes erfolgen. Die entsprechenden Kosten gehen zu Lasten der eigenen Krankenkasse, wenn nicht anders festgelegt.
3. Alle Verletzungen sind an die Landestrainer zu melden. Bei Verletzungen soll nach Möglichkeit an den Trainingsmaßnahmen teilgenommen werden, um ein angepasstes Programm absolvieren zu können. Abwesenheit wird nur nach Absprache und Zustimmung durch die Kadertrainer gewährt.

6. UNTERSTÜTZUNG DURCH DEN LTV

1. Der LTV soll nach Möglichkeit einen Teil der entstehenden Fahrtkosten zum Stützpunkttraining, zu den Kadermaßnahmen und zu Kaderwettkämpfen erstatten.
2. Der LTV stellt den Kadermitgliedern eine*n Trainer*in (möglichst in hauptamtlicher Stellung) zur Seite. Sie sind Bestandteil des Fördersystems.
3. Der LTV stellt im Rahmen seiner Möglichkeiten Trainingszentren zur Verfügung.
4. Der LTV bringt sich in die Kommunikation mit DTB, LSB und OSP ein.
5. Der LTV sorgt für Möglichkeiten der Traineraus- und Fortbildung.
6. Der LTV organisiert Wettkampf- und Lehrgangs- und LVT-Veranstaltungen.
7. Der LTV bindet die Heimtrainer*innen von Kadermitgliedern in Lehrgangsmaßnahmen ein.

7. VERGLEICHSTABELLEN UND VORGEHENSWEISE

1. In der Pflichtübung und der Kürübung sind die Minimumanforderungen in den benannten Kaderwettkämpfen einmalig zu erbringen, um im Ranking geführt zu werden.
2. Die Rankingpunktzahl ergibt sich aus der Addition der Endpunktzahlen der 2 besten Pflichtübungen der benannten Kaderwettkämpfe und 2 besten Kürübungen der benannten Kaderwettkämpfe.
3. Verglichen wird der erreichte Wert mit dem zugehörigen Rankingwert. Der unter 2. erreichte Wert muss gleich, oder höher im Vergleich zum Rankingwert liegen, um eine Einladung zum LVT zu erhalten.

8. MINDESTKRITERIEN

Die folgenden Tabellen und Werte beziehen sich auf die Altersklassen im Jahr der Qualifikation (also dem Jahr vor der Kaderzugehörigkeit).

8.1 Mindestkriterien Wettkampf weiblich

AK	Talentsichtungskader			Landeskader			
	Übung	Pflicht	Kür	Übung	Pflicht	Kür	2 Pfl. + 2 Kür
		Mindestwert	Mindestwert		Mindestwert	Mindestwert	Rankingwert
7	Keine Mindestkriterien außerhalb des LVT			LK erst ab AK 8			
8				P6 – M7	14,4 Haltung		
9				P6 – W11	14,4 Haltung		
10				P8 – W11	14,4 Haltung		
11				M5 – W11	14,4 Haltung		
12	M7 – W11	36,0	40,0	M7 – W11	36,4	41,0	152,8
13	W11 – W13	36,5	41,0	W11 – W13	37,0	42,0	156,2
14	TSK nur bis AK 14 im Jahr der Kaderzugehörigkeit, daher Kriterien nur bis AK 13			W13	38,0	43,0	160,0
15				W13 – W15	38,6	43,8	162,8
16				W15	39,0	44,5	165,0
17				Keine Pflicht, nur 2 Kürübungen im Ranking		46,1	92,2
18				Keine Pflicht, nur 2 Kürübungen im Ranking		46,6	93,2
19				Keine Pflicht, nur 2 Kürübungen im Ranking		46,9	93,8
20				Keine Pflicht, nur 2 Kürübungen im Ranking		47,2	94,4
21				Keine Pflicht, nur 2 Kürübungen im Ranking		47,5	95,0
22				Keine Pflicht, nur 2 Kürübungen im Ranking		48,3	96,6

8.2 Mindestkriterien Wettkampf männlich

AK	Talentsichtungskader			Landeskader			
	Übung	Pflicht	Kür	Übung	Pflicht	Kür	2 Pfl. + 2 Kür
		Mindestwert	Mindestwert		Mindestwert	Mindestwert	Rankingwert
7	Keine Mindestkriterien außerhalb des LVT			LK erst ab AK 8			
8				P6 – M7	14,4 Haltung		
9				P6 – W11	14,4 Haltung		
10				P8 – W11	14,4 Haltung		
11				M5 – W11	14,4 Haltung		
12	M7 – W11	36,0	40,0	M7 – W11	36,4	41,0	152,8
13	W11 – W13	36,7	41,3	W11 – W13	37,2	42,3	157,0
14	TSK nur bis AK 14 im Jahr der Kaderzugehörigkeit, daher Kriterien nur bis AK 13			W13	38,4	43,4	161,6
15				W13 – W15	39,0	44,5	165,0
16				W15	40,0	45,8	169,6
17				Keine Pflicht, nur 2 Kürübungen im Ranking		47,5	95,0
18				Keine Pflicht, nur 2 Kürübungen im Ranking		48,5	97,0
19				Keine Pflicht, nur 2 Kürübungen im Ranking		49,0	98,0
20				Keine Pflicht, nur 2 Kürübungen im Ranking		49,4	98,4
21				Keine Pflicht, nur 2 Kürübungen im Ranking		50,0	100,0
22				Keine Pflicht, nur 2 Kürübungen im Ranking		51,0	102,0

8.3 Mindestwert aus [TBN + TN + Technikverbindung] (LK/TSK)

Diese Werte stellen derzeit Richtwerte dar und werden mit dem individuellen Ergebnis abgeglichen.

Es sollen aber jeweils (TBN und TN) mindesten 2 Elemente, ab AK 16 4 Elemente TN, sowie die Technikverbindung gezeigt werden.

AK		7	8 - 9	10	11	12 - 13	14 - 15	16 - 17
Weiblich	TSK	13	24	24	27	43		
	LK		33	33	36	46	60	68
Männlich	TSK	13	24	24	27	43		
	LK		33	33	36	46	61	72

8.4 LVT-Mindestpunktzahlen für Beweglichkeit, Kraft, Bodenkomplexübung, Grundlagenausdauer

TSK	65 Punkte
LK	84 Punkte

8.5 Berechnung Kaderzugehörigkeit

8.5.1 Berechnung TSK bis AK 11

Das Ranking für die Kaderzugehörigkeit wird ausschließlich über den LVT gebildet.

$LVT = \text{Beweglichkeit} + \text{Kraft} + \text{Bodenkomplexübung} + \text{Grundlagenausdauer} + \text{TBN} + \text{TN} + \text{Technikverbindung} + \text{Standsprunghöhe}$

Grundvoraussetzung ist das Erreichen der Mindestpunktzahl in 8.3 und 8.4.

8.5.2 Berechnung TSK ab AK 12

Das Ranking für die Kaderzugehörigkeit wird ausschließlich über den LVT gebildet.

$LVT = \text{Beweglichkeit} + \text{Kraft} + \text{Bodenkomplexübung} + \text{Grundlagenausdauer} + \text{TBN} + \text{TN} + \text{Technikverbindung} + \text{Standsprunghöhe}$

Grundvoraussetzung ist das Erreichen der Mindestpunktzahl in 8.1 bzw. 8.2 und 8.3 und 8.4.

8.5.3 Berechnung LK ab AK 11

Das Ranking für die Kaderzugehörigkeit wird ausschließlich über den LVT gebildet.

$LVT = \text{Beweglichkeit} + \text{Kraft} + \text{Bodenkomplexübung} + \text{Grundlagenausdauer} + \text{TBN} + \text{TN} + \text{Technikverbindung} + \text{Standsprunghöhe}$

Grundvoraussetzung ist das Erreichen der Mindestpunktzahl in 8.1 bzw. 8.2 und 8.3 und 8.4.

8.5.4 Berechnung LK ab AK 12

Das Ranking für die Kaderzugehörigkeit wird ausschließlich über das Ranking der Wettkampfpunkte (siehe 8.1 oder 8.2) gebildet.

$LVT = \text{Beweglichkeit} + \text{Kraft} + \text{Bodenkomplexübung} + \text{Grundlagenausdauer} + \text{TBN} + \text{TN} + \text{Technikverbindung} + \text{Standsprunghöhe}$

Grundvoraussetzung ist das Erreichen der Mindestpunktzahl in 8.1 bzw. 8.2 und 8.4.

9. TABELLE TRAININGSHÄUFIGKEIT UND -UMFANG DER EINZELNEN TRAININGSETAPPEN

Schulfreie Zeiten sollten zusätzlich zur Intensivierung genutzt werden.

Trainingsetappe	Alter	Kader	Trainings- einheiten pro Woche	Trainingsumfang in Stunden pro Woche
Allgemeine Grundausbildung (AGA)	5 – 8 Jahre	Regionalkader Fördergruppen Talentsichtungskader	2 – 3	4 – 8
Grundlagentraining (GLT)	9 – 11 Jahre	Landeskader Talentsichtungskader	4 – 5	10 – 15
Aufbautraining I (ABT)	12 – 14 Jahre	Landeskader Nachwuchskader Talentsichtungskader	5 – 7	14 – 18
Aufbautraining II (ABT)	14 – 17 Jahre	Landeskader Nachwuchskader	6 – 9	18 – 21
Anschlussstraining (AST)	16 – 21 Jahre	Landeskader Nachwuchskader Perspektivkader	6 – 9	18 – 21
Hochleistungs-training (HLT)	Ab 17 Jahre	Ergänzungskader Perspektivkader Olympiakader	9 – 11	>25

10. LEISTUNGSVORAUSSETZUNGSTEST

10.1 Beweglichkeit

10.1.1 Fußdehnung

Ausgangsposition

Sitz mit gestreckten Beinen am Boden, Oberkörper aufrecht

Aktion

maximale Fuß- und Spannstretchung beider Füße bei gestreckten Knien

Haltezeit

ca. 10 Sekunden



Wertung

Bewertung anhand von Vergleichsbildern

	Parallele zum Boden auf Sprunggelenk / Fußspann		
	Linie über allen Zehen	Linie schneidet Zehen	Linie berührt noch eine Zehe
Punkte	10	6	2

10.1.2 Briefmarke mit Armrumpfwinkel

Ausgangsposition

Sitz mit gegrätschten Beinen (90 ° bis 110 °) am Boden, Hände fassen schulterbreit einen Gymnastikstab im Ristgriff

Aktion

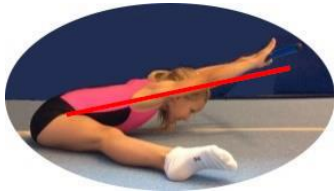




Vorbeugen des gestreckten Oberkörpers bei maximal geöffnetem Armrumpfwinkel und gestreckten Armen, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule. Dabei berührt der Oberkörper den Boden nicht!

Haltezeit

ca. 10 Sekunden

Wertung

Bewertung anhand von Vergleichsbildern

		  		
		Ein Fehler aus: - nicht ganz flach - Rücken nicht gerade - Schulterwinkel < 180 ° (mind. 170 °)	Zwei Fehler aus: - nicht ganz flach - Rücken nicht gerade - Schulterwinkel < 180 ° (mind. 170)	
Punkte	10	6	4	2

10.1.3 Bückbeweglichkeit

Ausgangsposition

Stand auf einem Turnhocker / kleinen Kasten, Fußspitzen schließen mit dem Hockerrand ab

Aktion

Vorbeugen des gestreckten Oberkörpers bei maximal geöffnetem Armrumpfwinkel und gestreckten Armen, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule

Haltezeit

ca. 10 Sekunden



Messung

Abstand zwischen Oberkante des Hockers und den Mittelfingern

Wertung

Bewertung anhand Tabelle

Abstand	20 cm	18 cm	16 cm	14 cm	12 cm
Punkte	10	8	6	4	2

10.1.4 Spagat rechts und Spagat links

Ausgangsposition

aus dem Stand seitlich vor einer Wand bzw. einem Kasten, ebener Untergrund

Aktion

maximales Senken in den Spagat rechts und links, ohne in der Hüfte aufzudrehen, vorderes und hinteres Bein gestreckt, Oberkörper senkrecht

Haltezeit

ca. 10 Sekunden, ein Versuch je Seite



Messung

Mit einem Maßband bzw. einer Messkala wird der Abstand am vorderen Oberschenkelansatz zum Boden ermittelt.

Wertung

Bewertung anhand Tabelle. Beide Seiten werden bewertet

Abstand	ohne Schrittspalt	< 5 cm	< 10 cm	< 15 cm
Punkte	5	4	3	2

10.2 Kraft

10.2.1 Klimmzüge

Klimmzüge AK 7 und AK 8

Ausgangsposition

Schräghang im Ristgriff an der Klimmzugstange der Sprossenwand mit gestreckten Armen. Die Beine sind etwa 45 ° vorlings an der Sprossenwand abgestützt.

Aktion

Klimmzug, bis das Brustbein an und das Kinn über die Stange kommt, dann senken zurück in die Ausgangslage. Beine sind während der ganzen Bewegungsausführung gestreckt und der Körper bleibt in der geraden Linie der Ausgangsposition.



Zeit

ohne Zeitvorgabe

Wertung

Gezählt werden die gültig ausgeführten Klimmzüge.

Anzahl	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Klimmzüge ab AK 9

Ausgangsposition

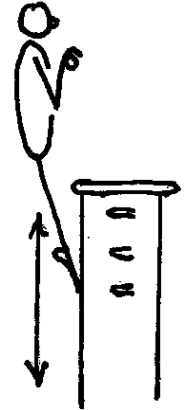
Langhang (vollständig gestreckte Arme) am Reck im Ristgriff in Schiffchenposition, Zehen berühren eine glatte Matte/Kasten/Brett (siehe Abbildung).

Aktion

Klimmzug im Ristgriff (Kinn jeweils über die Stange) und senken zurück in die Ausgangslage. Beine sind während der ganzen Bewegungsausführung gestreckt und geschlossen.

Die Schiffchenposition muss während der gesamten Bewegungsausführung beibehalten werden.

Die Füße müssen die Matte/Kasten/Brett während des kompletten Klimmzuges (Zug- und Senkbewegung) berühren.



Zeit

Ohne Zeitvorgabe

Wertung

Gezählt werden die gültig ausgeführten Klimmzüge

AK 9 – 11	Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 12 – 14		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
AK 15 – 16		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
AK 17		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10.2.2 Beinheben

Beinheben AK 7 und AK 8

Aktion

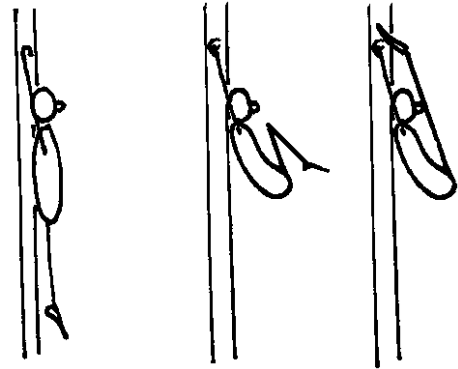
Aus dem Hang heben der Knie an die Brust und strecken Beine nach oben bis die Füße die Griffspresse berühren. Die Beine sind während der kompletten Übungsausführung geschlossen.

Zeit

ohne Zeitvorgabe

Wertung

Anzahl	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Beinheben AK 9 bis AK 11

Aktion

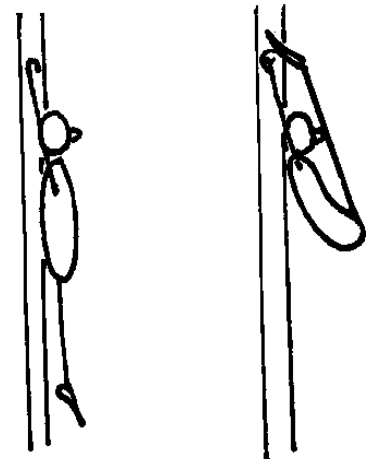
Aus dem Hang die gestreckten Beine heben, bis die Füße die Griffspresse berühren. Die Beine sind während der kompletten Übungsausführung geschlossen. Unten ist 10 cm Matte zwischen Fersen und Sprossenwand. Die Beine müssen unten gestoppt werden, sodass die Folgeübung ohne Schwung erfolgt. Der Rücken liegt an der Sprossenwand an (kein Hohlkreuz).

Zeit

ohne Zeitvorgabe

Wertung

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



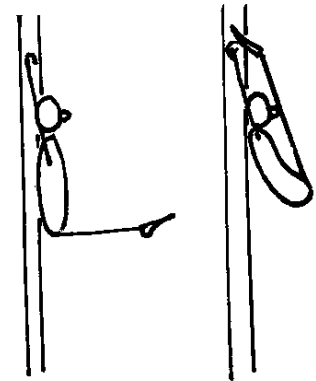
Beinheben ab AK 12

Aktion

Aus dem Winkelhang (90°) heben der gestreckten Beine bis die Füße die Griffspresse berühren. Die Beine sind während der kompletten Übungsausführung geschlossen.

Zeit

ohne Zeitvorgabe



Wertung

AK 12 – 14	Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ab AK 15		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10.2.3 Flieger

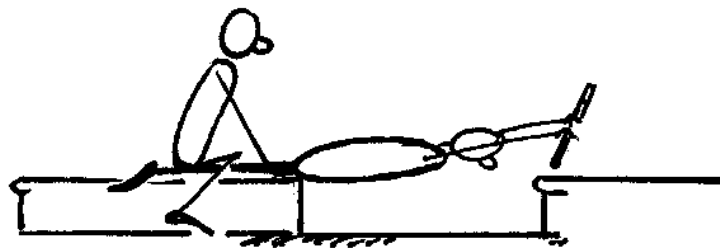
Ausgangsposition

Beine liegen bis zur Hüfte auf Matte oder Kastendeckel. Beide Hände fassen schulterbreit einen Gymnastikstab o.ä.

Aktion

Oberkörper und gestreckte Arme anheben und halten. Handgelenke dürfen den gegenüberliegenden, gleichhohen Kastendeckel oder Matte nicht berühren. Gestreckte Arme in Verlängerung des Oberkörpers halten, leichte/natürlich Überstreckung ist erlaubt.

Fehlerhinweis: Ausschultern oder extremes Hohlkreuz sind nicht erlaubt und führen nach der zweiten Verwarnung zum Abbruch.



Wertung

AK 7 – 11	Anzahl	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
AK 12 - 14		55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
ab AK 15		65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10.2.4 Rollenverbindung

Ausgangsposition

Rückenlage in Schiffchenposition (150°). Beide Hände fassen schulterbreit ein Band oder o.ä. (Ristgriff).

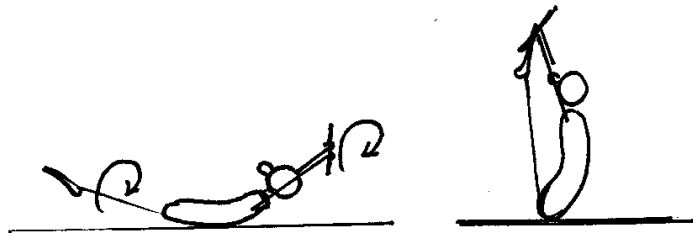
Aktion

Ganze Drehung in Schiffchenposition, Klappmesser gebückt mit Berühren der Zehenspitzen, ganze Drehung zurück, usw.

Während der ganzen Aktion ist die Schiffchenposition beizubehalten, Arme und Beine sind gestreckt, Beine sind geschlossen, weder Arme, Schultern, noch Beine berühren den Boden. Es soll eine flüssige Bewegung ausgeführt werden. Beim Klappmesser sollen Arme, Oberkörper und Beine gleichzeitig angehoben werden und Finger und Fußspitzen sich auf 12 Uhr treffen. Verharren (Pause von maximal 2 Sekunden) in einer Position führt zum Abbruch. 3 nicht gezählte Rollenverbindungen führen zum Abbruch.

Zeit

ohne Zeitvorgabe, Abbruch bei Haltungsverfehlung oder Unterbrechung der Schiffchenposition.



Wertung

AK 7 – 11	Anzahl	3	5	7	9	10	13	15	17	19	21
AK 12 - 14		7	9	11	13	15	17	19	21	23	25
ab AK 15		11	13	15	17	19	21	23	25	27	29
Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10.2.5 Prellsprünge

Prellsprünge AK 7 und AK 8

Aktion

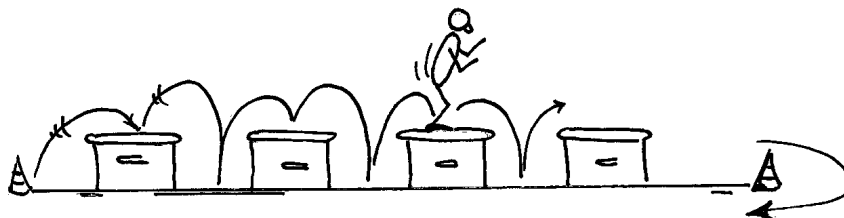
Sprint zum ersten Kästchen, beidbeinige Sprünge (keine Schrittstellung) AUF die Kästchen und wieder HERUNTER (beidbeiniger Absprung auch vor dem ERSTEN Kästchen). Weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw.

Aufbau

Gesamtlänge 8m, 4 Kästchen quer, Kästchen im Abstand von ca. 1m.

Zeit

60 Sekunden



Wertung

Gezählt werden die übersprungenen Kästchen

Anzahl	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Prellsprünge AK 9 bis AK 14

Aktion

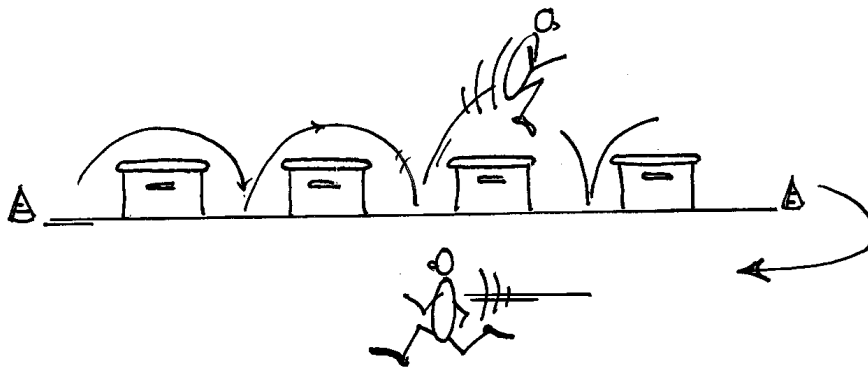
Sprint zum ersten Kästchen, beidbeinige Sprünge ÜBER die Kästchen (keine Schrittstellung, beidbeiniger Absprung auch vor dem ERSTEN Kästchen). Weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw.

Aufbau

Gesamtlänge 8m, 4 Kästchen quer, Kästchen im Abstand von ca. 1m.

Zeit

60 Sekunden



Wertung

Gezählt werden die übersprungenen Kästchen

AK 9 – 11	Anzahl	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34
AK 12 - 14		22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
Punkte		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Prellsprünge AK 15 und AK 16

Aktion

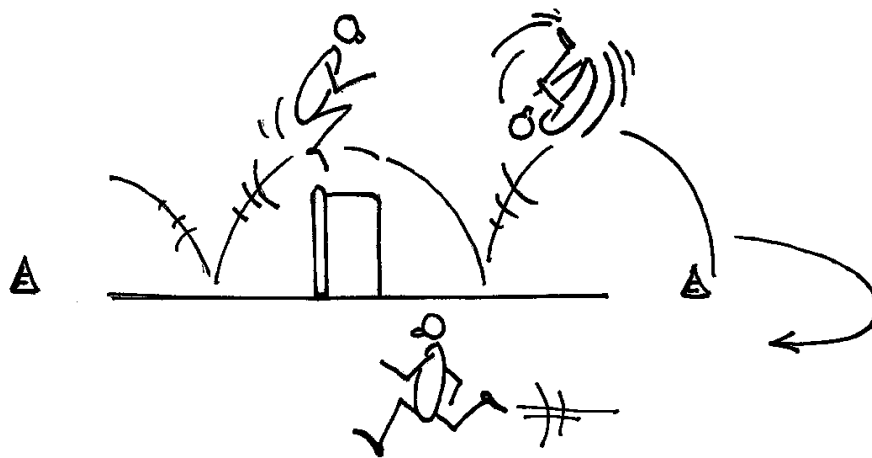
Sprint zu den Kästchen, beidbeiniger Sprung über die Kästchen, anschließend Salto vorwärts (ohne Sturz! Schwung nach vorne ist ok – fallen nach hinten = Sturz) weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw.

Aufbau

Gesamtlänge 8m, 1x 2 Kästchen hochkant nebeneinander.

Zeit

60 Sekunden



Wertung

Gezählt werden die kompletten Salti

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

Prellsprünge AK 17

Aktion

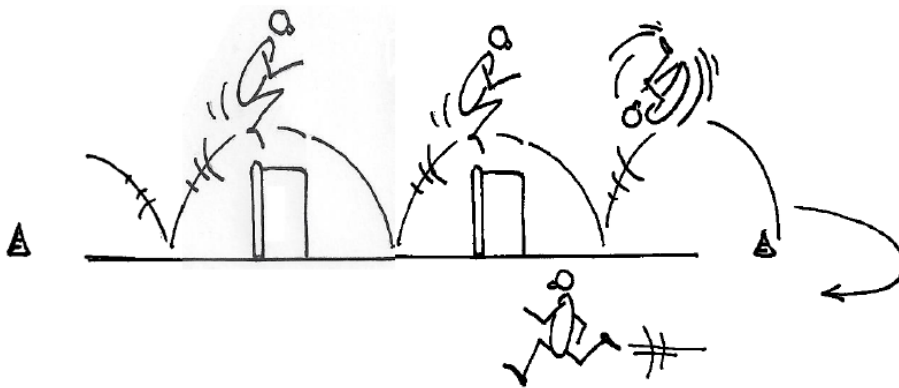
Sprint zum ersten Hindernis (Kästchen), beidbeinige Sprünge über die Kästchen, anschließend Salto (ohne Sturz! Schwung nach vorne ist ok – fallen nach hinten = Sturz) Weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw.

Aufbau

Gesamtlänge 8m. 2x 2 Kästchen nebeneinander, hochkant.

Zeit

60 Sekunden



Wertung

Gezählt werden die kompletten Salti

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

10.2.6 Handstandstehen

Handstandstehen AK 7 und AK 8

Aktion

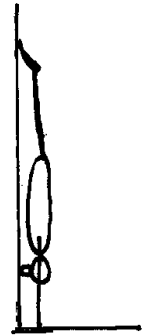
Handstandstehen bäuchlings an der Wand. Ausschließlich Zehen und Nase berühren die Wand. Maximale Körperspannung während der kompletten Übung.

Zeit

Bis zu 60 Sekunden

Wertung

Sekunden	40	45	50	55	60
Punkte	2	4	6	8	10



Handstandstehen AK 9 bis AK 11

Aktion

Handstandstehen innerhalb eines Quadrates (1m x 1m) unter Beibehaltung der Körperspannung (kleine Schritte im Handstand sind erlaubt).

Zeit

Bis zu 30 Sekunden, Abbruch bei Verlust der Körperspannung vgl. Bilder

Wertung

Sekunden	10	15	20	25	30
Punkte	2	4	6	8	10

Handstandstehen AK 12 bis AK 14

Aktion

Eine Handstanddrehung mit anschließendem Handstandstehen innerhalb eines Quadrates (1m x 1m) unter Beibehaltung der Körperspannung (kleine Schritte im Handstand sind erlaubt). Beginn der Zeitnahme erfolgt nach Beendigung der Drehung.

Zeit

Bis zu 30 Sekunden, Abbruch bei Verlust der Körperspannung vgl. Bilder

Wertung

Sekunden	10	15	20	25	30
Punkte	2	4	6	8	10

Handstandstehen ab AK 15

Aktion

Drei Handstanddrehungen mit anschließendem Handstandstehen innerhalb eines Quadrates (1m x 1m) unter Beibehaltung der Körperspannung (kleine Schritte im Handstand sind erlaubt). Beginn der Zeitnahme erfolgt nach Beendigung der Drehungen.

Zeit

Bis zu 30 Sekunden, Abbruch bei Verlust der Körperspannung vgl. Bilder

Wertung

Sekunden	10	15	20	25	30
Punkte	2	4	6	8	10

Vergleichsbilder zur Körperhaltung ab AK 9



Körperposition:

Gut

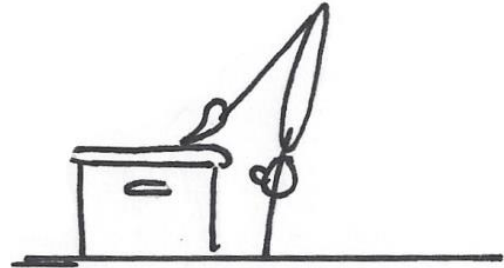
Gerade noch in Ordnung

10.2.7 Wiener / Schweizer Handstände

Wiener / Schweizer Handstände AK 7 und AK 8

Aktion

Aus dem Liegestütz mit Auflage der Beine auf einem Kästchen heben mit gestreckten Armen und gebückten Beinen in den Handstand (Wiener, Barrenholm oder Reckstange in Höhe der Unterschenkel verhindert das Überfallen) und Rücksenken in die Ausgangsposition, ...



Zeit

maximal 100 Sekunden

Wertung

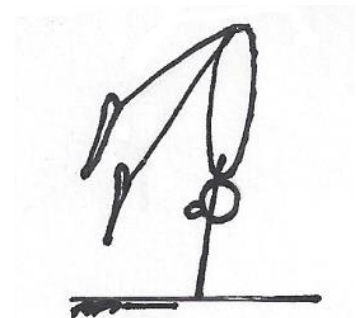
Gezählt werden nur Ausführungen mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen

Anzahl	1	2	3	4	5
Punkte	2	4	6	8	10

Wiener / Schweizer Handstände AK 9 und AK 10

Aktion

Aus dem Stand (Beine geschlossen oder leicht gegrätscht) heben mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand (Schweizer Handstand, Barrenholm oder Reckstange in Höhe der Unterschenkel verhindert das Überfallen) und Rücksenken in die Ausgangsposition, ...



Zeit

maximal 100 Sekunden

Wertung

Gezählt werden nur Ausführungen mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen sowie ohne Schwungeinsatz.

Anzahl	1	2	3	4	5
Punkte	2	4	6	8	10

Wiener / Schweizer Handstände AK 11 und AK 12

Aktion

Aus dem Stand (Beine geschlossen) heben mit gestreckten Armen und gebückten Beinen in den Handstand (Wiener) **und / oder** gegrätschten Beinen (Schweizer s.o.) und Rücksenken in die Ausgangsposition, ...

Dabei insgesamt maximal 5 erfolgreiche Versuche (Wiener und / oder Schweizer).

Zeit

maximal 100 Sekunden

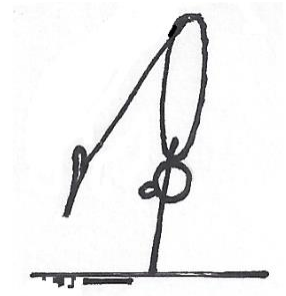
Wertung

Gezählt werden nur Ausführungen mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen sowie ohne Schwungeinsatz.

Je Wiener 2 Punkte, je Schweizer 1 Punkt

Gezählt werden maximal 5 erfolgreiche Versuche, es können also maximal 10 Punkte erzielt werden.

Wiener		1		2		3	4	5
Schweizer	1	2	3	4	5	-	-	-
Punkte	1	2	3	4	5	6	8	10



Berechnungsbeispiele

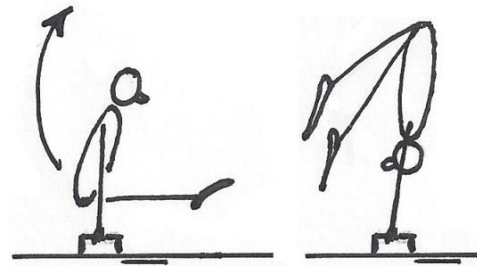
- 1 Wiener + 0 Schweizer = 2 Punkte + 0 Punkte = 2 Punkte
- 0 Wiener + 2 Schweizer = 0 Punkte + 2 Punkte = 2 Punkte
- 2 Wiener + 3 Schweizer = 4 Punkte + 3 Punkte = 7 Punkte
- 1 Wiener + 5 Schweizer = 2 Punkte + 4 Punkte (da insg. Max. 5 Versuche) = 6 Punkte

Wiener / Schweizer Handstände AK 13 bis AK 15

Aktion

Aus dem Winkelstütz (mit geschlossenen Beinen) auf Handstandklötzen heben mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand (Schweizer Handstand) **und / oder** aus dem Stand Wiener und Rücksenken in die Ausgangsposition, ...

Dabei insgesamt maximal 5 erfolgreiche Versuche (Wiener und / oder Schweizer).



Zeit

maximal 100 Sekunden

Wertung

Gezählt werden nur Ausführungen mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen sowie ohne Schwungeinsatz.

Je Schweizer aus dem Winkelstütz 2 Punkte, je Wiener aus dem Stand 1 Punkt

Gezählt werden maximal 5 erfolgreiche Versuche, es können also maximal 10 Punkte erzielt werden.

Schweizer		1		2		3	4	5
Wiener	1	2	3	4	5	-	-	-
Punkte	1	2	3	4	5	6	8	10

Berechnungsbeispiele

- 2 Schweizer a. d. W. + 0 Wiener a. d. S. = 4 Punkte + 0 Punkte = 4 Punkte
- 0 Schweizer a. d. W. + 4 Wiener a. d. S. = 0 Punkte + 4 Punkte = 4 Punkte
- 1 Schweizer a. d. W. + 3 Wiener a. d. S. = 2 Punkte + 3 Punkte = 5 Punkte
- 3 Schweizer a. d. W. + 4 Wiener a. d. S. = 6 Punkte + 2 Punkte (da insg. Max. 5 Versuche) = 8 Punkte

Wiener / Schweizer Handstände ab AK 16

Aktion

Aus dem Winkelstütz auf Handstandklötzen heben mit gestreckten Armen und gebückten Beinen in den Handstand (Wiener) **und / oder** gegrätschten Beinen (Schweizer) und Rücksenken in die Ausgangsposition, ...

Dabei insgesamt maximal 5 erfolgreiche Versuche (Wiener und / oder Schweizer).

Zeit

maximal 100 Sekunden

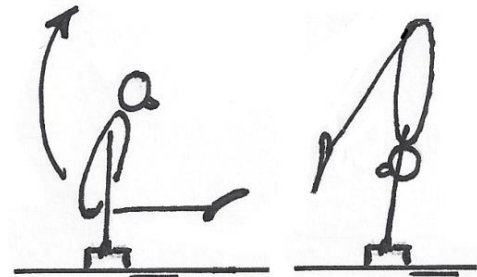
Wertung

Gezählt werden nur Ausführungen mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen sowie ohne Schwungeinsatz.

Je Wiener 2 Punkte, je Schweizer 1 Punkt

Gezählt werden maximal 5 erfolgreiche Versuche, es können also maximal 10 Punkte erzielt werden.

Wiener		1		2		3	4	5
Schweizer	1	2	3	4	5	-	-	-
Punkte	1	2	3	4	5	6	8	10



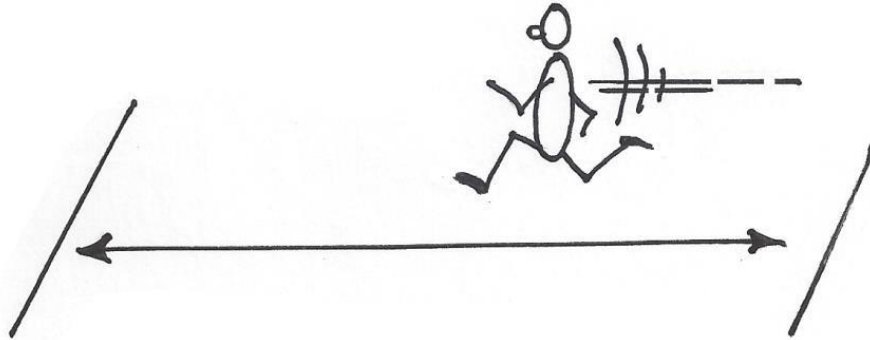
Berechnungsbeispiele

- 3 Wiener + 0 Schweizer = 6 Punkte + 0 Punkte = 6 Punkte
- 0 Wiener + 3 Schweizer = 0 Punkte + 3 Punkte = 3 Punkte
- 4 Wiener + 1 Schweizer = 8 Punkte + 1 Punkte = 9 Punkte
- 2 Wiener + 6 Schweizer = 4 Punkte + 3 Punkte (da insg. Max. 5 Versuche) = 7 Punkte

10.3 Grundlagenausdauer (Shuttle-Run-Test)

Shuttle-Run-Test

Die Aufgabe des Tests besteht darin, zwischen zwei Linien mit 20 m Entfernung hin und her zu laufen. Die Laufgeschwindigkeit wird dabei durch Intervalle zwischen zwei Tonsignalen ([Audio-Datei](#)) angegeben und wird jede Minute um 0,5 km/h gesteigert.



Aktion

Die Läufer starten hinter der Linie. Der Test kann gleichzeitig von mehreren absolviert werden. Jeder Läufer sollte zirka eine Bahn von 1m Breite zur Verfügung haben.

Sie laufen in geraden Bahnen zur gegenüber liegenden 20m-Linie (Wendepunkt). Dabei ist die Linie (Wendepunkt) mit mindestens einem Fuß zu übertreten.

Sind die Läufer schneller als das Tonsignal, müssen sie mit mindestens einem Fuß hinter der Linie warten bis das Tonsignal ertönt.

Erreicht ein Läufer die Wendelinie nicht bevor das Tonsignal ertönt, so muss er noch bis zur Wendelinie weiterlaufen (und diese mit mindestens einem Fuß übertreten) bevor er ebenfalls zurücklaufen darf.

Der Test ist beendet, wenn ein Läufer aufgibt oder zwei Mal hintereinander die Wendelinie nicht mit dem Tonsignal übertreten hat.

Das Testergebnis ist die letzte Stufe, die in der vorgegebenen Zeit noch erreicht werden konnte (Beispiel: Level 7 Shuttle 3; notiert wird L7 S3) und wird mit einer Genauigkeit von halben Stufen (Level) jeweils abgerundet, angegeben.

Wertung

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Männlich	AK 7 – 8	L3 S4 (ca. 3,5 min)	L3 S8 (ca. 4 min)	L4 S4 (ca. 4,5 min)	L4 S9 (ca. 5 min)	L5 S5 (ca. 5,5 min)	L5 S9 (ca. 6 min)	L6 S5 (ca. 6,5 min)	L6 S10 (ca. 7 min)	L7 S5 (ca. 7,5 min)	L7 S10 (ca. 8 min)
	AK 9 – 11	L4 S4	L4 S9	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5 (ca. 8,5 min)	L8 S11 (ca. 9 min)
	AK 12 – 13	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11	L9 S5 (ca. 9,5 min)	L9 S11 (ca. 10 min)	L10 S5 (ca. 10,5 min)	L10 S11 (ca. 11 min)
	AK 14 – 16	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11	L9 S5	L9 S11	L10 S5	L10 S11	L11 S6 (ca. 11,5 min)	L11 S12 (ca. 12 min)
	ab AK 17	L8 S11	L9 S5	L9 S11	L10 S5	L10 S11	L11 S6	L11 S12	L12 S6 (ca. 12,5 min)	L12 S12 (ca. 13 min)	L13 S6 (ca. 13,5 min)

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weiblich	AK 7 – 8	L3 S4 (ca. 3,5 min)	L3 S8 (ca. 4 min)	L4 S4 (ca. 4,5 min)	L4 S9 (ca. 5 min)	L5 S5 (ca. 5,5 min)	L5 S9 (ca. 6 min)	L6 S5 (ca. 6,5 min)	L6 S10 (ca. 7 min)	L7 S5 (ca. 7,5 min)	L7 S10 (ca. 8 min)
	AK 9 – 11	L3 S8	L4 S4	L4 S9	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5 (ca. 8,5 min)
	AK 12 – 13	L4 S9	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11 (ca. 9 min)	L9 S5 (ca. 9,5 min)
	AK 14 – 16	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11	L9 S5	L9 S11 (ca. 10 min)
	ab AK 17	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11	L9 S5	L9 S11	L10 S5 (ca. 10,5 min)	L10 S11 (ca. 11 min)

mp3-download der zugehörigen Audio-Datei unter <http://www.bleeptests.com/>

Es gibt unterschiedliche Varianten des Shuttle-Run-Tests. Mit der oben beschriebenen Variante wird der Test abgenommen.

10.4 Bodenkomplexübung

Grundlegende Hinweise zur Übungsausführung und -bewertung

Jede Abweichung von der perfekten haltungsmäßigen Ausführung wird je Element mit 0,5 (x) bzw. 1,0 (xx) Punkten abgezogen (H).

Jegliche Hilfeleistung, die zur Ausführung eines Elements beiträgt, führt zur Aberkennung des Elementes.

Ein Element darf bei Nichtgelingen nicht wiederholt werden.

Abzüge für typische technische Fehler sind im Einzelnen aufgelistet und können durch Markieren der Kreuzchen kenntlich gemacht werden.

Abzüge:

kleiner Fehler (k) = 0,5

mittlerer Fehler (m) = 1,0

grober Fehler (g) = 1,5

n.g. = Element nicht gewertet (KEINE Punkte).

Der maximale Abzug entspricht dem Wert des jeweiligen Elements.

DEUTSCHER TURNER-BUND

Nr.	Beschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				k 0,5	m 1,0	g 1,5	H 0,5 1,0	gesamt je Element
1	2-3 Schritte Anlauf, Salto vorwärts gehockt	3	- geringe Sprunghöhe		x			1,5
			- geöffnete Knie	x				
			- Standfehler (mehr als 1 Schritt)		x		x x	
			- Sturz			n.g.		
2	Vorspreizen und Schwingen in den Handstand, 1/1 Drehung zum Abrollen ...	3	- unvollständige Drehung (bis 45°)			x		2
			- unvollständige Drehung (ab 45°)			n.g.	x x	
			- keine runde Abrollbewegung		x			
3	... zum direkten Strecksprung mit 1/2 Drehung in den Stand	1,5	- Absprung erfolgt nicht direkt		x			-
			- Standfehler (1 Schritt)		x		x x	
4	Vorspreizen mit Handstandhüpfer , Abrollen in den Grätschsitz	1,5	- Arme gebeugt	x				1,5
			- keine gestreckte Handstandposition			x	x x	
			- keine kontrollierte Rollbewegung			x		
5	Briefmarke mit Arme in Hochhalte Rückgrätschen mit Schließen der Beine in die Bauchlage	3	- keine Bodenberührung der Brust bei der Briefmarke			x		0,5
			- Heben der Hüfte beim Schließen				x x	

10.4.1 Bodenkombiübung AK 7 und AK 8

Nr.	Beschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				k 0,5	m 1,0	g 1,5	H 0,5 1,0	gesamt je Element
1	Aus dem Stand Rolle vorwärts in den Stand	3	- keine runde Rollbewegung			x		
			- Nachgreifen der Hände zum Aufrichten			x	x x	
			- geöffnete Beine oder Knie		x			
2	Rumpfbeugen vorwärts in den Bückstand, Stütz auf dem Boden und Rückführen der geschlossenen, gestreckten Beine zum Liegestütz	1,5	- zu geringer Bückwinkel		x			x x
			- Hohlkreuz beim Rückführen der Beine	x				
3	Ganze Stützschaube nach links, Wiederholung nach rechts	3	- keine gleichmäßige Bewegung	x				x x
			- keine gestreckte Körperposition			x		
4	Auffedern in den Grätschwinkelstand	1,5	- Spannungsverlust beim Auffedern	x				x x
5	Heben in den Kopfstand – 2 Sek.	4,5	- kein gleichmäßiger Rhythmus beim Heben		x			x x
			- keine gestreckte Körperposition beim Kopfstand			x		
			- zu kurze Haltezeit			n.g.		
6	Abrollen in die Rückenlage, „Schiffchenposition“	1,5	- Bodenberührung der Beine		x			x x
7	Ganze Drehung des gestreckten Körpers um die Längsachse nach links, Wiederholung nach rechts	1,5	- keine gleichmäßige Bewegung		x			x x
			- Füße oder Arme berühren den Boden			x		
			- Kopf nicht zwischen den Armen	x				
8	Heben in die Kerze (ohne Arme) – 2 Sek.	3	- keine ruhige Endposition		x			x x
			- zu kurze Haltezeit			n.g.		
			- keine leicht gebundene Körperposition		x			
9	Abbücken und erneutes Strecken über die Kerze zum ...	1,5	- Füße berühren nicht den Boden			x		x x
			- keine flüchtige Kerze	x				
10	... Rollen in den Stand und direkt Streck sprung ½ Drehung	2,5	- keine runde Rollbewegung			x		x x
			- zusätzliche Ausholbewegung		x			
11	Rolle rückwärts gehockt	3	- Boden-Berührung der Knie			x		x x
			- geöffnete Beine oder Knie		x			
12	Vorspreizen, Rad und gestrecktes Aufrichten mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung in die Schrittstellung, Arme in Hochhalte, Schließen der Beine in den Stand.	3,5	- Rad nicht in Linie		x			x x
			- geringer Spreizwinkel			x		
			- Arme nicht direkt in Hochhalte	x				
			- kein gestrecktes Aufrichten			x		
Gesamtabzug								
Endwert (= 30 Punkte – Gesamtabzug)								

10.4.2 Bodenkombiübung AK 9 bis AK 11

Nr.	Beschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				k 0,5	m 1,0	g 1,5	H 0,5 1,0	gesamt je Element
1	2-3 Schritte Anlauf, Absprung zur Flugrolle ...	3	- fehlende Körperstreckung - keine runde Rollbewegung		x		x x	
2	... zum direkten Grätschwinkelsprung	3	- Beine unter waagrecht - Beine nicht mind. 90° gespreizt - Absprung erfolgt nicht direkt - Beine zur Landung nicht geschlossen			x n.g. x	x x	
3	Vorspreizen mit Handstandhüpfer, Abrollen in den Hockstand	3	- Arme gebeugt - keine vollständige Körperstreckung (z.B. Arm-Rumpf-Winkel oder Hüftwinkel) - keine runde Rollbewegung	x			x x	
4	Absprung gehockt in den Handstand ...	2	- keine vollständige Körperstreckung			x	x x	
5	... mit ¼ Drehung und Abrollen in den Stand	4	- unvollständige Drehung (bis 45°) - unvollständige Drehung (ab 45°) - keine runde Rollbewegung			x n.g. x	x x	
6	Vorspreizen, Beistellschritt und Streck sprung mit 1/1Drehungen	3	- unvollständige Drehung (bis 45°) - unvollständige Drehung (ab 45°) - Streck sprung ohne Arme unten - Standfehler (1 Schritt) - Standfehler (mehrere Schritte) - Sturz			x n.g. x x n.g.	x x	
7	Vorspreizen zur Standwaage – 3 Sekunden halten,	2	- zu kurze Haltezeit - Bein oder Oberkörper unter waagrecht			x x	x x	
8	Vorspreizen zur Standwaage auf die andere Seite – 3 Sekunden halten	2	- zu kurze Haltezeit - Bein oder Oberkörper unter waagrecht			x x	x x	
9	Rumpfvorbeugen und Rolle rückwärts mit gestreckten Beinen durch den Handstand	4	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung - keine vollständige Körperstreckung (z.B. Arm-Rumpf-Winkel oder Hüftwinkel) - Handstandposition nicht erreicht		x		x x	
10	Vorspreizen, Rad und gestrecktes Aufrichten mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung in die Schrittstellung, Arme in Hochhalte, aus der Schrittstellung ...	2	- Rad nicht in Linie - geringer Spreizwinkel - Arme nicht direkt in Hochhalte - kein gestrecktes Aufrichten		x		x x	
11	Vorspreizen, Rad auf die andere Seite und gestrecktes Aufrichten mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung in die Schrittstellung, Arme in Hochhalte. Schließen der Beine in den Stand.	2	- Rad nicht in Linie - geringer Spreizwinkel - Arme nicht direkt in Hochhalte - kein gestrecktes Aufrichten		x		x x	
Gesamtabzug								
Endwert (= 30 Punkte – Gesamtabzug)								

10.4.3 Bodenkombiübung AK 12 und AK 13

Nr.	Beschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				k 0,5	m 1,0	g 1,5	H 0,5 1,0	gesamt je Element
1	2-3 Schritte Anlauf, Salto vorwärts gehockt	3	- geringe Sprunghöhe		x			x x
			- geöffnete Knie	x				
			- Standfehler (mehr als 1 Schritt)		x			
			- Sturz			n.g.		
2	Vorspreizen und Schwingen in den Handstand, 1/1 Drehung zum Abrollen ...	3	- unvollständige Drehung (bis 45°)			x		x x
			- unvollständige Drehung (ab 45°)			n.g.		
			- keine runde Abrollbewegung		x			
3	... zum direkten Strecksprung mit ½ Drehung in den Stand	1,5	- Absprung erfolgt nicht direkt		x			x x
			- Standfehler (1 Schritt)		x			
4	Vorspreizen mit Handstandhüpfer, Abrollen in den Grätschsitz	1,5	- Arme gebeugt	x				x x
			- keine gestreckte Handstandposition			x		
			- keine kontrollierte Rollbewegung			x		
5	Briefmarke mit Arme in Hochhalte Rückgrätschen mit Schließen der Beine in die Bauchlage	3	- keine Bodenberührung der Brust bei der Briefmarke			x		x x
			- Heben der Hüfte beim Schließen der Beine			x		
6	Rückschieben in den Kniestand und Abdrücken gebückt in den Handstand, Abrollen	3	- Arme gebeugt			x		x x
			- Schultervorlage		x			
			- keine senkrechte Handstandposition			x		
7	Vorspreizen zur Standwaage rechts – 3 Sek. halten, einbeinig Abrollen und einbeinig rechts Aufstehen, linkes Bein gestreckt parallel zum Boden, ...	3,5	- zu kurze Haltezeit			x		x x
			- Bein oder Oberkörper unter waagrecht in der Standwaage			x		
			- Bein unter waagrecht beim Aufstehen			x		
			- Standunsicherheit		x			
8	... Schritt auf links Standwaage links – 3 Sek. halten, einbeinig Abrollen und einbeinig links Aufstehen, rechtes Bein gestreckt parallel zum Boden. Schlussstellung	3,5	- zu kurze Haltezeit			x		x x
			- Bein oder Oberkörper unter waagrecht in der Standwaage			x		
			- Bein unter waagrecht beim Aufstehen			x		
			- Standunsicherheit		x			
9	Rumpfvorbeugen und Rolle rückwärts mit gestreckten Beinen durch den Handstand	3	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung		x			x x
			- keine vollständig getreckte Handstandposition			x		
10	Strecksprung ½ Drehung	1	- Standfehler (1 Schritt)		x			x x
11	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Sprungrolle vorwärts zum ...	2	- fehlende Körperstreckung		x			x x
			- keine runde Rollbewegung			x		
12	... sofortigen Strecksprung mit 1/1 Drehung i. d. Stand	2	- Absprung erfolgt nicht direkt		x			x x
			- unvollständige Drehung (bis 45°)			x		
			- unvollständige Drehung (ab 45°)			n.g.		
			- ohne Armführung unten		x			
			- Standfehler (1 Schritt)	x				
Gesamtabzug								
Endwert (= 30 Punkte – Gesamtabzug)								

10.4.4 Bodenkombiübung AK 14 bis AK 16

Nr.	Beschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				k 0,5	m 1,0	g 1,5	H 0,5 1,0	gesamt je Element
1	2-3 Schritte Anlauf, Flugrolle mit Überstreckung zum ...	3	- fehlende Körper-Überstreckung - keine runde Rollbewegung			x	x x	
2	... sofortigen Strecksprung und Salto vorwärts gehockt	4,5	- geringe Sprunghöhe - geöffnete Knie - Standfehler (mehr als 1 Schritt) - Sturz	x	x		x x	
3	Vorspreizen mit Schwingen in den Handstand mit 1/1 Drehung und Abrollen ...	3	- unvollständige Drehung (bis 45°) - unvollständige Drehung (ab 45°) - keine runde Abrollbewegung			x n.g.	x x	
4	... zum Aufstehen mit gestreckten Beinen	3	- Knie gebeugt - Schritt			x x	x x	
5	Vorspreizen, Beistellschritt und Strecksprung mit 1 ½ Drehungen	3	- unvollständige Drehung (bis 45°) - unvollständige Drehung (ab 45°) - ohne Armführung unten - Standfehler (1 Schritt)		x	x n.g.	x x	
6	Salto rückwärts gehockt in den Stand	3	- geringe Sprunghöhe - geöffnete Knie - Standfehler (1 Schritt) - Sturz		x x		x x	
7	Anlauf mit 2-3 Schritten und Handstützüberschlag ...	3	- keine vollständige Körperstreckung - keine gestreckte Landung - Arme nicht durchgehend bis zur Landung oben	x	x	x	x x	
8	... zum sofortigen Ansprung in die Schrittstellung und Schwingen in den Handstand mit zweimaligen Hüpfen,	3	- Ansprung erfolgt nicht direkt - Arme gebeugt - keine gestreckte Handstandposition	x x		x	x x	
9	Abrollen zum direkten Strecksprung mit ½ Drehung in den Stand	1,5	- Absprung erfolgt nicht direkt - Standfehler (1 Schritt)		x x		x x	
10	2-3 Schritte Anlauf, Salto vorwärts gebückt in den Stand (auch mit einem Schritt nach vorne).	3	- geringe Sprunghöhe - geöffnete Beine - Standfehler (mehr als 1 Schritt) - Sturz		x x x		x x	
Gesamtabzug								
Endwert (= 30 Punkte – Gesamtabzug)								

10.4.5 Bodenkombiübung ab AK 17

Nr.	Beschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				
				k 0,5	m 1,0	g 1,5	H 0,5 1,0	gesamt je Element
1	Salto vorwärts gehockt aus dem Stand in den Stand	5	- Anspringen			n.g.		
			- geringe Sprunghöhe		x			
			- geöffnete Knie		x		x x	
			- Standfehler (mehr als 1 Schritt)		x			
			- Sturz			n.g.		
2	Vorspreizen, Beistellschritt und Strecksprung mit 1 ½ Drehungen	3	- unvollständige Drehung (bis 45°)			x		
			- unvollständige Drehung (ab 45°)			n.g.	x x	
			- ohne Armführung unten		x			
			- Standfehler (1 Schritt)	x				
3	Rumpfbeugen und Rolle rückwärts in den Handstand mit ½ Drehung und Abrollen ...	4	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung		x			
			- keine vollständig gestreckte Handstandposition			x	x x	
			- unvollständige Drehung (bis 45°)		x			
			- unvollständige Drehung (ab 45°)			n.g.		
			- keine runde Abrollbewegung		x			
4	... zum Strecksprung und sofortigem Salto vorwärts gehockt	4	- geringe Sprunghöhe		x			
			- geöffnete Knie		x		x x	
			- Standfehler (mehr als 1 Schritt)		x			
			- Sturz			n.g.		
5	Wiener (Schweizer Handstand gebückt), ½ Drehung, Absenken zum Stand	4	- Arme gebeugt		x			
			- ½ Drehung nicht im Handstand beendet			x	x x	
			- unvollständige Drehung (ab 45°)			n.g.		
6	Schwingen in den Handstand mit zweimaligen Hüpfen und Abrollen ...	2	- Arme gebeugt	x				
			- keine gestreckte Handstandposition			x	x x	
7	... zum Aufstehen mit gestreckten Beinen	3	- Knie gebeugt			x		
			- Schritt			x	x x	
8	Salto rückwärts gebückt	5	- geringe Sprunghöhe		x			
			- gebeugte Knie			x		
			- b-Position nicht enger als 90°			x	x x	
			- Standfehler (1 Schritt)	x				
			- Standfehler (mehrere Schritte)		x			
			- Sturz			n.g.		
Gesamtabzug								
Endwert (= 30 Punkte – Gesamtabzug)								

10.5 Trampolinteil

10.5.1 Standsprunghöhe

Ausgangsposition

Stand auf dem Trampolin

Aktion

Beliebige Standsprünge, danach auf Kommando des Athleten 10 Standsprünge mit Armstellen auf Höhe, mit gestreckter Körperhaltung.

Die Arme müssen bei jedem gestoppten Absprung gestellt sein, ansonsten Abbruch (bei AK 7 bis AK 9 Abweichungen gestattet).

Messung

Zeitmessung mit HD-Platten, Beginn auf Kommando des Athleten, Ende nach dem zehnten Standsprung. Maximal zwei Versuche

Wertung

Von dem ermittelten Wert wird der Zielwert abgezogen und mit 10 multipliziert. Wird der Zielwert nicht erreicht, wird Null eingetragen.

Weiblich

AK	Zielwert ToF (HD-Platten)
7	11,0
8	11,5
9	12,0
10	12,5
11	13,0
12	13,8
13	14,0
14	14,5
15	14,8
16	14,9
17	15,0

Männlich

AK	Zielwert ToF (HD-Platten)
7	11,0
8	11,5
9	12,0
10	12,5
11	13,0
12	13,8
13	14,3
14	14,8
15	15,3
16	15,8
17	16,1

10.5.2 Technische Norm und Trampolinbewegungsnorm

Die TBN und TN sollen sicherstellen, dass die wichtigsten Übungsteile und deren Aufbau entwickelt werden. Dabei ist ein Optimum an technischer Perfektion anzustreben.

Die Haltungsansprüche des Code of Points müssen jedoch Beachtung finden. Grundsatzprinzip ist: Richtig-Stabil-Perfekt vor Risiko!

Hinweis

Diese Tabellen sind nicht ausschließlich der kompletten methodischen Reihenfolge entsprechend. Eine gewisse Individualität kann im Training in der Entwicklung der Sprünge beibehalten werden, allerdings ohne das Grundsatzprinzip zu vernachlässigen.

Für den Test sind Abweichungen allerdings nur, wo es ausgewiesen ist, zulässig.

Vorgehensweise im LVT

Bis AK 11 sind TBN und TN bei männlich und weiblich gleich.

Je nach AK und Geschlecht sind frei wählbare Elemente zu zeigen. Ab AK 10 ist es gestattet, je ein Element der jeweils vorangehenden AK zu zeigen, ab AK 16 dürfen maximal zwei Elemente der TN der AK 14 / 15 gezeigt werden. Die Elemente sind vorher anzugeben. Es ist nicht möglich ein gleiches Element mehrfach in die Bewertung mit hineinzunehmen.

Abzug erfolgt in angegebenen Punkten: geschafft – gut geschafft – sehr gut geschafft

D. h. 0 / 1 = 0 oder 1 Punkt Abzug; 0 / 2 / 4 / 6 = 0 oder 2 oder 4 oder 6 Punkte Abzug. Dabei geht Technik vor Haltung.

Z.B. Absprung Armstellung, Position, oder gestreckte Endphase. Offensichtliche Haltungsfehler sind aber abzuziehen.

Jeder gezeigte Sprung der Technikverbindung geht mit 5 Punkten abzüglich Technikfehlern in die Wertung ein. Es ist nicht möglich geforderte Elemente zu ersetzen. Die Bewertung der Technikverbindung erfolgt nach gleichen Prinzipien wie oben. Abzug pro Übungsteil ist 0/1/2/3 oder 4. Maximaler Abzug bei vollständiger Verbindung ist somit 24. Wird der Aussprung nach der Verbindung nicht sicher auf dem Tuch (oder der Schiebematte) beendet, so erfolgt ein Abzug von 10 Punkten bei Sturz und von 5 Punkten bei Berührung der Sicherheitsmatte oder Abdeckung. Leichte Standfehler werden nicht abgezogen. Ein Auftaktsprung (z.B. Salto) vor der Technikverbindung wird mit einem zusätzlichen Abzug von 4 Punkten gestattet. Sollte ein Minuswert entstehen, wird Null eingetragen.

Das Schieben der Matte ist bei den Einzelementen gestattet. Hierbei ist eine entsprechend sichere Landung zu zeigen.

Bei Doppelsaltos mit 3 und mehr Schrauben ist die Schraubenverteilung variabel. Es muss vorher angegeben werden, wie die Schraubenverteilung sein soll.

TBN / TN AK 7

Trampolinbewegungsnorm: max. 3 Elemente	Wert	Abzug
Sitz Sitz... (5x)	3	0 / 1
Sitz Bücke Sitz ... (5x)	3	0 / 1
Sitz Hocke Sitz ... (5x)	3	0 / 1
Sitz Rücken Sitz ... (3x)	3	0 / 1
Rücken Stand Rücken ... (5x)	3	0 / 1
Rücken Hocke Stand Rücken ... (5x)	3	0 / 1
Sitz Doppelhocke Sitz ... (5x)	3	0 / 1
Sitz ganze Schraube Sitz (1x)	3	0 / 1
1/2 Schraube Rücken 1/2 Schraube Stand	4	0 / 2
1/2 Schraube Bauch	4	0 / 2

Technische Norm: max. 3 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
Stand sprung Armzug	00/	3	0 / 1
Hock sprung	00°	3	0 / 1
Grätschwinkelsprung	00V	3	0 / 1
Bücksprung	00<	3	0 / 1
1/2 Stand sprungs schraube	01/	3	0 / 1
1/1 Stand sprungs schraube	02/	3	0 / 1
11/2 Stand sprungs schraube	03/	3	0 / 1
Sitz sprung	00S	3	0 / 1
vom Sitz Sprung in den Stand	S00	3	0 / 1
1/2 Schraube in den Sitz	01S	3	0 / 1
Sitz 1/2 Schraube in den Stand	S01	3	0 / 1
Sitz 1/2 Schraube in den Sitz	S01S	3	0 / 1
Bauch sprung	10B	4	0 / 2
Bauch Sprung in den Stand	B10	4	0 / 2
Rückensprung	10R	4	0 / 2
Rücken Sprung in den Stand	R01	4	0 / 2
1/2 Schraube in den Bauch	11B	4	0 / 2
Rücken 1/2 Schraube zum Stand	R11	4	0 / 2

TBN / TN AK 8 und AK 9

Trampolinbewegungsnorm: max. 3 Elemente	Wert	Abzug
Sitz Bauch Sitz, ... (3x)	3	0 / 1
Sitz $\frac{3}{4}$ vw Salto Rücken Sitz, ... (3x)	4	0 / 2
Sitz halbe Schraube Bauch Sitz, ... (3x)	3	0 / 1
Rücken Bücke Stand, Rücken ... (3x)	4	0 / 1
Rücken $\frac{1}{2}$ Schraube $\frac{1}{2}$ Salto vw Rücken... (3x)	4	0 / 2
Rücken 1 Schraube Rücken (1x)	4	0 / 2
Rücken Muffel Stand Rücken ... (3x)	4	0 / 2
Bauch Bücke Bauch ... (3x)	3	0 / 1
Bauch $\frac{1}{2}$ Salto rw Rücken $\frac{1}{2}$ Salto vw Bauch ... (3x)	4	0 / 2

Technische Norm: max. 3 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
Salto c rw	40° rw	5	0 / 2 / 4
Salto b rw	40°< rw	6	0 / 2 / 4
Salto c zum Sitz rw	40° S rw	5	0 / 2 / 4
Salto c vw	40° vw	5	0 / 2 / 4
Salto b vw	40°< vw	6	0 / 2 / 4
2/1 Standsprungschraube	04/	4	0 / 2

Technische Verbindung	Wert	Abzug
10R 11/ 00S 00/ 00° 40°	30	24

TBN / TN AK 10

Trampolinbewegungsnorm: max. 3 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
Bauch ½ Schraube ½ Salto rw Bauch... (3x)		3	0 / 1
Bauch Handstand Rücken Bauch Handstand vw... (3x)		4	0 / 2
Rücken rw. Bauch rw Rücken ... (3x)		3	0 / 1
Rücken 1 Schraube Rücken...(3x)		4	0 / 2
Sitz 1 Schraube Sitz...(3x)		3	0 / 1
Rücken Salto c vw Rücken (1x)		4	0 / 2
Rücken Salto b vw Rücken (1x)		5	0 / 2 / 4
Rücken 1 ½ Schrauben ½ Salto vw Rücken (1x)		4	0 / 2
¾ rw mit 1/2 Schraube a	31/ R	4	0 / 2

Technische Norm: max. 3 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
Salto b rw zum Sitz	40< S	6	0 / 2 / 4
Barani c	41°	6	0 / 2 / 4
Barani b	41<	6	0 / 2 / 4
¾ c rw zum Bauch	30° B	3	0 / 1
¾ b rw zum Bauch	30< B	3	0 / 1
1 ¼ Salto zum Rücken c rw	50° R	6	0 / 2 / 4
¾ a vw zum Rücken	30/ R	3	0 / 1
Salto a rw	40/	6	0 / 2 / 4
Salto a vw	40/	6	0 / 2 / 4

Technische Verbindung	Wert	Abzug
10/B 10/ 40° 41° 00< 40<	30	24

TBN / TN AK 11

Trampolinbewegungsnorm: max. 3 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
Bauch ganze Schraube Bauch ... (3x)		3	0 / 1
Sitz Doppelschraube Sitz (1x)		3	0 / 1
Rücken Doppelschraube Rücken (1x)		4	0 / 2
Rücken Bauch Rücken vw ... (3x)		3	0 / 1
Rücken Salto vw b Rücken ... (3x)		6	0 / 2 / 4
Rücken Schraubensalto vw Rücken (1x)		6	0 / 2 / 4
Rücken Salto vw a Rücken ... (3x)		6	0 / 2 / 4
Rücken 1 ½ Schrauben ½ Salto vw Rücken ... (3x)		5	0 / 2 / 4
Rücken Salto c vw Rücken ... (5x)		5	0 / 2 / 4
1 ¼ b rw zum Rücken	50< R	7	0 / 2 / 4 / 6
¾ vw mit 1 Schraube a	32/ R	5	0 / 2 / 4
¾ rw mit 1 ½ Schraube a	33/ R	6	0 / 2 / 4
1 ¼ vw mit 1 ½ Schrauben c (Babyrudi c)	53°	9	0 / 2 / 4 / 6

Technische Norm: max. 3 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
Barani a	41/	6	0 / 2 / 4
Babyfliffis c	51°	7	0 / 2 / 4 / 6
Babyfliffis b	51<	7	0 / 2 / 4 / 6
Babyfliffis a	51/	7	0 / 2 / 4 / 6
¾ a rw zum Bauch	30/ B	3	0 / 1
Cody c	50°	6	0 / 2 / 4
Cody b	50<	7	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ c vw	700° R	8	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ b vw	700< R	9	0 / 2 / 4 / 6
Schraubensalto	42/	7	0 / 2 / 4 / 6
Doppelsalto c rw	800°	10	0 / 2 / 4 / 6

Technische Verbindung	Wert	Abzug
40° 41° 40< 41< 40/ 02/	30	24

TBN / TN AK 12 und AK 13 weiblich

Trampolinbewegungsnorm: max. 2 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
1 ¾ Salto vw c platt, Arme angelegt	700° R	8	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ Salto vw b platt, Arme angelegt	700< R	9	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ Salto rw ½ Schraube ein c	710° R	9	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ Salto vw 1 Schraube aus c	702° R	10	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ Salto rw 1 Schraube ein, ½ Schraube aus c	721° R	11	0 / 2 / 4 / 6
2/1 Salto vw aus der Rückenlage c	800° R	10	0 / 2 / 4 / 6
1 ¼ vw mit 1 ½ Schrauben b (Babyrudi b)	53<	9	0 / 2 / 4 / 6

Technische Norm: max. 4 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
Rudolf	43/	8	0 / 2 / 4 / 6
Babyrudi	53/	9	0 / 2 / 4 / 6
Fliffis c	801°	11	0 / 2 / 4 / 6
Fliffis c in	810°	11	0 / 2 / 4 / 6
Fliffis b	801<	13	0 / 2 / 4 / 6
Fliffis b in	801<	13	0 / 2 / 4 / 6
Doppelsalto b rw	800<	12	0 / 2 / 4 / 6
Doppelschraube rw	44/	9	0 / 2 / 4 / 6

Technische Verbindung	Wert	Abzug
40/ 41/ 42/ 40° 41° 800°	30	24

TBN / TN AK 12 und AK 13 männlich

Trampolinbewegungsnorm: max. 2 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
1 ¾ Salto vw c oder b platt, Arme angelegt	700x R	8 / 9	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ Salto vw 1 Schraube ein c	720° R	10	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ Salto rw ½ Schraube ein c	710° R	9	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ Salto rw ½ Schraube ein b	710< R	9	0 / 2 / 4 / 6
2/1 Salto vw aus der Rückenlage c	800° R	10	0 / 2 / 4 / 6
1 ¾ vw 1 Schraube aus c	702° R	10	0 / 2 / 4 / 6
1 ¼ vw mit 1 ½ Schrauben b (Babyrudi b)	53<	9	0 / 2 / 4 / 6

Technische Norm: max. 4 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
Rudolf	43/	8	0 / 2 / 4 / 6
Babyrudi	53/	9	0 / 2 / 4 / 6
Fliffis c	801°	11	0 / 2 / 4 / 6
Fliffis c in	810°	11	0 / 2 / 4 / 6
Fliffis b	801<	13	0 / 2 / 4 / 6
Fliffis b in	801<	13	0 / 2 / 4 / 6
Doppelsalto b rw	800<	12	0 / 2 / 4 / 6
Doppelschraube rw	44/	9	0 / 2 / 4 / 6

Technische Verbindung	Wert	Abzug
40/ 41/ 42/ 40° 41° 800°	30	24

TBN / TN AK 14 und AK 15 weiblich

Trampolinbewegungsnorm: max. 2 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
1 $\frac{3}{4}$ Salto rw $\frac{1}{2}$ Schraube ein b	710< R	10	0 / 2 / 4 / 6
1 $\frac{3}{4}$ Salto vw 1 Schraube aus b	702< R	10	0 / 2 / 4 / 6
2 $\frac{3}{4}$ Salto vw c platt, Arme angelegt	11000° R	13	0 / 2 / 4 / 6
1 $\frac{3}{4}$ Salto rw 1 Schraube ein $\frac{1}{2}$ Schraube aus b	721< R	12	0 / 2 / 4 / 6
1 $\frac{3}{4}$ Salto vw 1 Schraube ein c	720° R	10	0 / 2 / 4 / 6
1 $\frac{3}{4}$ Salto vw 1 Schraube ein b	720< R	11	0 / 2 / 4 / 6

Technische Norm: max. 4 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
Fliffisrudi c	803°	13	0 / 2 / 4 / 6
$\frac{1}{2}$ ein $\frac{1}{2}$ aus c	811°	12	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein 0 aus c	820°	12	0 / 2 / 4 / 6
0 ein 1/1 aus c	802°	12	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein $\frac{1}{2}$ aus c	821°	13	0 / 2 / 4 / 6

Technische Verbindung	Wert	Abzug
801< 40< 801° 40/ 41/ 800°	30	24

TBN / TN AK 14 und AK 15 männlich

Trampolinbewegungsnorm: max. 2 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
1 $\frac{3}{4}$ Salto vw 1 Schraube aus b	702< R	10	0 / 2 / 4 / 6
2 $\frac{3}{4}$ Salto vw c platt, Arme angelegt	11000° R	13	0 / 2 / 4 / 6
1 $\frac{3}{4}$ Salto rw 1 Schraube ein $\frac{1}{2}$ Schraube aus c	721° R	11	0 / 2 / 4 / 6
1 $\frac{3}{4}$ Salto rw 1 Schraube ein $\frac{1}{2}$ Schraube aus b	721< R	12	0 / 2 / 4 / 6
1 $\frac{3}{4}$ Salto vw 1 Schraube ein b	720< R	11	0 / 2 / 4 / 6

Technische Norm: max. 4 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
Fliffisrudi b	803<	15	0 / 2 / 4 / 6
$\frac{1}{2}$ ein $\frac{1}{2}$ aus c	811°	12	0 / 2 / 4 / 6
$\frac{1}{2}$ ein $\frac{1}{2}$ aus b	811<	14	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein $\frac{1}{2}$ aus c	821°	13	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein 1/1 aus c	822°	14	0 / 2 / 4 / 6
Doppelsalto a rw	800/	12	0 / 2 / 4 / 6
Fliffis aus der Rückenlage	901°	12	0 / 2 / 4 / 6

Technische Verbindung	Wert	Abzug
801< 40< 801° 40/ 41/ 800°	30	24

TBN / TN ab AK 16 weiblich

Keine TBN

Technische Norm: max. 6 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
Fliffisrudi b	803<	15	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein ½ aus b	821<	15	0 / 2 / 4 / 6
½ ein ½ aus b	811<	14	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein 1/1 aus c	822°	14	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein 0 aus b	820<	14	0 / 2 / 4 / 6
0 ein 1/1 aus b	802<	14	0 / 2 / 4 / 6
½ ein 1 ½ aus c	813°	14	0 / 2 / 4 / 6
Fliffis aus der Rückenlage c	901°	12	0 / 2 / 4 / 6
Triffis c	12001°	17	0 / 2 / 4 / 6
Doppelsalto a rw	800/	12	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein 0 aus a	820/	14	0 / 2 / 4 / 6
0 ein 1/1 aus a	802/	14	0 / 2 / 4 / 6

Technische Verbindung	Wert	Abzug
803< 40< 801< 40/ 41/ 800<	30	24

TBN / TN ab AK 16 männlich

Keine TBN

Technische Norm: max. 6 Elemente	Kürzel	Wert	Abzug
1/1 ein ½ aus b	821<	15	0 / 2 / 4 / 6
Fliffis aus der Rückenlage b	901<	14	0 / 2 / 4 / 6
Triffis c	12001°	17	0 / 2 / 4 / 6
Triffis b	12001<	20	0 / 2 / 4 / 6
1 ½ ein ½ aus b	831<	16	0 / 2 / 4 / 6
½ ein 1 ½ aus c	813°	14	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein 1/1 aus a	822/	16	0 / 2 / 4 / 6
Fliffisrandi c	805°	15	0 / 2 / 4 / 6
Fliffisrandi b	805<	17	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein 2/1 aus c	824°	16	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein 2/1 aus a	824/	18	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein 0 aus b	820<	14	0 / 2 / 4 / 6
0 ein 1/1 aus b	802<	14	0 / 2 / 4 / 6
1/1 ein 0 aus a	820/	14	0 / 2 / 4 / 6
0 ein 1/1 aus a	802/	14	0 / 2 / 4 / 6

Technische Verbindung	Wert	Abzug
803< 40< 801< 40/ 41/ 811°	30	24