



Kunstturnen Männer

Nationales Testprogramm AK 14 - 17

Ausgabe 2022

1. Bestandteile des Tests	4
2. Technik	4
2.1 Wettkampfübungen	4
Übungsbeschreibung	4
Benotung/Abzüge	4
2.2 Grundübungen	4
Übungsbeschreibung	4
Benotung/Abzüge	4
Grundübungen Boden	5
Grundübungen Pferdpauschen	6
Grundübungen Ringe	8
Grundsprünge Sprung	9
Grundübungen Barren	10
Grundübungen Reck	12
3. Athletik	13
3.1 Beweglichkeit	13
Übungsübersicht	13
Beurteilungskriterien	13
Benotung	13
Versuche	13
Übung 1 - Arm-Rumpf-Winkel vorlings	14
Übung 2 - Arm-Rumpf-Winkel rücklings	16
Übung 3 - Ein- und Ausschultern	17
Übung 4 - Brücke	18
Übung 5 - Rumpfbeugen vorwärts	19
Übung 6 - Querspagat	20
Übung 7 - Seitspagat	21
3.2 Kraft	22
Übungsübersicht	22
Reihenfolge der Übungsabnahme	22
Beurteilungskriterien	22
Benotung	22
Versuche	22
Übung 1 - Stützwaage	23
Übung 2 - Hangeln	24
Übung 3 - Handstand	25
Übung 4 - Spitzwinkel B	26
Übung 5 - Krafthandstand	27
Übung 6 - Kreuzhang	28
Übung 7 - Bankdrücken	29
Übung 8 - Schwalbe	30
Übung 9 - Hangwaage	31
Übung 10 - Kreisflanken	32
Messtabelle	33
4. Trampolin	34
4.1 Schwierigkeitsstufe	34
4.2 Benotung	34
4.3 Abzugstabellen	34
4.4 Berechnung der Note	36

4.5 Elementgruppen	37
Gruppe 1 - Balloutvarianten mit oder ohne LAD aus Piqué Américain	37
Gruppe 2 - Codyvarianten mit oder ohne LAD	38
Gruppe 3 - Saltovarianten vorwärts und rückwärts mit LAD	39
Gruppe 4 - Doppelsaltovarianten vorwärts und rückwärts mit oder ohne LAD	40
5. Bekleidungs Vorschriften _____	41
5.1 Technik	41
5.2 Athletik	41
6. Abkürzungen _____	41

1. Bestandteile des Tests

Beim Nationalen Test AK 14 - 17 werden folgende drei Hauptbestandteile überprüft:

1. Technik
 - a) Wettkampfübungen an den Geräten Boden, Pferd, Ringe, Sprung, Barren, Reck
 - b) Grundübungen an den Geräten Boden, Pferd, Ringe, Sprung, Barren, Reck
2. Athletik
 - a) Kraft
 - b) Beweglichkeit
3. Trampolin
 - a) Elemente

2. Technik

2.1 Wettkampfübungen

Übungsbeschreibung

Die Wettkampfübungen können frei, aber in Übereinstimmung mit den Wertungsvorschriften FIG 2022 - 2024 Junioren, zusammengestellt werden.

Benotung/Abzüge

Die Wettkampfübungen werden gemäss den Wertungsvorschriften FIG 2022-2024 Junioren bewertet.

2.2 Grundübungen

Übungsbeschreibung

Die Grundübungen sind weiter unten im Text sowohl schriftlich festgehalten als auch per Videolink abrufbar.

Benotung/Abzüge

Die Gesamtnote der Grundübung (D-Note + E-Note) startet bei 10 Punkten.

- E-Abzüge erfolgen gemäss den Wertungsvorschriften FIG 2022-2024 Junioren.
- D-Abzüge treten ein, wenn der Übungsaufbau anders ist, als im Text/Video angegeben.
 - Fehlendes Element 1.0 Punkte
 - Anderes Element 1.0 Punkte

(Es gibt 1.0 Punkte Abzug, wenn das Element nicht strukturverwandt ist oder strukturverwandt, aber mit Erleichterung. Keinen Abzug gibt es, wenn das Element strukturverwandt ist mit Erschwerung.)

Grundübungen Boden

Geräte- und Mattennorm

- Bodenviereck: Norm FIG.

Alter 14

1. Überschlag, Salto vorwärts gestreckt, Salto vorwärts gehockt
2. Rondat, Temposalto, Flicflac, Salto rückwärts gestreckt
3. Element aus der EG I mindestens C
4. Rondat, Flicflac, Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Drehung



Alter 15

1. Salto vorwärts gehockt, Salto vorwärts gebückt, Salto vorwärts gestreckt
2. Rondat, Temposalto mit ½ Drehung, Hechtrolle
3. Element aus der EG I mindestens C
4. Rondat, Temposalto, Flicflac, Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Drehung



Alter 16 + 17

1. Salto vorwärts gehockt, Salto vorwärts gestr, Salto vorwärts gehockt mit 1/1 Dr
2. Element aus der EG I mindestens C
3. Rondat, Temposalto mit ½ Dr, Salto vorwärts gebückt
4. Rondat, Flicflac, Salto rückwärts gestreckt mit 2/1 Drehung



Grundübungen Pferdpauschen

Geräte- und Mattennorm

- Pauschenpferd: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG.

Bemerkung

Alle Übungen können auch gegengleich ausgeführt werden.

Alter 14

1. Aus dem Seitstütz vorlings Spreizen links auswärts in den Seitgrätschstütz
2. Schere rechts vorwärts
3. Schere links vorwärts
4. Vorspreizen des rechten Beines in den Seitstütz rücklings
5. Rückflanke in den Seitstütz vorlings
6. Kreisflanke(n)
7. Tschechenkehre auf den Pauschen
8. Kreisflanke(n)
9. Direktes Stöckli A
10. Kreisflanke(n)
11. K 90° zum Querstütz vorlings auf 1 Pausche
12. Kreisflanke(n) im Querstütz vorlings auf 1 Pausche
13. U 90° zum Seitstütz rücklings auf beiden Pauschen
14. Rückflanke zum Seitstütz vorlings auf beiden Pauschen
15. Vorflanke mit ¼ Drehung zum Querstütz zwischen den Pauschen
16. Wanderflanke rückwärts im Querstütz (= B-Wandern)
17. Kreisflanke(n) im Querstütz vorlings am Pferdende
18. Vorflanke mit ¼ Drehung zum Seitstütz rücklings im Wechselstütz
19. Rückflanke zum Seitstütz vorlings im Wechselstütz
20. Kreisflanke(n) im Wechselstütz vorlings zur Wende



Alter 15

1. Aus dem Seitstütz vorlings Spreizen links auswärts in den Seitgrätschstütz
2. Schere rechts vorwärts
3. Schere links vorwärts
4. Vorspreizen des rechten Beines in den Seitstütz rücklings
5. Rückflanke in den Seitstütz vorlings
6. Kreisflanke(n) oder direkt in die
7. Tschechenkehre auf den Pauschen
8. Kreisflanke(n)
9. Direktes Stöckli A
10. Kreisflanke(n)
11. K 90° zum Querstütz vorlings auf 1 Pausche
12. Kreisflanke(n) im Querstütz vorlings auf 1 Pausche
13. U 90° zum Seitstütz rücklings auf beiden Pauschen
14. Rückflanke zum Seitstütz vorlings auf beiden Pauschen
15. Direktes Stöckli B in den Wechselstütz
16. 2-3 Kreisflanken im Wechselstütz vorlings
17. Kreisflanke mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Querstütz vorlings
18. 2-3 Kreisflanken im Querstütz vorlings zur Wende



Alter 16 + 17

1. Aus dem Seitstütz vorlings Spreizen links auswärts in den Seitgrätschstütz
2. Schere rechts vorwärts
3. Schere links vorwärts
4. Vorspreizen des rechten Beines in den Seitstütz rücklings
5. Rückflanke in den Seitstütz vorlings
6. Tschechenkehre auf den Pauschen
7. K90° zum Querstütz vorlings auf 1 Pausche
8. Kreisflanke(n) im Querstütz vorlings auf 1 Pausche
9. U90° zum Seitstütz rücklings auf beiden Pauschen
10. Rückflanke zum Seitstütz vorlings auf beiden Pauschen
11. Direktes Stöckli B in den Wechselstütz
12. Kreisflanke mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Querstütz auf 1 Pausche
13. Kreisflanke mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Seitstütz auf beiden Pauschen
14. Kehre mit 180° in den Wechselstütz ($\frac{1}{2}$ Sohn)
15. 2-3 Kreisflanken im Wechselstütz
16. Kreisflanke mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Querstütz vorlings
17. 2-3 Kreisflanken im Querstütz vorlings
18. Kreisflanke mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Wechselstütz
19. 2-3 Kreisflanken im Wechselstütz vorlings zur Wende



Grundübungen Ringe

Geräte- und Mattennorm

- Ringe: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

Alter 14 + 15

1. Aus dem Hang langsames Einkugeln in den Sturzhang gestreckt
2. Kippe in den Winkelstütz 2 sec
3. Heben zur Stützwaage gegrätscht 2 sec
4. Senken in den Winkelstütz 2 sec
5. Krafthandstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen
6. Handstand 2 sec
7. Überschlag vorwärts (Schulter in oder über Ringoberkante)
8. Rückschwung
9. Überschlag rückwärts (Schulter in oder über Ringoberkante)
10. Doppelsalto rw gehockt in den Stand



Alter 16 + 17

1. Heben mit gebücktem Körper in den Sturzhang gestreckt
2. Senken mit gestreckten Armen und Körper zur Hangwaage rücklings 2 sec
3. Heben mit gestreckten Armen und gestrecktem Körper in den Sturzhang gestreckt
4. Kippe in den Winkelstütz 2 sec
5. Heben zur Stützwaage gegrätscht 2 sec
6. Senken in den Winkelstütz 2 sec
7. Krafthandstand mit gebücktem Körper, gestreckten Armen und gegrätschten Beinen
8. Handstand 2 sec
9. Aus dem Handstand senken mit gestreckten Armen und Körper in den Stütz, Vorschwung im Stütz, Rückschwung im Stütz
10. Vorschwung in den Winkelstütz 2 sec
11. Abrollen vorwärts gebückt in den Hang
12. Überschlag vorwärts (Schulter über Ringoberkante)
13. Rückschwung
14. Vorschwung und Überschlag rückwärts (Schulter über Ringoberkante)
15. Doppelsalto rückwärts Puck-Position in den Stand



Grundsprünge Sprung

Geräte- und Mattennorm

- Sprungtisch: Norm FIG.
- Sprungbrett: Norm FIG.
- Matten: Die Sprünge werden in die Grube mit einer Mattenanlage von 60 cm Höhe durchgeführt.

Alter 14

1. Tsukahara gestreckt

oder

Yurchenko gestreckt



Kein Video

2. Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gehockt



Alter 15 + 16 + 17

1. Kasamatsu gestreckt

oder

Yurchenko gestreckt mit 1/1 Drehung



2. Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gebückt

Kein Video

Grundübungen Barren

Geräte- und Mattennorm

- Barren: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

Alter 14

1. Schwingkippe in den Oberarmhang gebückt, Schwungausstoss
2. Rückschwung im Oberarmhang
3. Vorschwing im Oberarmhang und Stemme vorwärts in den Stütz
4. Rückschwung in den Handstand
5. Vorschwing
6. Rückschwung in die Horizontale
7. Felge mit gestreckten Armen in den Stütz horizontal
8. Vorschwing in den Winkelstütz 2 s
9. Krafthandstand mit gebücktem Körper, gestreckten Armen und gegrätschten Beinen
10. Handstand 2 s
11. Vorschwing durch den Spitzwinkel C
12. Rückschwung direkt und ohne Halt in die Handstanddrehung vorwärts
13. Vorschwing
14. Rückschwung direkt und ohne Halt in die Handstanddrehung rückwärts
15. Vorschwing und Salto rückwärts gestreckt in den Stand



Alter 15

1. Schwingkippe in den Oberarmhang gebückt, Schwungausstoss
2. Rückschwung im Oberarmhang und Stemme rückwärts in den Handstand
3. Senken in den Oberarmhang
4. Vorschwing im Oberarmhang und Stemme vorwärts in den Stütz
5. Rückschwung in den Handstand
6. Vorschwing
7. Rückschwung in die Horizontale
8. Felge mit gestreckten Armen in den Stütz horizontal
9. Vorschwing in den Winkelstütz 2 s
10. Krafthandstand mit gebücktem Körper, gestreckten Armen und gegrätschten Beinen
11. Handstand 2 s
12. Vorschwing und Stützkehre in den Handstand
13. Vorschwing
14. Rückschwung direkt und ohne Halt in die Handstanddrehung vorwärts
15. Vorschwing
16. Rückschwung direkt und ohne Halt in die Handstanddrehung rückwärts
17. Vorschwing und Salto rückwärts gestreckt in den Stand



Alter 16 + 17

1. Schwungkippe in den Oberarmhang gebückt, Schwungausstoss
2. Rückschwung im Oberarmhang und Stemme rückwärts in den Handstand
3. Abschwung und Felge mit gestreckten Armen in den Stütz horizontal
4. Vorschwing in den Winkelstütz 2 s
5. Krafthandstand mit gebücktem Körper, gestreckten Armen und gegrätschten Beinen
6. Handstand 2 s
7. Vorschwing und Stützkehre in den Handstand
8. Vorschwing mit 1/1 Drehung durch den Handstand (= Diamidov)
9. Senken in den Oberarmhang
10. Vorschwing im Oberarmhang und Stemme vorwärts in den Stütz
11. Rückschwung gesprungen in den Handstand
12. Vorschwing
13. Rückschwung direkt und ohne Halt in die Handstanddrehung vorwärts
14. Vorschwing
15. Rückschwung direkt und ohne Halt in die Handstanddrehung rückwärts
16. Vorschwing und Salto rückwärts gestreckt in den Stand



Grundübungen Reck

Geräteanforderungen

- Reck: Norm FIG.
- Matten: Norm FIG. Bei Bedarf kann eine Zusatzmatte 200 x 200 x 10 cm verwendet werden.

Alter 14

1. Aus dem Hang: Ristanschwung
2. Rückschwung und Stemme rückwärts
3. Freie Felge
4. Vorschwung mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Ristgriff (= Hangkehre)
5. Vorschwung mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Ristgriff (= Gesprungene Hangkehre)
6. Ristriesenfelge(n)
7. Grätschumschwung rückwärts durch den Handstand (= Stalder)
8. Ristriesenfelge(n)
9. Wechsel Rist/Kamm
10. Kammriesenfelge(n)
11. Wechsel Kamm/Kamm
12. Kammriesenfelge(n)
13. Grätschumschwung vorwärts durch den Handstand (= Endo)
14. Kammriesenfelge(n)
15. Wechsel Kamm/Rist
16. Ristriesenfelge(n)
17. Bückumschwung rückwärts mit Füßen auf der Stange durch den Handstand
18. Ristriesenfelge(n)
19. Vorschwung und Salto rückwärts gestreckt in den Stand



Alter 15 + 16 + 17

1. Aus dem Hang: Ristanschwung
2. Rückschwung und Stemme rückwärts
3. Freie Felge
4. Ristriesenfelge(n)
5. Vorschwung mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Ristgriff (= Hangkehre)
6. Vorschwung mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Ristgriff (= Gesprungene Hangkehre)
7. Ristriesenfelge(n)
8. Ristriesenfelge mit 1/1 Drehung (= Methodischer Quast)
9. Ristriesenfelge(n)
10. Bück- oder Grätschumschwung rückwärts durch den Handstand (= Stalder)*
11. Ristriesenfelge(n)
12. Wechsel Rist/Kamm
13. Kammriesenfelge(n)
14. Wechsel Kamm/Kamm
15. Kammriesenfelge(n)
16. Bück- oder Grätschumschwung vorwärts durch den Handstand (= Endo)*
17. Kammriesenfelge(n)
18. Wechsel Kamm/Rist
19. Ristriesenfelge(n)
20. Vorschwung und Salto rückwärts gestreckt in den Stand



* = Eines der Elemente Stalder und Endo muss in der Bückversion gezeigt werden.

3. Athletik

3.1 Beweglichkeit

Übungsübersicht

Die Überprüfung der Beweglichkeit erfolgt anhand folgender Übungen:

1. Arm-Rumpf-Winkel vorlings
2. Arm-Rumpf-Winkel rücklings
3. Ein- und Ausschultern
4. Brücke
5. Rumpfbeugen vorwärts
6. Querspagat
7. Seitspagat

Beurteilungskriterien

Die Beurteilungskriterien sind spezifisch festgelegt und bei den betreffenden Übungen beschrieben.

Benotung

Die Benotung der Beweglichkeit erfolgt in ganzen Punkten: 12 Punkte bilden dabei das Maximum; 0 Punkte das Minimum.

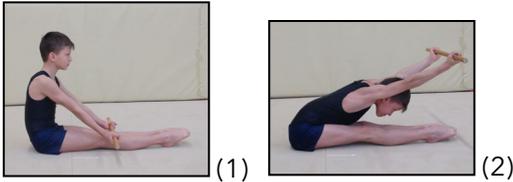
Versuche

Der Athlet hat bei jeder Übung einen Versuch zur Verfügung.

Übung 1 - Arm-Rumpf-Winkel vorlings

Aufgabe & Ziel

Aufgabe: Der Athlet sitzt und umfasst einen Stab in Schulterbreite mit Kammgriff (1). Er beugt den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne unten und hebt dabei die gestreckten Arme so weit wie möglich nach oben in die Hochhalte (2).



Ziel: Der Arm-Rumpf-Winkel beträgt mehr als 180°; der Bein-Rumpf-Winkel ist möglichst geschlossen; der Rücken ist gestreckt; die Arme sind gestreckt; die Beine und Füße sind gestreckt und geschlossen; der Kopf ist in Normalhalte.

Ausführungsbestimmungen

- Der Athlet nimmt die Endposition selbstständig ein.
- Der Athlet hält die für ihn maximal mögliche exakte Endposition 5 Sekunden ruhig, damit der Kampfrichter eine Messung vornehmen kann.
- Der Kammgriff ist fest und in Schulterbreite.
- Die Arme, Beine und Füße sind gestreckt.
- Die Beine sind geschlossen.
- Der Kopf ist in der Verlängerung des Oberkörpers.

Messung

- Der Kampfrichter vergleicht die gezeigte Position mit den Bewertungskriterien der Punkteskala und gibt die entsprechenden Punkte.

Punkteskala



12 und 11 Punkte
ARW > 180° – Rücken gestreckt – BRW klein



10 und 9 Punkte
ARW = 180° – Rücken gestreckt – BRW klein



8 und 7 Punkte
ARW < 180° – Rücken gestreckt – BRW klein



6 und 5 Punkte
ARW < 180° – Rücken leicht gekrümmt – BRW mittel



4 und 3 Punkte
ARW < 180° – Rücken gekrümmt – BRW mittel bis gross



2 und 1 Punkte

ARW < 180° – Rücken stark gekrümmt – BRW gross

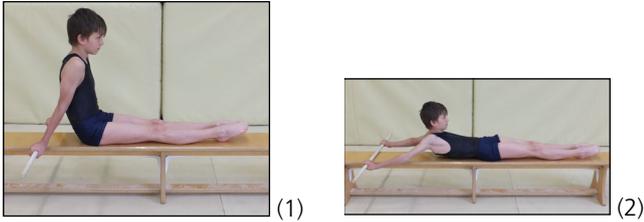
Gerätenorm

Gymnastikstab.

Übung 2 - Arm-Rumpf-Winkel rücklings

Aufgabe & Ziel

Aufgabe: Der Athlet sitzt in der Ausgangsposition (1), umfasst einen Stab mit Kammgriff hinter dem Rücken in Schulterbreite und rutscht mit dem Körper so weit wie möglich nach vorne in die Rückenlage (2).



Ziel: Der Athlet versucht die Distanz von der Schulter zur Turnbank möglichst gering zu halten.

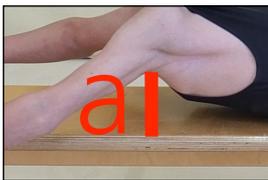
Ausführungsbestimmungen

- Der Athlet nimmt die Endposition selbstständig ein.
- Der Athlet hält die für ihn maximal mögliche exakte Endposition 5 Sekunden ruhig, damit der Kampfrichter eine Messung vornehmen kann.
- Der Kammgriff ist fest und in Schulterbreite d oder weniger.
- Die Handgelenke sind gestreckt.
- Die Arme und Beine sind in der Endposition gestreckt.



Messung

- Gemessen wird die Distanz a von der Turnbankoberkante zum Schnittpunkt Oberarm-Rumpf.



Punkteskala

Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Distanz a [cm]	≤ 5.0	5.1 -	7.0 -	9.0 -	11.0 -	13.0 -	15.0 -	17.0 -	19.0 -	21.0 -	23.0 -	25.0 -	≥ 27.1
		6.9	8.9	10.9	12.9	14.9	16.9	18.9	20.9	22.9	24.9	27.0	

Gerätenorm

Turnbank, Gymnastikstab, Messband, Winkellineal.

Übung 3 - Ein- und Ausschultern

Aufgabe & Ziel

Aufgabe: Der Athlet führt von der Ausgangsposition (1) ein 3-maliges Ein- und Ausschultern durch (2) + (3). Er hält dabei einen Stab im Ristgriff.



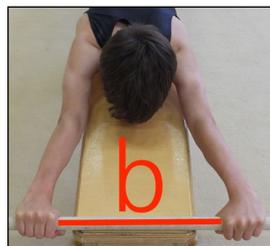
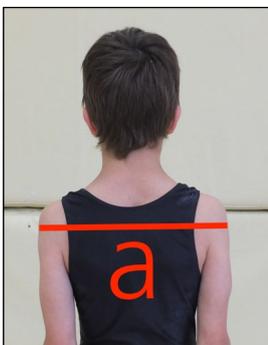
Ziel: Der Athlet versucht das Ein- und Ausschultern in möglichst enger Ristgriffbreite auszuführen.

Ausführungsbestimmungen

- Der Athlet hält den Stab über die ganze Bewegungsdauer mit einem festen Ristgriff.
- Die Arme sind gestreckt.
- Das Ein- und Ausschultern erfolgt langsam, kontinuierlich und in beiden Schultergelenken gleichzeitig.
- Das Ein- und Ausschultern muss dreimal mit der gleichen Griffbreite ausgeführt werden.

Messung

- Die Schulterbreite a wird an der breitesten Stelle des Oberkörpers gemessen. Die Arme sind hierbei am Körper anliegend in Tiefhalte.
- Der Athlet führt das 3-malige Ein- und Ausschultern korrekt durch. Danach misst der Kampfrichter die Griffbreite.
- Die Griffbreite b wird von Innenkante zu Innenkante beider Hände gemessen.
- Von der Griffbreite wird die Schulterbreite subtrahiert, was das Resultat ergibt: $b - a = \text{Resultat [cm]}$



Punkteskala

Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Distanz [cm]	\leq - 3.0	- 2.9 -	0.1 -	3.0 -	6.0 -	9.0 -	12.0 -	15.0 -	18.0 -	21.0 -	24.0 -	27.0 -	\geq 30.0
		0.0	2.9	5.9	8.9	11.9	14.9	17.9	20.9	23.9	26.9	29.9	

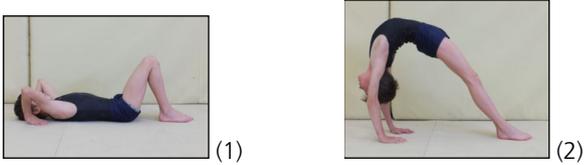
Gerätenorm

Turnbank, Gymnastikstab mit cm-Einteilung, Messzirkel, Messband.

Übung 4 - Brücke

Aufgabe & Ziel

Aufgabe: Der Athlet nimmt die Ausgangsposition (1) ein und hebt den Körper in die Brückenposition (2).



Ziel: Der Arm-Rumpf-Winkel ist mehr als 180° offen; die Schultern befinden sich hinter der Handauflage; die Distanz Hände bis Füße ist klein; die Arme und Beine sind gestreckt; die Beine sind geschlossen; der Kopf ist in Verlängerung des Oberkörpers; die Hände sind maximal schulterbreit auseinander und leicht einwärts aufgesetzt.

Ausführungsbestimmungen

- Die Endposition muss selbstständig eingenommen werden.
- Die für den Athleten maximal mögliche Endposition muss 5 Sekunden ruhig gehalten werden, damit der Kampfrichter eine Messung vornehmen kann.

Messung

- Der Kampfrichter vergleicht die gezeigte Brücke mit den Bewertungskriterien der Punkteskala und gibt die entsprechenden Punkte.

Punkteskala



12 und 11 Punkte
Schulter hinter den Händen – Beine und Arme gestreckt – Beine geschlossen



10 und 9 Punkte
Schulter über den Händen – Beine und Arme gestreckt – Beine geschlossen



8 und 7 Punkte
Schulter vor den Händen – Beine und Arme gestreckt – Beine geschlossen



6 und 5 Punkte
Schulter vor den Händen – Knie und/oder Arme leicht gebeugt – Beine leicht offen



4 und 3 Punkte
Schulter vor den Händen – Knie und Arme gebeugt – Beine offen



2 und 1 Punkte
Schulter vor den Händen – Knie und Arme stark gebeugt – Beine offen

Übung 5 - Rumpfbeugen vorwärts

Aufgabe & Ziel

Aufgabe: Der Athlet nimmt die gegrätschte Ausgangsposition (1) ein und beugt den Oberkörper so weit als möglich nach vorne unten (2).



(1)



(2)

Ziel: Das gesamte Brustbein berührt den Boden; die Beine sind gestreckt und 90° geöffnet; der Rücken ist gestreckt; der Kopf ist in Verlängerung des Oberkörpers; die Ellbogen sind nach hinten gedrückt.

Ausführungsbestimmungen

- Die Endposition muss selbstständig eingenommen werden.
- Die für den Athleten maximal mögliche Endposition muss 5 Sekunden ruhig gehalten werden, damit der Kampfrichter eine Messung vornehmen kann.
- Die Beine sind gestreckt und in einem 90° Winkel geöffnet.
- Die Hände befinden sich im Nacken.

Messung

- Der Kampfrichter vergleicht die Position mit den Bewertungskriterien der Punkteskala und gibt die entsprechenden Punkte.

Punkteskala



12 und 11 Punkte

Souveräne Bodenberührung des ganzen Brustbeins – Rücken gestreckt



10 und 9 Punkte

Flüchtige Bodenberührung des Brustbeins – Rücken gestreckt



8 und 7 Punkte

Knapp keine Bodenberührung des Brustbeins – Rücken gestreckt



6 und 5 Punkte

Keine Bodenberührung des Brustbeins – Rücken leicht gekrümmt



4 und 3 Punkte

Brustbein eindeutig vom Boden entfernt – Rücken gekrümmt



2 und 1 Punkte

Brustbein weit vom Boden entfernt – Rücken stark gekrümmt – Kopf nach vorne geneigt

Gerätenorm

Bodenmarkierung mit 90° Winkel.

Übung 6 - Querspagat

Aufgabe & Ziel

Aufgabe: Der Athlet nimmt von der Ausgangsposition (1) die bestmögliche Querspagatposition ein (2). Er zeigt die linke und die rechte Seite.



-1



(2)

Ziel: Das vordere und hintere Bein bilden eine gerade Linie; das Becken ist in 45° zum hinteren Bein; das Knie und der Fussspann des vorderen Beines sind gestreckt und zeigen nach oben; der Ober- und Unterschenkel berühren den Boden; das Knie und der Fussspann des hinteren Beines sind gestreckt und zeigen nach unten; der Oberschenkel, der Unterschenkel und der Fussspann berühren den Boden; der Oberkörper ist aufrecht und die Arme befinden sich in Seithalte.

Ausführungsbestimmungen

- Die Endposition muss selbstständig eingenommen werden.
- Die für den Athleten maximal mögliche Endposition muss 5 Sekunden ruhig gehalten werden, damit der Kampfrichter eine Messung vornehmen kann.

Messung

- Der Kampfrichter vergleicht den gezeigten Querspagat mit den Bewertungskriterien der Punkteskala und gibt die entsprechenden Punkte.
- Die Endnote ergibt sich aus dem Durchschnitt der beiden Spagatnoten und wird in ganzen Punkten angegeben.

Punkteskala



12 und 11 Punkte

Vorderes und hinteres Bein bilden 1 Linie – Vorderes Knie und Fussspann gestreckt – Hinteres Bein zeigt nach unten – Kein oder minimaler Schrittspace – Hüfte in 90° - 45° zur Beinlinie



10 und 9 Punkte

Vorderes und hinteres Bein bilden 1 Linie – Vorderes Knie und Fussspann gestreckt – Hinteres Bein leicht ausgedreht – Minimaler Schrittspace – Hüfte in 90° - 45° zur Beinlinie



8 und 7 Punkte

Vorderes und hinteres Bein bilden beinahe 1 Linie – Vorderes Knie und Fussspann gestreckt – Hinteres Bein leicht ausgedreht und leicht gebeugt – Kleiner Schrittspace – Hüfte in < 45° zur Beinlinie



6 und 5 Punkte

Vorderes und hinteres Bein sind nicht auf 1 Linie – Vorderes Knie und Fussspann gestreckt – Hinteres Bein leicht ausgedreht und gebeugt – Mittlerer Schrittspace – Hüfte in < 45° zur Beinlinie



4 und 3 Punkte

Vorderes und hinteres Bein sind nicht auf 1 Linie – Vorderes Knie und Fussspann gestreckt – Hinteres Bein leicht ausgedreht und gebeugt – Grosser Schrittspace – Hüfte in < 45° zur Beinlinie



2 und 1 Punkte

Vorderes und hinteres Bein sind nicht auf 1 Linie – Vorderes Knie und Fussspann gestreckt – Hinteres Bein leicht ausgedreht und stark gebeugt – Grosser Schrittspace – Hüfte in < 45° zur Beinlinie – Hände stützen am Boden ab

Gerätenorm

Linie auf dem Boden.

Übung 7 - Seitspagat

Aufgabe & Ziel

Aufgabe: Der Athlet nimmt von der Ausgangsposition (1) die bestmögliche Seitspagatposition ein (2).



(1)



(2)

Ziel: Beide Beine bilden eine gerade Linie; die Beine sind auswärts gedreht d.h. beide Knie und beide Fussspanne sind gestreckt und zeigen nach oben; die Ober- und Unterschenkel berühren den Boden; kein Schrittspalt; der Oberkörper ist aufrecht und die Arme befinden sich in Seithalte; der Rücken ist gestreckt.

Ausführungsbestimmungen

- Die Endposition muss selbstständig eingenommen werden.
- Die für den Athleten maximal mögliche Endposition muss 5 Sekunden ruhig gehockt halten werden, damit der Kampfrichter eine Messung vornehmen kann.

Messung

- Der Kampfrichter vergleicht den gezeigten Seitspagat mit den Bewertungskriterien der Punkteskala und gibt die entsprechenden Punkte.

Punkteskala



12 und 11 Punkte

Beide Beine bilden eine Linie – Beide Beine sind ausgedreht – Knie und Fussspanne sind gestreckt – Kein Schrittspalt – Der Rücken ist gestreckt – Der Oberkörper ist aufrecht – Die Arme sind in Seithalte



10 und 9 Punkte

Beide Beine bilden eine Linie – Beide Beine sind nicht ausgedreht – Knie und Fussspanne sind gestreckt – Kein Schrittspalt – Der Rücken ist gestreckt – Der Oberkörper ist aufrecht – Die Arme sind in Seithalte



8 und 7 Punkte

Beide Beine bilden nicht eine Linie – Beide Beine sind nicht ausgedreht – Knie und Fussspanne sind gestreckt – Kleiner Schrittspalt – Der Rücken ist gestreckt – Der Oberkörper neigt nach vorne – Die Hände stützen ev. auf



6 und 5 Punkte

Beide Beine bilden nicht eine Linie – Beide Beine sind nicht ausgedreht – Knie und Fussspanne sind gestreckt – Kleiner bis mittlerer Schrittspalt – Der Rücken ist gestreckt – Der Oberkörper neigt nach vorne – Die Hände stützen ev. auf



4 und 3 Punkte

Beide Beine bilden nicht eine Linie – Beide Beine sind nicht ausgedreht – Knie und Fussspanne sind gestreckt – Mittlerer Schrittspalt – Der Oberkörper neigt stark nach vorne – Die Hände stützen auf



2 und 1 Punkte

Beide Beine bilden nicht eine Linie – Beide Beine sind nicht ausgedreht – Knie und Fussspanne sind gestreckt – Grosser Schrittspalt – Der Oberkörper neigt stark nach vorne – Die Hände stützen auf

Gerätenorm

Linie auf dem Boden.

3.2 Kraft

Übungsübersicht

Die Überprüfung der Kraft erfolgt anhand folgender Übungen:

1. Stützwaage am Barren
2. Hangeln am Tau
3. Handstand an den Ringen
4. Spitzwinkel B am Barren
5. Krafthandstand Wiener am Barren
6. Kreuzhang an den Ringen
7. Bankdrücken
8. Schwalbe am Boden
9. Hangwaage an den Ringen
10. Kreisflanken am Pauschenpferd

Reihenfolge der Übungsabnahme

Die Reihenfolge der Übungen bei Testabnahme erfolgt in Blöcken:

- Block 1: Bankdrücken, Schwalbe, Stützwaage, Kreuzhang, Hangwaage, Spitzwinkel, Hangeln
- Block 2: Wiener, Handstand Ringe
- Block 3: Kreisflanken

Beurteilungskriterien

Die Beurteilungskriterien sind spezifisch festgelegt und bei den betreffenden Übungen beschrieben.

Benotung

Die Benotung erfolgt in ganzen und teilweise in halben Punkten: 12 Punkte bilden dabei das Maximum, 0 Punkte das Minimum.

Versuche

Der Athlet hat bei jeder Übung 1 Versuch zur Verfügung.

Übung 1 - Stützwaage

Aufgabe & Ziel

Der Athlet hält am Barren eine Stützwaage mit geschlossenen Beinen so lange wie möglich.

oder

Der Athlet hält am Barren eine Stützwaage mit gegrätschten Beinen so lange wie möglich.



Ausführungsbestimmungen

- Ausgangsposition ist der Grätschsitz vorlings
- Der Athlet hebt die gestreckten Beine in die Stützwaage
- Als korrekte Stützwaage gestreckt gilt:
 - Der Rücken ist gestreckt und der Bein-Rumpf-Winkel beträgt 180° .
 - Die Körperlage ist horizontal, wobei eine Abweichung bis 15° akzeptiert wird.
 - Die Beine sind geschlossen und gestreckt.
 - Die Füße sind gestreckt.
 - Der Kopf ist in Normalhalte.
- Als korrekte Stützwaage gegrätscht gilt:
 - Der Rücken ist gestreckt und der Bein-Rumpf-Winkel beträgt 180° .
 - Die Körperlage ist horizontal.
 - Die Beine sind mindestens 90° gegrätscht und gestreckt.
 - Die Füße sind gestreckt.
 - Der Kopf ist in Normalhalte.

Messung

- Die Zeitnahme beginnt im Moment der korrekten Einnahme der Stützwaage und endet, sobald die korrekte Position verlassen wird.
- Gemessen wird die Zeit auf eine Sekunde genau.
- Die Punkteskala ist im Abschnitt Messtabelle aufgelistet.

Geräte- und Mattennorm

Barren FIG-Norm, Sicherungsmatten, Stoppuhr.

Übung 2 - Hangeln

Aufgabe & Ziel

Der Athlet hangelt an einem Tau die Distanz von vier Metern in möglichst kurzer Zeit hinauf.

Ausführungsbestimmungen

- Die Start- und Endposition müssen deutlich erkennbar sein:
 - Startposition: Grätschsitz, beide Hände halten das Tau unterhalb der Startmarkierung.
 - Endposition: Beide Hände berühren das Tau oberhalb der Endmarkierung.
- Als korrektes Hangeln gilt:
 - Der Athlet darf sich nicht vom Boden abstossen.
 - Während des Hangelns dürfen die Beine das Tau nicht fixieren.
 - Die Beinhaltung ist frei; allerdings dürfen zur Unterstützung keine Bein- oder Hüftbewegungen durchgeführt werden.

Messung

- Die Zeitnahme beginnt, sobald sich der Athlet aus der ruhigen Startposition bewegt und endet, sobald der Athlet mit beiden Händen das Tau oberhalb der Endmarkierung berührt.
- Gemessen wird auf die Zehntelsekunde genau.
- Die Punkteskala ist im Abschnitt Messtabelle aufgelistet.

Geräte- und Mattennorm

Tau mit Startmarkierung (0.0 Meter; ca. eine Handbreite oberhalb des Kopfes des Athleten, wenn er im Grätschsitz ist) und Endmarkierung (4.0 Meter), Sicherungsmatten, Stoppuhr

Übung 3 - Handstand

Aufgabe & Ziel

Der Athlet hält an den Ringen einen freien Handstand so lange wie möglich.

Ausführungsbestimmungen

- Ausgangsposition ist der angelehnte Handstand (1).
- Der Athlet schliesst die Beine zur freien Handstandposition
- Als korrekte Handstandposition gilt:
 - Der Körper ist gestreckt in I-Position.
 - Der Arm-Rumpf-Winkel beträgt 180° .
 - Die Beine sind geschlossen und gestreckt.
 - Die Füße sind gestreckt.
 - Die Beine befinden sich zwischen den Seilen.
 - Die Arme sind gestreckt.
 - Die Handgelenke sind leicht gebeugt.
 - Die Ringe sind parallel oder leicht ausgedreht.

Messung

- Der Athlet nimmt die Ausgangsposition (1) ein. Sobald er die Beine geschlossen hat (2), beginnt die Zeitmessung.



(1)



(2)

- Beim ersten kleinen Verstoss gegen die Ausführungsbestimmungen wird der Athlet durch den Kampfrichter verwarnet und er muss unverzüglich wieder die ideale Position einnehmen.
- Wenn der Athlet ein zweites Mal gegen die Bedingungen verstösst, wenn er stürzt oder wenn er nach der Verwarnung die ideale Position nicht schnell wieder einnimmt, bricht der Kampfrichter ab und misst die Zeit.
- Ist der erste Verstoss gegen die Bedingungen bereits gravierend, bricht der Kampfrichter sogleich ab und misst die Zeit.
- Gemessen wird die Zeit auf eine Sekunde genau.
- Die Punkteskala ist im Abschnitt Messtabelle aufgelistet.

Geräte- und Mattennorm

Ringe FIG-Norm, Sicherungsmatten, Stoppuhr.

Übung 4 - Spitzwinkel B

Aufgabe & Ziel

Der Athlet hält am Barren einen Spitzwinkel B so lange wie möglich.



Ausführungsbestimmungen

- Ausgangsposition ist der Grätschsitz rücklings
- Der Athlet hebt die gestreckten Beine in den Spitzwinkel
- Als korrekter Spitzwinkel gilt:
 - Die Beine und Füße sind gestreckt und geschlossen.
 - Die Beine sind vertikal oder leicht über der Senkrechten.
 - Der Kopf ist in Normalhalte.

Messung

- Die Zeitnahme beginnt im Moment der korrekten Einnahme des Spitzwinkels und endet, sobald die korrekte Position verlassen wird.
- Gemessen wird die Zeit auf eine Sekunde genau.
- Die Punkteskala ist im Abschnitt Messtabelle aufgelistet.

Geräte- und Mattennorm

Barren oder Bodenbarren, Sicherungsmatten, Stoppuhr

Übung 5 - Krafthandstand

Aufgabe & Ziel

Der Athlet wiederholt am Bodenbarren einen Krafthandstand mit geschlossenen, gestreckten Beinen und gestreckten Armen (= Wiener) so oft wie möglich.



Ausführungsbestimmungen

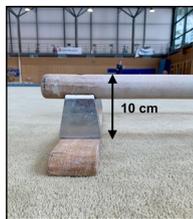
- Ausgangsposition ist der Winkel.
- Als korrekter Krafthandstand gilt:
 - Aus dem Winkel hebt der Athlet in gebückter Körperhaltung mit gestreckten, geschlossenen Beinen, gestreckten Armen und gestreckten Füßen in den Handstand.
 - Der Handstand ist in I-Pose.
 - Aus dem Handstand senkt der Athlet in gebückter Körperhaltung mit gestreckten, geschlossenen Beinen, gestreckten Armen und gestreckten Füßen in den Winkel.
 - Der Winkel als auch die Handstandposition müssen nicht gehockt sein, jedoch deutlich sichtbar sein.
 - Die gesamte Bewegung erfolgt langsam ohne Schwung.

Messung

- Gemessen wird die Anzahl korrekter Wiederholungen.
- Die Punkteskala ist im Abschnitt Messtabelle aufgelistet.

Geräte- und Mattennorm

Bodenbarren mit Höhe 10 cm.



Übung 6 - Kreuzhang

Aufgabe & Ziel

Der Athlet hält an den Ringen einen „80-prozentigen Kreuzhang“ so lange wie möglich.



Ausführungsbestimmungen

- Ausgangsposition ist der Stütz
- Der Athlet trägt einen Gurt, an welchem über ein Seil-Rollen-System 20% seines Körpergewichts als Gegengewicht angehängt sind – der Athlet trägt demnach 80% seines Körpergewichts
- Er senkt den Körper in die Kreuzhangposition
- Als korrekter Kreuzhang gilt:
 - Die Arme sind gestreckt in Seithalte.
 - Der Körper ist gestreckt.
 - Die Beine sind geschlossen.
 - Die Füße sind gestreckt.
 - Der Kopf ist in Normalhalte.
 - Ein Handgelenkübergriff ist nicht erlaubt.

Messung

- Die Zeitnahme beginnt im Moment der Einnahme des ruhigen, korrekten Kreuzhangs und endet, sobald dieser verlassen wird.
- Gemessen wird die Zeit auf eine Sekunde genau.
- Die Punkteskala ist im Abschnitt Messtabelle aufgelistet.

Geräte- und Mattennorm

Ringe, Ringinstallation mit Gegengewicht, Sicherungsmatten, Stoppuhr

Übung 7 - Bankdrücken

Aufgabe & Ziel

Der Athlet führt ein 3-maliges aufeinanderfolgendes Bankdrücken mit möglichst hohem Gewicht aus.



Ausführungsbestimmungen

- Als korrektes Bankdrücken gilt:
 - Der Athlet liegt flach (ev. mit leichtem Hohlrücken) auf der Bank.
 - Die Füße sind flach auf dem Boden neben der Bank.
 - Der Kniewinkel beträgt ca. 90°.
 - Der Griff an der Hantelstange beträgt eine Handbreite mehr als die Schulterbreite.
 - Das Herablassen der Stange geschieht kontrolliert.
 - In der Endphase des Herablassens berührt die Stange das Brustbein kurz - ein Rebound ist erlaubt.
 - Das Hochdrücken soll explosiv sein und wieder zur Ausgangsposition führen.
 - Die gesamte Bewegung muss dreimal ohne Pause durchgeführt werden.

Messung

- Das Gewicht der Langhantel errechnet sich aus dem Körpergewicht des Athleten und dem Faktor f (siehe Messtabelle).
Gewicht Langhantel [kg] = Körpergewicht Athlet [kg] x Faktor [f]
- Gemessen wird die Anzahl korrekter Wiederholungen.
- Die Punkteskala ist im Abschnitt Messtabelle aufgelistet.

Geräte- und Mattennorm

Bank, Hantelständer, Langhantel mit Gewichten.

Übung 8 - Schwalbe

Aufgabe & Ziel

Der Athlet führt ein 3-maliges aufeinanderfolgendes Schwalbendrücken mit möglichst hohem Gewicht aus.



Ausführungsbestimmungen

- Als korrektes Schwalbendrücken gilt:
 - Der Athlet liegt gestreckt mit geschlossenen Beinen auf der Bank.
 - Der Kammgriff an der Hantelstange beträgt eine Handbreite mehr als die Hüftbreite.
 - Das Herablassen der Stange geschieht kontrolliert.
 - In der Endphase des Herablassens berührt die Stange die Oberschenkel kurz.
 - Das Hochdrücken soll explosiv sein und wieder zur Ausgangsposition führen.
 - Die gesamte Bewegung muss dreimal ohne Pause durchgeführt werden.

Messung

- Das Gewicht der Langhantel errechnet sich aus dem Körpergewicht des Athleten und dem Faktor f (siehe Messtabelle).
$$\text{Gewicht Langhantel [kg]} = \text{Körpergewicht Athlet [kg]} \times \text{Faktor [f]}$$
- Gemessen wird die Anzahl korrekter Wiederholungen.
- Die Punkteskala ist im Abschnitt Messtabelle aufgelistet.

Geräte- und Mattennorm

Bank, Langhantel mit Gewichten

Übung 9 - Hangwaage

Aufgabe & Ziel

Der Athlet hält an den Ringen eine Hangwaage rücklings so lange wie möglich.



Ausführungsbestimmungen

- Ausgangsposition ist der Sturzhang gestreckt.
- Der Athlet senkt den gestreckten Körper in die Hangwaage rücklings.
- Als korrekte Hangwaage rücklings gilt:
 - Der Körper ist horizontal.
 - Der Rücken ist gerade.
 - Der Bein-Rumpf-Winkel beträgt 180° .
 - Die Beine sind gestreckt und geschlossen.
 - Die Füße sind gestreckt.
 - Der Kopf ist in Normalhalte.
 - Die Arme sind gestreckt.

Messung

- Die Zeitnahme beginnt im Moment der Einnahme der ruhigen, korrekten Hangwaage rücklings und endet, sobald diese verlassen wird.
- Gemessen wird auf eine Sekunde genau.
- Die Punkteskala ist im Abschnitt Messtabelle aufgelistet.

Geräte- und Mattennorm

Ringe FIG-Norm, Sicherungsmatten, Stoppuhr

Übung 10 - Kreisflanken

Aufgabe & Ziel

Der Athlet führt am Pauschenpferd so viele Kreisflanken im Seitstütz auf den Pauschen wie möglich aus.

Ausführungsbestimmungen

- Zur Erreichung eines gültigen Resultats zählt hauptsächlich der Ausdaueraspekt.
- Die technische Ausführung der Kreisflanken spielt eine untergeordnete Rolle.
- Als korrekte Kreisflanke gilt:
 - Die Beine sind gestreckt oder dürfen leicht gebeugt sein.
 - Der Bein-Rumpf-Winkel ist 180° oder darf leicht gebeugt sein.

Messung

- Gemessen wird die Anzahl Kreisflanken vom Start bis zum ersten Unterbruch oder zur nicht korrekten Ausführung (= extreme Beugung der Knie und des Bein-Rumpf-Winkels).
- Die Punkteskala ist im Abschnitt Messtabelle aufgelistet.

Geräte- und Mattennorm

Pauschenpferd FIG-Norm, Sicherungsmatten.

Messtabelle

Punkte	Stützwaage [s]		Hangeln [s]	Handstand Ringe [s]	Spitzwinkel Barren [s]	Wiener Bodenbarren [n]	Kreuzhang 80% [s]	Bankdrücken 3x [f]	Schwalbeliegend 3x [f]	Hangwaage rücklings [s]	Kreisflanken [n]
	geschl.	gegr.									
12.0	10		≤ 5.0	30	18	12	12	1.50	0.60	18	≥ 75
11.5			5.1 - 5.2	29	17						72-74
11.0	9		5.3 - 5.4	28	16	11	11	1.45		16	69-71
10.5			5.5 - 5.6	27	15						66-68
10.0	8		5.7 - 5.8	26	14	10	10	1.40		15	63-65
9.5			5.9 - 6.0	25	13						60-62
9.0	7		6.1 - 6.2	24	12	9	9	1.35		14	57-59
8.5			6.3 - 6.4	23							54-56
8.0		14	6.5 - 6.6	22	11	8	8	1.30	0.55	13	51-53
7.5			6.7 - 6.8	21							48-50
7.0		12	6.9 - 7.0	20	10	7	7	1.25		12	45-47
6.5			7.1 - 7.2	19							42-44
6.0		11	7.3 - 7.4	18	9		6	1.20	0.50	11	39-41
5.5			7.5 - 7.6	17							36-38
5.0		10	7.7 - 7.8	16	8	6	5	1.15		10	33-35
4.5		9	7.9 - 8.0	15							30-32
4.0		8	8.1 - 8.2	14	7	5	4	1.10	0.45	9	27-29
3.5		7	8.3 - 8.4	13							24-26
3.0		6	8.5 - 8.6	12	6	4	3	1.05		8	21-23
2.5		5	8.7 - 8.8	11							18-20
2.0		4	8.9 - 9.0	10	5	3	2	1.00	0.40	7	15-17
1.5		3	9.1 - 9.2	9							
1.0		2	9.3 - 9.4	8	4	2	1	0.95		6	

(1) (1) (2) (1) (1) (1) (3) (3) (1)

[s] Sekunden

[n] Anzahl

[f] Faktor

- (1) Beim Zeitresultat wird die erste Kommastelle auf- resp. abgerundet – 0.1/0.2/0.3/0.4 werden abgerundet; 0.5/0.6/0.7/0.8/0.9 werden aufgerundet. Eine allenfalls vorhandene zweite Kommastelle wird nicht beachtet. (z.B. ein Resultat von 9.48 s zählt als 9.4 s und wird somit auf 9.0 s abgerundet.)
- (2) Das Zeitresultat der ersten Kommastelle zählt. Eine allenfalls vorhandene zweite Kommastelle wird nicht beachtet. (z.B. ein Resultat von 9.26 s zählt als 9.2 s.)
- (3) Der Faktor [f] bezieht sich auf das Körpergewicht des Athleten:
 Gewicht Langhantel [kg] = Körpergewicht Athlet [kg] × Faktor [f]
 Beispiel: Wiegt ein Athlet 60 kg, entspricht der Faktor 0.50 einem Gewicht von 30 kg. Die Langhantel wiegt demnach 30 kg.

4. Trampolin

4.1 Schwierigkeitsstufe

Die Schwierigkeitsstufe (SKS) kennzeichnet den Schwierigkeitsgrad einer Bewegung innerhalb einer Elementgruppe. Sie steigt systematisch von 1 bis 12 an. SKS 1 ist dabei die tiefste und SKS 12 die höchste Schwierigkeit.

Jeder Athlet wählt eine seinem Leistungsniveau entsprechende SKS seiner Altersklasse aus und zeigt diese dem Kampfgericht.

4.2 Benotung

Der Kampfrichter beurteilt die vom Athleten gezeigte SKS gemäss Tabelle 1.

Er berücksichtigt dabei die technische Qualität, die Ausführungsqualität und die Landungsqualität des Vortrags. Die Beurteilung all dieser Faktoren kommt in der Technik-, Ausführungs- und Landungsnote (TAL-Note) zum Ausdruck.

Die Abzugskriterien zur Bestimmung der TAL-Note beziehen sich auf die nationalen und internationalen Wertungsvorschriften, sowie die nationalen Ausbildungsrichtlinien.

Tabelle 1: Notenskala zur Bestimmung der TAL-Note

TAL-Note	Abzug CoP	Technik	Ausführung und Ästhetik	Landung
5	Kein Abzug	Kein Technikfehler	Kein Ausführungsfehler	Kein Landungsfehler
4.5				
4.0	≈ 0.1 Punkte	Kleine Technikfehler	Kleine Ausführungsfehler	Kleine Landungsfehler
3.5	≈ 0.2 Punkte			
3.0	≈ 0.3 Punkte	Mittlere Technikfehler	Mittlere Ausführungsfehler	Mittlere Landungsfehler
2.5	≈ 0.4 Punkte			
2.0	≈ 0.5 Punkte	Grosse Technikfehler	Grosse Ausführungsfehler	Grosse Landungsfehler
1.5	0.6 - 0.9 Punkte			
1.0	≥ 1.0 Punkte	<ul style="list-style-type: none"> • Vgl. in den Tabellen 2, 3 und 4 die Rubrik „Abzug 1.0 Punkte (und Nichtanerkennung)“ • Aufsummierte kleine, mittlere und grosse Technik-, Ausführungs- und Landungsfehler. 		
0.5				
0.0				

4.3 Abzugstabellen

In den Tabellen 2, 3 und 4 sind Auszüge aus dem CoP und den nationalen Richtlinien enthalten. Sie sollen dem Kampfrichter Anhaltspunkte für die Bewertung geben und ihn in seiner Entscheidungsfindung für die TAL-Note unterstützen.

Tabelle 2: Allgemeine Technikabzüge

Fehler	Klein (0.1)	Mittel (0.3)	Gross (0.5)
Unvollständige Drehungen ^{FIG}	bis 30°	31-60°	61-90° > 90° und Nichtanerkennung
Sturz vom oder auf das Gerät ^{FIG}			-1.0
Hilfeleistung durch den Trainer bei der Ausführung eines Elements ^{FIG}			- 1.0 und Nichtanerkennung
Fehlende Streckung während der Vorbereitung auf die Landung ^{FIG}	+	+	
Andere technische Fehler ^{FIG}	+	+	+
Bewegungsunterbruch zwischen den Elementen ^{NAT}	+	+	+

Tabelle 3: Allgemeine Ausführungs- und Ästhetikabzüge

Fehler	Klein (0.1)	Mittel (0.3)	Gross (0.5)
Undeutliche Position ^{FIG}	+	+	+
Berühren des Gerätes oder des Bodens mit den Händen ^{FIG}		+	
Anschlagen an das Gerät oder am Boden ^{FIG}			+
Unterbrechung der Übung ohne Sturz ^{FIG}			+
Gebeugte Arme, gebeugte Knie, geöffnete Beine ^{FIG}	+	+	+
Schlechte Körperhaltung oder Haltungskorrekturen in der Endposition ^{FIG}	+	+	+
Saltos mit geöffneten Knien oder Beinen ^{FIG}	≤ Schulterbreite	> Schulterbreite	
Untypisches Grätschen ^{FIG}		+	
Andere ästhetische Fehler ^{FIG}	+	+	+

Tabelle 4: Allgemeine Landungsabzüge

Fehler	Klein (0.1)	Mittel (0.3)	Gross (0.5)
Landung mit leicht geöffneten Beinen, bis max. Schulterbreite; der Turner hebt einen Fuss an und schliesst so seine Beine oder er hebt nur die Fersen, schliesst aber dadurch die Beine nicht ganz ^{FIG}	+		
Landung mit geöffneten Beinen, mehr als Schulterbreite; der Turner hebt einen Fuss an und schliesst so seine Beine oder er hebt nur die Fersen, schliesst aber dadurch die Beine nicht ganz ^{FIG}		+	

Fehler	Klein (0.1)	Mittel (0.3)	Gross (0.5)
Unsicherheit, kleinere Korrekturen der Füsse oder übermässige Armschwünge bei der Landung ^{FIG}	+		
Verlust des Gleichgewichts während der Landung ohne Sturz oder Abstützen (Maximal - 1.0 in Summe für Schritte und Hüpfer) ^{FIG}	Kleiner Gleichgewichtsverlust, kleine Schritte oder Hüpfer, 0.1 pro Schritt	Grosse Schritte oder Hüpfer ohne Berührung der Matte mit 1 oder 2 Händen	
Sturz oder Abstützen mit einer oder beiden Händen bei der Landung ^{FIG}			-1.0
Sturz während der Landung, ohne dass die Füsse zuerst die Mattenlage berühren ^{FIG}			- 1.0 und Nicht- anerkennung

Tabelle 5: Gerätespezifische Abzüge

Fehler	Klein (0.1)	Mittel (0.3)	Gross (0.5)
Übertreten des Sprungtuches ^{NAT}		+	

4.4 Berechnung der Note

Das Endergebnis eines Vortrages ergibt sich aus der Multiplikation der gezeigten SKS-Nummer mit der TAL-Note und wird in Punkten angegeben:

Schwierigkeitsstufe	×	TAL-Note	=	Note
---------------------	---	----------	---	------

Beispiel:

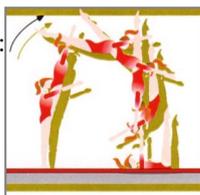
$$7 \quad \times \quad 3.5 \quad = \quad 24.5 \text{ Punkte}$$

4.5 Elementgruppen

Gruppe 1 - Balloutvarianten mit oder ohne LAD aus Piqué Américain

SKS	Element(e)	AK			
		14	15	16	17
1					
2	A. Piqué Américain, 1 ¼ Salto vorwärts gebückt mit 1/1 Drehung (→ Cuervo gebückt mit ½ Drehung 3.6) B. Piqué Américain, 1 ¼ Salto vorwärts gestreckt 3.6				
3	A. Piqué Américain, 1 ¼ Salto vorwärts gebückt mit 3/2 Drehung (→ Cuervo gebückt mit 1/1 Drehung 4.0) oder Piqué Américain, 1 ¼ Salto vorwärts gestreckt mit ½ Drehung (→ Cuervo gestreckt 4.0)				
4					
5	A. Piqué Américain, 1 ¼ Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 Drehung (→ Cuervo gestreckt mit ½ Drehung 4.4)				
6					
7	A. Piqué Américain, 1 ¼ Salto vorwärts gestreckt mit 3/2 Drehung (→ Lou Yun 4.8)				
8					
9	A. Piqué Américain, 1 ¼ Salto vorwärts gestreckt mit 2/1 Drehung (→ Cuervo gestreckt mit 3/2 Drehung 5.2) B. Piqué Américain, 2 ¼ Salto vorwärts gehockt (→ Roche 5.2)				
10					
11	A. Piqué Américain, 1 ¼ Salto vorwärts gestreckt mit 5/2 Drehung (→ Yeo 2 5.6) B. Piqué Américain, 2 ¼ Salto vorwärts gehockt mit ½ Drehung (→ Dragulescu 5.6)				
12					

Legende:



= Piqué Américain

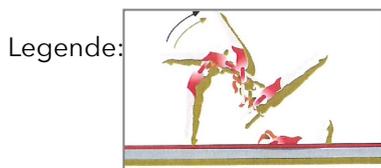
Der Athlet zeigt 2 Sprünge, wobei 1 Sprung aus der Gruppe A (Balloutvariante mit LAD aus Piqué Américain) und 1 Sprung aus der Gruppe B (Balloutvariante ohne LAD aus Piqué Américain) sein muss.

Notenberechnung:

$$\text{Endnote (auf 0.5 gerundet)} = \frac{\text{Note 1. Sprung} + \text{Note 2. Sprung}}{2}$$

Gruppe 2 - Codyvarianten mit oder ohne LAD

SKS	Element(e)	AK			
		14	15	16	17
1					
2	A. $\frac{3}{4}$ Salto rückwärts gestreckt, Cody in Puck-Position				
3	B. $\frac{3}{4}$ Salto rückwärts gestreckt, Salto rückwärts gehockt mit 1/1 Drehung in die Bauchlage				
4					
5	A. $\frac{3}{4}$ Salto rückwärts gestreckt, Cody gestreckt				
6	B. $\frac{3}{4}$ Salto rückwärts gestreckt, Cody gestreckt mit 1/1 Drehung				
7					
8					
9	B. $\frac{3}{4}$ Salto rückwärts gestreckt, Cody gestreckt mit 2/1 Drehung				
10	A. $\frac{3}{4}$ Salto rückwärts gestreckt, 2 $\frac{1}{4}$ Salto rückwärts gehockt (= Cody gehockt+Salto gehockt)				
11					
12					



= $\frac{3}{4}$ Salto rückwärts gestreckt



= Cody gehockt

Der Athlet zeigt 2 Sprünge, wobei 1 Sprung aus der Gruppe A (Codyvariante ohne LAD) und 1 Sprung aus der Gruppe B (Codyvariante mit LAD) sein muss.

Notenberechnung:

$$\text{Endnote (auf 0.5 gerundet)} = \frac{\text{Note 1. Sprung} + \text{Note 2. Sprung}}{2}$$

Gruppe 3 - Saltovarianten vorwärts und rückwärts mit LAD

SKS	Element(e)	AK			
		14	15	16	17
1					
2					
3	A. Salto rückwärts gestreckt mit 2/1 Drehung				
4	B. Salto vorwärts gestreckt mit 2/1 Drehung				
5	A. Salto rückwärts gestreckt mit 5/2 Drehung				
6	B. Salto vorwärts gestreckt mit 5/2 Drehung				
7					
8	A. Salto rückwärts gestreckt mit 3/1 Drehung				
9					
10	A. Salto rückwärts gestreckt mit 7/2 Drehung				
11					
12					

Der Athlet zeigt 2 Sprünge, wobei 1 Sprung aus der Gruppe A (Salto rückwärts gestreckt mit LAD) und 1 Sprung aus der Gruppe B (Salto vorwärts gestreckt mit LAD) sein muss.

Notenberechnung:

$$\text{Endnote (auf 0.5 gerundet)} = \frac{\text{Note 1. Sprung} + \text{Note 2. Sprung}}{2}$$

Gruppe 4 - Doppelsaltvarianten vorwärts und rückwärts mit oder ohne LAD

SKS	Element(e)	AK			
		14	15	16	17
1	A. Doppelsalto rückwärts gehockt ¹⁾				
2	B. Doppelsalto vorwärts gehockt mit ½ Drehung ¹⁾				
3	B. Doppelsalto vorwärts gebückt mit ½ Drehung ¹⁾				
4	A. Tsukahara gehockt ²⁾				
5	A. Tsukahara gehockt mit 1/1 Drehung im zweiten Salto ²⁾				
6	B. Doppelsalto vorwärts gehockt mit 3/2 Drehung ²⁾				
7	A. Doppelsalto rückwärts gestreckt ²⁾				
8	A. Doppelsalto rückwärts gehockt mit 2/1 Drehung (Doppeltsuk) ²⁾				
9	B. Dreifachsalto vorwärts gehockt ²⁾				
10	A. Dreifachsalto rückwärts gehockt ²⁾				
11	B. Doppelsalto vorwärts gestreckt mit 3/2 Drehung (Full In Back Out, FIBO) ²⁾				
12	B. Dreifachsalto vorwärts gehockt mit ½ Drehung ²⁾				

¹⁾ Die Landung des Sprunges muss auf dem Trampolintuch erfolgen.

²⁾ Die Landung des Sprunges muss in der Schnitzelgrube erfolgen.

Der Athlet zeigt 2 Sprünge, wobei 1 Sprung aus der Gruppe A (Doppelsalto rückwärts) und 1 Sprung aus der Gruppe B (Doppelsalto vorwärts) sein muss.

Notenberechnung:

$$\text{Endnote (auf 0.5 gerundet)} = \frac{\text{Note 1. Sprung} + \text{Note 2. Sprung}}{2}$$

5. Bekleidungsvorschriften

5.1 Technik

Es gelten die Bekleidungsvorschriften der Wertungsvorschriften FIG 2022-2024 mit der Ausnahme, dass dunkle Farben der Wettkampfhosen erlaubt sind.

5.2 Athletik

Die Athleten müssen bei allen Übungen der Beweglichkeit und Kraft ein Wettkampfdress und kurze Wettkampfhosen tragen. Dunkle Farben der Wettkampfhosen sind erlaubt. Die Fussbekleidung ist frei.

6. Abkürzungen

AK	Altersklasse
ARW	Arm-Rumpf-Winkel
BRW	Bein-Rumpf-Winkel
Bsp.	Beispiel
cm	Zentimeter
CoP	Code of Points / Wertungsvorschriften
ev.	eventuell
d.h.	das heisst
DTB	Deutscher Turner Bund
EG	Elementgruppe
FIG	Fédération internationale de Gymnastique
geb	gebückt
gegr	gegrätscht
geschl	geschlossen
gestr	gestreckt
i d	i d / in die
li	links
max.	maximal
N.A.	Nichtanerkennung
NAT	Nationale Abzugsregelung
re	rechts
rl	rücklings
rw	rückwärts
sec	Sekunden
SKS	Schwierigkeitsstufe
STV	Schweizerischer Turnverband
sw	seitwärts
TAL-Note	Technik-, Ausführungs- und Landungsnote
usw.	und so weiter
vgl.	vergleiche
vl	vorlings
vorwärts	vorwärts