

Testprogramm A (Basistest)

Inhalt

Verfasser:	Kevin Bachmann, Max Füllemann, Christian Grossniklaus, Ueli Schneider, Theres Schwendimann, Daniel Weibel, Harry Wenger		
Stand:	26.03.2019 (Überarbeitung):	Kevin Bachmann, Christian Grossniklaus, Ueli Schneider, Daniel Weibel	
	04.10.2022 (Überarbeitung):	Tanja Oberholzer, Christian Grossniklaus, Kevin Bachmann	
	Oktober 2023:	Tanja Oberholzer, Kevin Bachmann, Fachgruppe Wettkampf	

0.	Bestimmungen	2	3.2.	Stützen/Halten	5	7.4.	Krafthandstände	10
0.1.	Zielsetzung	2	4.	Sprung	6	7.5.	Hockstützwaage/Stützwaage	10
0.2.	Bewertung	2	4.1.	Sprünge ohne Stütz	6	7.6.	Winkel, Spitzwinkel	10
0.3.	Punktelimiten für Testabzeichen	2	4.2.	Sprünge mit Stütz	6	7.7.	Schiffli C+	11
1.	Boden	3	5.	Barren	7	7.8.	Schiffli C-	11
1.1.	Rollen vw.	3	5.1.	Schwingen im Stütz	7	8.	Beweglichkeit	12
1.2.	Rollen rw.	3	5.2.	Schwingen im Hang / Kippen	7	8.1.	Querspogat links	12
1.3.	Akro vw.	3	6.	Reck	8	8.2.	Querspogat rechts	12
1.4.	Akro rw.	4	6.1.	Schwingen	8	8.3.	Seitpagat	12
2.	Pferd	4	6.2.	Felgen/Stemmen	8	8.4.	Rumpfbeugen geschlossen	12
2.1.	Stützen/Spreizen	4	7.	Kraft	9	8.5.	Rumpfbeugen gegrätscht	12
2.2.	Kreisen	4	7.1.	Klettern, Hangeln	9	8.6.	Ein-/Auskugeln	13
3.	Ringe	5	7.2.	Zugstemmen	9	8.7.	Hang rücklings	13
3.1.	Schwingen	5	7.3.	Handstand	99	8.8.	Brücke	13

0. Bestimmungen

0.1. Zielsetzung

Grundsatz	- Hinführen zu den wesentlichen technischen Grundstrukturen; es gelten <u>keine Altersbeschränkungen</u> - Transparente und für alle Altersklassen offene Linienauswahl und Leistungs-Skalierung - Einfache und für die Sichtung aussagekräftige Leistungsvorgaben mit vereinfachter Bewertungsstruktur - Die technisch schwierigsten Wertstufen orientieren sich am Programm 2 des nationalen Wettkampfprogrammes des STV - Für die Ausführung der Elemente gilt «Text vor Bild/Video».
-----------	--

0.2. Bewertung

Technik	- während des Wettkampfes erfolgt kein Einturnen mehr - pro Technik-Linie ist nur je ein Versuch möglich - die angesagte Wertstufe wird ins Wertungsblatt eingetragen und mit einer TAL-Note (Technik, Ausführung/Ästhetik, Landung) bewertet - es können nur ganze und halbe Punkte vergeben werden - Explizit vorgegebene Endlagen müssen erreicht werden, sonst 0 Pkt. - vorgegebene Elementfolgen müssen vollständig geturnt werden, sonst 0 Pkt. - Elementfolgen können als Ganzes gegengleich geturnt werden - Bewertung von Elementfolgen: Bewertung jedes Elements, dann geteilt durch Anzahl Elemente - Zeigt ein Athlet eine andere Schwierigkeitsstufe (SKS) als er angemeldet hat, wird ihm die gezeigte Stufe angerechnet, allerdings mit einem Abzug von 1.0 Pkt. in der TAL-Note. <table><tr><th>TAL</th><th>Abzug</th><th>Technik, Ausführung/Ästhetik, Landung</th></tr><tr><td>5 4.5</td><td>kein Abzug</td><td>keine Fehler</td></tr><tr><td>4 3.5</td><td>~0.1 Pkt</td><td>kleine Fehler</td></tr><tr><td>3 2.5</td><td>~0.3 Pkt</td><td>mittlere Fehler</td></tr><tr><td>2 1.5</td><td>~0.5 Pkt</td><td>grosse Fehler</td></tr><tr><td>1 0.5</td><td>~1.0 Pkt</td><td>Sturz</td></tr><tr><td>0</td><td></td><td>Element nicht erkennbar (Wertstufe nicht erreicht)</td></tr></table>	TAL	Abzug	Technik, Ausführung/Ästhetik, Landung	5 4.5	kein Abzug	keine Fehler	4 3.5	~0.1 Pkt	kleine Fehler	3 2.5	~0.3 Pkt	mittlere Fehler	2 1.5	~0.5 Pkt	grosse Fehler	1 0.5	~1.0 Pkt	Sturz	0		Element nicht erkennbar (Wertstufe nicht erreicht)	Athletik	- während des Wettkampfes erfolgt kein Einturnen mehr - pro Athletik-Linie ist nur je ein Versuch möglich - bei Abweichungen von geforderten Positionen, 1 Verwarnung, danach Abbruch - die Stufen müssen nicht angesagt werden, folglich wird gemessen und in der Skala der erreichte Wert abgelesen (es wird immer ab- und bei Zeiten aufgerundet) - die richtig erfüllte Wertstufe (mind. TAL-Wert 3) wird ins Wertungsblatt eingetragen; ungültiger Versuch = 0 Punkte. - es können nur ganze Punkte vergeben werden; bei Station wo zwei Seiten bewertet werden (links/rechts), zählt der Durchschnitt, was die erreichte Stufe ergibt
TAL	Abzug	Technik, Ausführung/Ästhetik, Landung																						
5 4.5	kein Abzug	keine Fehler																						
4 3.5	~0.1 Pkt	kleine Fehler																						
3 2.5	~0.3 Pkt	mittlere Fehler																						
2 1.5	~0.5 Pkt	grosse Fehler																						
1 0.5	~1.0 Pkt	Sturz																						
0		Element nicht erkennbar (Wertstufe nicht erreicht)																						
Endnote Technik	Die Wertstufe wird (im Rechnungsbüro) mit der TAL-Note multipliziert (z.B. Wertstufe 7 x TAL 3 = 21 Punkte)	Endnote Athletik	Die erfüllte Wertstufe ergibt die Punktzahl für die erbrachte Leistung																					

0.3. Punktelimiten für Testabzeichen

Test A	A1 ab 80 Punkten A2 ab 170 Punkten	1 ab 270 Punkten 2 ab 370 Punkten	3 ab 470 Punkten 4 ab 570 Punkten	5 ab 670 Punkten 6 ab 770 Punkten
	- Es gibt keine Alterszuschläge, die Klassierungen in den Ranglisten erfolgen pro Jahrgang. - Die Anpassung der Punkte-Limiten für die Teststufen aufgrund von Veränderungen bei der Bewertung bleiben vorbehalten.			

1. Boden

1.1. Rollen vw.

1.1.1.	1.1.2.	1.1.3.	1.1.4.	1.1.5.	1.1.6.	1.1.7.	1.1.8.	1.1.9.	1.1.10.	1.1.11.	1.1.12.
aus Stand: Rolle vw. geh. 1x	aus Stand: Rolle vw. geh. d.d. Stand 3x (einzeln)	Hochschwin- gen z. Hstand, geh. Rolle vw. z. Stand 1x		Hstand, Rolle vw. u. Heben m. gestr. Ar- men u. geh. Beinen z. Hstand 1x	Hstand, Rolle vw. u. Heben m. gestr. Ar- men u. gestr./geschl. Beinen z Hstand, 1x		Grätschstand, Rolle vw. d. d. Grätschwinkel z. Rolle vw. 1x (kl. Endo z. Abrollen)		Hstand, Rolle vw. d. d. Grätschwin- kel, Heben u. Schliessen d. B. z. Beuge- stand 1x (klein. Endo)	Hstand, Rolle vw. d. d. Grätschwin- kel, Heben z. Hstand, 1x (Endo)	Hstand, Rolle vw. d. d. Grätschwinkel, Heben z. Hstand 3s 1x (Endo)
Bemerkungen: - Ausgangslage Stand: Hochhalte											

1.2. Rollen rw.

1.2.1.	1.2.2.	1.2.3.	1.2.4.	1.2.5.	1.2.6.	1.2.7.	1.2.8.	1.2.9.	1.2.10.	1.2.11.	1.2.12.
aus Sitz auf Sprungbrett mit Matte 7cm: Rolle rw. geh. z. Hockstand	1x Rolle rw. geh.	aus Stand: 3x Rolle rw. geh. in direkter Folge	aus Stand: 1x Rolle rw. geb. z. Grätschstand	aus Stand: 1x Rolle rw. geb.	aus Stand: 3x Rolle rw. geb. in direkter Folge		aus Stand: Rolle rw. geb. in den Liege- stütz mit Fü- ssen auf Matte 40cm	aus Stand: 1x Streuli	aus Stand: 3x Streuli		aus Stand: 1x Streuli, Streuli m. 1/2 Dr. z. Hstand, Abrollen
Bemerkungen: - ab Stufe 2: Ausgangslage aus Stand in Hochhalte - ab Stufe 4: Alle Rollenformen mit gestreckten Armen - ab Stufe 5: Hochhalte, Abrollen mit gestr. Beinen und Armen bis zum Hstand, kein Aufstützen der Hände neben dem Körper.											

1.3. Akro vw.

1.3.1.	1.3.2.	1.3.3.	1.3.4.	1.3.5.	1.3.6.	1.3.7.	1.3.8.	1.3.9.	1.3.10.	1.3.11.	1.3.12.
	Anlauf, Sprungrolle und Streck- sprg	Vorschritt und Handstand- hupf	Vorschritt und Handstand- hupf auf Matte 7cm	Anhupf z. Überschlag in die Rücken- lage (Matte 40cm)		auf Kasten- oberteilen: Vorschr. u. Überschlag z. Stand (auf Bo- den)	ab Sprung- brett: Sprg. z. Über- schlag durch den Stand		ab Sprung- brett: Sprg. Über- schlag z. Strecksprung (direkt)		ab Sprung- brett: Sprg. Über- schlag z. Sprungrolle (direkt)
Bemerkungen: - Landung nach Überschlag mit gestr. Beinen											

1.4. Akro rw.

1.4.1.	1.4.2.	1.4.3.	1.4.4.	1.4.5.	1.4.6.	1.4.7.	1.4.8.	1.4.9.	1.4.10.	1.4.11.	1.4.12.
Aus Seitstand: 1x Rad (l. oder r.)	Aus Seitstand: 3x Rad einzeln (l. oder r.)	Aus Seitstand: 3x Rad direkt (l. oder r.)	Aus Stand: Spreizen l. m. ¼ Dr. r., Rad l., ¼ Dr. l. zum Stand m. Hochh, Vor- schritt Rad r., ¼ Dr. r. zum Stand m. Hochhalte	Aus Stand: Rad mit ¼ Dr und Fallenlas- sen in Rü- ckenlage (Matte 16cm)	ab Sprung- brett: Sprg. z. Ron- dat gef. v. Sprung rw. in die Rücken- lage (Matte 40cm)		ab Sprung- brett: Flic-Flac auf Matte 16cm	ab Sprung- brett: Sprg z. Ron- dat, Flic-Flac, Strecksprg.	Vorschrift, Rondat, Flic- Flac, Streck- sprg.	ab Sprung- brett: Sprg. z. Ron- dat, 2x Flic- Flac, Streck- sprg	ab Sprung- brett: Sprg. z. Ron- dat, 1x Flic- Flac, Salto rw. geh. z. Stand
Bemerkungen: - Bei allen Rondat und Flic-Flac sind die Kurbet-Positionen gefordert											

2. Pferd**2.1. Stützen/Spreizen**

2.1.1.	2.1.2.	2.1.3.	2.1.4.	2.1.5.	2.1.6.	2.1.7.	2.1.8.	2.1.9.	2.1.10.	2.1.11.	2.1.12.
Stütz vl.: Durchhocken der Beine zum Stütz rl. und zurück (Halt jeweils 1s) je 3x	Stütz vl.: Griff lösen l. + r. (durch Kör- perverlage- rung, Beine geschlossen) je 3x	Stütz vl.: Seitschw. l. + r., je 3x	Stütz rl.: Seitschw. l. + r., je 3x		Stütz vl.: Vor-/Rück- spreizen mit Zwischen- schw. l. und Vor-/Rück- spreizen mit Zwischen- schw. r. je 1x		Stütz vl.: Vor-/ Rück- spreizen l. und Vor-/ Rück- spreizen r. je 3x		Stütz vl.: Vorspreizen u Kreisen ei- nes Beines (Unterschlauf vl.) nach l. + r., je 1x		Stütz vl.: Vorspreizen u Kreisen ei- nes Beines (Unterschlauf vl.) nach l. + r., je 3x
Bemerkungen: - Pferd 90% (Junior-Pferd) - ab Stufe 6: Seitschwingen zur Vorbereitung erlaubt											

2.2. Kreisen

2.2.1.	2.2.2.	2.2.3.	2.2.4.	2.2.5.	2.2.6.	2.2.7.	2.2.8.	2.2.9.	2.2.10.	2.2.11.	2.2.12.
Pilz mit Kübel: 8x	Pilz: 1x		Pilz: 2x	Pilz: 4x	Bodenpilz (15cm): 2x	Bodenpilz (15cm): 4x	Pferdkörper: 4x Kreisen Stütz vl.	Pferdkörper: 8x Kreisen Stütz vl.	Pferdkörper: 4x Kreisen Stütz rl.	Pferdkörper: 8x Kreisen Stütz rl.	Pilz mit 1 Pau- sche: 3x Kreisen im Querstütz vl.
Bemerkungen: - Bei zu viel geturnten Kreisflanken werden nur allfällige technische und Haltungsfehler in Abzug gebracht - Die Anzahl Kreisen muss nicht angemeldet werden – es wird bewertet, was geturnt wird											

3. Ringe

3.1. Schwingen

3.1.1.	3.1.2.	3.1.3.	3.1.4.	3.1.5.	3.1.6.	3.1.7.	3.1.8.	3.1.9.	3.1.10.	3.1.11.	3.1.12.
Hang: 5x dynamisches Kurbet C+/C-, ohne Laschen		Sturzhg. gestr.: 5x Rück- + Vorschwg. (45°)		Sturzhg. gestr.: 5x Rück- + Vorschwg. (Rückschw. 45°, Vorschwg. Füße UK Ring)		Sturzhg. gestr.: 5x Rück- + Vorschwg. (Rückschw. Füße UK Ringe, Vorschwg. Füße OK Ring)		Sturzhg. gestr.: 5x Rück- + Vorschwg. (Rückschw. Füße UK Ringe, Vorschwg. Füße OK Ring), ohne Laschen	Sturzhg. gestr.: 5x Rück- + Vorschwg. (Vor- + Rückschw. Hüfte UK Ringe), ohne Laschen	Sturzhg. gestr.: Beim 2. Vorschwg Überschl. rw., Vor- + Rückschw. z. Niederspr. (sichtbares Heben der Schultern, Endlagen der Schwünge wie bei .10)	Sturzhg. gestr.: Beim 2. Vorschwg Überschl. rw. (Schulter bei Überschl. UK Ringe), Vor- + Rückschw. z. Niederspr. (sichtbares Heben der Schultern, Endlagen der Schwünge wie bei .10)
Bemerkungen: - Arme im Vorschwg. parallel (leichte Seithochhalte), Rückschw. in Seithochhalte - Stufen 3-7: Laschen erlaubt - ab Stufe 7 – Abschw. aus Sturzh gestr.: Senken z. Sturzhang geb., Hüftwinkel strecken, Arme anziehen, Ringe nach hinten schieben, Arme strecken und C+ Position - Stufen 1-10: Endlagen müssen jeweils 3x in Folge erreicht werden. - Stufen 3-10: Die Schwunghöhe muss nicht angemeldet werden – es wird bewertet, was geturnt wird (Anforderungen Vor- und Rückschw. erfüllt) - Stufe 11-12: Die Höhe des Überschl. rw. muss nicht angemeldet werden.											

3.2. Stützen/Halten

3.2.1.	3.2.2.	3.2.3.	3.2.4.	3.2.5.	3.2.6.	3.2.7.	3.2.8.	3.2.9.	3.2.10.	3.2.11.	3.2.12.
Hang: Heben des geh. Körpers m. gestr. Armen z. Sturzhg. geb., Senken vw. z. Hang mit gestr. Armen u. Beinen 1x	Hang: Heben des geh. Körpers m. gestr. Armen z. Sturzhg. geb., Senken vw. z. Hang mit gestr. Armen u. Beinen 3x	Stütz (6s)	Hang: Heben des geb. Körpers m. gestr. Armen z. Sturzhg. geb., Senken vw. d. geb. Körpers m. gestr. Armen z. Hang 3x	Hang: Heben des geb. Körpers m. gestr. Armen z. Sturzhg. geb., Senken rw. zum Hang rl., Heben des geb. Körpers und Senken vw. z. Hang 2x	Stütz (3s), Heben zum Winkelstütz (3s), Senken z. Stütz (3s)		Hang: Heben des geb. Körpers m. gestr. Armen z. Sturzhg. gestr., Senken rw. gestr. z. Hang rl., Heben des geb. Körpers und Senken vw. d. gestr. Körpers z. Hang, 2x		Stütz (3s), Heben z. Winkelstütz (3s), Senken z. Stütz, Senken rw. z. Sturzhg. gestr., Senken rw. z. Hangwaage rl. 45° (3s)		Stütz (3s), Heben z. Winkelstütz (3s), Senken z. Stütz, Senken rw. z. Sturzhg. gestr., Senken rw. z. Hangwaage rl. (3s)
Bemerkungen: - mit oder ohne Leder, aber ohne Laschen - alle Senkformen kontrolliert (langsam)											

4. Sprung

4.1. Sprünge ohne Stütz

4.1.1.	4.1.2.	4.1.3.	4.1.4.	4.1.5.	4.1.6.	4.1.7.	4.1.8.	4.1.9.	4.1.10.	4.1.11.	4.1.12.
40cm: Strecksprung zum Stand	60cm: Strecksprung zum Stand		60cm: Salto vw. geh. zum Stand		60cm: Salto vw geb.	80cm: Salto vw geh		80cm: Salto vw geb		80cm: Salto vw gestr.	100cm: Salto vw gestr.
Bemerkungen: - Alle Sprünge ab Trampolinsprungbrett - Alle Sprünge auf Mattenberg (Länge mind. 2.50m, Höhe +/- 5cm) - Anlauf max. 15m - Ausführung Strecksprünge analog EPA											

4.2. Sprünge mit Stütz

4.2.1.	4.2.2.	4.2.3.	4.2.4.	4.2.5.	4.2.6.	4.2.7.	4.2.8.	4.2.9.	4.2.10.	4.2.11.	4.2.12.
	40cm: Sprungrolle		40cm: Hechtrolle		40cm (Stütz 60cm): Überschlag zum Stand		60cm: Überschlag (Stecksprung optional)		80cm: Überschlag (Stecksprung optional)		100cm (Stütz 80cm): Überschlag (Stecksprung optional)
Bemerkungen: - Alle Sprünge ab Trampolinsprungbrett - Alle Sprünge auf Mattenberg (Länge mind. 2.50m, Höhe +/- 5cm) - Stütz Stufen 6 +12 auf Schwedenkasten - Anlauf max. 15m											

5. Barren

5.1. Schwingen im Stütz

5.1.1.	5.1.2.	5.1.3.	5.1.4.	5.1.5.	5.1.6.	5.1.7.	5.1.8.	5.1.9.	5.1.10.	5.1.11.	5.1.12.
3x Pendeln	3x Rück- u. Vorschwg. (Endlage der Füße Holmenhöhe)	3x Rück- u. Vorschwg. (Rückschw. horizontal, Vorschwg. über Holmen)		3x Rück- u. Vorschwg. (Rückschw. u. Vorschwg. horizontal)	3x Rück- u. Vorschwg. (Rückschw. 45°, Vorschwg. horizontal)	3x Rück- u. Vorschwg. (Rückschw. 45°, Vorschwg. horizontal), Rückschw. u. Wende d. d. Hstand z. Stand	3x Rück- u. Vorschwg. (Rückschw. z. Hstand, Vorschwg. horizontal)		3x Rück- u. Vorschwg. (Rückschw. z. Hstand, davon 1x 3s, Vorschwg. über horizontal)	2x Rück- u. Vorschwg. (1. Rückschw. z. Hstand, 2. Hstand 3s, Vorschwg. über horizontal), Rückschw. u. Wende d.d. Hstand z. Stand	3x Rück- u. Vorschwg. (Rückschw. z. Hstand, Vorschwg. über horizontal), Rückschw. u. schwunghafte Hstand-Drehung vw,
Bemerkungen: - ab Stufe 2 Ausgangslage: Grätschsitz - der Körper ist bei den Schwingen immer leicht überstreckt, ab horizontal gestreckt - der Stand (wo er verlangt wird) wird mitbewertet - Für die Anerkennung muss bereits der erste Rückschwung die Höhenangabe der angemeldeten Stufe erfüllen. - Stufen 2-6: Schwunghöhe muss nicht angegeben werden.											

5.2. Schwingen im Hang / Kippen

5.2.1.	5.2.2.	5.2.3.	5.2.4.	5.2.5.	5.2.6.	5.2.7.	5.2.8.	5.2.9.	5.2.10.	5.2.11.	5.2.12.
dynamisches Kurbet (Positionsveränderung C+/C-) je 3x	3x Schwingen im Hang 45°	Stütz: Unterschwing und 3x Schwingen im Hang 45° (beim 3. Rückschw., Niedersprg. z. Stand)	2x Schwingen im Hang (Füße vorne auf Holmenhöhe, hinten 45°) beim 2. Vorschwg. Heben z. Sturzhg. geb. u. 2x Pendeln		Grätschsitz: Heben, Rückschw., Vorschwg. u. Senken z. Sturzhg. geb., 3x Pendeln (Schultern bei Rückpendeln in Holmenhöhe)	Grätschsitz: Heben, Rückschw., Vorschwg., Rückschw. mit Senken z. Fallkippe z. Grätschsitz	Sprung z. Hang, Vorschwg., Rückschw. (Füße vorne Holmenhöhe, hinten über 45°), Vorschwg. und Schwebekippe z. Grätschsitz	Sprung z. Hang, Vorschwg., Rückschw. (Füße vorne Holmenhöhe, hinten über 45°), Vorschwg. und Schwebekippe z. Rückschw. (Füße Holmenhöhe)		Sprung z. Hang, Vorschwg., Rückschw. (Füße vorne Holmenhöhe, hinten über 45°), Vorschwg. und Schwebekippe z. Rückschw. (horizontal)	Sprung z. Hang, Vorschwg., Rückschw. (Füße vorne Holmenhöhe, hinten über 45°), Vorschwg. und Schwebekippe z. Rückschw. (über 45°)
Bemerkungen: - Sprung z. Vorschwg. bei Bedarf ab Kasten möglich - Alle Vor- und Rückschwünge in Endpositionen C+ - Stufen 6 und 7 auch am tiefen Barren möglich											

6. Reck

6.1. Schwingen

6.1.1.	6.1.2.	6.1.3.	6.1.4.	6.1.5.	6.1.6.	6.1.7.	6.1.8.	6.1.9.	6.1.10.	6.1.11.	6.1.12.
Hang: dynamisches Kurbet (Positi- onsverände- rung C+/C-) je 5x	Stand auf 2 Kasten: Vorschwg., Rückschw. z. Stand auf dem Kasten 3x	Stand auf 2 Kasten: 5x Vorschwg. (Körperend- lage ab 3. Schwg. hori- zontal),		Hang: Konterschw., Rückschw., 5x Vorschwg. (ab 3. Schwg Körperendlage horizontal)		Hang: Konterschw., Rückschw., 5x Vorschwg. (ab 3. Schwg Körperendlage 45° über hori- zontal)		Hang: Konterschw., Rückschw., nach max. 5 Vorschwg. 3x Riesenfelge rw.		Hang: Konterschw., Rückschw., nach max. 3 Vorschwg. 5x Riesenfelge rw.	Stütz: Unterschwung, Vorschung und 1/2 Dreh. in den Zwi- griff (über Stangenhöhe)
Bemerkungen: - In allen Wertstufen sind "Schlaufen" erlaubt. - Stufen 5, 7: Die Schwinghöhe muss nicht angemeldet werden – es wird bewertet, was geturnt wird											

6.2. Felgen/Stemmen

6.2.1.	6.2.2.	6.2.3.	6.2.4.	6.2.5.	6.2.6.	6.2.7.	6.2.8.	6.2.9.	6.2.10.	6.2.11.	6.2.12.
Stand: Felgaufzug z. Stütz. Rück- schwung z. Niederspr. z. Stand	Stütz: Rückschw., Felge rw. ge- bückt. durch den Stütz (Ab- gang frei)	Stütz: Rückschw., Felge rw. ge- bückt in den Unterschwung	Stütz: Rückschw., Felge rw. gestr in den Unter- schwung	Stütz: Rückschw., Freie Felge		Stütz: Rückschw., Freie Felge, z. Unterschwung	Stütz: Rückschw., Freie Felge (horizontal)	Hang: Konterschw., Rückschw., Stemme, Felge rw. gestr. z. Unter- schwung		Hang: Konterschw., Rückschw., Stemme, Freie Felge z. Unter- schwung	Stütz: Rückschw., Freie Felge d.d Handstand
Bemerkungen: - Ab Stufe 2 sind "Schlaufen" erlaubt - Stange schulterhoch; Stufen 9+11 schwinghoch - Stufen 3+4: Es wird bewertet, was geturnt wird											

7. Kraft

7.1. Klettern, Hangeln

7.1.1.	7.1.2.	7.1.3.	7.1.4.	7.1.5.	7.1.6.	7.1.7.	7.1.8.	7.1.9.	7.1.10.	7.1.11.	7.1.12.
Klettern 2.50m	Klettern 3.50m		Hangeln 1.00m		Hangeln 2.00m		Hangeln 3.00m		Hangeln 4.00m		Hangeln 4.00m in max. 12s
Bemerkungen: - Ausgangslage Klettern aus dem Stand, Hände bei 0.00m (= 1.50m ab Bo) - Ausgangslage Hangeln im Sitz, Hände bei 0.00m (= 1.00m ab Boden) - Der Turner startet selbständig, ohne Absprung - Nachdem beide Hände die Endmarkierung übergriffen haben, ist die entsprechende Wertstufe erreicht - Hangeln: <u>Beine gestreckt, kein Klemmen des Taus</u> (nach der zweiten Verwarnung kommt die Bewertung für „Klettern“ zur Anwendung)											
						 Stufen 1+2		 ab Stufe 4			

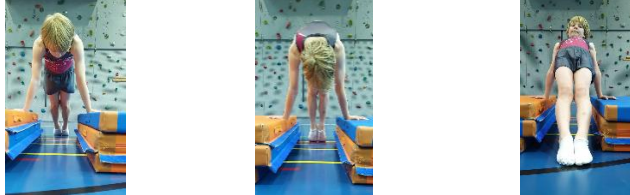
7.2. Zugstemmen

7.2.1.	7.2.2.	7.2.3.	7.2.4.	7.2.5.	7.2.6.	7.2.7.	7.2.8.	7.2.9.	7.2.10.	7.2.11.	7.2.12.
Minibarren: Liegestütz 5x (Armbeugung max. 90°)	Beugestütz am Barren: Halten 5s (Ell- bogen 90° geb.)	Hang am Bar- ren: Klimmzüge 3x (Kinn über Holm)	Stütz am Bar- ren: Beugestütz 5x (Ellbogen mind. 90° ge- beugt)	Stütz am Bar- ren: Beugestütz 10x (Ellbogen mind. 90° ge- beugt)	Oberarmhang am Barren: Heben d.d. Beugestütz z. Stütz, Senken z. Oberarm- hang 3x	Oberarmhang am Barren: Heben d.d. Beugestütz z. Stütz, Senken z. Oberarm- hang 6x		Stütz an den Ringern: Beugestütz 5x (Ellbogen mind. 90° ge- beugt)		Hang an den Ringern: Zugstemme z. Stütz 1x	Hang an den Ringern: Zugstemme z. Stütz 2x (in direkter Folge)
- Körper gestreckt - Bewegungen fließend, Pausen max. 1 sec, sonst Abbruch											

7.3. Handstand

7.3.1.	7.3.2.	7.3.3.	7.3.4.	7.3.5.	7.3.6.	7.3.7.	7.3.8.	7.3.9.	7.3.10.	7.3.11.	7.3.12.
30s an Wand	60s an Wand	2s	3s	6s	9s	12s	15s	5s am Boden	10s am Boden	15s am Boden	20s am Boden
Bemerkungen: - bis Stufe 8 - Stufen 1-2: am Minibarren oder Handstandklötzen – ab Stufe 9 am Boden Brust gegen die Wand, Handgelenke max. 20 cm von der Wand, Körper gestreckt. Nur Zehen berühren die Wand - ab Stufen 3: Die Zeit wird ab dem Schliessen der Beine im Handstand bis zum Verlassen der Position gestoppt Trainerhilfe bis Handstandposition ist erlaubt											
						 Stufen 1+2		 Stufen 3-8		 Stufen 9-12	

7.4. Krafthandstände

7.4.1.	7.4.2.	7.4.3.	7.4.4.	7.4.5.	7.4.6.	7.4.7.	7.4.8.	7.4.9.	7.4.10.	7.4.11.	7.4.12.
Handstandklötze: Winkel, heben zum Grätschstand (Füsse ausserhalb der Holmen)	Stütz auf je 3 Matten 7cm: Durchbücken Liegestütz vl, Liegestütz rl, Liegestütz vl	Stütz auf je 3 Matten 7cm: Durchbücken Liegestütz vl, Liegestütz rl, Liegestütz vl 2x in dir. Folge	Stütz auf je 3 Matten 7cm: Durchbücken Liegestütz vl, Liegestütz rl, Liegestütz vl 3x in dir. Folge	Minibarren: Winkel, Grätschwinkel, Winkel 1x	Minibarren: Winkel, Grätschwinkel, Winkel, 2x in dir. Folge	Minibarren: Winkel, Grätschwinkel, Winkel, 3x in dir. Folge	Minibarren: Winkel, 1x Schweizer, Winkel	Minibarren: Winkel, 2x Schweizer, Winkel	Minibarren: Winkel, 1x Wiener, Winkel	Minibarren: Winkel, 1x Wiener, 2x Schweizer, Winkel	Minibarren: Winkel, 2x Wiener, 2x Schweizer, Winkel
Bemerkungen:				- Stufen 2-4: Bodenkontakt mit Rutschen erlaubt - Halt bei Winkel/Liegestütz vl/Liegestütz rl/Grätschwinkel/Handstand mind. 1 Sek. - Vor und nach Schweizerhandstand/Wiener immer kontrolliertes senken in Winkel - Die Reihenfolge (Schweizer/Wiener) bei den Stufen 11/12 spielt keine Rolle, es werden die gültigen Krafthandstände notiert und notfalls nach unten korrigiert			→ Bilder Stufen 2-4 				

7.5. Hockstützwaage/Stützwaage

7.5.1.	7.5.2.	7.5.3.	7.5.4.	7.5.5.	7.5.6.	7.5.7.	7.5.8.	7.5.9.	7.5.10.	7.5.11.	7.5.12.
5s	10s		15s		20s		25s		30s		Oberschenkel senkr., Unterschenkel waagr., 10s
Bemerkungen:								→ Bilder Stufen 1-10 			
- Handstandklötze oder Minibarren - Arme sind gestreckt, Beine und Knie geschlossen, kein Beinkontakt mit den Armen - Die Zeitmessung beginnt in dem Moment, wo sich der Rücken in der horizontalen Lage (+/- 15°) befindet und endet bei Verlassen dieser Position											

7.6. Winkel, Spitzwinkel

7.6.1.	7.6.2.	7.6.3.	7.6.4.	7.6.5.	7.6.6.	7.6.7.	7.6.8.	7.6.9.	7.6.10.	7.6.11.	7.6.12.
Winkelstütz 5s	Winkelstütz 10s	Winkelstütz 15s		Winkelstütz 45°, 5s	Winkelstütz 45°, 10s	Winkelstütz 45°, 15s	Spitzwinkelstütz, 5s	Spitzwinkelstütz, 10s	Spitzwinkelstütz, 15s	Spitzwinkelstütz 45°, 10s	Spitzwinkelstütz 45°, 15s
Bemerkungen:				- Am Schulbarren tief oder Minibarren - maximale Abweichung: +/- 15°, sonst Abbruch - die gewählte Grundposition muss angesagt werden - Winkel: Hüfte zwischen den Händen							
				Stufen 1-3	Stufen 5-7		Stufen 8-10		Stufen 11-12		
											

7.7. Schiffli C+

7.7.1.	7.7.2.	7.7.3.	7.7.4.	7.7.5.	7.7.6.	7.7.7.	7.7.8.	7.7.9.	7.7.10.	7.7.11.	7.7.12.
5s	10s	15s	20s	25s	30s	35s	40s	45s	50s	55s	60s
Bemerkungen: - Körper ist in einer leichten C+ Position - Schulterwinkel ist offen, das Kinn ist auf der Brust - Beine sind gestreckt und geschlossen - Arme sind parallel und gestreckt, Hände umfassen Gymnastikstab im Ristgriff - Ausführung: «kleine» Schiffli-Bewegungen - maximale Abweichung Schulter oder Hüfte: 30°, sonst nach 2. Ermahnung Abbruch											

7.8. Schiffli C-

7.8.1.	7.8.2.	7.8.3.	7.8.4.	7.8.5.	7.8.6.	7.8.7.	7.8.8.	7.8.9.	7.8.10.	7.8.11.	7.8.12.
5s	10s	15s	20s	25s	30s	35s	40s	45s	50s	55s	60s
Bemerkungen: - Körper ist in einer starken C- Position - Schulterwinkel ist offen, die Ohren sind zwischen den Armen - Beine sind gestreckt und geschlossen - Arme sind parallel und gestreckt, Hände umfassen Gymnastikstab im Ristgriff - Ausführung: «grosse» Schiffli-Bewegungen - maximale Abweichung Schulter: 15°, sonst nach 2. Ermahnung Abbruch											

8. Beweglichkeit

8.1. Querspagat links

8.1.1.	8.1.2.	8.1.3.	8.1.4.	8.1.5.	8.1.6.	8.1.7.	8.1.8.	8.1.9.	8.1.10.	8.1.11.	8.1.12.
											
Bemerkungen: - Hinteres Bein: Beine immer gestreckt und Knie Richtung gegen unten. - Haltezeit 3s											

8.2. Querspagat rechts

8.2.1.	8.2.2.	8.2.3.	8.2.4.	8.2.5.	8.2.6.	8.2.7.	8.2.8.	8.2.9.	8.2.10.	8.2.11.	8.2.12.
wie links				wie links				wie links			wie links
Bemerkungen: - wie links											

8.3. Seitpagat

8.3.1.	8.3.2.	8.3.3.	8.3.4.	8.3.5.	8.3.6.	8.3.7.	8.3.8.	8.3.9.	8.3.10.	8.3.11.	8.3.12.
											
Bemerkungen: - Beine auf einer Linie, Knie gestreckt, Becken aufrecht (nicht nach hinten geknickt) - Haltezeit 3s											

8.4. Rumpfbeugen geschlossen

8.4.1.	8.4.2.	8.4.3.	8.4.4.	8.4.5.	8.4.6.	8.4.7.	8.4.8.	8.4.9.	8.4.10.	8.4.11.	8.4.12.
5cm	10cm		12cm		14cm		16cm		18cm		20cm
Bemerkungen: - Der Turner steht mit völlig gestreckten Beinen am Ende der Turnbank - Gemessen wird die Distanz zwischen der Standfläche zu den Fingerspitzen - Haltezeit 3s											

8.5. Rumpfbeugen gegrätscht

8.5.1.	8.5.2.	8.5.3.	8.5.4.	8.5.5.	8.5.6.	8.5.7.	8.5.8.	8.5.9.	8.5.10.	8.5.11.	8.5.12.
	22cm		16cm		10cm		4cm		-2cm		-8cm
Bemerkungen: - Der Turner sitzt im Grätschsitz auf zwei abgewinkelten Turnbänken. Die Beine vollständig gestreckt, Beinwinkel 90° (parallel zu den Turnbänken) - Arme schulterbreit in Hochhalte (der Turner umfasst mit gestr. Armen und Händen im Kammgriff einen Gymnastikstab, gerader Rücken) - Gemessen wird die Distanz zwischen dem Ansatz Brustbein und der Sitzfläche (Bodenfläche, abzgl. Höhe Turnbank) - Haltezeit 3s											
 											

8.6. Ein-/Auskugeln

8.6.1.	8.6.2.	8.6.3.	8.6.4.	8.6.5.	8.6.6.	8.6.7.	8.6.8.	8.6.9.	8.6.10.	8.6.11.	8.6.12.
33cm	30cm	27cm	24cm	21cm	18cm	15cm	12cm	9cm	6cm	3cm	0cm
Bemerkungen: - Bauchlage auf Turnbank, Halsansatz bei Bankende - Gymnastikstab: aus Kammgriff rl., Auskugeln in Ell-Hochhalte - 3x in direkter Folge - erreichter Wert: Distanz zwischen beiden Händen abzgl. Schulterbreite											

8.7. Hang rücklings

8.7.1.	8.7.2.	8.7.3.	8.7.4.	8.7.5.	8.7.6.	8.7.7.	8.7.8.	8.7.9.	8.7.10.	8.7.11.	8.7.12.
	60°		75°		90° (vertikal)		105°		120°		135°
											
Bemerkungen: - Bauchlage auf Langbank, Halsansatz bei Bank-Ende - Gymnastikstab im Kamm rücklings schulterbreit hinter Rücken halten (Schulterbreite = Abstand zwischen Händen) - Haltezeit 5s											

8.8. Brücke

8.8.1.	8.8.2.	8.8.3.	8.8.4.	8.8.5.	8.8.6.	8.8.7.	8.8.8.	8.8.9.	8.8.10.	8.8.11.	8.8.12.
Schulter vor den Händen, Knie+Arme gebeugt, Beine offen			Schulter vor den Händen, Knie und/oder Arme leicht gebeugt, Beine leicht offen			Schulter vor den Händen, Beine+Arme gestreckt, Beine geschlossen			Schulter über den Händen, Beine+Arme gestreckt, Beine geschlossen		Schulter hinter den Händen, Beine+Arme gestreckt, Beine geschlossen
											
Bemerkungen: - Ausgangsposition (1) einnehmen und heben in die bestmögliche Brückenposition (2). - Haltezeit 5s											
				1.				2.			