



## **Kunstturnen Männer**

# **Nationales Testprogramm AK 14 - 17**

Ausgabe 2023

1. Bestandteile des Tests	4
2. Technik	4
2.1 Wettkampfübungen	4
2.1.1 Übungsinhalt	4
2.1.2 Benotung und Abzüge	4
2.2 Grundübungen	4
2.2.1 Übungsbeschreibung	4
2.2.2 Benotung und Abzüge	4
2.2.3 Grundübungen Boden	6
2.2.4 Grundübungen Pferdpauschen	8
2.2.5 Grundübungen Ringe	10
2.2.6 Grundsprünge Sprung	12
2.2.7 Grundübungen Barren	13
2.2.8 Grundübungen Reck	15
3. Athletik	17
3.1 Beweglichkeit	17
Übungsübersicht	17
Beurteilungskriterien	17
Benotung	17
Versuche	17
Übung 1 - Arm-Rumpf-Winkel vorlings	18
Übung 2 - Arm-Rumpf-Winkel rücklings	19
Übung 3 - Ein- und Ausschultern	20
Übung 4 - Brücke	21
Übung 5 - Rumpfbeugen vorwärts	22
Übung 6 - Querspagat	23
Übung 7 - Seitspagat	24
3.2 Kraft	25
Übungsübersicht	25
Reihenfolge der Übungsabnahme	25
Beurteilungskriterien	25
Benotung	25
Versuche	25
Übung 1 - Stützwaage	26
Übung 2 - Hangeln	27
Übung 3 - Handstand	28
Übung 4 - Spitzwinkel B	29
Übung 5 - Krafthandstand	30
Übung 6 - Kreuzhang	31
Übung 7 - Bankdrücken	32
Übung 8 - Schwalbe	33
Übung 9 - Hangwaage	34
Übung 10 - Kreisflanken	35
Messtabelle	36
4. Trampolin	37
4.1 Schwierigkeitsstufe	37
4.2 Benotung	37
4.3 Abzugstabellen	37
4.4 Berechnung der Note	39

4.5 Elementgruppen	40
Gruppe 1 - Balloutvarianten mit oder ohne LAD aus Piqué Américain	40
Gruppe 2 - Codyvarianten mit oder ohne LAD	41
Gruppe 3 - Saltovarianten vorwärts und rückwärts mit LAD	42
Gruppe 4 - Doppelsaltovarianten vorwärts und rückwärts mit oder ohne LAD	43
5. Bekleidungsvorschriften _____	44
5.1 Technik	44
5.2 Athletik	44
6. Abkürzungen _____	44

# 1. Bestandteile des Tests

Beim Nationalen Test AK 14 - 17 werden folgende Bestandteile 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

#### 2.1.1 Übungsinhalt

Alle Wettkampfübungen können gemäss den Regeln der Wertungsvorschriften FIG 2022 - 2024 Junioren frei zusammengestellt werden.

#### 2.1.2 Benotung und Abzüge

Alle Wettkampfübungen werden gemäss den Regeln der Wertungsvorschriften FIG 2022-2024 Junioren bewertet.

### 2.2 Grundübungen

#### 2.2.1 Übungsbeschreibung

Die Inhalte der Grundübungen sind weiter unten im Dokument sowohl schriftlich in der Übungsbeschreibung als auch per Videolink und QR-Code festgehalten.

#### 2.2.2 Benotung und Abzüge

Die Grundübungen werden gemäss den Regeln der Wertungsvorschriften FIG 2022-2024 Junioren bewertet - mit folgenden Ausnahmen:

- |                   |  |
|-------------------|--|
| Startnote         | - Der Wert der Grundübung beträgt 10 Punkte. Alle Abzüge erfolgen von dieser Punktezahl.   |
| Element           | - In der Übungsbeschreibung entspricht jede Nummer einem Element, unabhängig davon, ob es gemäss Wertungsvorschriften der FIG als Element gilt oder nicht. |
| Fehlende Elemente | - Fehlt ein Element gemäss der Übungsbeschreibung, hat dies einen Abzug von 2.0 Punkten zur Folge.   |

- Zusätzliche Elemente
- Zusätzliche Elemente ergeben keinen Abzug, abgesehen von auftretenden Technik- und Ausführungsfehlern.
  - Am Gerät Barren existiert eine Ausnahmeregel: Sie ist bei den barrenspezifischen Benotungsregeln aufgeführt.
- Sturz
- Der Abzug für einen Sturz bei einem Element beträgt 1.0 Punkte. Dieser Abzug beinhaltet alle Schritte, Berührungen und Abstützen auf dem Boden oder der Matte bis zum eigentlichen Sturz.
  - Andere Technik- und Ausführungsfehler (Höhe, Landevorbereitung, ungenügende Drehung, etc.) werden ebenfalls abgezogen.
  - Weitere Abzüge (z. B. für Nichtanerkennung des Elements) dürfen nicht gemacht werden.
- Nicht anerkannte Elemente
- Werden Elemente aufgrund von zu grosser Winkelabweichungen, zu starker Arm-/Beinbeugung oder keiner Haltezeit nicht anerkannt, führt dies zu einem Abzug von 1.0 Punkten.
  - Die Winkelabweichung wird auch abgezogen.
  - Auftretende Technik- und Ausführungsfehler werden ebenfalls abgezogen.

## 2.2.3 Grundübungen Boden


### Geräte- und Mattennorm

- Bodenviereck: Norm FIG.
- Eine Zusatzmatte mit 10 cm Höhe ist erlaubt. Sie darf jedoch während der Übung nicht verschoben werden.

### Bemerkung

- In allen AK darf das „Element aus der Elementgruppe I mindestens C-Wert“ nach der 1. oder 2. Diagonale geturnt werden.


### Boden AK 14 – Übungsbeschreibung

Nr.	Element		
1	Überschlag		
2	Salto vw gestr		
3	Salto vw geh		
4	Rondat		<a href="#">Link</a>
5	Temposalto		
6	Flicflac		
7	Salto rw gestr		
8	Element aus der Elementgruppe I <small>mindestens C-Wert</small>		
9	Rondat		
10	Flicflac		
11	Salto rw gestr m 1/1 Drehung		

### Boden AK 15 – Übungsbeschreibung

Nr.	Element		
1	Salto vw geh		
2	Salto vw geb		
3	Salto vw gestr		
4	Rondat		<a href="#">Link</a>
5	Temposalto m ½ Drehung		
6	Hechtrolle		
7	Element aus der Elementgruppe I <small>mindestens C-Wert</small>		
8	Rondat		
9	Temposalto		
10	Flicflac		
11	Salto rw gestr m 1/1 Drehung		

## Boden AK 16 + 17 – Übungsbeschreibung

Nr.	Element	
1	Salto vw geh	
2	Salto vw gestr	
3	Salto vw geh m 1/1 Drehung	
4	Rondat	<a href="#">Link</a>
5	Temposalto m 1/2 Drehung	
6	Salto vw geb	
7	Element aus der Elementgruppe I mindestens C-Wert	
8	Rondat	
9	Flicflac	
10	Salto rw gestr m 2/1 Drehung	

## 2.2.4 Grundübungen Pferdpauschen

### Geräte- und Mattennorm

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


### Pauschenspezifische Benotungsregeln

- Alle Übungen dürfen auch gegengleich ausgeführt werden.

### Pauschen AK 14 – Übungsbeschreibung

Nr.	Element	
1	Aus dem Stand: Sprung i d Seitstütz vl und Spreizen li auswärts i d Seitgrätschstütz	
2	Schere re vw	
3	Schere li vw	
4	Vorspreizen d re Beines i d Seitstütz rl, Rückflanke i d Seitstütz vl	<a href="#">Link</a>
5	Kreisflanke	
6	Tschechenkehre auf den Pauschen	
7	Kreisflanke	
8	Direktes Stöckli A	
9	Kreisflanke	
10	K 90° z Querstütz vl auf 1 Pausche, Kreisflanke i Querstütz vl auf 1 Pausche, U 90° z Seitstütz rl auf beiden Pauschen, Rückflanke z Seitstütz vl auf beiden Pauschen	
11	Kreisflanke	
12	Vorflanke m ¼ Drehung z Querstütz zwischen den Pauschen, Wanderflanke rw i Querstütz (= B-Wandern)	
13	Kreisflanke i Querstütz vl am Pferdende	
14	Vorflanke m ¼ Drehung z Seitstütz rl i Wechselstütz, Rückflanke z Seitstütz vl i Wechselstütz	
15	Kreisflanke i Wechselstütz vl z Wende	

### Pauschen AK 15 – Übungsbeschreibung

Nr.	Element	
1	Aus dem Stand: Sprung i d Seitstütz vl und Spreizen li auswärts i d Seitgrätschstütz	
2	Schere re vw	
3	Schere li vw	
4	Vorspreizen d re Beines i d Seitstütz rl, Rückflanke i d Seitsütz vl	<a href="#">Link</a>
5	Kreisflanke	
6	Tschechenkehre auf den Pauschen	
7	Kreisflanke	
8	Direktes Stöckli A	



9	Kreisflanke
10	K 90° z Querstütz vl auf 1 Pausche, Kreisflanke i Querstütz vl auf 1 Pausche, U 90° z Seitstütz rl auf beiden Pauschen, Rückflanke z Seitstütz vl auf beiden Pauschen
11	Kreisflanke
12	Direktes Stöckli B i d Wechselstütz
13	Kreisflanke i Wechselstütz vl
14	Kreisflanke m ¼ Drehung i d Querstütz vl
15	Kreisflanke i Querstütz vl
16	Kreisflanke i Querstütz vl z Wende

### Pauschen AK 16 + 17 – Übungsbeschreibung

Nr.	Element	
1	Aus dem Stand: Sprung i d Seitstütz vl und Spreizen li auswärts i d Seitgrätschstütz	
2	Schere re vw	
3	Schere li vw	
4	Vorspreizen d re Beines i d Seitstütz rl, Rückflanke i d Seitstütz vl	<a href="#">Link</a>
5	Tschechenkehre auf den Pauschen	
6	K90° z Querstütz vl auf 1 Pausche, Kreisflanke i Querstütz vl auf 1 Pausche, U90° z Seitstütz rl auf beiden Pauschen, Rückflanke z Seitstütz vl auf beiden Pauschen	
7	Kreisflanke	
8	Direktes Stöckli B i d Wechselstütz	
9	Kreisflanke m ¼ Drehung i d Querstütz auf 1 Pausche	
10	Kreisflanke m ¼ Drehung i d Seitstütz auf beiden Pauschen	
11	Kehre m 180° i d Wechselstütz (= ½ Sohn)	
12	Kreisflanke i Wechselstütz	
13	Kreisflanke m ¼ Drehung i d Querstütz vl	
14	Kreisflanke i Querstütz vl	
15	Kreisflanke m ¼ Drehung i d Wechselstütz	
16	Kreisflanke i Wechselstütz vl z Wende	

## 2.2.5 Grundübungen Ringe


### Geräte- und Mattennorm

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


### Ringespezifische Benotungsregeln

- Sind die Schultern beim Überschlag vw oder rw nicht auf der geforderten Höhe, kann ein Abzug von 0.1 / 0.3 / 0.5 Punkten getätigt werden. Das Element wird in jedem Fall anerkannt.

### Ringe AK 14 + 15 – Übungsbeschreibung

Nr.	Element		
1	Heben m geb Körper i d Sturzhang gestr		
2	Kippe i d Winkelstütz <sup>2 sec</sup>		
3	Heben z Stützwaage gegr <sup>2 sec</sup>		
4	Senken i d Winkelstütz <sup>2 sec</sup>		<a href="#">Link</a>
5	Krafthandstand m geb Körper, gestr Armen und gegr Beinen, Handstand <sup>2 sec</sup>		
6	Überschlag vw <small>Schulter mindestens in Ringoberkanthöhe</small> <i>oder</i> Überschlag rw <small>Schulter mindestens in Ringoberkanthöhe</small>		
7	Rückschwung <i>oder</i> Vorschwung		
8	Überschlag rw <small>Schulter mindestens in Ringoberkanthöhe</small> <i>oder</i> Überschlag vw <small>Schulter mindestens in Ringoberkanthöhe</small>		
9	Doppelsalto rw geh i d Stand <i>oder</i> <b>Doppelsalto vw geh i d Stand</b>		

## Ringe AK 16 + 17 – Übungsbeschreibung

Nr.	Element		
1	Heben m geb Körper i d Sturzhang gestr		
2	Senken m gestr Armen und Körper z Hangwaage rl <sup>2 sec</sup>		
3	Heben m gestr Armen und gestr Körper i d Sturzhang gestr		
4	Kippe i d Winkelstütz <sup>2 sec</sup>		<a href="#">Link</a>
5	Heben z Stützwaage gegr <sup>2 sec</sup>		
6	Senken i d Winkelstütz <sup>2 sec</sup>		
7	Krafthandstand m geb Körper, gestr Armen und gegr Beinen, Handstand <sup>2 sec</sup>		
8	Aus dem Handstand senken m gestr Armen und Körper i d Stütz, Vorschwing im Stütz, Rückschwung im Stütz		
9	Vorschwing i d Winkelstütz <sup>2 sec</sup>		
10	Abrollen vw geb i d Hang		
↓		↓	
11	Überschlag vw Schulter über Ringoberkante	11 Überschlag vw Schulter über Ringoberkante	
12	Rückschwung	12 Doppelsalto vw geh i d Stand	
13	Vorschwing und Überschlag rw Schulter über Ringoberkante		
14	Doppelsalto rw Puck-Position i d Stand		

## 2.2.6 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. Die oberste Matte muss ein Mattentyp „Happy Landing“ sein.

### Sprungspezifische Benotungsregeln

- Falls ein Sprung (z. B. infolge von Winkelabweichung) abgewertet werden muss, führt dies zu einem Abzug von 1 Punkt.
- Es gibt keine Landezone resp. Seitenlinie. Das heisst: Es können keine Abzüge für Übertretungen der Seitenlinie gemacht werden.

### **Alter 14 – Übungsbeschreibung**

Sprung 1	Tsukahara gestreckt <i>oder</i> Yurchenko gestreckt	kein Video
Sprung 2	Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gehockt	kein Video

### **Alter 15 + 16 + 17 – Übungsbeschreibung**

Sprung 1	Kasamatsu gestreckt <i>oder</i> Yurchenko gestreckt mit 1/1 Drehung	kein Video
Sprung 2	Überschlag vorwärts und Salto vorwärts gebückt	kein Video

## 2.2.7 Grundübungen Barren


### Geräte- und Mattennorm

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


### Barrenspezifische Benotungsregeln

- Zusätzliches Element: Ein ganzer Zwischenschwung führt zu einem Abzug von 0.5 Punkten.

### Barren AK 14 – Übungsbeschreibung


Nr.	Element	
1	Schwungkippe i d Oberarmhang geb	
2	Schwungausstoss, Rückschwung im Oberarmhang	
3	Vorschwung im Oberarmhang und Stemme vw i d Stütz	
4	Rückschwung i d Handstand	<a href="#">Link</a>
5	Vorschwung	
6	Rückschwung <small>mindestens horizontal</small>	
7	Felge m gestr Armen i d Stütz <small>mindestens horizontal</small>	
8	Vorschwung i d Winkelstütz <small>2 sec</small>	
9	Krafthandstand m geb Körper, gestr Armen und gegr Beinen, Handstand <small>2 sec</small>	
10	Vorschwung durch den Spitzwinkel C	
11	Rückschwung direkt und ohne Halt i d Handstanddrehung vw	
12	Vorschwung	
13	Rückschwung direkt und ohne Halt i d Handstanddrehung rw	
14	Vorschwung und Salto rw gestr i d Stand <i>oder</i> <b>Vorschwung, Rückschwung und Salto vw gestr i d Stand</b>	

### Barren AK 15 – Übungsbeschreibung

Nr.	Element	
1	Schwungkippe i d Oberarmhang geb	
2	Schwungausstoss, Rückschwung im Oberarmhang und Stemme rw <small>in den Handstand</small>	
3	Senken i d Oberarmhang, Vorschwung im Oberarmhang und Stemme vw i d Stütz	
4	Rückschwung <small>in den Handstand</small>	<a href="#">Link</a>
5	Vorschwung	
6	Rückschwung <small>mindestens in die Horizontale</small>	
7	Felge m gestr Armen i d Stütz <small>mindestens horizontal</small>	
8	Vorschwung i d Winkelstütz <small>2 sec</small>	
9	Krafthandstand m geb Körper, gestr Armen und gegr Beinen, Handstand <small>2 sec</small>	
10	Vorschwung und Stützkehre <small>in den Handstand</small>	
11	Vorschwung	

12	Rückschwung direkt und ohne Halt i d Handstanddrehung vw
13	Vorschung
14	Rückschwung direkt und ohne Halt i d Handstanddrehung rw
15	Vorschung und Salto rw gestr i d Stand <i>oder</i> <b>Vorschung, Rückschwung und Salto vw gestr i d Stand</b>

## Barren AK 16 + 17 – Übungsbeschreibung

Nr.	Element	
1	Aus dem Stand: Sprung zur Schwabenkippe i d Oberarmhang geb	
2	Schwungausstoss, Rückschwung im Oberarmhang und Stemme rw in den Handstand	
3	Abschwung und Felge m gestr Armen i d Stütz <small>mindestens horizontal</small>	
4	Vorschung i d Winkelstütz <sup>2 sec</sup>	<a href="#">Link</a>
5	Krafthandstand m geb Körper, gestr Armen und gegr Beinen, Handstand <sup>2 sec</sup>	
6	Vorschung und Stützkehre in den Handstand	
7	Vorschung m 1/1 Drehung durch den Handstand (= Diamidov)	
8	Senken in den Oberarmhang, Vorschung und Stemme vw i d Stütz	
9	Rückschwung gesprungen in den Handstand	
10	Vorschung	
11	Rückschwung direkt und ohne Halt i d Handstanddrehung vw	
12	Vorschung	
13	Rückschwung direkt und ohne Halt i d Handstanddrehung rw	
14	Vorschung und Salto rw gestr i d Stand <i>oder</i> <b>Vorschung, Rückschwung und Salto vw gestr i d Stand</b>	


Bemerkung: Die Elemente 6 und 7 können auch in umgekehrter Reihenfolge geturnt werden.

## 2.2.8 Grundübungen Reck

### Geräteanforderungen

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

### Reck AK 14 – Übungsbeschreibung

Nr.	Element	
1	Aus dem Hang: Ristanschwung, Rückschwung und Stemme rw in den Handstand	
2	Freie Felge durch den Handstand	
3	Vorschwung m ½ Drehung i d Ristgriff mindestens 45° (= Hangkehre)	
4	Vorschwung m ½ Drehung i d Ristgriff mindestens 45° (= Gesprungene Hangkehre)	<a href="#">Link</a>
5	Ristriesenfelge	
6	Grätschumschwung rw durch den Handstand (= Stalder)	
7	Ristriesenfelge	
8	Wechsel Rist zu Kamm	
9	Kammriesenfelge	
10	Wechsel Kamm zu Kamm	
11	Kammriesenfelge	
12	Grätschumschwung vw durch den Handstand (= Endo)	
13	Kammriesenfelge	
14	Wechsel Kamm zu Rist	
15	Ristriesenfelge	
16	Bückumschwung rw m Füßen auf der Stange durch den Handstand	
17	Ristriesenfelge	
18	Vorschwung und Salto rw gestr i d Stand	

## Reck AK 15 + 16 + 17 – Übungsbeschreibung

Nr.	Element	
1	Aus dem Hang: Ristanschwung, Rückschwung und Stemme rw in den Handstand	
2	Freie Felge durch den Handstand	
3	Ristriesenfelge	
4	Gesprungene Ristriesenfelge	<a href="#">Link</a>
5	Ristriesenfelge	
6	Vorschung m ½ Drehung i d Ristgriff mindestens 45° (= Hangkehre)	
7	Vorschung m ½ Drehung i d Ristgriff mindestens 45° (= Gesprungene Hangkehre)	
8	Ristriesenfelge	
9	Ristriesenfelge m 1/1 Drehung (= Methodischer Quast)	
10	Ristriesenfelge	
11	Bück- oder Grätschumschwung rw durch den Handstand (= Stalder)*	
12	Ristriesenfelge	
13	Wechsel Rist zu Kamm	
14	Kammriesenfelge	
15	Wechsel Kamm zu Kamm	
16	Kammriesenfelge	
17	Bück- oder Grätschumschwung vw durch den Handstand (= Endo)*	
18	Kammriesenfelge	
19	Wechsel Kamm zu Rist	
20	Ristriesenfelge	
21	Vorschung und Salto rw gestr i d Stand	

Bemerkung: \* = Eines dieser beiden Elemente (Stalder/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 detailliert beschrieben.

### Benotung

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

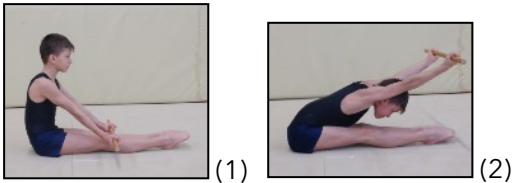
### Versuche

Der Athlet hat bei jeder Übung 1 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  $180^\circ$ ; 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.

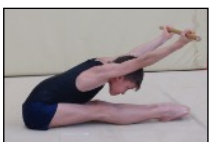
### Ausführungsbestimmungen

- Der Athlet nimmt die Endposition selbstständig ein.
- Er 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 Kriterien der Punkteskala und gibt die entsprechenden Punkte.

### Punkteskala



12 und 11 Punkte  
ARW  $> 180^\circ$  – Rücken gestreckt – BRW klein



10 und 9 Punkte  
ARW  $= 180^\circ$  – Rücken gestreckt – BRW klein



8 und 7 Punkte  
ARW  $< 180^\circ$  – Rücken gestreckt – BRW klein



6 und 5 Punkte  
ARW  $< 180^\circ$  – Rücken leicht gekrümmt – BRW mittel



4 und 3 Punkte  
ARW  $< 180^\circ$  – Rücken gekrümmt – BRW mittel bis gross



2 und 1 Punkte  
ARW  $< 180^\circ$  – 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).



(1)



(2)

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

### Ausführungsbestimmungen

- Der Athlet nimmt die Endposition selbstständig ein.
- Er 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]	$\leq 5.0$	5.1 -	7.0 -	9.0 -	11.0 -	13.0 -	15.0 -	17.0 -	19.0 -	21.0 -	23.0 -	25.0 -	$\geq 27.1$
		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.



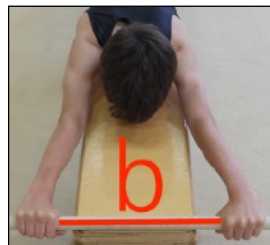
Ziel: Der Athlet versucht das Ein- und Ausschultern in möglichst enger Ristgriffbreite auszuführen.

### 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).



(1)



(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 Kriterien 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

### Gerätenorm

Bodenfläche/Matte.

## 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.

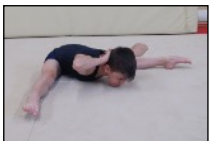
### Ausführungsbestimmungen

- 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

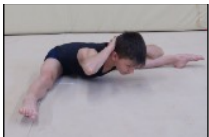
- Der Kampfrichter vergleicht die Position mit den Kriterien der Punkteskala und gibt die entsprechenden Punkte.

### Punkteskala



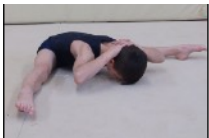
12 und 11 Punkte

Souveräne Bodenberührung des ganzen Brustbeins – Rücken gestreckt



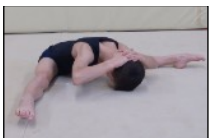
10 und 9 Punkte

Flüchtige Bodenberührung des Brustbeins – Rücken gestreckt



8 und 7 Punkte

Knapp keine Bodenberührung des Brustbeins – Rücken gestreckt



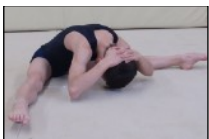
6 und 5 Punkte

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 Kriterien 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 gehalten werden, damit der Kampfrichter eine Messung vornehmen kann.

### Messung

- Der Kampfrichter vergleicht den gezeigten Seitspagat mit den Kriterien 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  $180^\circ$ .
  - Die Körperlage ist horizontal, wobei eine Abweichung bis maximal  $15^\circ$  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  $180^\circ$ .
  - Die Körperlage ist horizontal.
  - Die Beine sind mindestens  $90^\circ$  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 in der 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 in der 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 in der Messtabelle aufgelistet.

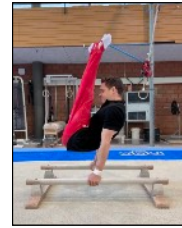
### Geräte- und Mattennorm

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 in der 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

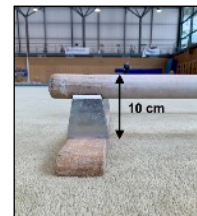
- Ausgangsposition ist der Winkel.
- Als korrekter Krafthandstand gilt:
  - Aus dem Winkel hebt der Athlet in gebückter Körperhaltung mit gestreckten, geschlossenen Beinen, gestreckten Armen und gestreckten Füßen in den Handstand.
  - Der Handstand ist in I-Pose.
  - Aus dem Handstand senkt der Athlet 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 in der Messtabelle aufgelistet.

### Geräte- und Mattennorm

Bodenbarren mit Höhe 10 cm (= Distanz Bodenfläche zu Holmenoberkante).



## Übung 6 - Kreuzhang

### Aufgabe & Ziel

Der Athlet hält an den Ringen einen Kreuzhang mit 70-80% seines Körpergewichts so lange wie möglich.



### Ausführungsbestimmungen

- Ausgangsposition ist der Stütz.
- Der Athlet trägt einen Gurt, an welchem über ein Seil-Rollen-System 20-30% seines Körpergewichts als Gegengewicht angehängt sind – der Athlet trägt demnach 70-80% 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 in der 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).
  - $\text{Gewicht der Langhantel [kg]} = \text{Körpergewicht des Athleten [kg]} \times \text{Faktor [f]}$
- Gemessen wird die Anzahl korrekter Wiederholungen.
- Die Punkteskala ist in der 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).
  - $\text{Gewicht der Langhantel [kg]} = \text{Körpergewicht des Athleten [kg]} \times \text{Faktor [f]}$
- Gemessen wird die Anzahl korrekter Wiederholungen.
- Die Punkteskala ist in der 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  $180^\circ$ .
  - 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 in der 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 in der Messtabelle aufgelistet.

### Geräte- und Mattennorm

Pauschenpferd FIG-Norm, Sicherheitmatten.

## Messtabelle

Punkte	Stützwaage [s]		Hangeln [s]	Handstand Ringe [s]	Spitzwinkel Barren [s]	Wiener Bodenbarren [n]	Kreuzhang AK 14 = 70% des KG AK 15 = 75% des KG AK 16-17 = 80% des KG [s]	Bankdrücken 3x [f]	Schwalbeliegend 3x [f]	Hangwaage rücklings [s]	Kreisflanken [n]
	geschl.	gegr.									
12.0	10		≤ 6.0	30	18	12	12	1.50	0.60	18	≥ 75
11.5			6.1 - 6.2	29	17						72-74
11.0	9		6.3 - 6.4	28	16	11	11	1.45		16	69-71
10.5			6.5 - 6.6	27	15						66-68
10.0	8		6.7 - 6.8	26	14	10	10	1.40		15	63-65
9.5			6.9 - 7.0	25	13						60-62
9.0	7		7.1 - 7.2	24	12	9	9	1.35		14	57-59
8.5			7.3 - 7.4	23							54-56
8.0		14	7.5 - 7.6	22	11	8	8	1.30	0.55	13	51-53
7.5			7.7 - 7.8	21							48-50
7.0		12	7.9 - 8.0	20	10	7	7	1.25		12	45-47
6.5			8.1 - 8.2	19							42-44
6.0		11	8.3 - 8.4	18	9		6	1.20	0.50	11	39-41
5.5			8.5 - 8.6	17							36-38
5.0		10	8.7 - 8.8	16	8	6	5	1.15		10	33-35
4.5		9	8.9 - 9.0	15							30-32
4.0		8	9.1 - 9.2	14	7	5	4	1.10	0.45	9	27-29
3.5		7	9.3 - 9.4	13							24-26
3.0		6	9.5 - 9.6	12	6	4	3	1.05		8	21-23
2.5		5	9.7 - 9.8	11							18-20
2.0		4	9.9 - 10.0	10	5	3	2	1.00	0.40	7	15-17
1.5		3	10.1 - 10.2	9							
1.0		2	10.3 - 10.4	8	4	2	1	0.95		6	

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

### Legende:

[s] Sekunden

[n] Anzahl

[f] Faktor

- (1) Beim Zeitresultat zählen die ganzen Sekunden. Die erste Kommastelle wird 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. (Die 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. (Die 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 der Langhantel [kg] = Körpergewicht des Athleten [kg] x 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"> <li>• Vgl. in den Tabellen 2, 3 und 4 die Rubrik „Abzug 1.0 Punkte (und Nichtanerkennung)“</li> <li>• Aufsummierte kleine, mittlere und grosse Technik-, Ausführungs- und Landungsfehler.</li> </ul>		
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 <sup>FIG</sup>	bis 30°	31-60°	61-90° > 90° und Nichtanerkennung
Sturz vom oder auf das Gerät <sup>FIG</sup>			-1.0
Hilfeleistung durch den Trainer bei der Ausführung eines Elements <sup>FIG</sup>			- 1.0 und Nichtanerkennung
Fehlende Streckung während der Vorbereitung auf die Landung <sup>FIG</sup>	+	+	
Andere technische Fehler <sup>FIG</sup>	+	+	+
Bewegungsunterbruch zwischen den Elementen <sup>NAT</sup>	+	+	+

Tabelle 3: Allgemeine Ausführungs- und Ästhetikabzüge

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

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 <sup>FIG</sup>	+		
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 <sup>FIG</sup>		+	

Fehler	Klein (0.1)	Mittel (0.3)	Gross (0.5)
Unsicherheit, kleinere Korrekturen der Füsse oder übermässige Armschwünge bei der Landung <sup>FIG</sup>	+		
Verlust des Gleichgewichts während der Landung ohne Sturz oder Abstützen (Maximal - 1.0 in Summe für Schritte und Hüpfer) <sup>FIG</sup>	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 <sup>FIG</sup>			-1.0
Sturz während der Landung, ohne dass die Füsse zuerst die Mattenlage berühren <sup>FIG</sup>			- 1.0 und Nicht- anerkennung

Tabelle 5: Gerätespezifische Abzüge

Fehler	Klein (0.1)	Mittel (0.3)	Gross (0.5)
Übertreten des Sprungtuches <sup>NAT</sup>		+	

## 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:

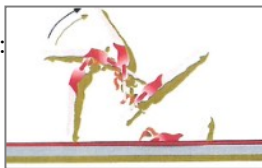
$$\text{Endnote (auf 0.5 gerundet)} = \frac{\text{Note 1. Sprung} + \text{Note 2. Sprung}}{2}$$



## 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					

Legende:



=  $\frac{3}{4}$  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 <sup>1)</sup>				
2	B. Doppelsalto vorwärts gehockt mit ½ Drehung <sup>1)</sup>				
3	B. Doppelsalto vorwärts gebückt mit ½ Drehung <sup>1)</sup>				
4	A. Tsukahara gehockt <sup>2)</sup>				
5	A. Tsukahara gehockt mit 1/1 Drehung im zweiten Salto <sup>2)</sup>				
6	B. Doppelsalto vorwärts gehockt mit 3/2 Drehung <sup>2)</sup>				
7	A. Doppelsalto rückwärts gestreckt <sup>2)</sup>				
8	A. Doppelsalto rückwärts gehockt mit 2/1 Drehung (Doppeltsuk) <sup>2)</sup>				
9	B. Dreifachsalto vorwärts gehockt <sup>2)</sup>				
10	A. Dreifachsalto rückwärts gehockt <sup>2)</sup>				
11	B. Doppelsalto vorwärts gestreckt mit 3/2 Drehung (Full In Back Out, FIBO) <sup>2)</sup>				
12	B. Dreifachsalto vorwärts gehockt mit ½ Drehung <sup>2)</sup>				

<sup>1)</sup> Die Landung des Sprunges muss auf dem Trampolintuch erfolgen.

<sup>2)</sup> 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
geh	gehockt
geb	gebückt
gegr	gegrätscht
geschl	geschlossen
gestr	gestreckt
i d	in die/den
KG	Körpergewicht
li	links
m	mit
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  
z

vorwärts  
zum/zur

Rolf Niederhäuser / August 2023