
Wettkampfangebote im HBTG

HBTG – Informationen

Hegau-Bodensee-Turngau e.V.
Bachgasse 14
78464 Konstanz
www.hbtg.de
info@hbtg.de

Wettkampfangebote im HBTG



Inhalt:	Seite
Spiel und Spaß für Turnzwerge	3
Kinderturnfest	4
Huckepackturnen	5
Jugend-Mannschaftswettkampf, Gerätturnen	6
HBTG-Wahlwettkampf	7
TGW / TGM / SGW / SGM	8
SGW/TGW-Versucherle	9
Alltags-Fitness-Test und Team-Challenge	10
Tujubestenkämpfe, Gerätturnen	11
HBTG-Einzelmeisterschaften Gerätturnen	12
HBTG-Gauliga Gerätturnen	13
Kraft- und Beweglichkeitstest männlich	14
Anhang 1 – SGW/SGM/TGW/TGM-Übersicht	15
Anhang 2 – SGW/TGW-Versucherle	16
Anhang 3 – Huckepackturnen, Allgemeine Bedingungen	17
Anhang 4 – Gerätturnen männlich, Minitrampolin	20
Anhang 5 – Kraft- und Beweglichkeitstest männlich	26

Spiel und Spaß für Turnzwerge

Breitensportangebot, im Frühsommer, für Eltern-Kind-Gruppen



Bewegungsparkour für Vorschulkinder im Alter ca. 3-6 Jahre, Möglichkeiten zum Springen, Laufen, Klettern, Stützen, Werfen, Balancieren, Hüpfen und die Geschicklichkeit gemeinsam mit den Übungsleitern und/oder den Eltern auszuprobieren.

Es gibt keine Sieger, jedes Kind erhält eine Urkunde und eine Medaille.

Bei Fragen zu diesem Angebot bitte Mail an: spiel-spass@hbtg.de



Kinderturnfest

Breitensportangebot, im Sommer, Einzelwettkampf



Ein Wettkampfangebot für Kinder im Alter von 6-13 Jahren.

Hier möchten wir möglichst vielen Kindern die Möglichkeit bieten, sich in einem entsprechenden Wettkampf mit anderen zu messen und auf dem Siegereck zu stehen.

Wettkampfangebote:

reines **Gerätturnen** (4 Geräte: Boden, Balken/Barren, Reck und Sprung, P1-P4),
reinen **leichtathletischen 5-Kampf** (Sprint, Wurf, Weitsprung, Slalom-/Hindernislauf, Medizinball-Stoßen), **gemischte Turnfest-Wettkämpfe** (3x Geräte Boden, Reck, Sprung, 3x Leichtathletik Sprint, Wurf, Weitsprung), **Kinder-Wettkampf**, der in seinen Anforderungen dem Sportangebot der Grundschulen entspricht und ohne viel Training absolviert werden kann, **Pendelstaffel** als Mannschafts-Wettkampf.

Bei Fragen zu diesem Angebot bitte Mail an: kinderturnfest@hbtg.de



Huckepackturnen

Breitensportangebot, im Herbst, 2er-Wettkampf



Das Huckepackturnen ist ein besonderer Wettkampf im Gerätturnen, der im HBTG in den letzten Jahren entwickelt wurde und sich steigender Beliebtheit erfreut. 2 Turner- oder Turnerinnen bilden ein Duo, das an den Geräten Sprung und Reck jeweils dem Alter entsprechende P-Übungen turnt und dann eine gemeinsame Bodenkür mit geforderten Halteelementen, Raumwegen und akrobatisch-gymnastischen Elementen vorstellt.

Bei der Bodenkür (mit selbst gewählter Musik) werden insbesondere das Zusammenspiel des Teams, Kreativität und der Gesamteindruck bewertet, aber auch die turnerspezifischen Abzüge fließen in die Endnote ein. Die besonderen Anforderungen und Bedingungen für das Huckepackturnen finden Sie in den **Allgemeinen Wettkampfbedingungen Huckepackturnen** (siehe Anhang).

Bei Fragen zu diesem Angebot bitte Mail an: huckepack-turnen@hbtg.de



Jugend-Mannschaftswettkampf Gerätturnen, männlich und weiblich

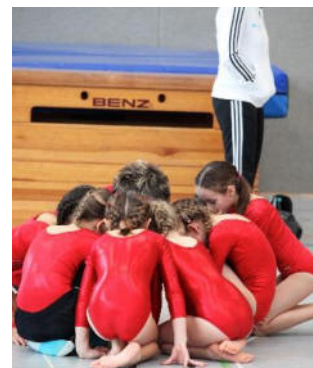
Breitensportangebot, im Herbst, Mannschafts-Wettkampf



Ein Mannschaftswettkampf (6 Aktive) im Gerätturnen mit den klassischen Turngeräten Boden, Balken oder Barren, Reck und Sprung für den Breitensportbereich. Auch die Jungs turnen hier nur 4 Geräte. Maximal 6 Turner oder Turnerinnen treten pro Gerät an, die 3 besten Wertungen bilden das Mannschaftsergebnis. In den höheren Wettkampfklassen können auch Einzelturner gemeldet werden.

Grundlage sind die P-Übungen gemäß Aufgabenbuch des DTB oder auch LK4-Übungen, hier können die Übungen dem Leistungsstand der Turner und Turnerinnen angepasst werden.

Bei Fragen zu diesem Angebot bitte Mail an:
mannschaftswettkampfe-w@hbtg.de oder mannschaftswettkampfe-m@hbtg.de



HBTG-Wahlwettkampf

Breitensportangebot, im Sommer, Einzelwettkampf



Ein neues Angebot im HBTG für alle aktiven Sportler aus dem Breitensport, die älter als 13 Jahre sind. Es können zusätzliche Altersklassen eingeführt werden.

'5 aus 9' Disziplinen sind für diesen Wettkampf auszuwählen, zur Wahl stehen:
die 4 klassischen Turngeräte (Boden, Balken oder Barren, Reck und Sprung), jeweils die P4-P6 Übungen oder LK 4 (Leistungsklasse).
3 Disziplinen aus der Leichtathletik (Sprint, Wurf, Weitsprung),
2 Disziplinen aus dem Rope Skipping (Easy Jump und Speed Jump).

Bei Fragen zu diesem Angebot bitte Mail an: wahlwettkampf@hbtg.de



TGW / TGM / SGW / SGM

Turner**G**ruppen**W**ettkampf, Turner-**G**ruppen**M**eisterschaften,
Schüler-**G**ruppen**W**ettkampf, Schüler-**G**ruppen**M**eisterschaften



Breitensportangebot, im Sommer, Mannschafts-Wettkampf

Vielseitiger Wahlwettkampf für Mannschaften (6-16 Aktive). Zur Wahl stehen die acht Disziplinen Bodenturnen, Tanzen, Singen, Gymnastik, Staffellauf, Schwimmstaffel, Orientierungslauf und Medizinball-Weitwurf, aus denen sich die Teams ihren Wettkampf, je nach Wettkampfklasse, mit 2-4 Disziplinen zusammenstellen können.

TGW, TGM ab 14 Jahren, SGW, SGM ist der Nachwuchsbereich bis 14 Jahre, siehe dazu auch die Übersicht mit den möglichen Disziplinen im Anhang.

Das Trainingsziel ist es, an Wettkämpfen teilzunehmen, um sich dort mit Mannschaften anderer Vereine zu messen und Spaß zu haben. Die Verknüpfung von sportlichen und musikalischen Disziplinen macht den besonderen Reiz dieser Sportart aus.

Bei Fragen zu diesem Angebot bitte Mail an: sgw-tgw@hbtg.de



SGW / TGW – Versucherle

Breitensportangebot, im Sommer, Mannschafts-Wettkampf



Im HBTG wurde in diesem Jahr zusätzlich das **SGW/TGW-Versucherle** entwickelt - ein Angebot an die Tanz-, Hip-Hop-, Turn- und Gymnastikgruppen in den Vereinen, um in diese Wettkampfform SGW/TGW hineinzuschnuppern.

Hier zeigt die Gruppe ihre entsprechende Darbietung aus dem musischen Bereich und absolviert zusätzlich eine Überraschungsaufgabe im Team. Das ist eine gute Möglichkeit, um den vielfältigen Wettkampfbereich des TGW/SGW einfach mal auszuprobieren und damit für die Gruppe eine ganz neue Möglichkeit zu erobern und einfach Spaß zu haben!

Weitere Infos über das ‚Versucherle‘ finden Sie auf dem Infoblatt (siehe Anhang).

Bei Fragen zu diesem Angebot bitte Mail an: sgw-tgw@hbtg.de



Alltags-Fitnessstest und Team-Fitness-Wettbewerb

Breitensport, Einzel- oder Mannschafts-Wettbewerb



Ein allgemeiner Fitnessstest, der ohne Trainingsaufwand durchgeführt werden kann. Alter ab 13 Jahren, für Einzelstreiter oder auch als Team-Challenge.

Im Einzel-Wettbewerb gibt es 6 Disziplinen, die z.B. auch bei einem Sommerfest angeboten werden könnten. Es gibt keine Sieger oder Verlierer-Dabeisein ist das Ziel!

Bei der Team-Challenge besteht eine Gruppe aus 4 Mitstreitern, für die Übungen sind Koordination und Konzentration erforderlich, aber kein erhöhter Trainingsaufwand.

Bei Fragen zu diesem Angebot bitte Mail an: senioren@hbtg.de



Tuju-Bestenkämpfe, Gerätturnen, männlich und weiblich

Wettkampfturnen, im Frühjahr, Mannschafts-Wettkampf



Ein Mannschaftswettkampf (5 Aktive) im Gerätturnen mit den klassischen Turngeräten Boden, Balken oder Barren, Reck, Sprung, Seitpferd und Ringe. Die Jungs wählen 4 Geräte aus. Die Ausschreibung und die Termine werden von der Badischen Turnerjugend (BTJ) festgelegt. Maximal 5 Turner oder Turnerinnen treten pro Gerät an, die 4 besten Wertungen bilden das Mannschaftsergebnis. Grundlage sind die P-Übungen P1-P8 gemäß Aufgabenbuch des DTB.

Der Wettkampf führt zunächst über den Entscheid im Turngau, zum Bezirksentscheid mit den benachbarten Turngauen (Markgräfler Hochrhein Turngau und Badischer Schwarzwaldturngau) hin zum Landesentscheid in Baden.

Bei Fragen zu diesem Angebot bitte Mail an: tuju-w@hbtg.de oder tuju-m@hbtg.de



HBTG-Einzelmeisterschaften, Gerätturnen, männlich und weiblich

Wettkampfturnen, im Sommer, Einzelwettkampf



Die Turner und Turnerinnen trainieren 2-4 mal/Woche die traditionellen Geräte aus dem Gerätturnen. Das sind bei den Jungs Boden, Barren, Reck, Sprung, Ringe und Seitpferd und bei den Mädchen Boden, Balken, Reck und Sprung.

Bei den jährlich stattfindenden Einzelmeisterschaften im HBTG gibt es Wettkampfangebote für die P-Übungen (Pflichtübungen laut DTB-Aufgabenbuch) und für die LK-Übungen (Leistungsklassen). Im männlichen Bereich sind das 4 Geräte P1-P6 + Minitrampolin L1-L4 (siehe Anhang), LK3 – LK1 und Kür BTL-Übungen. Im weiblichen Bereich sind die Wettkampfklassen P3-P5-Übungen, und LK4 – LK2-Übungen.

Bei Fragen zu diesem Angebot bitte Mail an: geraettturnen-weiblich@hbtg.de oder geraettturnen-maennlich@hbtg.de



HBTG-Gauliga, Gerätturnen, männlich und weiblich

Wettkampfturnen, im Herbst/Winter, Mannschafts-Wettkampf



Die Vereine aus dem HBTG treffen sich mit ihren Wettkampf-Mannschaften im Herbst für die Gauliga. Die Wettkampfangebote sind entweder auf der Grundlage der P-Übungen (6 Aktive, die besten 4 Wertungen bilden das Mannschaftsergebnis) oder auf der Grundlage der LK-Übungen (6 Aktive pro Mannschaft, 5 können starten und 3 bilden das Mannschaftsergebnis). Zunächst treten die Mannschaften in einer Vorrunde an, nach ca. 2-4 Wochen treffen sich die Mannschaften zum Gauliga-Finale.

Männlicher Bereich: 4 Geräte P2-P6 + Minitrampolin L1-L4 (siehe Anhang), LK3 – LK1
Weiblicher Bereich: P2-P6 und LK4 – LK2

Bei Fragen zu diesem Angebot bitte Mail an: geraeturnen-weiblich@hbtg.de oder geraeturnen-maennlich@hbtg.de



Kraft- und Beweglichkeitstest männlich

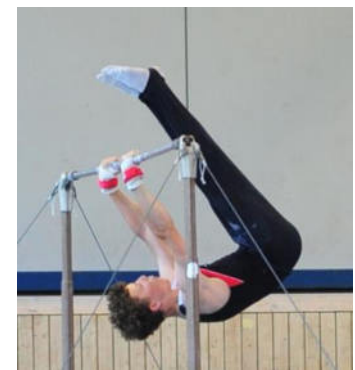
Wettkampfturnen, im Winter, Einzel



Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer sind wesentliche Voraussetzungen für das Gerätturnen der Jungs. Diese Voraussetzungen legen den Grundstein für jeden Turner und werden deshalb zum Ansporn und zur Weiterentwicklung der Turner in diesem Test gefordert.

Den Hauptteil zum Verbessern dieser Fähigkeiten erbringen die Jungs Zuhause! Die Turner sollten ihr tägliches „Turn-Hausaufgaben-Training“ kontinuierlich durchführen. Nur dann zeigt sich der Erfolg und neue Elemente können im Training erfolgreich erlernt und geübt werden.

Bei Fragen zu diesem Angebot bitte Mail an: geraettturnen-maennlich@hbtg.de



Anhang 1:

Übersicht TGW/TGM/SGW/SGM – Anforderungen und Disziplinen

Übersicht SGW/TGW

	Teilnehmer	Alter 2023		nicht messbare/musische Disziplin				Überraschungsaufgabe	messbare Disziplin/Leichtathletik				Bemerkungen
				Turnen	Gymnastik	Tanz	Singen		Staffellauf	Wurf (Basketball oder Medizinball)	Orientierungslauf	Schwimmen	
SGW/TGW Versucherle	mind. 4	Jahrgangsoffen	1-Kampf	x	x	x		ja					1 x Wahl + Überraschungsaufgabe
SGW Einsteiger 10 Jahre & jünger	6-16	2012 und jg., evtl. unterteilt nach Jahrgängen	2-Kampf	x	x	x	x	ja	x	x			1x musisch, 1x LA + Überraschungsaufgabe
SGW Einsteiger 14 Jahre & jünger	6-16	2012 und jg., evtl. unterteilt nach Jahrgängen	2-Kampf	x	x	x	x	ja	x	x			1x musisch, 1x LA + Überraschungsaufgabe
SGW 10 Jahre & jünger	6-16	2012 und jg., evtl. unterteilt nach Jahrgängen	3-Kampf	x	x	x	x	ja	x	x			1x musisch, 2x LA + Überraschungsaufgabe
SGW 14 Jahre & jünger	6-16	2012 und jg., evtl. unterteilt nach Jahrgängen	3-Kampf	x	x	x	x	ja	x	x			1x musisch, 2x LA + Überraschungsaufgabe
SGM 14 Jahre & jünger	8-12	2008 und jg.	4-Kampf	x	x	x	x		x	x			mind.2x musisch + 1x LA -> total 4
TGW Junioren Einsteiger	8-12	14-19 Jahre	2-Kampf	x	x	x	x		x	x	x	x	1x musisch, 1x LA
TGW Junioren	8-12	14-19 Jahre	3-Kampf	x	x	x	x		x	x	x	x	mind.1x musisch -> total 3
TGW Erwachsene	6-10	18+ Jahre	3-Kampf	x	x	x	x		x	x	x	x	mind.1x musisch -> total 3
TGW Senioren	6-10	30+ Jahre	3-Kampf	x	x	x	x		x	x	x	x	mind.1x musisch -> total 3
TGM Jugend	6-10	12-16 Jahre	4-Kampf	x	x	x	x		x	x	x	x	mind.2x musisch -> total 4
TGM Junioren	8-12	14-19 Jahre	4-Kampf	x	x	x	x		x	x	x	x	mind.2x musisch -> total 4
TGM Erwachsene	8-12	18+ Jahre	4-Kampf	x	x	x	x		x	x	x	x	mind.2x musisch -> total 4

Anhang 2:

SGW/TGW-Versucherle Infoblatt



schon vom SGW/TGW – Versucherle gehört?

Im Rahmen der **SGW/TGW-
Wettkämpfe** des HBTG

Ihr seid ...

... eine **Freizeitsportgruppe**, die gerne gemeinsam turnt, tanzt
oder Gymnastik mit Handgeräten macht ?

... mindestens zu **viert** ?

... neugierig und offen für andere Sportarten ?

... gerne mit eurem **Team** unterwegs ?

Dann kommt zu uns und macht mit beim **SGW/TGW-Versucherle I**

Meldet euch gerne mit euren
Fragen bei uns, Anne und Ines:
sgw-tgw@hbtg.de

Losgelöst von den klassischen
SGW/TGW-Regeln dürft ihr uns eure
Aufführung präsentieren.


Dabei ist es **ganz egal** wie viele ihr
seid, wie alt ihr seid, wie lange eure
Choreographie geht und wie viel
Fläche ihr braucht ... **ihr zeigt uns
das, was ihr könnt** (:

Mehr **Infos** gibts auf der HBTG-
Homepage oder direkt hier:



Es gibt keine strenge
Wettkampfbewertung, sondern ein
Feedback und ggfs. eine
Empfehlung für **SGW/TGW** von uns!

Zusätzlich wartet noch eine
Überraschungsaufgabe auf euch.

Wir freuen uns auf euch und eure Aufführungen 

Anhang 3:

Huckepackturnen

Allgemeine Bedingungen



Gerätefestlegung:

Die jeweiligen Gerätehöhen sind in den allgemeinen Wettkampfbedingungen genauer aufgelistet.

Sprung

- Jeder Turner zeigt zwei Sprünge. Der bessere Sprung des jeweiligen Turners wird gewertet.
- Die Kampfrichter addieren beide Ergebnisse.
- Der Mittelwert ergibt die Endnote.

Reck:

- Jeder Turner zeigt eine Übung (wählbar für die jeweilige Altersgruppe).
- Die Kampfrichter addieren beide Ergebnisse.
- Der Mittelwert ergibt die Endnote.

Boden:

- es werden 2 Bodenläufer nebeneinander liegen. Erlaubt ist auch das Turnen auf einem Läufer.
- Das Team turnt und tanz gleichzeitig auf Musik (mind. 1,5 bis max. 2 Minuten)
- Die Musik ist beliebig wählbar und darf auch gesungen sein. Die Bewegungen sollen zur Musik passen.

Anhang 3:

Huckepackturnen

Allgemeine Bedingungen



Pflichtelemente der Bodenkür:

Halteelemente und Raumwege: (max. 10 Punkte)

- Das Team muss voneinander weg, zueinander und miteinander turnen/tanzen.
- Es muss zeitweise synchron geturnt/getanzt werden.
- Es müssen sich 2 Situationen ergeben, bei denen nur ein Turner Kontakt mit dem Boden hat (Halte-Element).
- Jedes Halte-Element muss mindestens 5 Sekunden gezeigt werden.
- Haltezeit, Sicherheit und Originalität des Elements wird gewertet.

Akrobatische –Gymnastische Elemente (max. 10 Punkte)

- 3 verschiedene gymnastische Elemente (z.B. Pferdchensprung, Schrittsprung, ganze Drehung usw.).
- 3 verschiedene akrobatische Elemente (Rad, Rolle), Handstand gilt als akrobatisches Element.
- 1 Mixteil muss einmal geturnt werden, d.h. ein gymnastisches wird mit einem akrobatischen Element (oder umgekehrt) verbunden (z.B. Rolle vorwärts / rückwärts Streck sprung / Pferdchensprung- Rad usw.).

Anhang 3:

Huckepackturnen

Allgemeine Bedingungen



Pflichtelemente der Bodenkür:

Turnspezifische Abzüge (Max. 15 Punkte pro Turner)

- je ein E-Kampfrichter bewertet einen Turner (Abzüge siehe Aufgabenbuch 1.3.5 E-Kampfgericht S. 21)
- Sie nehmen die Abzüge vor für
 - Allgemeine Fehler
 - Gerätespezifische Ausführungsfehler
 - Übungsspezifische Ausführungsfehler (Pflicht)
- Wenn außer den Pflichtelementen zusätzliche Bewegungen und Elemente geturnt und getanzt werden, fließt dies in die Bewertung mit ein.

Gesamteindruck (max. 10 Punkte)

- Musik
- Rhythmus
- Zusammenspiel des Teams
- Harmonie
- Ausdruck /Ausstrahlung
- Choreographie
- Kreativität
- Die Bewertung wird von einem neutralen Kampfrichter durchgeführt.

Anhang 4: Minitrampolin L1 - L4

Ergänzende Wertungsvorschriften Einzelmeisterschaften und Gauliga - Gerätturnen männlich



Seit 2002 bildet das Minitrampolin einen festen Bestandteil bei den Einzelmeisterschaften und der Gauliga der Jungen. Ziel war die Erhöhung der Vielseitigkeit und die Verbesserung des sprungspezifischen Könnens der Turner.

ALLGEMEINE HINWEISE UND BESTIMMUNGEN

Soweit hier nicht anders ausgeschrieben, gelten die Ausschreibungen der Wettkämpfe gemäß der Veröffentlichung auf der Homepage des HBTG und die allgemeinen Bestimmungen gemäß DTB Gerätturnen männlich.

- Der gewählte Sprung wird zweimal geturnt, der Beste wird gewertet.
- Null Punkte werden vergeben, sinngemäß Code de Pointage 2013/16 Artikel 13.2.1 Pkt 6a, 6b, 6d, 6e und 6f.
- Bei Hilfeleistung oder Hilfestellung werden generell **1,0** Punkte abgezogen. Neben dem Minitrampolin ist eine Sicherheitsstellung erlaubt.

ALLGEMEINE TECHNISCHE FEHLER UND HALTUNGSFEHLER

Zusätzlich zu den aufgeführten übungsspezifischen Fehlern müssen gegebenenfalls allgemeine technische Fehler und Haltungsfehler wie im DTB Gerätturnen männlich Ausgabe 2015 Seite 15 bis 20 abgezogen werden.

Außerdem seien noch folgende technische Fehler erwähnt:

- Einsprung: Kein beidbeiniges Abspringen **-0.5**
- Bei Berührung der Abdeckung oder Landung außerhalb der Landefläche **-1,0**
- -0.5 im Ausschreibungstext bedeutet Abzug bis 0,5 Punkten analog der Winkelgrade im DTB Gerätturnen männlich Ausgabe 2015 Seite 17.

Anhang 4:

Minitrampolin L1 – L4

Ergänzende Wertungsvorschriften

Einzelmeisterschaften und Gauliga - Gerättturnen männlich



ANMERKUNGEN

Die Landefläche beim Mini-Tramp ist eine 200 x 300 x 30 cm Weichbodenfläche, die mit Leichtturnmatten umlegt ist. Im Anfängerbereich oder bei der Erarbeitung dieser Teile sollte die Landefläche erhöht werden, um einerseits einen hohen Absprung zu erreichen, andererseits ist die Unfallgefahr dann bei misslungenen Versuchen durch die geringe Fallhöhe praktisch ausgeschlossen.

Bei älteren Anfängern sollte in der L1 bis L3 ein 5teiliger Kasten benutzt werden, um das dynamische „in die Höhe springen“ zu gewährleisten.

Bei größeren Kindern, bzw. als Steigerung der Schwierigkeit kann auf die Bank (und kleiner Kasten) zum Anlauf verzichtet werden.

Erstellt von: Klaus Kandler 2015, Michael Gantert

Verantwortlich für die Herausgabe, und Änderung dieser Wertungsvorschrift ist der HBTG, Bereichsvorstand Wettkampfsport

Anhang 4: Minitrampolin L1 – L4

Ergänzende Wertungsvorschriften

Einzelmeisterschaften und Gauliga - Gerättturnen männlich



Schwierigkeitsstufe L1

Höchstwert: 11,0 Punkte

Gerät: Kasten 3-teilig längs oder gemäß Wettkampfausschreibung

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

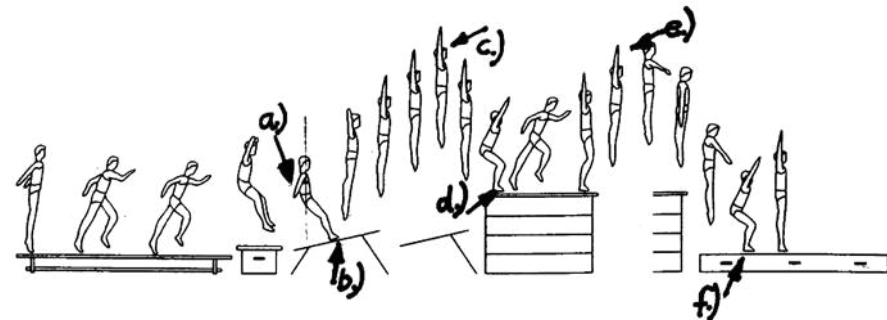
Die L1 dient zur Einführung in das Mini-Trampolin-Springen. Ziel ist das Erreichen großer Höhe und einer sicheren Landung.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Der Anlauf soll auf einer Turnbank erfolgen. Vor dem Minitrampolin steht ein kleiner Kasten, dieser muss übersprungen werden; damit wird verhindert, dass vor dem Minitrampolin abgestoppt wird. Der Turner kommt mit Schwung in das Minitrampolin und springt beidbeinig mit einem **Strecksprung auf den Kasten** (längs) Vorlaufen bis zum Kastenende. Ein weiterer **Strecksprung hinunter zur Matte** soll zum sicheren Stand führen.

TECHNISCHE FEHLER

- a.)Einsprung: Arme nicht hinter dem Körper -0.1
- b.)Einsprung: Beine nicht vor dem Körper -0.1
- c.)Steigphase: ungenügende Höhe (Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt, Arme nicht in Hochhalte) -0.3
- d.)Unsichere Landung (Fersen absetzen) -0.5
- e.)Steigphase: ungenügende Höhe (Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt, Arme nicht in Hochhalte) -0.3
- f.)Unsichere Landung (Fersen absetzen) -0.5



Anhang 4: Minitrampolin L1 – L4

Ergänzende Wertungsvorschriften

Einzelmeisterschaften und Gauliga - Gerätturnen männlich



Schwierigkeitsstufe L2

Höchstwert: 12,0 Punkte

Gerät: Kasten 4-teilig quer oder gemäß Wettkampfausschreibung

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

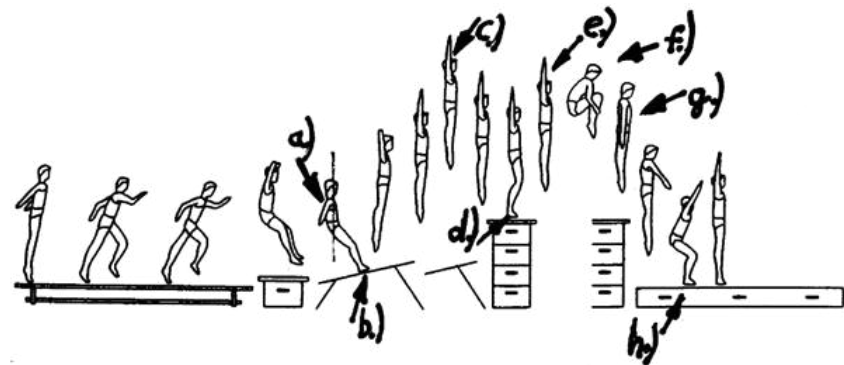
Ziel ist das Erreichen einer optimalen Streckung in der Landevorbereitung. Der Sprung auf den Kasten soll dynamisch erfolgen, der Turner darf auf dem Kasten nicht stehenbleiben.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Anlauf, Sprung über den kleinen Kasten ins Minitrampolin. Beidbeinig abspringen zum **Strecksprung** auf den querstehenden Kasten. Vom Kasten wiederum beidbeinig abspringen zum **Hocksprung** mit sicherer Landung auf dem Weichboden.

TECHNISCHE FEHLER

- a.)Einsprung: Arme nicht hinter dem Körper -0.1
- b.)Einsprung: Beine nicht vor dem Körper -0.3
- c.)Steigphase: ungenügende Höhe -0.3
(Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt, Arme nicht in Hochhalte)
- d.)Unsichere Landung (Fersen absetzen) -0.1
- e.)Steigphase: ungenügende Höhe -0.3
(Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt, Arme nicht in Hochhalte)
- f.)Kein schnellkräftiges Anhocken -0.3
- g.)Kein schnellkräftiges Strecken zur Landevorbereitung -0.5
- h.)Unsichere Landung (Fersen absetzen) -0.5



Anhang 4: Minitrampolin L1 – L4

Ergänzende Wertungsvorschriften

Einzelmeisterschaften und Gauliga - Gerätturnen männlich



Schwierigkeitsstufe L3

Höchstwert: 13,0 Punkte

Gerät: Kasten 5-teilig quer oder gemäß Wettkampfausschreibung

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

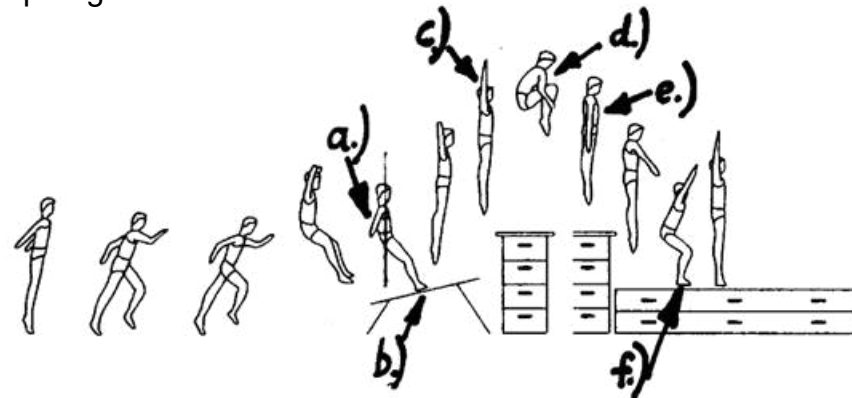
Die L3 soll dazu benutzt werden, einen kräftigen Absprung zu erarbeiten. Daher soll mit wenig Anlauf in das Trampolin eingesprungen werden. Der Einsprung soll mindestens so weit und hoch sein, als ob der kleine Kasten (siehe L1, L2) noch stünde. Die **Hocke** soll über den Kasten weit nach oben angesprungen werden. Als Landefläche sollen zwei übereinanderliegende Weichböden dienen, auf denen ein sicherer Stand erfolgen soll.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Anlauf, Sprung ins Minitrampolin, beidbeinig abspringen, Streck sprung über den Kasten mit Anhocken der Beine in den Stand.

TECHNISCHE FEHLER

- | | |
|--|------|
| a.)Einsprung: Arme nicht hinter dem Körper | -0.3 |
| b.)Einsprung: Beine nicht vor dem Körper | -0.3 |
| c.)Steigphase: ungenügende Höhe
(Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt, Arme nicht in Hochhalte) | -0.5 |
| d.)Kein schnellkräftiges Anhocken | -0.5 |
| e.)Kein schnellkräftiges Strecken zur
Landevorbereitung | -0.5 |
| f.)Unsichere Landung (Fersen absetzen) | -0.5 |



Anhang 4: Minitrampolin L1 – L4

Ergänzende Wertungsvorschriften Einzelmeisterschaften und Gauliga - Gerättturnen männlich

Schwierigkeitsstufe L4

Höchstwert: 14,0 Punkte

Gerät: gemäß Wettkampfausschreibung

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

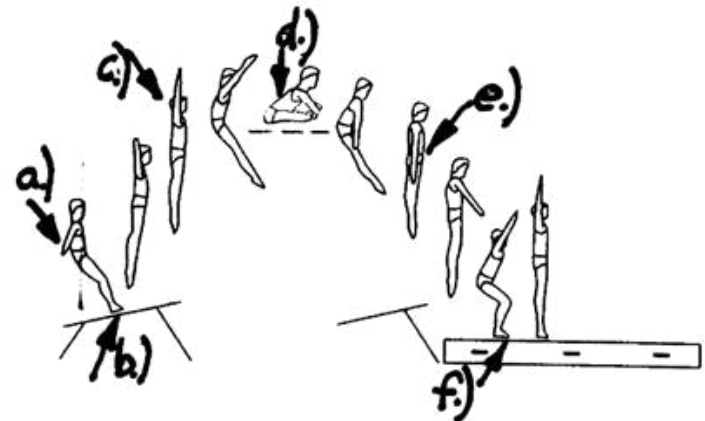
Es ist darauf zu achten, dass die Knie gestreckt und die Beine ca. 90° gegrätscht und waagrecht sind.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Grätschwinkelsprung zum sicheren Stand, ohne Kasten.

TECHNISCHE FEHLER

- a.)Einsprung: Arme nicht hinter dem Körper -0.3
- b.)Einsprung: Beine nicht vor dem Körper -0.3
- c.)Steigphase: ungenügende Höhe -0.5
(Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt, Arme nicht in Hochhalte)
- d.)Kein schnellkräftiges Grätschen -0.5
(Beine waagrecht)
- e.)Kein schnellkräftiges Strecken zur Landevorbereitung -0.5
- f.)Unsichere Landung (Fersen absetzen) -0.5



Anhang 5: Kraft- und Beweglichkeitstest Gerätturnen männlich



Übung 1.1 Kraft

Pilz: Kreisflanke		1x Turnpilz																		
	Position 1: Stütz vl. am Pilz Bewegung: •Aus dem Stütz vorlings •Kreisflanken auf dem Pilz •Beine gestreckt und geschlossen •Hüfte gestreckt •direkte Folge, keine Pausen •Es zählen nur ganze Flanken	Keine Anerkennung: •Sturz vom/aufs Gerät •Bodenkontakt vor der Tangente																		
	Anzahl: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 Punkte: 1 2																			

Übung 1.2 Beweglichkeit

Boden: Seitspagat (Männerspagat)		Wand 1xMeterstab																		
	Position 1: Spagat, seitlich Bewegung: •Gesäß & Fersen an Matte/Wand/Kast. •Gesäß & Fersen in einer Linie (180°) •gestreckte Beine •Knie & Zehen sollten zur Decke zeigen •Hände dürfen aufstützen •Endposition 10 sec halten	Keine Anerkennung: •korrekte Spagatposition nicht erreicht (z.B. krumme Beine, usw.) •Halte nicht 10 sec																		
	cm: 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 Punkte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20																			

Übung 1.3 Kraft

Wand: Krabbelhandstand (alle zusammen)		5 -10 m freie Wand, 5 -10 Turnmatten																		
	Position 1: Handstand an Wand (Bauch zur Wand) Bewegung: •aus dem Hockstand vor der Wand, auf Kommando hochkrabbeln in Hdst. •nur Zehenspitzen berühren Wand •gerader Körper (Arme, Rumpf, Beine) •Kopf auf Brust, Zehenhaltung frei •Abstand Hand/Wand frei	Keine Anerkennung: •korrekte Hdst.-Pos. wird nicht erreicht •kein Hochkrabbeln auf Kommando Zeitnahme: •Start: korrekte Handstandposition •Ende: Verlassen der korrekten Handstandposition (z.B. Hohlkreuz, krumme Arme/Beine, Abrollen)																		
	Sekunden: 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100 Punkte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20																			

Station 2: Reck

Übung 2.1 Kraft

Reck: Klimmzug / Kamm		1x Reck (sprunghoch), 1x Turnmatte (quer) 1x Kasten (quer)																		
	Position 1: Langhang (mit Spannung) Position 2: Kinn deutlich über Stange Bewegung: •Hochziehen zeitgleich mit beiden Armen •kein Schwungeinsatz (z.B. Kontern) •kontrolliertes Senken in Langhang •direkte Folge, keine Pausen	Keine Anerkennung: •Schwungeinsatz beim Hochziehen •deutliches Hohlkreuz beim Klimmzug •Kinn nicht deutlich über Stange •Heben des Kinn •Fallen in Schulter beim Senken •kein gestreckter Hang nach Senken (z.B. krumme Arme im Langhang) •Pause länger als 1 sec																		
	Anzahl: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 Punkte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20																			

Übung 2.2 Beweglichkeit

Boden: Rumpfbeuge (im Stand)		1x Turnmatte																		
	Position 1: Fingerspitzen am Boden Position 2: Faust am Boden Position 3: Handfläche am Boden Position 4: Nase am Knie/Hand am Bo. Bewegung: •aus Hockposition Beine strecken •Beine gestreckt & geschlossen •Halte 10 sec •Rücken mgl. gerade	Keine Anerkennung: •Rumpfbeuge nicht aus Hocke heraus ⇒ -20 Punkte •krumme Beine •Beine auseinander •Halte nicht 10 sec																		
	Position: Position 1 Position 2 Position 3 Position 4 Punkte: 5 10 15 20																			

Übung 2.3 Kraft

Reck: Felgaufzug		1x Reck (sprunghoch), 1x Turnmatte (quer) 1x Kasten (quer)																		
	Position 1: Langhang (mit Spannung) Position 2: Streckstütz (mit Spannung) Bewegung: •Hochziehen ohne Schwungeinsatz •Beinhaltung beim Aufzug = frei •langsames "Klimmzugsenken" in Pos.1 •direkte Folge, keine Pausen	Keine Anerkennung: •Schwungeinsatz beim Hochziehen •deutliches Hohlkreuz beim Aufzug •kein Streckstütz (krumme Arme) •kein Senken über Klimmzugposition •Fallen in Schulter beim Senken •kein gestreckter Hang nach Senken (z.B. krumme Arme im Langhang) •Pause länger als 1 sec																		
	Anzahl: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Punkte: 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20																			

Anhang 5: Kraft- und Beweglichkeitstest

Gerätturnen männlich

Station 3: Boden

Übung 3.1

Kraft

Boden: Grätschinkelstütz		1x Turnmatte oder Bodenläufer 1x Stoppuhr	
	Position 1: Grätschitz auf der Matte	Keine Anerkennung: •keine Haltezeit im Grätschinkelstütz •Beine nicht parallel zum Boden	
	Position 2: Grätschinkelstütz	Zeitnahme: •Start: Verlassen des Bodens •Ende: Verlassen der korrekten Grätschinkelstützposition (z.B. krumme Beine, Bodenkontakt, Beine verlassen parallele Position)	
Bewegung: •Heben in Grätschinkelstütz •Beine parallel zum Boden •Gestreckte Beine			
Sekunden	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	
Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	

Übung 3.2

Kraft

Boden: Handstand (Schwingen)		1x Turnmatte oder Bodenläufer 1x Stoppuhr	
	Position 1: Stand in Grundstellung	Keine Anerkennung: •Handstand nicht aus der Grundstellung •keine Handstützposition zu erkennen	
	Position 2: Handstand	Zeitnahme: •Start: Verlassen des Bodens mit dem zweiten/vorderen Fuß •Ende: •Bodenkontakt (z.B. Abrollen, Senken) •Handstandlaufen	
Bewegung: •aus der Grundstellung, Schritt & Schwingen in Handstand •Handstand mit gestrecktem Körper •Ausgleichen mit Körper/Armen erlaubt			
Sekunden	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	
Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	

Übung 3.3

Kraft

Boden: Liegestützen		1x Turnmatte oder Bodenläufer	
 	Position 1: Liegestütz, Arme & Körper gestr.	Keine Anerkennung: •Arme in Position 1 nicht gestreckt •Brust berührt beim Senken nicht die flache Hand des Prüfers •Hohlkreuz beim Heben/Senken •krumme Beine, kein gerader Rücken •Hände weiter als schulterbreit •Schulter nicht über den Händen •keine direkte Folge/Pause länger 1 sec	
	Position 2: Liegestützbeuge & Körper gestr.		
Bewegung: •Beugen & Strecken der Arme mit gestrecktem Körper & geradem Rücken •Brust muß Hand des Prüfers berühren •Hände schulterbreit am Boden			
Anzahl	2 4 6 8 10 12 14 16 18 20	22 24 26 28 30 32 34 36 38 40	
Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	

Hinweis: Der Prüfer kontrolliert mit seiner Hand den Bodenkontakt zwischen den Händen des Turners.



Station 4: Ringe

Übung 4.1

Kraft

Ringe: Streckstütz		1x Ringe (brusthoch), 1x WBM	
	Position 1: Stand zwischen den Ringen	Keine Anerkennung: •Streckstütz nicht erreicht/fixiert	
	Position 2: Streckstütz (mit Spannung)	Zeitnahme: •Start: korrekte Streckstützposition •Ende: Verlassen der korrekten Position (Ellbogenbeuge >45°; Abspringen)	
Bewegung: •aus dem Stand, Absprung, Streckstütz •Streckstütz = gerade Arme, Beine, Zehen, keine Hüftbeuge •Ringführung = frei			
Sekunden	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	55 60 65 70 75 80 85 90 95 100	
Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	

Hinweis: Anhalten der Ringe durch Betreuer ist nicht erlaubt.

Übung 4.2

Kraft

Ringe: Durchdrehen		1x Ringe (sprunghoch), 1x WBM	
	Position 1: Langhang (mit Spannung)	Keine Anerkennung: •Hang rücklings nicht erreicht (Hüfte nicht gestreckt, Rumpf über 45°) •Schwungeinsatz beim Hochziehen •Abschwingen •Beugen der Arme •kein gestreckter Hang nach Senken •Pause länger als 1 sec	
	Position 2: Hang rücklings (mit Spannung)		
Bewegung: •aus dem Hang mit gehockten Beinen langsames Durchdrehen in den Hang rl. •zurück in den Langhang •Ringführung = frei			
Anzahl	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	
Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	

Hinweis: Anhalten der Ringe durch Betreuer ist nicht erlaubt.

Übung 4.3

Kraft

Ringe: Handstand am Seil		1x Ringe (unter Kniehöhe), 1x WBM	
	Position 1: Hockstand mit Griff an den Ringen	Keine Anerkennung: •keine gestreckte Handstandposition (z.B. krumme Arme, Beine, Hohlkreuz) •Einhaken der Füße am Seil	
	Position 2: Handstand mit Beinen am Seil	Zeitnahme: •Start: korrekte Handstandposition •Ende: Verlassen der korrekten Handstandposition (z.B. krumme Arme,...)	
Bewegung: •Einnehmen der Hdst.-Position = frei •Füße innen am Seil erlaubt (kein Einhaken) •gestreckte Handstandposition			
Sekunden	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	
Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	

Hinweis: Anhalten der Ringe durch Betreuer ist nicht erlaubt.

Anhang 5: Kraft- und Beweglichkeitstest

Gerätturnen männlich

Station 5: 20m-Bahn



Übung 5.1 Kraft

25m Hopper-Serie		4x Kegel, 25m Strecke, 1x Maßband	
<i>(Schuhe erlaubt)</i>			
	Position 1: Schlussstand hinter Markierung Position 2: Landing nach 10 Hoppert Bewegung: •10 Sprünge beidbeinig in direkter Folge •fortlaufende Bewegung ohne Pause •	Abbruch: •Übertreten der Startlinie in Position 1 •keine fortlaufenden Sprünge •keine beidbeinigen Sprünge •Bodenkontakt der Hände •Sturz Messung: •Erster Körperteil	
	Meter (5m + ...) Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Hinweis: Beidbeinige Zwischenhüpfer auf der Stelle werden als gültig mitgezählt. Kein Abbruch.

Übung 5.2 Schnelligkeit

20m Wendesprint		4x Kegel, 20 m Strecke	
<i>(2er Duell, Schuhe erlaubt)</i>			
2x Stoppuhr			
	Position 1: Hochstart aus Schrittstellung Position 2: Überqueren der Ziellinie Bewegung: •20m Wendesprint = 40m •2er Duell (Mann gegen Mann) •Stand hinter Startlinie •Start auf Kommando	Keine Anerkennung: •Übertreten der Startlinie in Position 1 •Frühstart •Berührung der Wendemarkierung	
	Sekunden Punkte	9,9 9,8 9,7 9,6 9,5 9,4 9,3 9,2 9,1 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	8,9 8,8 8,7 8,6 8,5 8,4 8,3 8,2 8,1 8 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Übung 5.3 Kraft

Boden: Hdst.-Drücker		1x Turnmatte	
	Position 1: Grätschstand Position 2: Handstand Bewegung: •aus Grätschstand Beinheben in Hdst. •Beine und Arme gestreckt •Hdst.-Position wird von KaRi gesichert •Absenken in Grätschstand	Position 3: Grätschstand Keine Anerkennung: •Absprung von den Füßen •krumme Beine/Arme mehr als 45° •keine direkte Folge/ Pause nach dem Absenken in Grätschstand länger 1sec	
	Anzahl Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20	

Station 6: Barren

Übung 6.1 Kraft

Barren: Durchstützeln		1x Barren 1x Stoppuhr	
	Position 1: Stand vor dem Barren(-ende) Bewegung: •Durchstützeln vw. bis Markierung •Durchstützeln rw. bis Markierung •Gezählt wird jede komplette Bahn •Beine gestreckt und geschlossen •Hüfte gestreckt •Maximale Zeit: 100 sec	Keine Anerkennung: •Sturz vom/aufs Gerät •maximale Zeit abgelaufen •Markierung nicht mit beiden Händen erreicht Messung: •Hintere Hand (Vorwärtsstrecke) bzw. Vordere Hand (Rückwärtsstrecke)	
	Strecken Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Übung 6.2 Kraft

Barren: Winkelstütz		1x Barren, 1x Kasten (10cm unter Barrenholm) 1x Stoppuhr	
	Position 1: Winkelstütz Bewegung: •Beine gestreckt & geschlossen •Beine waagrecht •Arme gestreckt •Rücken und Kopf gerade	Keine Anerkennung: •korrekte Halteposition nicht erreicht •krumme Arme/Beine Zeitnahme: •Start: korrekte Halteposition •Ende: Verlassen der korrekten Halteposition (z.B. krumme Arme/Beine, Beine nicht waagrecht, Gerätkontakt)	
	Sekunden Punkte	2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	22 24 26 28 30 32 34 36 38 40 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Übung 6.3 Kraft

Barren: Beugestütz		1x Barren (kopfhoch), 1x Turnmatte	
	Position 1: Streckstütz (mit Spannung) Position 2: Oberarmhang Bewegung: •Senken in Oberarmhang & Hochdrücken in Stütz ohne Schwungeinsatz •Hüftbeuge erlaubt, kein Hohlkreuz •direkte Folge, keine Pausen	Keine Anerkennung: •Fallen in Oberarmhang •deutliches Hohlkreuz •Schwungeinsatz beim Hochdrücken •Streckstütz nicht erreicht •Pause länger als 1 sec.	
	Anzahl Punkte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20	

Anhang 5: Kraft- und Beweglichkeitstest

Gerätturnen männlich

Station 7: Tau




Übung 7.1 (Variante A) Kraft

Tau: Klettern mit Beine		4x Tauer, 6-8x Turmmatte oder 2-3x WBM																																				
	Position 1: Stand am Tau	Abbruch: •Runterrutschen am Seil (kein Klettern abwärts) •Mattenkontakt mit Füßen •maximale Zeit abgelaufen •oberste Markierung nicht erreicht Messung: •Beide Hände über/unter der Markierung																																				
	Position 2: Klettern mit Fußkontakt am Tau Bewegung: •Absprung aus dem Stand erlaubt •Klettern bis zur obersten Markierung •nur Aufwärtsmeter zählen •Maximale Zeit: 100 sec																																					
Meter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																		
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																		

Übung 7.1 (Variante B) Kraft

Tau: Klettern ohne Beine		4x Tauer, 6-8x Turmmatte oder 2-3x WBM																																						
	Position 1: Stand am Tau	Abbruch: •Runterrutschen am Seil (kein Klettern abwärts) •Mattenkontakt mit Füßen •maximale Zeit abgelaufen •oberste Markierung nicht erreicht •Beinklemmen am Tau Messung: •Obere Hand am Seil																																						
	Position 2: Klettern ohne Beinkontakt am Tau Bewegung: •Absprung aus dem Stand erlaubt •Klettern bis zur obersten Markierung •nur Aufwärtsmeter zählen •Maximale Zeit: 100 sec																																							
Meter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																														
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20																														

Übung 7.2 Beweglichkeit

Boden: Flundersitz 90°		1x Turmmatte																				
(Grätschsitz 90°)																						
	Position 1: Sitz senkr. & gerader Rücken	Keine Anerkennung: •korrekte Sitzposition nicht erreicht (z.B. krumme Beine, Knie zeigen nicht zur Decke, usw.) •Halte nicht 10 sec																				
	Position 2: Flunder mit Nase am Boden Position 3: Flunder mit Brust am Boden Position 4: Flunder mit Bauch am Boden Bewegung: •gestreckte Knie zeigen zur Decke •Hände verschränkt hinter Kopf (Pos 1) •Ellbogenlinie mindestens 180° (Pos 1) •Rücken mgl. gerade																					
Position	Position 1	Position 2	Position 3	Position 4																		
Punkte	5	10	15	20																		

Übung 7.3 Kraft

Barren: Handstand		1x Handstandbarren + 1 Weichbodenmatte																																				
(Handstandbarren)		1x Stoppuhr																																				
	Position 1: Handstand	Keine Anerkennung: •Handstandposition nicht erreicht •deutliches Hohlkreuz Zeitnahme: •Start: Verlassen des Bodens mit dem zweiten/vorderen Fuß •Ende: •Bodenkontakt (z.B. Abrollen, Senken) •Handstandlaufen																																				
	Bewegung: •Handstandbarren vor einer WBM •Einnehmen der Hdst.-Position = frei •gestreckte Handstandposition •Ausgleichen in den Armen erlaubt																																					
Sekunden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																		
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																		

Station 8: Sprossenwand

Übung 8.1 Kraft

Sprossenwand: Beinheber		1x Sprossenwand																																				
(an Schräge)		1x großes Kastenoberteil (9. Sprosse - 1,25m)																																				
	Position 1: Bank: Rückenlage/Griff an Sprosse	Keine Anerkennung: •krumme Beine beim Heben/Senken •Sprosse nicht mit Füßen berührt •deutliches Hohlkreuz •deutlich krumme Arme •Beine gegrätscht, weiter als Schulter •kein geführtes Senken der Beine •kein Fersenkontakt mit der Bank •Pause länger als 1 sec																																				
	Position 2: Fußkontakt mit Sprosse Bewegung: •Beinheber aus gestreckter Rückenlage •Beine/Arme gestreckt & Kopf auf Brust •kein Hohlkreuz beim Heben & Senken •direkte Folge, keine Pausen																																					
Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																		
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																		

Übung 8.2 Kraft

Sprossenwand: Spannstütz		1x Sprossenwand																																				
	Position 1: Stand vor der Sprossenwand	Keine Anerkennung: •korrekter Spannstütz wird nicht erreicht •Einhängen mit Kinn oder Zehen •keine Haltezeit Zeitnahme: •Start: korrekte Spannstützposition •Ende: Verlassen der korrekten Spannstützposition (z.B. krumme Arme, Einhängen mit Kinn/Zehen, usw.)																																				
	Position 2: Spannstütz an der Sprossenwand Bewegung: •freies Einnehmen des Spannstütz •gestreckte Arme/Beine •Kopf kann zur Seite gedreht werden •Fersen zusammen, Füße gestreckt																																					
Sekunden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																		
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																		

Anhang 5: Kraft- und Beweglichkeitstest Gerätturnen männlich

Übung 8.3 Beweglichkeit

Boden: Querspagat li/re		3x Turnmatte auf Lücke 1x Meterstab																			
	Position 1: Spagat, rechtes/linkes Bein vom	Keine Anerkennung: •korrekte Spagalposition nicht erreicht (z.B. krumme Beine, Zehen nicht senkr. zur Decke, Hüfte verdreht, usw.) •Halte nicht 10 sec																			
	Bewegung: •Innenseite der Beine berühren Matten •Beine gestreckt •Bein vorne: Zehen senkrecht zur Decke •Bein hinten: Fußspinn/Knie am Boden •Schulterachse 90° zur Beinlinie •Endposition 10 sec halten																				
cm	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

Station 9

Ausdauer

Volleyballfeld: 5 min Lauf		4x Kegel, Volleyballfeld 1x Stoppuhr																				
(alle zusammen)		Position 1: Hochstart aus Schrittstellung	Abbruch: •Übertreten der Startlinie in Position 1 •Frühstart •Abkürzen der Laufstrecke •Berührung der Wendemarkierung																			
		Bewegung: •5 min Lauf ums Volleyballfeld •Massenstart auf Kommando •Start an den vier Eckpunkten •Gewertet werden nur ganze Runden •Eine Runde langsames Auslaufen																				
Anzahl / Runden	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		