



VR-Talentiade

2023
Ausschreibung
Gerätturnen männlich



Wettkampfsystematik

- männlich -

VR-Tage des Talents Turngaufinale P-Stufen	Stufe 1	Starter	Jan - April
Zielgruppe:	turnbegeisterte Kinder in den Turngauen/Vereinen		
Testinhalt:	nach Ausschreibung STB P-Stufen Einzel		
Meldung:	an den jeweiligen Turngau		
Qualifikation:	über Turngau zum Bezirksfinale		
VR-Tage des Talents Bezirksfinale P-Stufen	Stufe 1	Starter	Mai
Testinhalt:	nach Ausschreibung STB P-Stufen Einzel		
Meldung:	an STB über Gymnet		
Qualifikation:	über Bezirksfinale zum Landesfinale		
VR-Tage des Talents Landesfinale P-Stufen	Stufe 1	Starter	Juni
Testinhalt:	nach Ausschreibung STB P-Stufen Einzel		
Meldung:	an STB über Gymnet		
Qualifikation:	Der Wettkampf endet auf Landesebene		

VR-Talentiade – Wettkampf	Stufe 2	Newcomer	Sept- Okt
Zielgruppe	in Turn-Talentschulen/Vereinen als offener Wettkampf zum VR-Talentiade Finale AK 6-8		
Testinhalt	Nach der VR-Talentiade Ausschreibung		
Meldung	an STB über Gymnet		
Kampfrichter	D-Lizenz	Je Verein = 1 Kampfrichter	

VR-Talentiade - Finale	Stufe 3	Talents	Dezember
Zielgruppe	Talente für den STB-Kadertest AK 7 AK 8 und AK 9/10		
Testinhalt	nach DTB-Anforderungen		
Meldung	an Kunst-Turn-Forum per Anmeldeformular		
Kampfrichter	Je Verein = 1 Tester		

VR-Talent-Team	Stufe 4	Stars	Mrz 2023
Inhalt:	1.Präsentation beim EnBW DTB-Pokal in der Porsche Arena 2.VR Talentiade Ausflug mit allen Sportarten		
Qualifikation:	1.Präsentation	AK 6 AK 7 AK 8 AK 9 AK 10	Platz 1-3 Platz 1-3 Platz 1-3 Platz 1-2 Platz 1
	2. VR-Talentiade Ausflug	AK 8 AK 9 AK 10	Platz 1 (STB) Platz 1 (STB) Platz 1 (STB)
			Kadernommienierung
			Kadernommienierung

Bestimmungen und Termine

Altersnachweis:

Ein Altersnachweis (Geburtsjahr maßgebend) ist beim Wettkampf vorzulegen

Meldegebühren:

Stufe 1:

Die Meldegebühren sind beim jeweiligen Turngau festgesetzt

Stufe 2:

Die Meldegebühren betragen je 10,00€ pro Teilnehmer.

Stufe 3:

Für das VR-Talentiade Finale werden keine Meldegebühren erhoben.

KampfrichterInnen:

Grundsätzlich gilt für alle Stufen, dass eine Teilnahme ohne verbindliche Kampfrichtermeldung nicht möglich ist.

VR-Talent-Team:

Die Nominierung erfolgt basierend auf den Ergebnissen der leistungsorientierten Wettkämpfe 2023/dem VR-Talentiade-Finals.

Anmeldung zu den VR-Talentiade-Qualifikationen (Stufe 2):

23.09.2023

in Berkheim

Anmeldung:Gymnet-Meldenummer: **TW-10-0100-0-0617/23**

Meldeschluss: 04.09.2023

15.10.2023

in Wernau

Anmeldung:Gymnet-Meldenummer: **TW-10-0100-0-0618/23**

Meldeschluss: 25.09.2023

Anmeldung zum VR-Talentiade-Finale (Stufe 3):

Kadertest

03.12.2023

beim STB

Anmeldung:<https://kunst-turn-forum.de/kaderinformationen/downloads/>

Hinweise zur Durchführung und Bewertung

Die Vorbemerkungen sowie die Stationen sind entnommen aus den Wettkampfanforderungen Anforderungen Athletische Tests Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen Gerätturnen - männlich - AK 7 – 18+ , Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen, Version vom 15. November 2020) ergänzt um die AK 6:

- Altersklasseneinteilung: AK 6, AK 7, AK 8
- Zur Abnahme der AT-Anforderungen sind 2 Versuche mit Konzentration auf den Erstversuch gestattet.
- Falls Leistungswerte erfassbar sind (z.B. Anzahlen) sind diese zusätzlich zur erreichten Punktzahl zu dokumentieren.
- Die Anerkennung der Einzelanforderung ist grundsätzlich an Folgerichtigkeit, Qualitätsmerkmalen, Haltezeiten und Anzahl von Wiederholungen gebunden.
- Als Qualitätsmerkmal wird die haltungsmäßig und technisch „richtige“ und „noch ausreichende“ Ausführung beurteilt.
- Die Nichteinhaltung von geforderten Haltezeiten bzw. Verlassen der vorgesehenen Qualitätsbereiche führt zur Minderung der Leistung bzw. zur Nichtanerkennung.
- Bei den Anforderungen 1-4 schließen die verbal gekennzeichneten Abweichungen einer Leistungsstufe, als Grundlage für die Beurteilung und Vergabe der entsprechenden Punktzahl, immer die Abweichung der vorhergehenden Leistungsstufe ein.
- Grundlegende Merkmale für die Beurteilung der Leistung bei Wettkämpfen der Athletischen Test sind in engstem Zusammenhang:
 - a) die Folgerichtigkeit der Interpretation der Übungen lt. Text und Bild,
 - b) die Qualität der turnerisch-exakten Ausführung,
 - c) die technische Qualität.
- Für die Bewertungspraxis geht es insbesondere um das Erkennen und Anerkennen der richtigen Ausführung gegenüber falscher Ausführung einer Technik.
- Als richtig gilt: Tolerieren leichter Fehler in Übereinstimmung mit dem „Code de Pointage“ (CdP) bei allgemeinen Forderungen an die Ausführung (Körperpositionen, Bewegungsfluss)
- Als überwiegend richtig gilt: Tolerieren leichter Abweichungen von speziellen (lt. Text/Zeichnung) definierten technischen Kriterien der einzelnen Anforderungen (Körperpositionen, wie Arm-Rumpf-Winkel [ARW] / Bein-Rumpf-Winkel [BRW], Ellenbogengelenk u. a. +/- 15° Endlage, Haltezeit).
- Als falsch gilt das Überschreiten von leichten Fehlern und Abweichungen im o.g. Sinne, also mittlere und grobe Fehler und Abweichungen.
- Bei während der Abnahme auftretenden Interpretationsfragen sind durch die Kampfrichter eigene Entscheidungen auf der Grundlage der formulierten Abnahmebedingungen zur Durchsetzung des Bewegungszieles, aber in jedem Falle einheitlich zu treffen.

Ausschreibung der Inhalte - männlich -

Grundsätzlich gilt Text vor Bild.

Abkürzungen:

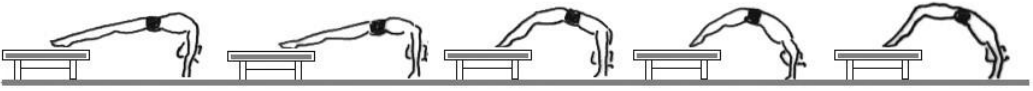
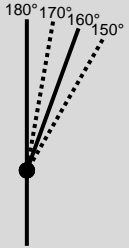
- ARW = Arm-Rumpf-Winkel
- BRW = Bein-Rumpf-Winkel
- BWS = Brustwirbelsäule
- LWS = Lendenwirbelsäule
- OS = Oberschenkel
- KSP = Körperschwerpunkt
- LAD = Längsachsendrehung
- vl = vorlings
- rw = rückwärts
- sw = seitwärts
- vw = vorwärts
- re = rechts
- li = links
- WBM = Weichbodenmatten
- Pkt = Punkte
- TW = Technikwert
- Allg. = allgemein



Beweglichkeit passiv


1. Beweglichkeit

a) AK 6-8 Brücke halten


<ul style="list-style-type: none"> - Aktives Öffnen des ARW - Füße auf Turnhocker oder Matten - Höhe: AK 6/7: 0,40 m AK 8: 0,20 m - Haltezeit 10 s 					
<p>Position</p> 	- ARW > 180°	- ARW > 170°	- ARW > 160°	- ARW > 150°	- ARW ≤ 150°
<p>Punkte</p>	10	8	6	4	2

2. Spagat

a) AK 6-7 Spagat flach

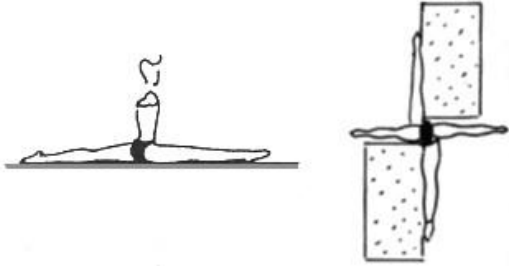
<ul style="list-style-type: none"> - auf Boden - Rücken an Turnhocker - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s 					
<p>Position</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wie Zeichnung gestreckter Fußspann aufgedreht - Linie Fuß-Hüfte Fuß 180° 	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichung in der Körperhaltung 	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichung Von 180° (bis 170°) 	<ul style="list-style-type: none"> - mittlere Abweichung von 180° (bis 160°) - kein Schrittspalt 	<ul style="list-style-type: none"> - mittlere Abweichung von 180° (bis 160°) - Schrittspalt bis 5 cm
<p>Punkte</p>	10	8	6	4	2

b) AK 8
 Spagat mit Matte

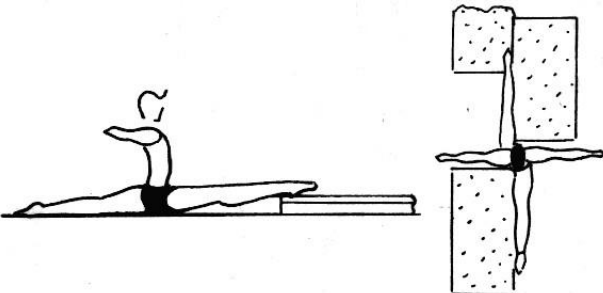
<ul style="list-style-type: none"> - Fersen auf Matte AK 8: 8 cm AK 9: 16 cm - Rücken an Turnhocker - selbstständige Einnahme der Endposition - Halten der Endposition 10 s 					
Position	wie Zeichnung gestreckter Fußspann aufgedreht Linie Fuß-Hüfte Fuß 180°	- leichte Abweichung von Körperhaltung	- leichte Abweichung von 180° (bis 170°)	- mittlere Abweichung von 180° (bis 160°) - kein Schrittspalt	- mittlere Abweichung von 180° (bis 160°) - Schrittspalt bis 5 cm
Punkte	10	8	6	4	2

3. Spagat quer links und rechts

 a) AK 6-7
 Spagat flach

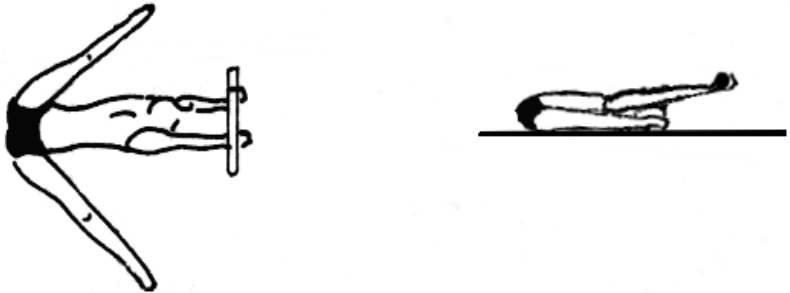
<ul style="list-style-type: none"> - auf Boden - Markierung durch Band oder Mattenlage - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s - Ergebnis ist der Mittelwert aus Querspagat links und rechts 					
Position	- wie Zeichnung - Fußspann des hinteren Beines liegt auf	- leichte Abweichung von einwandfreier Körperhaltung ohne Schrittspalt	- leichte Abweichung von der Markierung	- leichter Schrittspalt (bis ca. 8 cm)	- mittlerer Schrittspalt (bis ca. 15 cm)
Punkte	10	8	6	4	2

b) AK 8
Spagat mit Matte

<ul style="list-style-type: none"> - vordere Ferse auf Matte - AK 8: 8 cm - AK 9: 16 cm - Markierung durch Band oder Mattenlage - selbstständige Einnahme der Endposition - Halten der Endposition 10 s - Ergebnis ist der Mittelwert aus Querspagat links und rechts 					
Position	- wie Zeichnung - Fußspann des hinteren Beines liegt auf	- leichte Abweichung von einwandfreier Körperhaltung ohne Schrittspalt	- leichte Abweichung von der Markierung	- Schrittspalt bis ca. 8 cm (bei Doppelmatte im Bereich der unteren Matte)	- Schrittspalt bis ca. 16 cm (bei Doppelmatte im Bereich der oberen Matte)
Punkte	10	8	6	4	2

4 Rumpfbeugen vorwärts

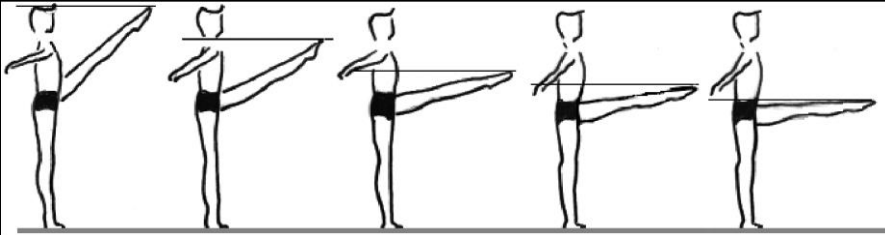
a) AK 6-8
Boden

<ul style="list-style-type: none"> - gleichzeitige Abnahme mit ARW-Öffnen, aber getrennte Wertung - Spreizwinkel 90° - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halten der Endposition 10 s 					
Position	<ul style="list-style-type: none"> - wie Zeichnung (Kniescheiben zeigen nach oben) - Bodenberührung mit der Brust bei geradem Rücken 	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichung von Körperhaltung - leichte Innenrotation der Kniescheiben 	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenberührung Brust flüchtig - leichte Innenrotation der Kniescheiben 	<ul style="list-style-type: none"> - Brust mit Abstand zum Boden von 5 cm - mittlere Innenrotation der Kniescheiben 	<ul style="list-style-type: none"> - Brust mit Abstand zum Boden von 10 cm
Punkte	10	8	6	4	2

Beweglichkeit aktiv

5. Vorspreizen links und rechts

1. AK 6-8

<p>AK 6-8 in Rückenlage, ab AK 9 im Stand Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei) Halte der Endposition Fußspann/Kniescheibe zeigen in Richtung Kopf (bei deutlicher Abweichung eine Punktkategorie tiefer) Endzeitnahme bei Verlassen der noch ausreichenden Position Ergebnis ist der Mittelwert aus Vorspreizen links und rechts</p>					
Position	Kopfhöhe	Schulterhöhe	Brusthöhe	über Hüfthöhe	Hüfthöhe (90°)
Punkte bei Haltezeit 10 s	10	8	6	4	2
Haltezeit 5 s	5	4	3	2	1
Haltezeit 2 s	3	2	1	0	0

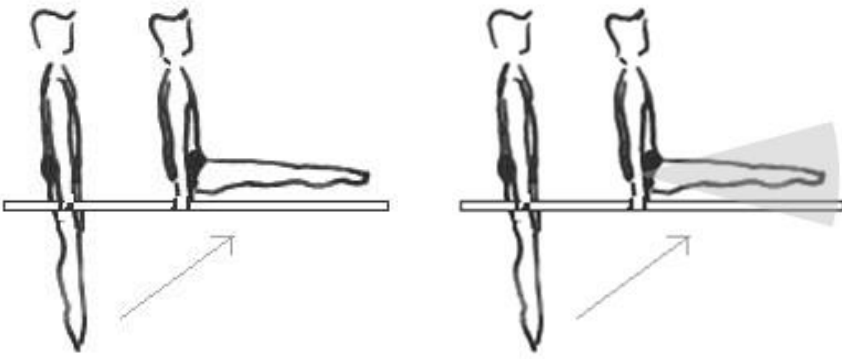
Kraft halten

6.(Spitz-) Winkelstütz

Aufgabe Nr. 8

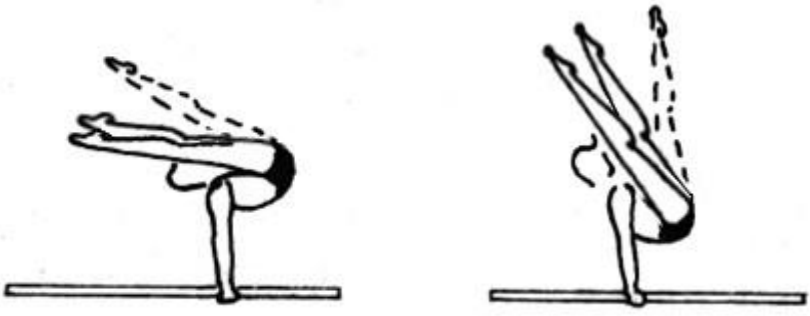
a) AK 6-7

Winkelstütz halten

Stützbarren selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen Hüftwinkel 90° Hüfte zwischen den Armen	richtige Lage					noch ausreichende Lage				
										
Haltezeit (in s)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Punkte bei richtiger Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage	5		4		3		2		1	

b) AK 8

Spitzwinkelstütz gegrätscht halten

Stützbarren selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen	richtige Lage					noch ausreichende Lage				
										
Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage	5		4		3		2		1	

7. Strecksturzhang rücklings

Aufgabe Nr.10

a) AK 6-7

Strecksturzhang rücklings (Barren / Reck)

- Barren oder Reck - Kammgriff - Halten des Strecksturzhangs	richtige Lage gestreckte Körperhaltung					noch ausreichende Lage Abweichung von gestreckter Körperhaltung				
Haltezeit (in s)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Punkte bei richtiger Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage	5		4		3		2		1	

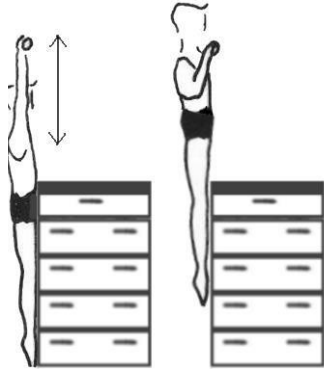
b) AK 8

Hangwaage rücklings (Barren / Reck)

- Barren oder Reck - Kammgriff - Senken aus dem Strecksturzhang - AK 8: mit gegrätschten Beinen - AK 9: mit geschlossenen Beinen	richtige Lage (leichte Abweichung [$\leq 15^\circ$] von abgebildeter Körperposition und von der von der Waagerechten)					noch ausreichende Lage (mittlere Abweichung [$> 15^\circ - 30^\circ$] von Körperposition und von der Waagerechte)				
Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage	5		4		3		2		1	

8.-Armzug Aufgabe Nr. 11

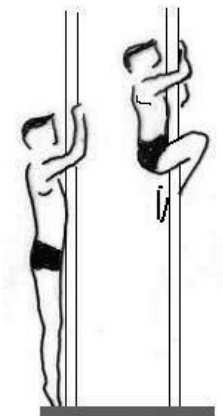
a) AK 6-8
Klimmzüge

<ul style="list-style-type: none"> - Reck - Ristgriff schulterbreit - Heben aus dem ruhigen Hang - Senken in den ruhigen Hang - direkte Folge - Kasten (mindestens Hüfthöhe im Langhang) vor dem Turner 										
Anzahl AK 6/7	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anzahl AK 8	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

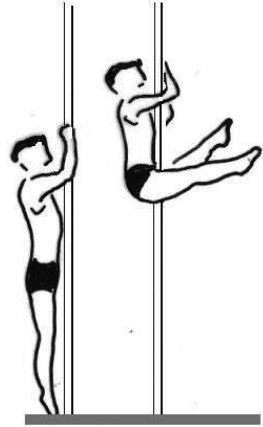
9. Klettern und Hangeln

Aufgabe Nr. 12

a) AK 6-7 Klettern am Seil (Stand)

<ul style="list-style-type: none"> - 1x aufwärts 4,5 m aus dem Stand - Beginn der Zeitnahme: Verlassen des Bodens - Ende der Zeitnahme: erster Handanschlag über der 4,50 m Markierung 											
Zeit in s AK 6/7	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0	>16,0	
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	2	2	1	

b) AK 8 Hangeln am Seil (Stand)

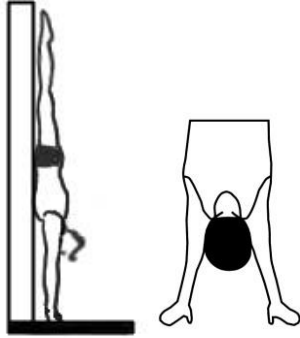
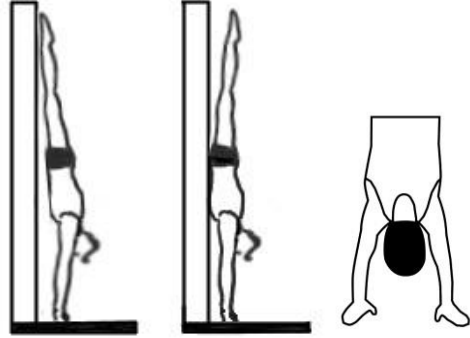
<ul style="list-style-type: none"> - 1x aufwärts 4,5 m aus dem Stand - gemessen wird die maximale Höhe der oberen Hand bei Erreichen der Maximalhöhe - Beine in Grätschvorhalte, Hüftwinkel 90° 							
Höhe in m	>4,5	4	3,5	3,0	2,5	2	
Punkte bei richtiger Ausführung	10	8	6	4	3	2	
Punkte bei noch ausreichender Ausführung	5	4	3	2	1	0	

10. Handstände

Aufgabe Nr. 13

a) AK 6



Handstand an der Wand

<ul style="list-style-type: none"> - Boden - selbstständige Einnahme der Endposition - Hüfte und Brust an der Wand - Halte ohne Korrektur im Ellenbogengelenk - Offener Arm-Rumpf-Winkel - Schulterposition (siehe Zeichnung) - Beginn der Zeitnahme bei Erreichen der Endlage 	richtige Lage					noch ausreichende Lage				
										
Haltezeit (in s)	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3
Punkte bei richtiger Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Lage	5		4		3		2		1	

Aufgabe Nr. 14

a) AK 7-8

Handstand halten (Klötze auf Boden)


<ul style="list-style-type: none"> - Handstandklötze auf Boden - Einnahme der Endposition: AK 6/7: mit Trainerhilfe AK 8: beliebig, aber ohne Trainerhilfe - Endzeitnahme bei Verlassen der richtigen oder der noch ausreichenden Position 	richtige Position (gestreckt mit leichten Abweichungen [≤15°] im ARW und BRW, gestreckte Arme)					noch ausreichende Position (Korrektur im Bereich leichter Abweichungen im ARW, BRW und Ellenbogengelenk)				
										
Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Pos.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Pos.	5		4		3		2		1	

11. Handstände III

Aufgabe 15

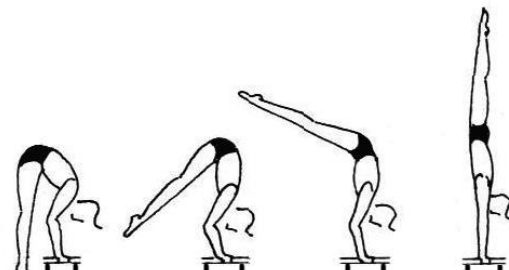
a) AK 6-7

Heben in den Kopfstand (Drückeransatz)

<ul style="list-style-type: none"> - Boden - Ausgangsposition Stand (beim ersten Mal) - deutliches Abheben der Beine vom Boden bevor der Kopf aufgesetzt wird - Halte im Kopfstand 2 s - Senken zum Bückstand anschließendes Strecken der Arme und erneuter Drückeransatz zum Kopfstand - geschlossene Beine - Jede Halte im Kopfstand 2 s 					
	Anzahl	5	4	3	2
Punkte	10	8	6	4	2

b) AK 8

Heben in den Handstand (Drücker aus dem Stand)


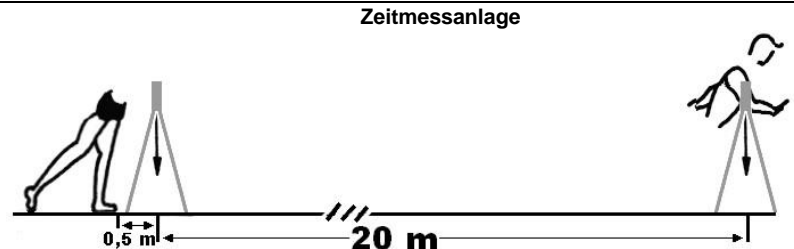
<ul style="list-style-type: none"> - Handstandklötze - Ausgangsposition Stand (beim ersten Mal) - Drücker zum Handstand Halte 2 s - Senken zum Bückstand - erneuter Drücker zum Handstand Halte 2 s <p>(jeder Drücker wird einzeln bewertet)</p>	richtige Ausführung Armbeuge 90°-120°	noch ausreichende Ausführung Armbeuge >120°-150°			
					
Anzahl	5	4	3	2	1
Punkte bei richtiger Ausf.	10	8	6	4	2
bei noch ausreichender Ausf.	5	4	3	2	1

Kondition

12. Allgemeine Kondition (Aufgabe 17)

a) AK 6-8

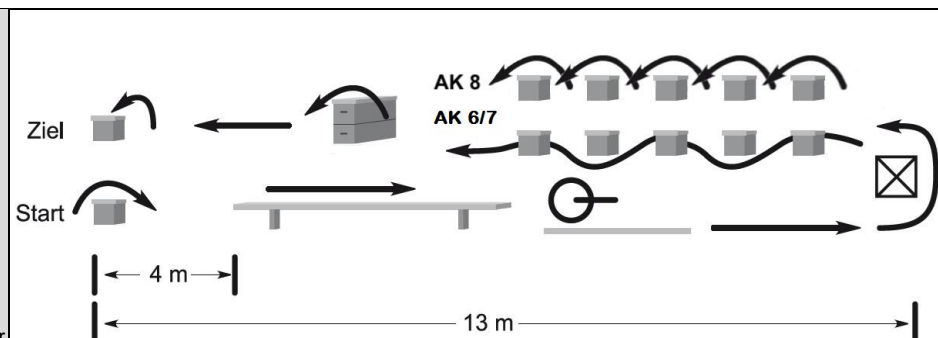
20m Lauf

<ul style="list-style-type: none"> - 20-m-Laufstrecke, Start- und Ziellinie markieren - Start: selbstständig aus der Hochstartposition - Handzeitmessung: Beginn der Zeitnahme bei Lösen des hinteren Fußes, Endzeitnahme Brust über Ziellinie - Bei Handzeitmessung müssen zwei Bewerber die Laufzeit stoppen, der Mittelwert wird erfasst - Zeitmessanlage ([Doppel]Lichtschranken): Turner steht 0,5 m hinter der Startlinie (Vorstartlinie - Die Vorstart-Linie soll verhindern, dass Sportler bereits vor dem Start die Lichtschranke auslösen), Lichtschranken stehen bei 0 m und 20 m 	Handzeitmessung 																								
	Zeitmessanlage 																								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">Zeit in s</td> <td style="width: 10%;">AK 6/ 7</td> <td style="width: 5%;">3,8</td> <td style="width: 5%;">3,9</td> <td style="width: 5%;">4,0</td> <td style="width: 5%;">4,2</td> <td style="width: 5%;">4,4</td> <td style="width: 5%;">4,6</td> <td style="width: 5%;">4,8</td> <td style="width: 5%;">5,0</td> <td style="width: 5%;">5,2</td> <td style="width: 5%;">5,4</td> </tr> <tr> <td>Punkte</td> <td></td> <td>10</td> <td>9</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </table>	Zeit in s	AK 6/ 7	3,8	3,9	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Zeit in s	AK 6/ 7	3,8	3,9	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4														
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1														
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">Zeit in s</td> <td style="width: 10%;">AK 8</td> <td style="width: 5%;">3,6</td> <td style="width: 5%;">3,7</td> <td style="width: 5%;">3,8</td> <td style="width: 5%;">4,0</td> <td style="width: 5%;">4,2</td> <td style="width: 5%;">4,4</td> <td style="width: 5%;">4,6</td> <td style="width: 5%;">4,8</td> <td style="width: 5%;">5,0</td> <td style="width: 5%;">5,2</td> </tr> <tr> <td>Punkte</td> <td></td> <td>10</td> <td>9</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </table>	Zeit in s	AK 8	3,6	3,7	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Zeit in s	AK 8	3,6	3,7	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2														
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1														
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">Zeit in s</td> <td style="width: 10%;">AK 9</td> <td style="width: 5%;">3,5</td> <td style="width: 5%;">3,6</td> <td style="width: 5%;">3,7</td> <td style="width: 5%;">3,8</td> <td style="width: 5%;">3,9</td> <td style="width: 5%;">4,0</td> <td style="width: 5%;">4,2</td> <td style="width: 5%;">4,4</td> <td style="width: 5%;">4,6</td> <td style="width: 5%;">4,8</td> </tr> <tr> <td>Punkte</td> <td></td> <td>10</td> <td>9</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </table>	Zeit in s	AK 9	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Zeit in s	AK 9	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8														
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1														

13. Allgemeine Kondition 2 (Aufgabe 18)

a) AK 6-8

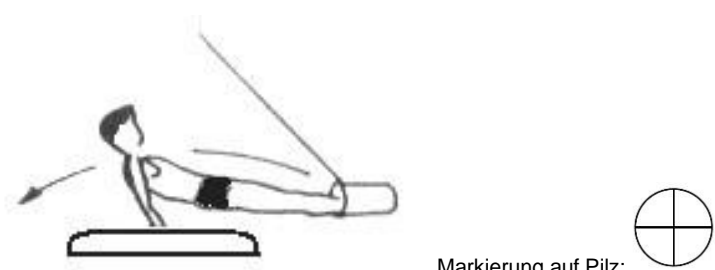
Hindernislauf

<ul style="list-style-type: none"> - Bodenfläche - Start mit Überspringen eines Turnhockers (Höhe 0,4 m) - In der Bauchlage ziehen über die Bank (Länge 4,0 m) - von der Bank Rolle vorwärts auf die Matte (Länge 2,0 m) - Umlaufen des Wendepunktes (Medizinball, Kegel, ...; Entfernung zum Start 13,0 m) - AK 6/7: Slalomlauf um 5 Turnhocker - AK 8: Überspringen der 5 Turnhocker (Höhe 0,4 m) mit geschlossenen Beinen (Auf- und Absprünge sind bei Problemen möglich) - Überspringen des Kastens (Höhe 0,45 m) - Ziel (Endzeitnahme): Anschlag auf dem Turnhocker 																																					
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">Zeit in s</td> <td style="width: 10%;">AK 6/7</td> <td style="width: 5%;">12,0</td> <td style="width: 5%;">12,5</td> <td style="width: 5%;">13,0</td> <td style="width: 5%;">13,5</td> <td style="width: 5%;">14,0</td> <td style="width: 5%;">14,5</td> <td style="width: 5%;">15,0</td> <td style="width: 5%;">15,5</td> <td style="width: 5%;">16,0</td> <td style="width: 5%;">17,0</td> </tr> <tr> <td>Zeit in s</td> <td>AK 8</td> <td>11,0</td> <td>11,5</td> <td>12,0</td> <td>12,5</td> <td>13,0</td> <td>13,5</td> <td>14,0</td> <td>14,5</td> <td>15,0</td> <td>16,0</td> </tr> <tr> <td>Punkte</td> <td></td> <td>10</td> <td>9</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </table>	Zeit in s	AK 6/7	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	17,0	Zeit in s	AK 8	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	16,0	Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Zeit in s	AK 6/7	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	17,0																										
Zeit in s	AK 8	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	16,0																										
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1																										


14. Kreisflanken

Aufgabe 19

a) AK 6-7 Pilz, Eimer

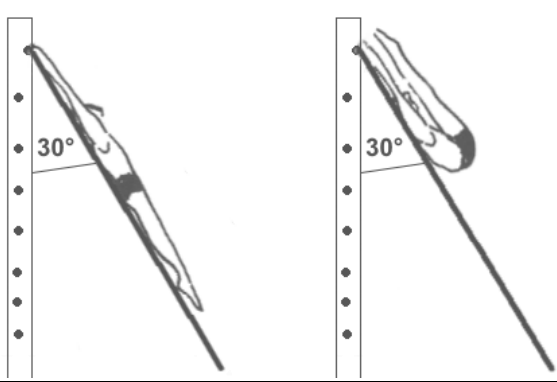
<ul style="list-style-type: none"> - Turnpilz (Durchmesser 0,60 m) mit Markierung - Start im Stütz vorlings - gestreckte Körperhaltung im Vor- und Rückflanken - stabile Stützposition - konstante Stützstelle - gleichmäßiges Tempo - jede Flanke wird einzeln hinsichtlich ihrer Qualität bewertet - es dürfen nicht mehr als 20 Flanken gezeigt werden 										
Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Punkte bei richtiger Ausf.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
bei noch ausreichender Ausf.	5		4		3		2		1	

b) AK 8 Maximal (Pilz)

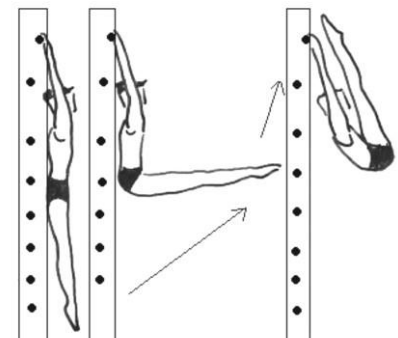
<ul style="list-style-type: none"> - Turnpilz (AK 8 Durchmesser 0,60 m; AK 9 Durchmesser 1,00 m) - maximale Anzahl 										
Anzahl AK 8	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anzahl AK 9	40	37	34	31	28	25	22	19	16	13
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

15.Kipphänge Aufgabe 20

a) AK 6-7 Kipphänge schräg

<ul style="list-style-type: none"> - auf der Schrägbank (30°) in Rückenlage - Heben der gestreckten Beine bis Füße Griffpunkt erreichen - Senken der gestreckten Beine zur Rückenlage - Anerkennung der Wiederholungen mit gestreckten Beinen <p>30° bedeuten bei einer Banklänge von 3,0 m einen Abstand von der Sprossenwand unten von 1,5 m und eine Sprossenwandhöhe von 2,60 m.</p>										
Anzahl	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

b) AK 8 Kipphänge

<ul style="list-style-type: none"> - aus dem Hang - Heben der gestreckten Beine bis Füße Griffpunkt erreichen - Senken der Beine zum Hang (Hüftwinkel 180°) - Anerkennung der Wiederholungen mit gestreckten Beinen 										
Anzahl AK 8	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anzahl AK 9	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1