



2026

Ausschreibung

Gerätturnen weiblich



Wettkampfsystematik- weiblich -

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:	die Sieger der Altersklasse 7 und 8 qualifizieren sich zur direkten Teilnahme am STB/BTB Kadertest in der jeweiligen Altersklasse. Keine Nominierung in den Landeskader möglich.			

VR-Talentiade – Qualifikation		Stufe 2	Newcomer	Sept-Okt
Zielgruppe:	in Turn-Talentschulen/Vereinen als offene Qualifikation (mind. 2 Qualifikationswettkämpfe) zum VR-Talentiade-Finale AK 6-8			
Zugang:	offen für alle turntalentierte Kinder der Altersklassen 6-8			
Testinhalt:	nach VR-Talentiade Ausschreibung			
Meldung:	an STB über Gymnet			
Qualifikation:	Die Teilnahme an beiden Wettkämpfen berechtigt zur Teilnahme am STB/BTB Kadertest (nach Nominierung). Eine Nominierung kann nur in den Landeskader 2 erfolgen, zur Nominierung in den Landeskader ist ein zusätzliches Wettkampfergebnis bei den BWNWMS erforderlich. Turnerinnen der AK 6 können nicht zum Kadertest zugelassen werden.			
Kampfrichter:	C-Lizenz		1 - 5 Turnerinnen = 1 Kampfrichter ab 6 Turnerinnen = 2 Kampfrichter	

Ein

VR-Talentiade – Finale		Stufe 3	Talents	Nov/Dez
Zielgruppe:	Talente für den STB/BTB-Kadertest AK 7 und AK 8			
Zugang:	Auf Einladung	VR-Talentiade–Qualifikation (Durchschnittspunkte aus 2 Qualifikationswettkämpfen)		2026
		4-Kampf bei den Ba-Wü NWMS (AK- Programm)		
Testinhalt:	nach DTB Technische/Athletische Normen			
Meldung:	an STB nach Einladung			
Kampfrichter:	B-Lizenz (oder Trainer B)		1 - 5 Turnerinnen: 1 Tester ab 6 Turnerinnen: 2 Tester	

VR-Talent-Team	Stufe 4	Stars	Mrz 2026
Inhalt:	1.Präsentation beim EnBW DTB-Pokal in der Porsche Arena 2.VR Talentiade Ausflug mit allen Sportarten		
Qualifikation:	1.Präsentation	AK 7 AK 8 AK 9 AK 10	Platz 1-3 (STB) Platz 1-3 (STB) Platz 1-2 (STB) Platz 1 (STB)
	2. VR-Talentiade Ausflug	AK 8 AK 9 AK 10	Platz 1 (STB) Platz 1 (STB) Platz 1 (STB)

Organisatorische Hinweise:

Startrecht:

Ein Start ist nur mit gültiger DTB – ID (zu beantragen über <https://turnportal.de/>) und einer Jahresmarke des Startrechts Gerätturnen Einzel möglich.

KampfrichterInnen:

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

Meldegebühren:

- Stufe 1: Die Meldegebühren sind beim jeweiligen Turngau festgesetzt
- Stufe 2: Die Meldegebühren für die VR-Talentiade-Qualifikationen betragen je 10,00 € pro Teilnehmerin.
- Stufe 3: Für das VR-Talentiade - Finale wird kein Meldegeld erhoben.

Kadernominierung:

Die Teilnahme an der VR-Talentiade berechtigt zur Teilnahme am Kadertest (AK 6 ausgenommen) nach Einladung. Aufgrund des dort erzielten Ergebnisses kann eine Nominierung lediglich in den Landeskader 2 erfolgen.

Die Nominierung in den Landeskader erfolgt basierend auf den Ergebnissen des Kadertests (VR-Talentiade-Finale) und dem Wettkampfergebnis (4-Kampf) bei den Baden-Württembergischen Nachwuchsmeisterschaften. Bei nachgewiesener Krankheit oder Verletzung (zwingend Attest notwendig) kann auf Antrag auch ein 4-Kampf Ergebnis im leistungsorientierten Nachwuchsbereich (AK-Programm) bei einem bundesoffenen Wettkampf als Voraussetzung zur Kadernominierung herangezogen werden. Die Nominierung erfolgt durch die Präsidial-Kommission Baden-Schwaben.

VR-Talent-Team:

Eine Nominierung in das VR Talent-Team sowie die Teilnahme am VR-Talentiade Ausflug kann nur erfolgen, wenn die VR Talentiade Qualifikation durchlaufen wurde. Die Nominierung erfolgt basierend auf den Ergebnissen des VR-Talentiade-Finals.

Anmeldung zu den VR-Talentiade-Qualifikationen (Stufe 2):**03.10.2026**

in Berkheim

Anmeldung:Gymnet-Meldenummer: **TW-10-0100-0-0812/26**

Meldeschluss: 20.09.2026

18.10.2026

in Wernau

Anmeldung: Gymnet-Meldenummer: **TW-10-0100-0-0813/26**

Meldeschluss: 04.10.2026

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

Landeskadertest

vorauss. 05./06.12.2026

Ort: N.N.

Meldung nach Einladung. Meldeverfahren gem. gesonderter Ausschreibung.

Ausschreibung der Inhalte - weiblich -

Grundsätzlich gilt Text vor Bild.

Abkürzungen:

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



Bewertung - Technische Anforderungen

Die Bewertung der Technischen Anforderungen erfolgt nach Technikwerten:

TW			Anzeige
0	keine Präsentation der Anforderung = Auslassen bzw. unvollständige Normausführung oder mit Trainerhilfe	M A X I M A L - P U N K T E	
1	technisch mangelhafte Ausführung		
2	mittlere Technik- und große Haltungsfehler		
3	mittlere Technik- und kleine Haltungsfehler bzw. Anforderungsausführung mit Sturz		
4	gute Ausführung/Technik mit kleinen Haltungsfehlern		
5	gute Ausführung/Technik		
6	optimale/sehr gute Ausführung/Technik		

Anforderungsausführung mit Sturz = maximal 3 Punkte.

Der Technikwert ist durch die jeweiligen Kampfgerichte mit Smilies anzuzeigen.

Die Vergabe von halben Technikwert-Punkten ist nicht möglich.

Bewertung - Athletische Anforderungen

Die Bewertung der Athletischen Anforderungen erfolgt nach Punkten:

1 Pkt	2 Pkt	3 Pkt	4 Pkt	5 Pkt	6 Pkt	7 Pkt	8 Pkt	9 Pkt	10 Pkt
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

Die Punkte sind durch die jeweiligen Kampfgerichte mit Smilies anzuzeigen.

Die Vergabe von halben Punkten ist nicht möglich.

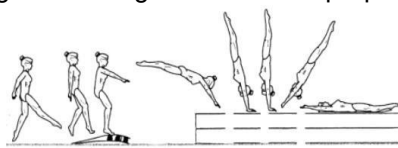
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Technische Anforderungen

Es wird bei allen „Technischen Anforderungen“ eine sehr gute Haltung (je nach Elemente Anforderung bspw. mit gestreckten Füßen/Beinen/Armen etc.) vorausgesetzt.
Kleine bzw. große Haltungsfehler bestimmen neben den Technischen Anforderungen den zu vergebenden Technikwert (vgl. Seite 5).

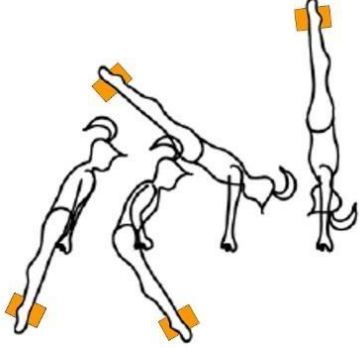
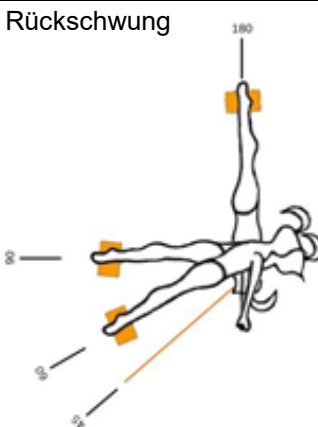
Sprung

1 Versuch

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
Aus dem Anlauf (15-20m) und Absprung vom Sprungbrett: Handstützüberschlag vw in die Rückenlage auf Mattenberg (60cm = 2 WBM)   	Anlauf, Ein- und Absprung - dynamisches (schnelles) und koordiniertes Anlaufen - rhythmischer Übergang von An-, Ein- und Absprung - Einsprung auf das Brett mit Armzug von unten - reaktiver Absprung	0-6
	Erste Flugphase - aktiver Ferseneinsatz - geöffneter Hüftwinkel (Hollowposition) - gespannte Körperposition - Blick Richtung Stütz/Hände	0-6
	Abdruck und zweite Flugphase zur Landung in Rückenlage - reaktiver Abdruck vor/in Stützensenkrechte - gestreckte Arme - offene Schulter (ARW180°) - Anheben des/der KSP/Hüfte (Höhe) - gestreckte Körperposition im Flug - genügend Weite - Landung in gestreckter/gebundener Körperposition 	0-6
	Gesamt-Technikwert	0-6
	Hinweise zur Bewertung: Für die Findung des Gesamt-Technikwertes wird jede Sprung-Phase separat mit TW 0-6 bewertet. Die Summe aus den 3 Technikwerten geteilt durch 3 ergibt den Gesamt-Technikwert. Es ist zu Gunsten der Turnerin mathematisch auf- oder abzurunden.	
	Kopfstand (deutlich)	= Sprung ungültig
	Abrollen	= Sprung ungültig
	Trainerhilfe	= Sprung ungültig
	Zusätzlicher Stütz	Abzug vom Gesamt-TW
	„Blackout“-Versuch	Zulassung 2. Versuch / Freigabe OK

Reck 1

2 Versuche

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
Aus dem Stütz (Reck ca. schulterhoch): Vorschwung, Rückschwung >90° (mit Schaumstoff zwischen den Füßen), Endposition beliebig (Abspringen, Stütz, Umschwung vl/rw, Überkippen nach Erreichen der Endposition) Schaumstoff: ca. 15cm x 15cm x 3-5cm  	Rückschwung >90° - gestreckte Arme - dynamischer Ferseneinsatz - deutliche Schultervorlage bis die Hüfte die Schulterhöhe passiert - neutrale Kopfposition/Blick zum Stütz - gebundene Körperposition im Endpunkt - geschlossene Beine	0-6
Technikwert		0-6
Hinweise zur Bewertung:		max.
	Rückschwung > 90° (alle Körperteile)	6
	ca. 90° (alle Körperteile)	5
	> 60° (alle Körperteile)	4
	> 45° (alle Körperteile)	2
	Schlechte Körperhaltung/ Ausführung	- 1
	Technikfehler (z.B. Hohlkreuz, Kopfposition)	- 1
	Verlieren Schaumstoff	- 1

Reck 2

1 Versuch

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
Aus dem Stand, Griff an Reckstange (Reck ca. Augenhöhe): Kipp- Vorschwung/Rückschwung, 	Kipp-Vorschwung/Rückschwung - Ausgangsposition mit gebundener Schiffchenhaltung aus dem Stand (Schlussstellung) - Vorschwung (aus geringem Absprung) über Winkelhang - vollständige Streckung der Hüfte - offener ARW - gerade Kopfhaltung - Rückschwung mit Bindung der Brust - zurück in Ausgangsposition mit gebundener Schiffchenhaltung (anschließend ggf. Schritt nach vorn)	0-6
Hüftaufzug 	Hüftaufzug - deutliche, kurz gehaltene Klimmzughalte - geschlossene Beine - Umsetzen der Hände - Halten der Ferse hinten der Reckstange - Endposition im Stütz mit gestreckten Armen	0-6
a) Felgunterschwung zum Stand 	Felgunterschwung (Option 1) - gestreckte Arme - gebundene Körperposition - bei deutlicher Schulterrücklage - Einleitung der Rückwärtsdrehung - Kopfbindung zum Körper vor - Passieren der Felghangposition (OS an Reckstange) - ARW-Öffnen bei gleichzeitiger Hüftstreckung - neutrale Kopfposition - KSP über Reckstange - Griff lösen und Flug zum Stand	0-6
oder b) Rückschwung zum Aufhocken und Niedersprung zum Stand 	Aufhocken (Option 2) - dynamischer Ferseneinsatz - gestreckte Arme - geschlossenen Beine - neutrale Kopfposition/Blick zum Stütz bzw. Boden - Stütz/Griffhalten bis zum vollständigen Aufhocken - Griff lösen und Niedersprung in den Stand	0-6
Gesamt-Technikwert		0-6
Hinweise zur Bewertung: Für die Findung des Gesamt-Technikwertes wird jede Anforderung separat mit TW 0-6 bewertet. Die Summe aus den 3 Technikwerten (Option 1 oder 2) geteilt durch 3 ergibt den Gesamt-Technikwert. Es ist zu Gunsten der Turnerin mathematisch auf- oder abzurunden.		

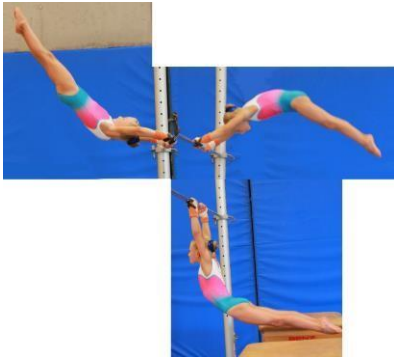
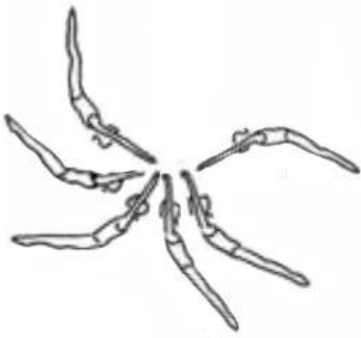
Reck 3

1 Versuch

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
Aus dem Hang am Reck (ca. 1,80 m): Halten von Schiffchenposition und aktiver Überstreckung je 5 Sek., anschließend 5 Konterschwünge  	Schiffchenposition 5 Sek. - Kopf zwischen den Armen - runder Rücken (Brust geschlossen) - gebundene Hüfte - offene Schulter (kein Klimmzug)	0-6
	Aktive Überstreckung 5 Sek. - Kopf zwischen den Armen - gerade Kopfhaltung - aktiv überstreckte Körperposition - offene Hüfte - offene Schulter	0-6
	Konterschwünge 5x - s.o. Schiffchenposition/Aktive Überstreckung - dynamischer Beineinsatz vw und rw - dynamischer Schultereinsatz - bei gerader Kopfhaltung (vgl. Bild 1) - aktives Öffnen und Schließen des Brustkorbs - mit Nachgreifen beim Übergang von Schiffchenposition in Aktivüberstreckung	0-6
	Gesamt-Technikwert	0-6
Hinweise zur Bewertung: Für die Findung des Gesamt-Technikwertes wird jede Anforderung separat mit TW 0-6 bewertet. Die Summe aus den 3 Technikwerten geteilt durch 3 ergibt den Gesamt-Technikwert. Es ist zu Gunsten der Turnerin mathematisch auf- oder abzurunden.		

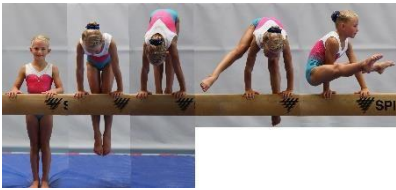
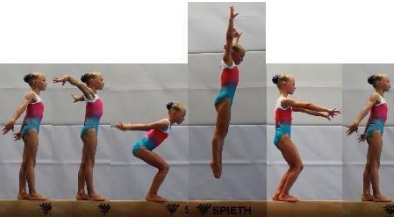
Schlaufen

1 Versuch

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
Aus dem Stand am Reck (ca. 1,80 m), optional mit Röllchen, in Kastengasse (Absprunghöhe ca. 1,00m): Absprung zum Schwingen 5x   	Schiffchenposition über Stangenhöhe - gebundene Körperposition - gerade Kopfhaltung zwischen den Armen - gestreckte Arme - offene Schulter (Weite/Länge von Reckstange)	0-6
	Umwandlung Schiffchenposition in Aktivüberstreckung - Aktivüberstreckung der Schulter- und Hüfte kurz vor Stangensenkrechte - gerade Kopfhaltung zwischen den Armen	0-6
	Beineinsatz zur Schiffchenposition (vorn) - aktiver Beineinsatz in - gebundene Körperposition - gerade Kopfhaltung zwischen den Armen - gestreckte Arme - offene Schulter (Weite/Länge von Reckstange)	0-6
Gesamt-Technikwert		0-6
Hinweise zur Bewertung: Riesenfelgen mit 5tem Vorschwung erlaubt, es werden dadurch jedoch keine Bonuspunkte vergeben. Die Kampfrichter geben das Signal zum Beenden der Serie/Schwünge nach 5-7 Schwüngen. Für die Findung des Gesamt-Technikwertes wird jede Anforderung separat mit TW 0-6 bewertet. Dabei sind die geforderten Positionen der Schwünge (Phasen) kumulativ, d.h. durchschnittlich im Gesamteindruck zu bewerten. Die Summe aus den 3 Technikwerten geteilt durch 3 ergibt den Gesamt-Technikwert. Es ist zu Gunsten der Turnerin mathematisch auf – und abzurunden.		
Präsentation von weniger als 5 Grundschwüngen (einmalig)		-1

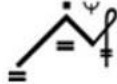
Schwebebalken 1

1 Versuch

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
Komplex 1 Gerätehöhe: 0,75cm (über Matte)	Angang 2 Sek. - Hebeansatz über hohen Stütz - freies Vorspreizen - $\frac{1}{4}$ LAD im Stütz - BRW $>45^\circ$ - Halte 2 Sek. - deutlicher Rückschwung zum Liegestütz - Kniewaage kurz fixiert - Aufrichten in Position „Spannung“	0-6
	Standwaage 2 Sek. - Position „Arme“ - Vorspreizen - 135° Spreizwinkel - Halte 2 Sek. - Einschließen in „Spannung“	0-6
	Strecksprung - Position „Spannung“, „Arme“ - Armschwung über vorn mit Bewegungsumkehr über Vor- in Hochhalte - gestreckte Körperposition - genügend Sprunghöhe - Landedrill II (beidbeinig)	0-6
	Relevé-Passé-Stand 2 Sek. - „Drehvorbereitung“ - kontrolliertes Heben in den Ballenstand - mit Spielbein Passé (gebeugt am Standbeinknie) - Halte 2 Sek. - Arme in Hochhalte - Senken/Einschließen in Position „Arme“ - sicherer Stand auf beiden Beinen	0-6
	$\frac{1}{2}$ Drehung - Heben in den hohen Ballenstand - Arme in Hochhalte (ARW 180°) - gestreckte Körperposition - vollständige $\frac{1}{2}$ LAD - Senken/Einschließen in Position „Arme“ - sicherer Stand auf beiden Beinen	0-6
		
Gesamt-Technikwert		0-6

Hinweise zur Bewertung:		
Die Positionen (Spannung, Arme) und Drills sind nach DTB-Balkenkonzept auszuführen.		
Für die Findung des Gesamt-Technikwertes wird jede Anforderung separat mit TW 0-6 bewertet. Die Summe aus den 5 Technikwerten geteilt durch 5 ergibt den Gesamt-Technikwert. Es ist zu Gunsten der Turnerin mathematisch auf- oder abzurunden.		
	fehlende Umsetzung des DTB-Balkenkonzepts -> Positionen (je Anforderung) -> Drills (je Anforderung)	- 1
	Anforderung weniger < 2 Sek.	- 2

Übungsablauf:

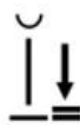
Ausschreibung		Symbol	BAHN 1
1	Aus dem Seitstand vl: Absprung und Heben über den hohen Stütz, Überspreizen mit ¼ Drehung über den Grätschwinkelstütz (2 s) mit Senken in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen, Aufrichten über Rückschwung zum Liegestütz in Kniewaage zum Stand;		
2	Voraufziehen, Spannung, Arme , Schritt Vorspreizen in die Standwaage (135°; 2 s) , Einschließen in Spannung <i>Gymnastik: (3 Schritte im Relevé, Arme eingestützt)</i>		
3	Spannung, Arme , Strecksprung mit Armschwung in die Hochhalte Landungsdrill beidbeinig		
4	Spannung, Drehvorbereitung zum einbeinigen Relevé-Stand mit Spielbein Passé (2 s) mit Armen in Hochhalte, Auflösen in enge Schrittstellung mit Arme		
5	½ Drehung auf beiden Füßen im Relevé mit Armen in Hochhalte, Senken in Arme		

Schwebebalken 2

1 Versuch

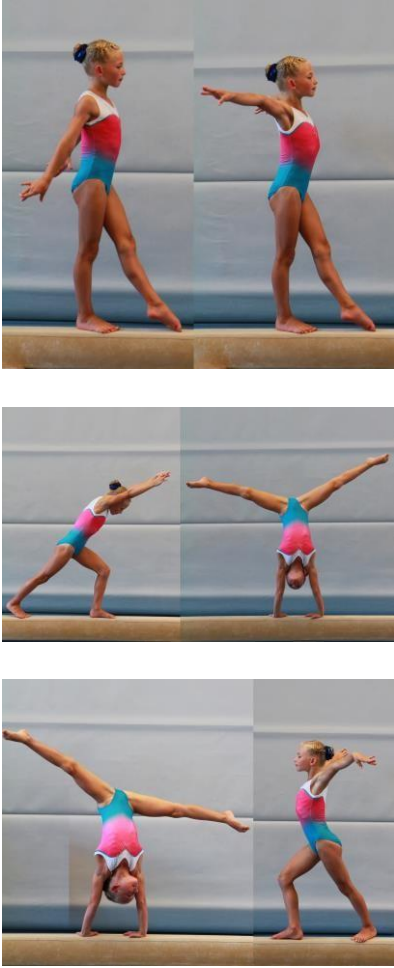
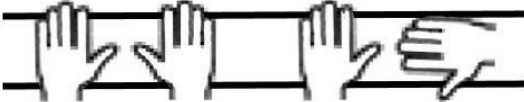
Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
Komplex 2 (Beginn am Balkenende) Gerätehöhe: 0,75cm (über Matte) inkl. Abgang    	Vorspreizen re & li (oder umgekehrt) - mind. 90° - aktives Spreizen - aufrechte Körperhaltung - Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	0-6
	Handstand - Position „Spannung“, „Arme“ - Schritt über flüchtigen Ausfallschritt mit Armen in Hochhalte (ARW 180°) - Kopf zwischen den Armen - Senken Oberkörper zur Stützaufnahme - gestreckter Schwungbeineinsatz - Aufschwingen in den flüchtigen Handstand - mit geschlossenen Beinen bei Erreichen der Senkrechten mit gestreckter Hüfte und Mittelkörperspannung - Schulter-/Rumpfstreckung (ARW 180°) - Blick zum Balken (Hände/Stütz) - Aufspreizen und Rückbewegung mit Landedrill I (einbeinig)	0-6
	Hocksprung - Position „Spannung“, „Arme“ - Armschwung über vorn mit Bewegungsumkehr über Vor- in Hochhalte - Hockposition mind. 90° - genügend Sprunghöhe - Landedrill II (beidbeinig)	0-6
	Abgang – Strecksprung 1/2 - Position „Spannung“, „Arme“ - Armschwung über vorn mit Bewegungsumkehr über Vor- in Hochhalte - gestreckte Körperposition - vollständige 1/2 LAD - kontrollierte Landung mit Blick zur Landematte - Aufrichten in Endposition „Arme“	0-6
	Gesamt-Technikwert	0-6
Hinweise zur Bewertung: Die Positionen (Spannung, Arme) und Drills sind nach DTB-Balkenkonzept auszuführen. Für die Findung des Gesamt-Technikwertes wird jede Anforderung separat mit TW 0-6 bewertet. Die Summe aus den 4 Technikwerten geteilt durch 4 ergibt den Gesamt-Technikwert. Es ist zu Gunsten der Turnerin mathematisch auf- oder abzurunden.		
fehlende Umsetzung des DTB-Balkenkonzepts -> Positionen (je Anforderung) -> Drills (je Anforderung)		- 1
Vorspreizen unter 90° (je)		- 1

Übungsablauf:

Ausschreibung		Symbol	BAHN 2
1	Schritt Vorspreizen rechts , direkt in Schritt Vorspreizen links mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte		
2	Voraufzehen, Spannung, Arme , Schritt in flüchtigen Handstand mit geschlossenen Beinen , Rückbewegung (Beinwechsel möglich) in den Landungsdrill einbeinig <i>Gymnastik: (Schritt in Pose)</i>		
3	Spannung, Arme , Hocksprung mit Armschwung in die Hochhalte, Landungsdrill beidbeinig <i>Gymnastik: (2 Schritte ganze Sohle, Arme eingestützt)</i>		
4	Abgang (am Balkenende im Querverhalten): Spannung, Arme und Absprung zum Strecksprung vorwärts mit ½ Drehung mit Armschwung über die Hochhalte, Landung auf der Landematte mit Blick zum Balken, Aufrichten in Endposition Arme .		

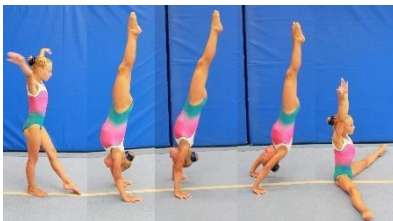
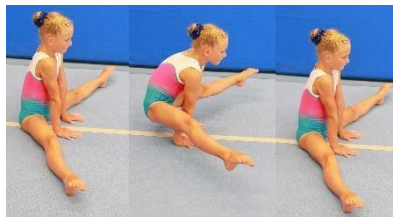
Schwebebalken 3

2 Versuche

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
Auf dem Bodenbalken: Voraufliegen, „Spannung“, „Arme“ Handstützüberschlag sw/ Rad zum Landedrill I (einbeinig) 	Allg. Ausführungskomponenten - Beachtung der Positionen des DTB-Balkenkonzepts - Schritt in flüchtigen Ausfallschritt - Kopf zwischen den Armen - Senken Oberkörper mit $\frac{1}{4}$ LAD zur seitlichen Stützaufnahme - Aufsetzen der Hände schulterbreit - Finger zeigen geradeaus oder 2te Hand zur 1sten Hand  - über Handstandposition mit Mittelkörperspannung - Blick zu den Händen/Stütz - Passieren der Horizontalen mit weitem Spreizwinkel - weiter Blick unter Arm zum Balken in Bewegungsrichtung - korrekt ausgeführter Landedrill I - genügend Bewegungsamplitude (Weite) - dynamisch/flüssige Ausführung	0-6
	Technikwert	0-6

Boden 1

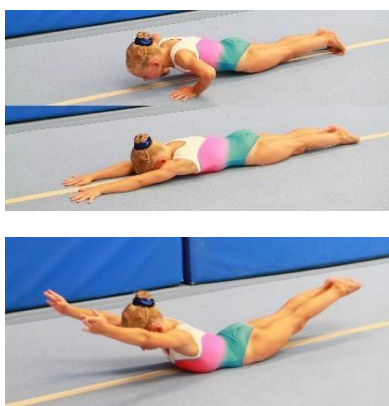
1 Versuch

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
Auf Bodenläufer:	Vorhalte re 2 Sek. (oder li)	0-6
Positionen	- aus dem Schlusstand (6. Position) - Arme in Seithalte - Voraufziehen - kontrolliertes Heben des Spielbeines - geschlossene Hüfte (kein Aufdrehen) - mind. 90° - Halte 2 Sek. - Einschließen/Senken in Ausgangsposition	
	Vorhalte li 2 Sek. (oder re)	0-6
	siehe Vorhalte re	
	Handstand 2 Sek., Abrollen	0-6
	- Beachtung der Positionen des DTB-Balkenkonzepts (Voraufziehen, „Spannung“, „Arme“) - Schritt in flüchtigen Ausfallschritt - Kopf zwischen den Armen - Senken Oberkörper zur Stützaufnahme - Aufsetzen der Hände schulterbreit - Finger zeigen geradeaus - gestreckter Schwungbeineinsatz - deutliches Fixieren der Handstandposition (2 Sek.) - mit gestreckter Hüfte und Mittelkörperspannung - Schulter/Rumpfstreckung (ARW 180°) - Kopf zwischen den Armen mit Blick zu den Händen/Stütz - Abrollen über die gestreckten Arme - Endposition im Grätschsitz mit Arme in Hochhalte	
	Grätschwinkelstütz 2 Sek.	0-6
	- Senken der Arme über vorn - Anheben zum Grätschwinkelstütz - Halte 2 Sek. - BRW mind. 90° - kontrolliertes Absenken - Schließen der Beine und Ablegen in die Rückenlage	
	Schiffchenschaukel 10x	0-6
	- Anheben in Schiffchenposition in Rückenlage - Kopf zwischen den Armen (offener ARW) - gebundene Brust- und Hüftposition - LWS durchgehend mit Bodenkontakt - Impuls über Fußeneinsatz in - Schiffchenschaukeln 10x - keine Bodenberührung der Arme/Füße - Stoppen der Bewegung und kontrolliertes Auflösen	
Gesamt-Technikwert		0-6

Hinweise zur Bewertung: Die Kampfrichter geben das Signal zum Beenden der Schiffchenschaukel nach 10-12 Schaukeln. Für die Findung des Gesamt-Technikwertes wird jede Anforderung separat mit TW 0-6 bewertet. Dabei sind die Schiffchenschaukeln kumulativ, d.h. durchschnittlich im Gesamteindruck zu bewerten. Die Summe aus den 5 Technikwerten geteilt durch 5 ergibt den Gesamt-Technikwert. Es ist zu Gunsten der Turnerin mathematisch auf- oder abzurunden.		
	Anforderung weniger als 2 Sek.	- 2
	fehlende Umsetzung des DTB-Balkenkonzepts -> Positionen (Anforderung Handstand)	- 1
	Präsentation von weniger als 10 Schiffchenschaukeln	- 1

Boden 2

1 Versuch

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
Auf Bodenläufer: Komplex 	Rad re (oder li) - Beachtung der Positionen des DTB-Balkenkonzepts (Voraufziehen, „Spannung“, „Arme“) - Schritt in flüchtigen Ausfallschritt - Kopf zwischen den Armen - Senken Oberkörper mit $\frac{1}{4}$ LAD zur seitlichen Stützaufnahme - Aufsetzen der Hände schulterbreit - Finger zeigen geradeaus oder 2te Hand zur 1sten Hand  - über Handstandposition mit Mittelkörperspannung - Blick zu den Händen/Stütz - Passieren der Horizontalen mit weitem Spreizwinkel - weiter Blick unter Arm zum Boden in Bewegungsrichtung - Abschwingen und Aufrichten zum - fließenden Übergang in Schritt zum Rad li (Verbindung) - genügend Bewegungsamplitude (Weite) - dynamisch/flüssige Ausführung	0-6
	Rad li (oder re) siehe erstes Rad zzgl. - Abschwingen und Aufrichten mit $\frac{1}{4}$ LAD gegen die Bewegungsrichtung - Schließen der Beine in den Stand mit gebundener Körperposition (vgl. Rondattechnik) - direkt Übergang in das Rückrollen	0-6
	kleine Rolle rw in den Liegestütz - Hände zeigen zueinander - Kopf zwischen den Armen - über die gestreckten Arme - direkt in den Liegestütz mit gebundener Position - Senken über den Liegestütz in die Bauchlage	0-6
	Schiffchenschaukel 10x - Anheben in Schiffchenposition in Bauchlage - Kopf zwischen den Armen (offener ARW) - Impuls über Ferseneinsatz in - Schiffchenschaukeln 10x - keine Bodenberührung der Arme/Füße - Stoppen der Bewegung und kontrolliertes Auflösen	0-6
Gesamt-Technikwert		0-6

Hinweise zur Bewertung:		
Für die Findung des Gesamt-Technikwertes wird jede Anforderung separat mit TW 0-6 bewertet Die Summe aus den 4 Technikwerten geteilt durch 4 ergibt den Gesamt-Technikwert. Es ist zu Gunsten der Turnerin mathematisch auf- oder abzurunden.		
	Präsentation von weniger als 10 Schiffchenschaukeln	- 2
	fehlende Umsetzung des DTB-Balkenkonzepts -> Positionen (Anforderung Rad 1)	- 1

Boden 3

1 Versuch

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
Auf Bodenläufer: a) Voraufzehen, „Spannung“, „Arme“ langsamer Handstützüberschlag rw/ Bogengang/Brücke rw zum Landedrill I (einbeinig)   oder b) aus der Rückenlage, Aufstemmen in die Brücke rw (5 Sek.) mit anschließendem Bogengang rückwärts zum Landedrill I (einbeinig)  	Bogengang rw (Option 1) - Beachtung der Positionen des DTB-Balkenkonzepts - Vorspreizen des gestreckten Schwungbeines - Rückbeugen mit offenem ARW 180° - Kopf zwischen den Armen - Hüft- und BWS-Überstreckung - bei fixierter LWS (kein passives Ausweichen) - Aufsetzen der Hände schulterbreit - Finger zeigen zu den Füßen - Kopf zwischen den Armen - Blick zu den Händen/Stütz - anschließend Druckbeinimpuls zum Überspreizen - weiter Spreizwinkel (annähernd 180°) - über Handstandposition mit Mittelkörperspannung - korrekt ausgeführter Landedrill I nach DTB Brücke rw 5 Sek. (Option 2) - Hochstemmen/Drücken aus Rückenlage mit angestellten Beinen und gebeugten Armen neben den Ohren - Hände schulterbreit - Finger zeigen zu den Füßen - gestreckte und geschlossene Beine in Endposition - offener ARW 180° - aktive Überstreckung der BWS - fixierte LWS (kein passives Ausweichen) - aufgestreckte Hüfte - Kopf zwischen den Armen - Blick zu den Händen/Stütz - Position Fixieren (5 Sek.) - Heben des gestreckten Schwungbeines - anschließend Druckbeinimpuls zum Überspreizen - weiter Spreizwinkel (annähernd 180°) - über Handstandposition mit Mittelkörperspannung - korrekt ausgeführter Landedrill I nach DTB	0-6 0-6
Technikwert		0-6
	Präsentation von weniger als 5 Sek.	- 2
	„Blackout“-Versuch	Zulassung 2. Versuch / Freigabe OK

Gymnastik

2 Versuche

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
Auf Bodenläufer: „Spannung“, „Arme“ Quergrätschsprung >135° mit Armzug in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte zum Landedrill II (beidbeinig)   	Allg. Ausführungskomponenten - Beachtung der Positionen des DTB-Balkenkonzepts - Armschwung über vorn nach hinten unten mit Bewegungsumkehr über Vor- in Seit-Schräg-Rück-Halte - durchgehend aufrechte Oberkörperhaltung (von Absprung über Flugphase bis zur Landung) - Streckung Hüftwinkel im Absprung vor dem Spreizen - Spreizwinkel 135° - gerade Hüftstellung (geschlossene Hüfte) - genügend Sprunghöhe (deutliches Steigen KSP/Hüfte) - korrekt ausgeführter Landedrill II nach DTB	0-6
Technikwert		0-6
Hinweise zur Bewertung:		max.
Spreizwinkel 		
>135°		6
ca. 135°		5
>110°		4
>90°		2
Schlechte Körperhaltung/Ausführung		-1
Technikfehler (z.B. Oberkörpervorlage)		-1

Trampolin 1

1 Versuch

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
In der Mitte des Großtrampolins: Strecksprünge 10x 	Körperhaltung - Arme in Hochhalte (offener ARW180°) - durchgehende Mittelkörperspannung - aufrechte Körperhaltung	0-6
	Allg. Sprungkomponenten - gleichmäßiger Sprungrhythmus - Sprung mittig auf dem Tuch (kein Wandern) - Treibhöhe (im Verhältnis zur Körperhöhe)	0-6
	Gesamt-Technikwert	0-6
Hinweise zur Bewertung: Die Kampfrichter geben das Signal zum Beenden der Strecksprünge nach 10-12 Sprüngen. Die Abnahme der Anforderungen Trampolin 1-3 erfolgt in einem Durchgang, d.h. Präsentation der Anforderung 1 und anschließend Bewertung Anforderung 1 usw. Für die Findung des Gesamt-Technikwertes wird jede Anforderung separat mit TW 0-6 bewertet. Dabei sind alle Sprünge kumulativ, d.h. durchschnittlich im Gesamteindruck zu bewerten. Die Summe aus den 2 Technikwerten geteilt durch 2 ergibt den Gesamt-Technikwert. Es ist zu Gunsten der Turnerin mathematisch auf- oder abzurunden.		
Präsentation von weniger als 10 Strecksprüngen		- 1
Sprung außerhalb des Tuches (Versuch beendet)		- 1
Wandern auf dem Tuch		- 1

Trampolin 2

1 Versuch

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
In der Mitte des Großtrampolins: 1-2 Strecksprünge, Hocksprünge und Grätschwinkelsprünge 3x im Wechsel   	Körperhaltung - Arme in Hochhalte (offener ARW180°) - gestreckte Aufwärtsbewegung vor Beginn des Hockens/Grätschens - aktives Klappen im BRW <90° - aktives Schließen aus der Hock-/Grätschposition - durchgehende Mittelkörperspannung - aufrechte Körperhaltung (siehe Abbildung)	0-6
	Allg. Sprungkomponenten - gleichmäßiger Sprungrhythmus - Sprung mittig auf dem Tuch (kein Wandern) - Treibhöhe (im Verhältnis zur Körperhöhe)	0-6
	Gesamt-Technikwert	0-6
Hinweise zur Bewertung: Die Abnahme der Anforderungen Trampolin 1-3 erfolgt in einem Durchgang, d.h. Präsentation der Anforderung 1 und anschließend Bewertung Anforderung 1 usw. Für die Findung des Gesamt-Technikwertes wird jede Anforderung separat mit TW 0-6 bewertet. Dabei sind alle Sprünge kumulativ, d.h. durchschnittlich im Gesamteindruck zu bewerten. Die Summe aus den 2 Technikwerten geteilt durch 2 ergibt den Gesamt-Technikwert. Es ist zu Gunsten der Turnerin mal hematisch auf- oder abzurunden.		
Präsentation von weniger als 3 Wechseln		- 1
Sprung außerhalb des Tuches (Versuch beendet)		- 1
Wandern auf dem Tuch		- 1

Trampolin 3

1 Versuch

Übungsbeschreibung/ Hinweise	Technische Anforderung	TW
In der Mitte des Großtrampolins: Wechselsprünge von Füße auf Hände 5x mit Körperbindung	Körperhaltung	0-6
	- Anwippen mit Arme in Hochhalte - durchgehend „gebundene Körperposition“ - Kopf zwischen den Armen	
	Allg. Sprungkomponenten	0-6
	- gleichmäßiger Sprungrhythmus (rhythmisch gleichbleibende Abfolge von vor- und rückwärts Sprüngen) - Sprung mittig auf dem Tuch (kein Wandern) - große Bewegungsamplitude (Weite)	
  		
Gesamt-Technikwert		0-6
Hinweise zur Bewertung: Die Kampfrichter geben das Signal zum Beenden der Wechselsprünge nach 5-8 Sprüngen. Die Abnahme der Anforderungen Trampolin 1-3 erfolgt in einem Durchgang, d.h. Präsentation der Anforderung 1 und anschließend Bewertung Anforderung 1 usw. Für die Findung des Gesamt-Technikwertes wird jede Anforderung separat mit TW 0-6 bewertet. Dabei sind alle Sprünge kumulativ, d.h. durchschnittlich im Gesamteindruck zu bewerten. Die Summe aus den 2 Technikwerten geteilt durch 2 ergibt den Gesamt-Technikwert. Es ist zu Gunsten der Turnerin mathematisch auf- oder abzurunden		
Präsentation von weniger als 5 Wechselsprüngen		- 1
Sprung außerhalb des Tuches (Versuch beendet)		- 1
Wandern auf dem Tuch		- 1

Athletische Anforderungen

Tau-Klettern

1 Versuch

Aus dem Stand mit Griff an der 0m-Markierung (ca. 1,50m vom Boden): Selbstständiger Start (kein Abspringen erlaubt) und Zeitnahme, wenn die Turnerin an die 4m-Markierung anschlägt.

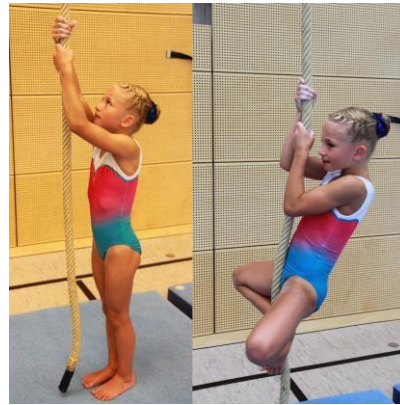
Jede Turnerin erhält einen Versuch.

Geräte:

1x Kletterseil mit Markierung bei 0 und 4m
1x Stoppuhr

Bewertungsskala:

1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	4 Pkt.	5 Pkt.	6 Pkt.	7 Pkt.	8 Pkt.	9 Pkt.	10 Pkt.
28 s	26 s	24 s	22 s	20 s	18 s	16 s	14 s	12 s	10 s



Seilspringen

1 Versuch (ggfs. 2 Versuche)

Seilspringen barfuß (mit gestreckt gespanntem Körper) 25x ohne Unterbrechung.

Bei schlechter Haltung (bspw. gebeugte Beine, Anfersen oder Hüftwinkel) erfolgt eine Ermahnung. Bei Wiederholung wird ein Punkt abgezogen.

Jede Turnerin erhält 1 Versuch.

Ein 2. Versuch wird gestattet, wenn im 1. Versuch weniger als 5 Punkte erreicht wurden.

Geräte:

1x fester Untergrund (Rollmatte o. Sprunganlauf)
1x Gymnastikseil (kein Rope-Skipping Seil)

Bewertungsskala:

1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	4 Pkt.	5 Pkt.	6 Pkt.	7 Pkt.	8 Pkt.	9 Pkt.	10 Pkt.
3-4	5	6-9	10	11-14	15	16-19	20	21-24	25



Sprint

2 Versuche

Aus der Hochstartposition an der Startlinie:
 Selbstständiger Start und Zeitnahme, nach
 Durchlaufen der vorgegebenen Strecke (15m).
 Die Zeitnahme beginnt mit der ersten Bewegung.
 In der Testkarte sind die genauen Zeiten
 (z.B. 3,44 Sek.) beider Läufe zu erfassen.

Jede Turnerin erhält 2 Versuche, der beste Versuch
 wird bewertet.

Geräte:

1x Maßband bis 20m

1x Markierung von Start- und Ziellinie (Tape etc.)

Bewertungsskala:

1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	4 Pkt.	5 Pkt.	6 Pkt.	7 Pkt.	8 Pkt.	9 Pkt.	10 Pkt.
3,9 s	3,8 s	3,7 s	3,6 s	3,5 s	3,4 s	3,3 s	3,2 s	3,1 s	3,0 s



Schweizer

1 Versuch (ggfs. 2 Versuche)

Aus dem Stand mit Griff der Handstandklötze:
 Heben in den Ballenstand, Senken in den
 Grätschwinkelstütz, kurzes Fixieren der
 Grätschwinkelposition, Heben mit engem
 BRW in den Stand.
 (Kein Griff lösen erlaubt, Stütz muss durchgehend
 gehalten werden.)

Ein Punkt wird nur vergeben, wenn:

- die Arme gestreckt sind
- die Beine gestreckt sind
- die Beine im Stütz in 90° gehalten werden
- keine Position weit länger als 2 Sek. gehalten wird.

Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt,
 wobei die Abnahme bei einer falschen nicht
 abgebrochen wird (deutliche Ansage durch
 Kampfrichter). Ein Versuch ist jedoch beendet,
 wenn die Turnerin im Stütz absitzt.

Jede Turnerin erhält 1 Versuch.

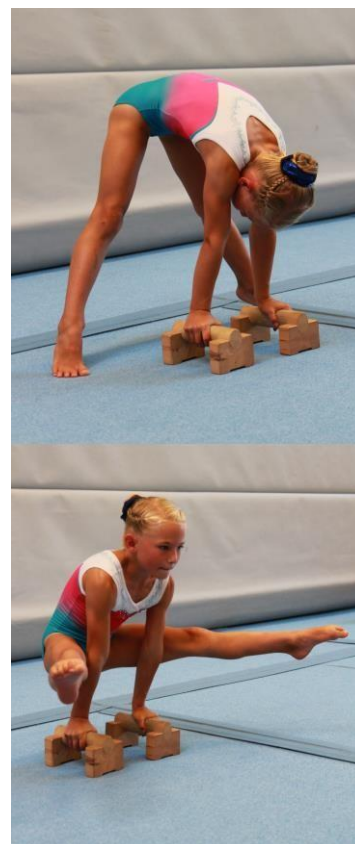
Ein 2. Versuch wird gestattet, wenn im 1. Versuch
 weniger als 5 Punkte erreicht wurden.

Geräte:

1 Paar Handstandklötze

Bewertungsskala:

1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	4 Pkt.	5 Pkt.	6 Pkt.	7 Pkt.	8 Pkt.	9 Pkt.	10 Pkt.
½	1	1 ½	2	2 ½	3	3 ½	4	4 ½	5



Sit-Ups

1 Versuch

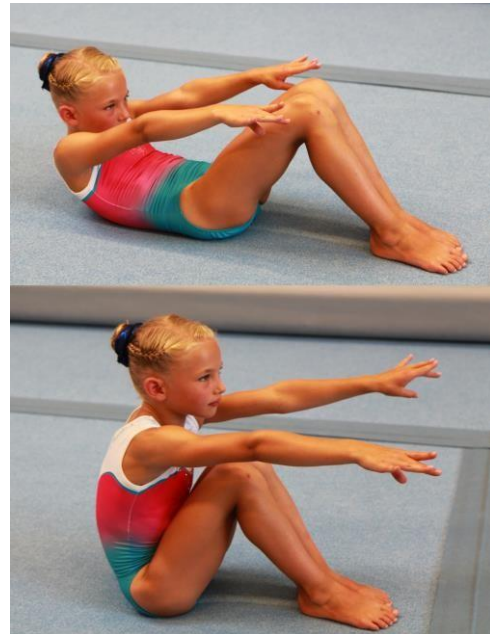
Aus der Rückenlage mit angestellten Beinen mit einem Kniewinkel von 90°, die Arme sind seitlich am Körper in Höhe der Knie gestreckt und frei gehalten:
Aufrichten ohne Abheben der Füße vom Boden und ohne Schwungholen mit den Armen.
Bei der Abwärtsbewegung/Senken zur nächsten Wiederholung ist das Kinn auf die Brust gedrückt, so dass mit dem Kopf kein Schwung geholt werden kann.

Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, die Abnahme wird nach drei falschen Versuchen (deutliche Ansage durch Kampfrichter) abgebrochen.

Jede Turnerin erhält 1 Versuch.

Geräte:

1x Bodenläufer/Turnmatte



Bewertungsskala:

1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	4 Pkt.	5 Pkt.	6 Pkt.	7 Pkt.	8 Pkt.	9 Pkt.	10 Pkt.
6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

Querspagat

Rutschen mit gerader, möglichst eingedrehter Hüftposition in den Querspagat.

Gemessen wird am oberen Ende des Oberschenkels des vorderen Beines.

Jede Turnerin erhält 1 Versuch.

Die Punkte **beider** Beine werden als Endpunkte addiert.

Geräte:

1x Bodenläufer

1x Markierung von Start- und Ziellinie (Tape etc.)

Bewertungsskala:

1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	4 Pkt.	5 Pkt.
<10 cm		<5cm		0cm



TEST-KARTE

Vorname		Testdatum	
Name		Ort	
Verein		Geb.-Datum	

max.

TW

Technische Anforderungen

1	Sprung	Handstützüberschlag vw	6	
2	Reck 1	Rückschwung >90°	6	
3	Reck 2	Kippvor- und rückschwung + Hüftaufzug + Felgunterschwung/Aufhocken	6	
4	Reck 3	Schiffchenposition/aktive Überstreckung + 5 Konterschwünge	6	
5	Schlaufen	Schwingen 5x	6	
6	Schwebebalken 1	Komplex 1 – Bahn 1	6	
7	Schwebebalken 2	Komplex 2 – Bahn 2	6	
8	Schwebebalken 3	Rad	6	
9	Boden 1	Positionen	6	
10	Boden 2	Komplex	6	
11	Boden 3	Bogengang/Brücke rw (5 Sek.)	6	
12	Gymnastik	Quergrätschsprung >135°	6	
13	Trampolin 1	Strecksprünge 10x	6	
14	Trampolin 2	Hock-/Grätschwinkelsprünge im Wechsel 3x	6	
15	Trampolin 3	Wechselsprünge Füße/Hände 5x	6	
			90	

Athletische Anforderungen

			Versuch 1	Versuch 2		
1	Tau-Klettern	Testwert:			10	
2	Seilspringen	Testwert:			10	
3	Sprint	Testwert:			10	
4	Schweizer	Testwert:			10	
5	Sit-Ups	Testwert:			10	
6	Querspagat	Testwert:	re:	li:	10	
					60	

Platzierung:
Gesamt:
150

ANLAGE 1 (Bewertungshilfe)

Ermittlung des GESAMT-TECHNIKWERTES (je nach Anzahl der Anforderungen)						
Punkte	1 Anf.	2 Anf.	3 Anf.	4 Anf.	5 Anf.	Punkte
1	1	1	0	0	0	1
2	2		1	1		1
3	3	2			2	
4	4		3	2		2
5	5	4			3	
6	6		5	4		2
7		6			5	
8			3	4		3
9		2			3	
10			1	2		5
11		0			1	
12			0	0		7
13		0			0	
14			0	0		9
15		0			0	
16			0	0		11
17		0			0	
18			0	0		13
19		0			0	
20			0	0		15
21		0			0	
22			0	0		17
23		0			0	
24			0	0		19
25		0			0	
26			0	0		21
27		0			0	
28			0	0		23
29		0			0	
30			0	0		25

ANLAGE 2 (Links)

DTB Balkenkonzept als Download unter:

<https://www.dtb.de/geraetturnen/downloads/leistungssport-weiblich/>