



Deutscher
Turner-Bund
DTB 

Gerätturnen männlich

Normen AK 7-10

Gültig für das Jahr 2007

TURNEN!
DEUTSCHER TURNER-BUND


Copyright:
Deutscher Turner-Bund

1. Die Leistungsvoraussetzungstests (Normen)

Die Leistungsvoraussetzungstests (Normen) des DTB setzen sich aus den **Technischen** und **Athletischen Tests** zusammen. Sie wurden für den Altersbereich 7 bis 10 Jahre des männlichen Nachwuchses zur Orientierung und Kontrolle der turnerischen Ausbildung erarbeitet.

1.1 Technische Tests (TT)

1.1.1 Hinweise zur Durchführung der Technischen Tests

- Die Tests gelten für die Altersklassen 7 bis 10 Jahre.
- Sie sind in einer totalen Skalierung gefasst, die je nach Leistungsvermögen die Auswahl der jeweils beherrschten Stufe gestattet.
- Im Interesse einer allseitigen turnerischen Ausbildung sollten Testübungen an möglichst allen Linien gezeigt werden.
- In den Linien werden die Testübungen entsprechend ihres Schwierigkeitsgrades in **4 Stufen** geordnet.
Damit wird eine Grundlage für die **Leistungsstandanalysen** und altersbezogene **Anforderungsprofile** geschaffen.
- Als grundsätzliche Regelung gilt für die Leistungsüberprüfungen, dass mit maximal **2 Versuchen** der individuell mögliche Punktwert erreicht wird.
- Bei Rangfolgeermittlungen sind die **Anzahl der Linien** mit einer anerkannten Testleistung und die **Gesamtpunktzahl** aller Testleistungen maßgebend.
Priorität in der Rangfolge hat der Turner, der bei Punktgleichheit eine höhere Anzahl absolvierter Linien aufweist.
- Für die Erfassung der individuellen Wettkampfleistung gilt:
 - Vom Kampfrichter anerkannte Testübungen erhalten den entsprechenden Punktwert;
 - Fehlversuche werden mit dem Zeichen „/“ eingetragen;
 - Eine nicht demonstrierte Linie wird mit dem Zeichen „0“ gekennzeichnet.

1.1.2 Gesamtübersicht der Technischen Tests

BODEN

Linie 1	Überschläge
Linie 2	Elemente vorwärts
Linie 3	Elemente rückwärts
Linie 4	Elemente seitwärts

PAUSCHENPFERD

Linie 1	Kreisflanken
Linie 2	Spreizen

RINGE

Linie 1	Kraftelemente
Linie 2	Schwungelemente

SPRUNG

Linie 1	Strecksprünge
Linie 2	Sprungrollen

BARREN

Linie 1	Schwungelemente
Linie 2	Oberarmelemente

RECK

Linie 1	Schwungelemente
Linie 2	Stangennahe Elemente

TRAMPOLIN

Linie 1	Breitenachsendrechung
Linie 2	Längenachsendrechung

1.1.3 Hinweise zur Bewertung

Wichtige Merkmale für die Beurteilung der Testleistung sind:

- die Folgerichtigkeit der Testübung lt. Text;
- die Qualität der turnerisch-exakten Ausführung;
- die technische Qualität.

Für die Bewertungspraxis geht es insbesondere darum, technisch richtige Ausführungen von falschen Ausführungen zu unterscheiden.

Als **richtig** gilt:

- Tolerieren leichter Fehler in Übereinstimmung mit dem „Code de Pointage“ bei der Ausführung (Körperpositionen, Bewegungsfluss, Amplitude, Phasengenauigkeit);
- Tolerieren leichter Abweichungen von definierten technischen Anforderungen (Endlagen, Arm-Rumpf-Winkel, Bein-Rumpf-Winkel, Haltezeiten, Körperpositionen).

Als **falsch** gilt:

- Überschreiten von leichten Fehlern und Abweichungen im o. g. Sinne, also mittlere und große Fehler und Abweichungen in Ausführung und Technik.

1.1.4 Beschreibung der Technischen Tests

BODEN

Linie 1 – Überschläge				
Punkte	1	2	3	4
	Schwingen in den Handstand (Rückbewegung frei)	Schwingen in den Handstand mit Stützhüpfen	Handstützüberschlag (methodisch) von Erhöhung (15 cm)	Handstützüberschlag auf beide Beine

Linie 2 – Elemente vorwärts				
Punkte	1	2	3	4
	Boden: Rolle vorwärts	Boden: Sprungrolle vorwärts	Boden: Sprungrolle vorwärts gehechtet (Hechtrolle)	Boden: Anlauf, Salto vorwärts gehockt

Linie 3 – Elemente rückwärts				
Punkte	1	2	3	4
	Rolle rückwärts	Felgrolle rückwärts	Felgrolle rückwärts durch den Handstand	Felgrolle rückwärts durch den Handstand mit ½ LAD

Linie 4 – Elemente seitwärts				
Punkte	1	2	3	4
	Rad (Seite freigestellt)	Rad rechts, Rad links (in Verbindung)	Rondat (Radwende)	Anlauf, Rondat, Strecksprung ½ LAD

PAUSCHENPFERD

Linie 1 – Kreisflanken				
Punkte	1	2	3	4
	Eimer: Kreisflanken 3x	Pilz: Kreisflanke 3x	Pilz: Kreisflanke 6x	Pauschenpilz: Kreisflanke 5x

Linie 2 – Spreizen				
Punkte	1	2	3	4
	Pauschenpferd: Spreizen im Stütz vorlings (3x)	Pauschenpferd: Spreizen im Stütz rücklings (3x)	Pauschenpferd: Stütz auf den Pauschen: Stützeln um das <u>halbe</u> Gerät (bis zum Stütz auf den Pauschen)	Pauschenpferd: Stütz auf den Pauschen: Stützeln um das <u>ganze</u> Gerät (bis zum Stütz auf den Pauschen)

RINGE

Linie 1 – Kraffelemente				
Punkte	1	2	3	4
	Streckstütz (3 sec.)	Winkelstütz (3 sec.)	Zugstemme in den Streckstütz (3 sec.)	Zugstemme in den Winkelstütz (3 sec.)

Linie 2 – Schwungelemente				
Punkte	1	2	3	4
Einkugeln		Schwingen im Hang (3x)	Einkugeln und Abschwingen zum Hang, Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung (2x)	Einkugeln und Abschwingen zum Hang, Rückschwung, Vorschwung und Salto rückwärts gehockt

SPRUNG

Linie 1 – Strecksprünge				
Punkte	1	2	3	4
Ohne Sprunggerät: Anlauf, Absprung vom Brett, Strecksprung		Ohne Sprunggerät: Anlauf, Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine	Ohne Sprunggerät: Anlauf, Absprung vom Brett, Strecksprung mit 1/2 Drehung	Ohne Sprunggerät: Anlauf, Absprung vom Brett, Strecksprung mit 1/1 Drehung

Linie 2 – Sprungrolle				
Punkte	1	2	3	4
Ohne Sprunggerät: Anlauf, Absprung vom Brett und Rolle vorwärts		Ohne Sprunggerät: Anlauf, Absprung vom Brett und Hechtrolle vorwärts	Ohne Sprunggerät: Anlauf, Absprung vom Brett und Hechtrolle vorwärts über Mattenblock (0,80 m)	Ohne Sprunggerät: Anlauf, Absprung vom Brett, Salto vorwärts gehockt

BARREN

Linie 1 – Schwungelemente				
Punkte	1	2	3	4
Stützbarren: Halte im Stütz (10 sec.)		Stützbarren: Stützel (hin und zurück)	Stützbarren: Pendelschwung (5x)	Stützbarren: Grundschwünge (5x)

Linie 2 – Oberarmelemente				
Punkte	1	2	3	4
Stützbarren: Aus dem Grätschsitz: Oberarmrolle vorwärts in den Stand		Stützbarren: Aus dem Grätschsitz: Oberarmrolle vorwärts in den Grätschsitz	Stützbarren: Aus dem Grätschsitz, Heben in den Oberarmstand	Stützbarren: Schwingen in den Oberarmstand

RECK

Linie 1 – Schwungelemente				
Punkte	1	2	3	4
-		Pendelrückschwung	Grundschwung (5x) in Schlaufen	Grundschwung (5x) original

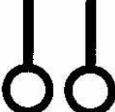
Linie 2 – Stangennahe Elemente				
Punkte	1	2	3	4
Reck (kopfhoch): Hüftaufzug		Reck (kopfhoch): Aus dem Stütz Rückschwung	Reck (kopfhoch): Aus dem Stütz Rückschwung und Umschwung	Reck (kopfhoch): Aus dem Stütz Rückschwung, Umschwung und Felgunterschwung

TRAMPOLIN

Linie 1 – Breitenachsendrehung				
Punkte	1	2	3	4
	Aus dem Anlauf, Absprung im Minitramp und Rolle vorwärts	Aus dem Anlauf, Absprung im Minitramp und Hechtrolle	Aus dem Anlauf, Absprung aus dem Mnitramp und Salto vw. gehockt	Aus dem Anlauf, Absprung aus dem Minitramp und Salto vw. gestreckt

Linie 2 – Längenachsendrehung				
Punkte	1	2	3	4
	Vom erhöhten Hocker: Sprung ins Minitramp und Streck sprung	Wie 1, jedoch zusätzlich mit Grätschen und Schließen der Beine	Wie 1, jedoch zusätzlich mit ½ Drehung	Wie 1, jedoch zusätzlich mit 1/1 Drehung

1.1.5 Testkarte - Technik

TESTKARTE - TECHNIK															
Name:						Geb.-Datum:									
Vorname:						Altersklasse:									
Verein:						Datum/ Ort:									
Gerät	Linie	Versuch	Teststufe = Punkte				Σ	Gerät	Linie	Versuch	Teststufe = Punkte				Σ
			1	2	3	4					1	2	3	4	
	1	1						1	1						
		2							2						
	2	1						2	1						
		2							2						
	3	1													
		2													
	4	1													
		2													
Σ						Σ									
	1	1						1	1						
		2							2						
	2	1						2	1						
		2							2						
	Σ							Σ							
		1	1							1	1				
			2								2				
2		1					2	1							
		2						2							
Σ						Σ									
		1	1					Gesamtsumme (Pkt.)							
			2												
	2	1					Rang:								
		2													
							Bemerkungen:								
	Σ														

1.2 Athletische Tests (AT)

1.2.1 Hinweise zur Durchführung der Athletischen Tests

- Zur Abnahme der AT-Anforderungen sind 2 Versuche mit Konzentration auf den Erstversuch gestattet.
- 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 und 7 schließen die verbal gekennzeichneten Abweichungen einer Leistungsstufe, als Grundlage für die Beurteilung und Vergabe der entsprechenden Punktzahl, immer die Abweichung der vorhergehenden Leistungsstufe ein.
- Bei im Wettkampf 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.
- Altersklasseneinteilung:
 AK 7
 AK 8
 AK 9
 AK 10

1.2.2 Gesamtübersicht der Athletischen Tests (AK 7 – 10)

Nr.	Anforderungen	Gerät		AK 7	AK 8	AK 9	AK 10
Komplex 1							
Bein-Rumpf-Winkel (BRW) passiv							
1 a	„BRÜCKE“ (Bogengang) rückwärts	Turnhocker		x	x	-	-
1 b	„BRÜCKE“ (Bogengang) rückwärts	Boden		-	-	x	x
2 a	SPAGAT SEIT, 10 sec. Halte	Boden		x	x	-	-
2 b	SPAGAT SEIT, 10 sec. Halte	Fersen auf Doppelmatte (16 cm)		-	-	x	x
3 a	SPAGAT QUER, links und rechts, 10 sec. Halte – Mittelwert –	Boden		x	x	-	-
3 b	SPAGAT QUER, links und rechts, 10 sec. Halte – Mittelwert –	Fersen auf Doppelmatte (16 cm)		-	-	x	x
4 a	RUMPFBEUGEN VORWÄRTS im Grätschsitz 90°. 10 sec. Halte	Boden		x	x	-	-
4 b	RUMPFBEUGEN VORWÄRTS im Grätschsitz 90°. 10 sec. Halte (siehe auch Nr. 7)	Fersen auf Doppelmatte (16 cm)		-	-	x	x

Nr.	Anforderungen	Gerät		AK 7	AK 8	AK 9	AK 10
Komplex 2							
Bein-Rumpf-Winkel (BRW) aktiv							
5 a	VORSPREIZEN links und rechts, 10 sec. Halte – Mittelwert –	Rückenlage auf dem Boden		x	x	-	-
5 b	VORSPREIZEN links und rechts, 10 sec. Halte – Mittelwert –	Boden		-	-	x	x
6 a	SEITSPREIZEN links und rechts, 10 sec. Halte – Mittelwert –	Seitlage auf dem Boden		x	x	-	-
6 b	SEITSPREIZEN links und rechts, 10 sec. Halte – Mittelwert –	Boden		-	-	x	x
7 a	ARM-RUMPF-WINKEL-ÖFFNEN (mit Gymnastikstab, schulterbreit, Kammgriff), 10 sec. Halte	Abnahme Strecksitz mit LWS an der Wand		x	x	-	-
7 b	ARM-RUMPF-WINKEL-ÖFFNEN (mit Gymnastikstab, schulterbreit, Kammgriff), 10 sec. Halte	Mit Nr. 4b abnehmen, getrennt werten		-	-	x	x

Nr.	Anforderungen	Gerät		AK 7	AK 8	AK 9	AK 10
Komplex 3							
Kraft							
8 a	WINKELSTÜTZ, 10 sec. Halte	Stützbarren		x	-	-	-
8 b	SPITZWINKELSTÜTZ, 10 sec. Halte – Beine gegrätscht	Stützbarren		-	x	-	-
8 c	SPITZWINKELSTÜTZ, 15 sec. Halte – Beine geschlossen	Stützbarren		-	-	x	x
9 a	BEUGESTÜTZE	Stützbarren		x	x		
9 b	STÜTZWAAGE, 10 sec. Halte	Hockergasse		-	-	x	x
10 a	HÜFTAUFZUG	Hochreck		x	x	-	-
10 b	HANGWAAGE RÜCKLINGS, 10 sec. Halte (Rist- oder Kammgriff)	Barren oder Reck		-	-	x	x
11 a	KLIMMZÜGE	Hochreck		x	x	-	-
11 b	ZUGSTEMME, direkte Folge	Ringe		-	-	x	x
12 a	KLETTERN (4,50 m, aus dem Stand, Beine in Vorhalte)	Kletterstange		x	-	-	-
12 b	KLETTERN (4,50 m, aus dem Grätschsitz, Beine in Vorhalte)	Kletterstange		-	x	-	-
12 c	HANGELN-SEIL (4,50 m, aus dem Stand, Beine in Vorhalte)	Seil		-	-	x	-
12 d	HANGELN-SEIL (4,50 m, aus dem Grätschsitz, Beine in Vorhalte)	Seil		-	-	-	x

Nr.	Anforderungen	Gerät		AK 7	AK 8	AK 9	AK 10
Komplex 4							
Kraft – Handstände							
13 a	HANDSTAND, Halte (30 Sec.)	Bauch an der Wand		x	x	-	-
13 b	SCHWINGEN in den HANDSTAND, 10 sec. Halte	Boden		-	-	x	x
14 a	HANDSTAND-HALTE, 10 sec.	Aus Bückposition		x	x	-	-
14 b	HANDSTAND-HALTE, 15 sec.	Minitrampolin		-	-	x	x
15 a	HEBEN ZUM KOPFSTAND, 5x in Halte von 2 sec.; (Ausgangsposition aus dem Stand)	Boden		x	-	-	-
15 b	DRÜCKER, 3 x in Halte von 1 sec. (aus dem Winkelstütz)	Minibarren		-	x	-	-
15 c	DRÜCKER, 5 x in Halte von 1 sec. (aus dem Winkelstütz)	Minibarren		-	-	x	-
15 d	DRÜCKER, 5 x in Halte von 1 sec. (aus dem Winkelstütz)	Handstandklötzer		-	-	-	x
16 a	Schweizer, 3x Rücken an Wand, Handabstand	Boden		x	-	-	-
16 b	SCHWEIZER, 3 x in Halte von 1 sec. (aus dem Winkelstütz)	Minibarren		-	x	-	-
16 c	SCHWEIZER, 5 x in Halte von 1 sec. (aus dem Winkelstütz)	Minibarren		-	-	x	-
16 d	SCHWEIZER, 5 x in Halte von 1 sec. (aus dem Winkelstütz)	Handstandklötzer		-	-	-	x

Nr.	Anforderungen	Gerät		AK 7	AK 8	AK 9	AK 10
Komplex 5							
allgemein							
17 a	15-M-SPRINT, Hochstart	Zeitmessanlage		x	x	-	-
17 b	30-M-SPRINT, Hochstart	Zeitmessanlage		-	-	x	x
18 a	HINDERNISLAUF	Bodenfläche		x	x	-	-
18 b	SCHLUSSWEITSPRUNG, aus dem Stand	Anlaufbahn		-	-	x	x
19 a	KREISFLANKEN maximal	Eimerlonge		x	x	-	-
19 b	KREISFLANKEN maximal	Pilz		-	-	x	x
20 a	KIPPHANG (Anzahl)	Schrägbrett		x	-	-	-
20 b	KIPPHANG (Anzahl)	Sprossenwand		-	x	-	-
20 c	KIPPHANG (Anzahl)	Sprossenwand		-	-	x	-
20 d	KIPPHANG 30 sec.	Sprossenwand		-	-	-	x
	GESAMTZAHL			20	20	20	20

1.2.3 Hinweise zur Bewertung

Grundlegende Merkmale für die Beurteilung der Leistung bei Testwettkämpfen sind in engstem Zusammenhang:

- a) die Folgerichtigkeit der Interpretation der Testübungen 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“ bei allgemeinen Forderungen an die Ausführung (Körperpositionen, Bewegungsfluss)
- Tolerieren leichter Abweichungen von speziellen (lt. Text/Zeichnung) definierten technischen Kriterien der einzelnen Anforderungen (Körperpositionen, wie Arm-Rumpf-Winkel/ Bein-Rumpf-Winkel, Ellenbogengelenk u. a. +/- 15° Endlage, Haltezeit)
- überwiegend „richtige“ Ausführung.

Als falsch gilt:

- das Überschreiten von leichten Fehlern und Abweichungen im o. g. Sinne, also mittlere und grobe Fehler und Abweichungen.

1.2.4 Muster der Testkarten

TESTKARTE - ATHLETIK											
Name:					Geb.-Datum:						
Vorname:					Altersklasse: AK 7						
Verein:					Datum/ Ort:						
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 1	1 a										
	2 a										
	3 a										
	4 a										
										Σ	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 2	5 a										
	6 a										
	7 a										
										Σ	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 3	8 a										
	9 a										
	10 a										
	11 a										
	12 a										
										Σ	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 4	13 a										
	14 a										
	15 a										
	16 a										
										Σ	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 5	17 a										
	18 a										
	19 a										
	20 a										
										Σ	
										Σ GES.	

Unterschrift:

TESTKARTE - ATHLETIK

Name:					Geb.-Datum:					
Vorname:					Altersklasse: AK 8					
Verein:					Datum/ Ort:					

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

K 1	1 a									
	2 a									
	3 a									
	4 a									
										Σ

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

K 2	5 a									
	6 a									
	7 a									
										Σ

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

K 3	8 b									
	9 a									
	10 a									
	11 a									
	12 b									
										Σ

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

K 4	13 a									
	14 a									
	15 b									
	16 b									
										Σ

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

K 5	17 a									
	18 a									
	19 a									
	20 b									
										Σ

									Σ	Σ GES.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--------

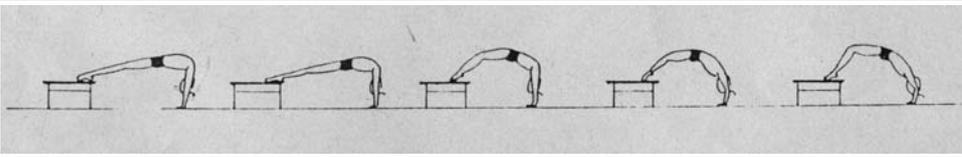
Unterschrift:

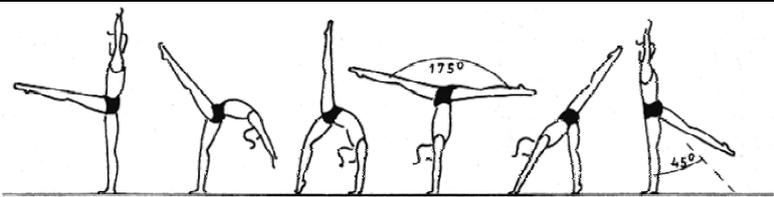
TESTKARTE - ATHLETIK											
Name:					Geb.-Datum:						
Vorname:					Altersklasse: AK 9						
Verein:					Datum/ Ort:						
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 1	1 b										
	2 b										
	3 b										
	4 b										
										Σ	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 2	5 b										
	6 b										
	7 b										
										Σ	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 3	8 c										
	9 b										
	10 b										
	11 b										
	12 c										
										Σ	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 4	13 b										
	14 b										
	15 c										
	16 c										
										Σ	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
K 5	17 b										
	18 b										
	19 b										
	20 c										
										Σ	Σ GES.

Unterschrift:

1.2.5 Beschreibung der Athletischen Tests

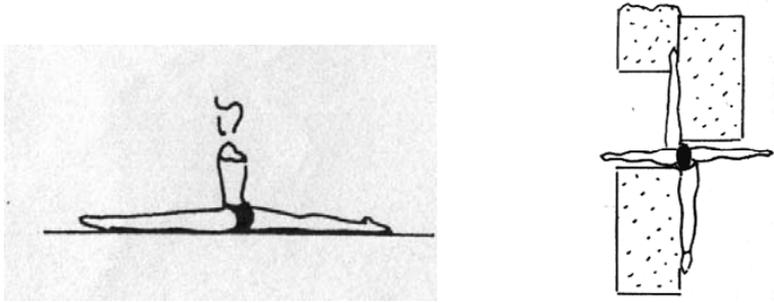
Komplex I

1 a	Brücke rückwärts					
AK 7 bis 8	- aktives Öffnen des ARW - Füße gegen Turnhocker					
<u>Beschreibung:</u>	- ARW über 180° - gestreckte Arme	- ARW 180°	- ARW 170°	- ARW 160°	- ARW unter 160°	
Position						
<u>Bewegungsablauf</u>	- langsam ohne Rhythmusstörung	- geringe Rhythmusstörung	- mittlere Rhythmusstörung	- starke Rhythmusstörung		zu schnell
Punkte	10	8	6	4	2	

1 b	Brücke rückwärts					
AK 9 bis 10	- auf fester Stützunterlage - aus der Grundstellung in die Grundstellung					
<u>Beschreibung:</u>	- wie Zeichnung - Spielbein A + E aktiv - S ≥ 175°	- A über 90° - E ≥ 45° - S ≥ 135°	- A ≥ 90° - E um 45°		- S ≥ 90°	
Position						
<u>Bewegungsablauf</u>	- gestreckte Arme - langsam - ohne Rhythmusstörung	- geringe Rhythmusstörung	- mittlere Rhythmusstörung	- starke Rhythmusstörung		- gebeugte Arme - zu schnell
Punkte	10	8	6	4	2	

2 a	Spagat seit					
AK 7 bis 8	- selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec.					
<u>Beschreibung:</u>	- wie Zeichnung - gestreckter Fußspann aufgedreht - Linie Fuß – Hüfte – Fuß 180°	- leichte Abweichungen in der Körperhaltung		- leichte Abweichung von 180°	- mittlere Abweichung von 180° - kein Schrittspalt	- Schrittspalt bis 5 cm
Position						
Punkte	10	8	6	4	2	

2 b	Spagat seit (Füße auf Doppelmatte)					
AK 9 bis 10	- selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec.					
	<u>Beschreibung:</u> Position	- wie Zeichnung - gestreckter Fußspann aufgedreht - Linie Fuß – Hüfte – Fuß 180°	- leichte Abweichungen in der Körperhaltung	- leichte Abweichung von 180°	- mittlere Abweichung von 180° - kein Schrittspalt	- Schrittspalt bis 5 cm
	Punkte	10	8	6	4	2

3 a	Spagat quer					
AK 7 bis 8	- Markierung mit Band - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec.					
	<u>Beschreibung:</u> Position	- wie Zeichnung - Fußspann des hinteren Beines liegt auf	- leichte Abweichung von einwandfreier Körperhaltung - ohne Schrittspalt	- leichte Abweichung von der Markierung	- Schrittspalt im Bereich der unteren Matte	- Schrittspalt im Bereich der oberen Matte
	Punkte	10	8	6	4	2
	Bemerkungen	Abnahme von Spagat links und rechts und Bildung des Mittelwertes				

3 b	Spagat quer (Füße auf Doppelmatte)					
AK 9 bis 10	<ul style="list-style-type: none"> - vordere Ferse auf doppelter Verbundmatte - Markierung mit Band - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. 					
<u>Beschreibung:</u> Position	<ul style="list-style-type: none"> - wie Zeichnung - Fußspann des hinteren Beines liegt auf 	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichung von einwandfreier Körperhaltung - ohne Schrittspalt 	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichung von der Markierung 	<ul style="list-style-type: none"> - Schrittspalt im Bereich der unteren Matte 	<ul style="list-style-type: none"> - Schrittspalt im Bereich der oberen Matte 	
Punkte	10	8	6	4	2	
Bemerkungen	Abnahme von Spagat links und rechts und Bildung des Mittelwertes					

4 a	Rumpfbeugen vorwärts					
AK 7 bis 8	<ul style="list-style-type: none"> - Spreizwinkel 90° - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. 					
<u>Beschreibung:</u> Position	<ul style="list-style-type: none"> - wie Zeichnung - Bodenberührung souverän 	<ul style="list-style-type: none"> - leichte Abweichung von Körperhaltung - Bodenberührung der Brust 	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenberührung flüchtig 	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenberührung im Bereich der unteren Matte 	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenberührung im Bereich der oberen Matte 	
Punkte	10	8	6	4	2	

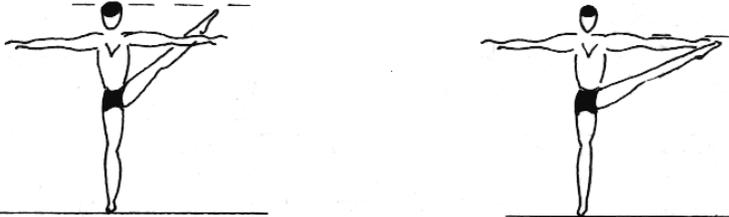
4 b	Rumpfbeugen vorwärts					
AK 9 bis 10	<ul style="list-style-type: none"> - im Zusammenhang mit ARW-Öffnen, aber getrennte Wertung - bei einem Versuch möglich - Spreizwinkel 90° - Fersen auf doppelter Verbundmatte - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. 					
	<u>Beschreibung:</u> Position	- wie Zeichnung - Bodenberührung souverän	- leichte Abweichung von Körperhaltung - Bodenberührung der Brust	- Bodenberührung flüchtig	- Bodenberührung im Bereich der unteren Matte	- Bodenberührung im Bereich der oberen Matte
	Punkte	10	8	6	4	2

Komplex II

5 a	Vorspreizen links und rechts									
AK 7 bis 8	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition: Rückenlage - Heben des Beines - Halte Endposition 10 sec. - Endzeitnahme bei Verlassen der noch ausreichenden Position 									
Punkte	Haltezeit (sec.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Kopfhöhe	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Schulterhöhe	8	7	6	5	4	3			
	über Hüfthöhe	6	5	4	3	2	1			
	Hüfthöhe	4	3	2	1					
	unter Hüfthöhe		2		1					

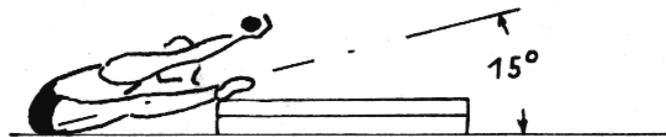
5 b	Vorspreizen links und rechts									
AK 9 bis 10	<ul style="list-style-type: none"> - Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei) - Halte Endposition 10 sec. - Endzeitnahme bei Verlassen der noch ausreichenden Position 									
Punkte	Haltezeit (sec.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Kopfhöhe	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Schulterhöhe	8	7	6	5	4	3			
	über Hüfthöhe	6	5	4	3	2	1			
	Hüfthöhe	4	3	2	1					
	unter Hüfthöhe	2			1					

6 a	Seitspreizen links und rechts									
AK 7 bis AK 8	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition: Seitlage - sonst siehe 5 a 									
Punkte	Haltezeit (sec.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Kopfhöhe	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Schulterhöhe	8	7	6	5	4	3			
	über Hüfthöhe	6	5	4	3	2	1			
	Hüfthöhe	4	3	2	1					
	unter Hüfthöhe	2			1					

6 b	Seitspreizen links und rechts									
AK 9 bis AK 10	- wie Vorspreizen									
Punkte	Haltezeit (sec.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Kopfhöhe	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Schulterhöhe	8	7	6	5	4	3			
	über Hüfthöhe	6	5	4	3	2	1			
	Hüfthöhe	4	3	2	1					
	unter Hüfthöhe	2			1					

7 a	ARW-Öffnen					
AK 7 bis 8	<ul style="list-style-type: none"> - Strecksitz mit Rücken an der Wand - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - Halte 10 sec. 					
	<u>Beschreibung:</u> Position	- wie Zeichnung		- leichte Abweichungen von geradem Rücken oder Kammgriff		- leichte Abweichungen ARW BRW Kammgriff gerader Rücken
		- ARW überstreckt	- ARW 180°	- ARW 180°	- leichte Abweichung von 180°	
	Punkte	10	8	6	4	2

7 b	ARW-Öffnen					
AK 9 bis 10	<ul style="list-style-type: none"> - im Zusammenhang mit Rumpfbeugen, aber getrennte Wertung - bei einem Versuch möglich - Fersen auf doppelter Verbundmatte - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - selbständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 sec. - Spreizwinkel 90° 					
	<u>Beschreibung:</u> Position	- wie Zeichnung		- leichte Abweichungen von geradem Rücken oder Kammgriff		- leichte Abweichungen ARW BRW Kammgriff gerader Rücken
		- ARW überstreckt	- ARW 180°	- ARW 180°	- leichte Abweichung von 180°	
	Punkte	10	8	6	4	2



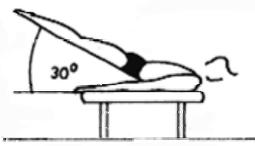
Komplex III

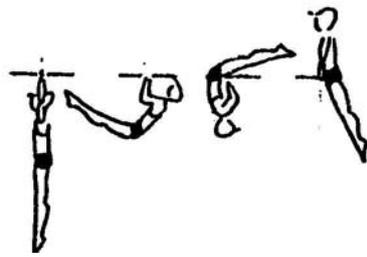
8 a	Winkelstütz										
AK 7	Stützbarren: - selbständiges Einnehmen der Endposition durch Heben oder Schwingen										
	Haltezeit (sec.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

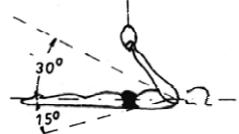
8 b	Spitzwinkelstütz	richtig						noch ausreichend				
AK 8	Minibarren: - Beine gegrätscht - selbständiges Einnehmen der Endposition durch Heben oder Schwingen											
	Haltezeit (sec.)	10	9	8	6	4	2	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

8 c	Spitzwinkelstütz	richtig						noch ausreichend				
AK 9 bis 10	Stützbarren: - Beine geschlossen - selbständiges Einnehmen der Endposition durch Heben oder Schwingen											
	Haltezeit (sec.)	15	13	11	9	7	5	15	13	11	8	5
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

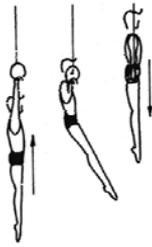
9 a	Beugestütze											
AK 7 bis 8	Stützbarren: - Stützposition											
	Anzahl	20	19	18	17	15	13	11	8	5	2	0
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

9 b	Stützwaage	richtig						noch ausreichend				
AK 9 bis 10	Hockergasse: - Heben in die Stützwaageposition											
		30°						30° – 45°				
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

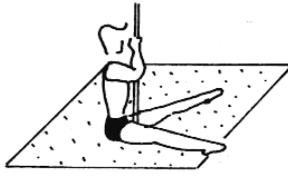
10 a	Hüftaufzug											
AK 7 bis 8	Reck: - aus dem Streckhang - gleichmäßig - keine Haltungsfehler - Rückbewegung in den ruhigen Hang											
	Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

10 b	Hangwaage rücklings	richtig					noch ausreichend					
AK 9 bis 10	Ringe: - Senken aus dem Strecksturzhang											
		leichte Abweichungen (15°) des BRW					leichte Abweichungen (15°) des BRW und von der Waagerechten					
	Haltezeit (sec.)	10	8	7	6	4	2	8	7	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	5	4	3	2	1

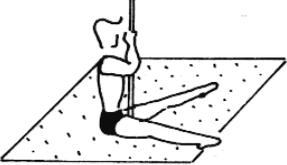
11 a	Klimmzüge										
AK 7 bis 8	Reck: - aus dem Streckhang - Kinn über Reckstange - kein Kontern, - keine Haltungsfehler										
	Anzahl	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

11 b	Zugstemme										
AK 9 bis 10	Ringe: - Heben aus dem ruhigen Hang in den Streckstütz - Senken in den ruhigen Hang - direkte Folge										
	Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

12 a	Klettern (Stand)										
AK 7	- 1 x aufwärts 4,50 m - gegrätschte Beine - Beginn Zeitabnahme: Abheben vom Boden - Endzeitnahme: 1 Hand Anschlag über 4,50-m-Markierung										
	Zeit (sec.)	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	10,0	11,0	12,0	14,0
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

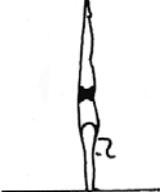
12 b	Klettern (Grätschsitz)										
AK 8	- 1 x aufwärts 4,50 m - gegrätschte Beine - Beginn Zeitabnahme: Abheben vom Boden - Endzeitnahme: 1 Hand Anschlag über 4,50-m-Markierung										
	Zeit (Höhe)	>4,5	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

12 c	Hangeln (Stand)										
AK 9	- 1 x aufwärts 4,50 m - gegrätschte Beine - Beginn Zeitabnahme: Abheben vom Boden - Endzeitnahme: 1 Hand Anschlag über 4,50-m-Markierung										
Zeit (sec.)		6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	10,0	11,0	12,0	14,0
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

12 d	Hangeln (Grätschsitz)										
AK 10	- 1 x aufwärts 4,50 m - gegrätschte Beine - Beginn Zeitabnahme: Abheben vom Boden - Endzeitnahme: 1 Hand Anschlag über 4,50-m-Markierung										
Zeit (sec.)		6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	10,0	11,0	12,0	14,0
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Komplex IV

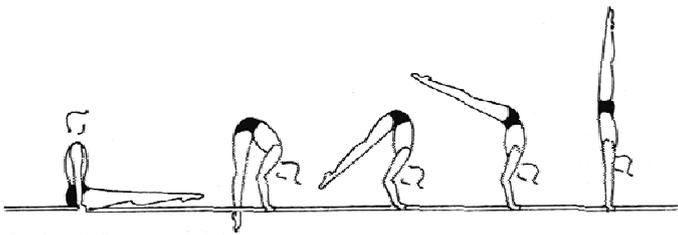
13 a	Handstand - Halte	Zeitnahme bei Erreichen der Endposition									
AK 7 bis 8	Boden: - Bauch an der Wand - Endposition ohne Korrektur im Ellenbogengelenk										
Haltezeit (sec.)		30	28	26	23	20	17	14	11	7	3
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

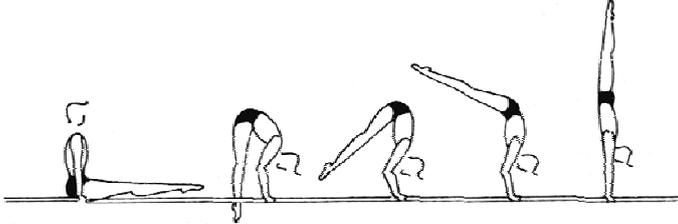
13 b	Schwingen in den Handstand	Zeitnahme bei Erreichen der Endposition									
AK 9 bis 10	Boden: - Schwingen in die End- position ohne Korrektur im Ellenbogengelenk										
Haltezeit (sec.)		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

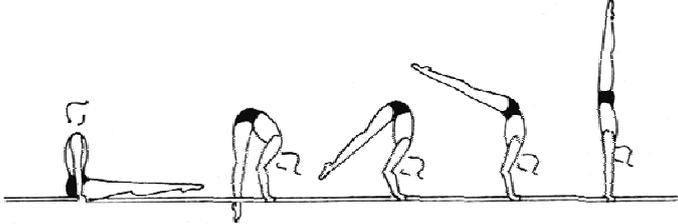
14 a	Handstand - Halte	Richtig					falsch				
AK 7 bis 8	Handstandklötzer: - Einnahme der Endposition aus einer Bückposition (mit Trainerhilfe möglich) - Endzeitnahme bei Verlassen der Position „richtig“										
	Haltezeit (sec.)	10	9	8	7	6	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

14 b	Handstand - Halte	richtig					falsch				
AK 9 bis 10	Minitramp mit Handstandklötzer: - Einnahme der Endposition beliebig (mit Trainerhilfe möglich) - Endzeitnahme bei Verlassen der Position „richtig“										
	Haltezeit (sec.)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

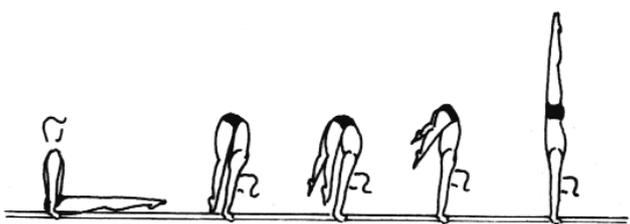
15 a	Heben zum Kopfstand										
AK 7	Boden: - Ausgangsposition Stand - Halte jeweils 2 sec. - ohne Haltungsfehler	- gleichmäßiger Bewegungsablauf									
	Anzahl	5	-	4	-	3	-	2	-	1	-
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

15 b	Handstand – Heben										
AK 8	Minibarren: - aus dem Stand - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.										
		- gleichmäßiger Bewegungsablauf - Wiederholung der richtigen Ausführung									
	Wiederholungen	3	-	-	-	2	-	-	-	1	-
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

15 c	Handstand – Heben										
AK 9	Minibarren: - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.	 <p>- gleichmäßiger Bewegungsablauf - Wiederholung der richtigen Ausführung</p>									
Wiederholungen		5	-	4	-	3	-	2	-	1	-
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

15 d	Handstand - Heben										
AK 10	Handstandklötzer: - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.	 <p>- gleichmäßiger Bewegungsablauf - Wiederholung der richtigen Ausführung</p>									
Wiederholungen		5	-	4	-	3	-	2	-	1	-
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

16 a	Schweizer										
AK 7	Boden: - Ausgangsposition Stand - Halte jeweils 2 sec. - ohne Haltungsfehler	- gleichmäßiger Bewegungsablauf									
Wiederholungen		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

16 b	Schweizer										
AK 8	Minibarren: - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.	 <p>- gleichmäßiger Bewegungsablauf - Wiederholung der richtigen Ausführung</p>									
Wiederholungen		3	-	-	-	2	-	-	-	1	-
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

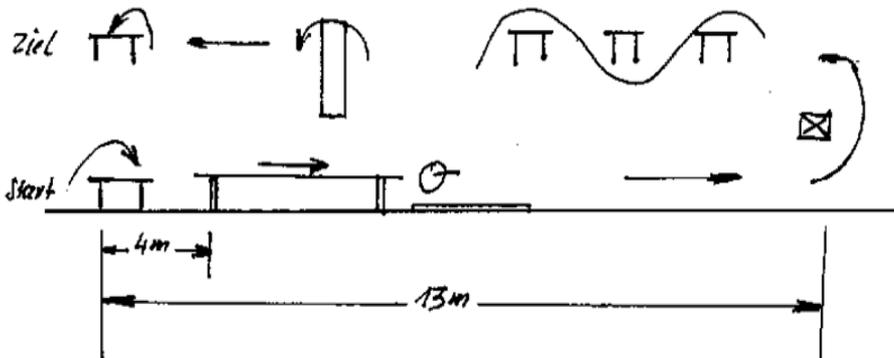
16 c	Schweizer										
AK 9	Minibarren: - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.										
		- gleichmäßiger Bewegungsablauf - Wiederholung der richtigen Ausführung									
Wiederholungen		5	-	4	-	3	-	2	-	1	-
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

16 d	Schweizer										
AK 10	Handstandklötzer: - Heben mit gebeugten Armen und BRW sowie mit geschlossenen Beinen - Winkelstütz 1 sec., Heben zum Handstand 1 sec., Senken zum Winkelstütz 1 sec.										
		- gleichmäßiger Bewegungsablauf - Wiederholung der richtigen Ausführung									
Wiederholungen		5	-	4	-	3	-	2	-	1	-
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Komplex V

17a	15-m-Lauf										
AK 7 bis 8	- Hochstart - Beginn der Zeitnahme: Lösen des hinteren Fußes - Endzeitnahme: Lichtschranke – Brust - Zeitmessanlage										
		Startlinie Lösen: Beginn Zeitnahme					Brust Endzeitnahme				
AK 7	Zeit (sec.)	2,9	3,0	3,1	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,3	4,6
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
AK 8	Zeit (sec.)	2,6	2,7	2,8	2,9	3,1	3,3	3,5	3,7	4,0	4,3
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

17b	30-m-Lauf										
AK 9 bis 10	<ul style="list-style-type: none"> - Hochstart - Beginn der Zeitnahme: Lösen des hinteren Fußes - Endzeitnahme: Lichtschranke – Brust - Zeitmessanlage 										
AK 9	Zeit (sec.)	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,4	6,7	7,0	7,4
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
AK 10	Zeit (sec.)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

18 a	Hindernislauf										
AK 7 bis 8	<p>Bodenfläche:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Start mit Überspringen eines Hockers - in der Bauchlage ziehen über die Bank - von der Bank Rolle vorwärts auf die Matte - Lauf um die Wendemarke - Schlangellauf um 3 Hocker - Sprung über Kastenteil mit Deckel - Ziel-Anschlag auf dem Hocker 										
	Zeit (sec.)	13,0	13,5	14	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	18,0
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

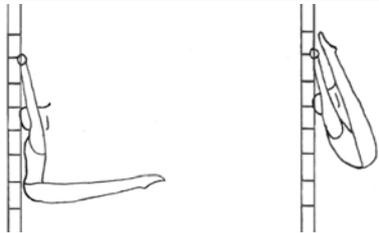
18 b	Schlussweitsprung										
AK 9 bis 10	<p>Sprungläufer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aus dem Stand - 2 Versuche - Bestwert 										
	Weite [cm]	220	210	200	190	180	170	160	150	140	130
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

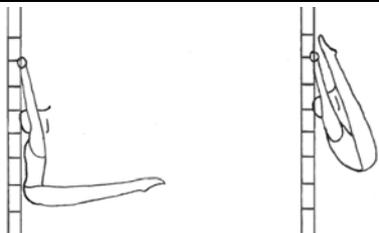
19 a	Kreisflanken maximal										
AK 7 bis 8	<p>Eimerlonge:</p> <p>maximale Anzahl Kreisflanken</p>										
	Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

19 b	Kreisflanken maximal										
AK 9 bis 10	Pilz: maximale Anzahl Kreis- flanken										
	Anzahl	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

20 a	Kipphänge										
AK 7	- nach Anzahl - auf dem Schrägbrett - Heben der Füße bis zum Griffpunkt										
	Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

20 b	Kipphänge										
AK 8	- nach Anzahl - aus dem Hang - Heben der Füße bis zum Griffpunkt										
	Anzahl	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

20 c	halbe Kipphänge										
AK 9	- nach Anzahl - aus dem Winkelhang (90°) Heben der Füße bis zum Griffpunkt										
	Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

20 d	halbe Kipphänge										
AK 10	- nach Zeit 30" - aus dem Winkelhang (90°) Heben der Füße bis zum Griffpunkt										
	Anzahl	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2. Die Komplexübungen

Die Komplexübungen des DTB setzen sich aus den Geräten **Boden, Sprung, Minitramp, Barren und Reck** zusammen. Sie wurden jeweils für den Altersbereich 7 und 8 Jahre des männlichen Nachwuchses zur Orientierung und Kontrolle der turnerischen Ausbildung erarbeitet.

2.1 Vorbemerkungen

2.1.1 Wettkampfklassen

- Die Programme der Komplexübungen für den männlichen Nachwuchsbereich gliedern sich in 3 Wettkampfklassen:
 - AK 7
 - AK 8.

2.1.2 Allgemeine Hinweise

- Wenn es keine speziellen Regelungen gibt, gelten immer die Bestimmungen der internationalen Wertungsvorschriften (Code de Pointage).
- Die Übungen werden mit maximal 10,00 Punkten bewertet.
- Abzüge für Fehler werden entsprechend des Code de Pointage vorgenommen:
 - klein (K) 0,10 Punkte
 - mittel (M) 0,30 Punkte
 - groß (G) 0,50 Punkte
 - Sturz/ Unterbrechung 0,80 Punkte
- Grundsätzlich ist zu beachten, dass Abzüge sowohl durch Haltungsfehler verursacht werden können (schlechte Fuß-, Bein-, Arm-, Kopf- und Körperhaltung) als auch durch Abweichungen vom technischen Leitbild bzw. definierten Ausführungsmerkmalen (Hinweise zur Endlage, Höhe, Körperhaltung wie gehockt, gegrätscht usw.)
Im letzteren Fall sollten im Interesse der Wertungsvereinfachung und der Motivation der Turner gleichfalls nur Abzüge klein, mittel und schwer vom Taxationswert vorgenommen werden. Die Höhe der Abzüge für Fehler muss stets im Verhältnis zum Punktwert des betreffenden Übungsteils erfolgen.

Der Abzug des gesamten Taxationswertes sollt nur dann erfolgen, wenn das Kernelement nicht oder nicht entsprechend der Ausschreibung ausgeführt wurde oder ein spezieller Hinweis den Totalabzug vorschreibt.

Bei Hilfeleistungen wird der ganze Punktwert des betreffenden Übungsteiles abgezogen.

Abzüge für allgemeine Fehler und Verstöße, wie die nachstehend aufgeführten Beispiele, sind in der im Code de Pointage angegebenen Höhe vom Gesamtwert der Übung abzuziehen, also unabhängig von der Zuordnung zu einzelnen Übungsabschnitten.

Fehler/ Verstöße:

- Verlassen des Gerätes
- Fallen auf das Gerät
- Sitzen, Liegen auf dem Gerät
- Übungshalt
- Zwischenschwung

- zusätzlicher Teil
 - eventuelle Erleichterung durch Weglassen eines Teils oder Turnen eines zusätzlichen Teiles.
- Sämtliche Übungen können widergleich vorgetragen werden. Dies betrifft auch einzelne Übungsabschnitte, soweit damit der Gesamtablauf der Übungen nicht beeinträchtigt wird.

2.2 Komplexübungen

2.2.1 Altersklasse 7

2.2.1.1 Boden

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Grundstellung: Armkreis rückwärts, Sprungrolle vorwärts und Strecksprung in den Stand (Arme in Hochhalte)	1,5	- keine Flugphase	x	x	x
2.	Seitspreizen eines Beines in den Grätschstand mit Senken der Arme in die Seithalte, Senken des Oberkörpers über den Grätsch- winkelstand (offener ARW und gestreckter Rücken)	1,0	- Seitspreizen unter Hüfthöhe - ARW unter 180° - ARW unter 90° - gebeugter Rücken	x x - x	x - x x	- - - x
3.	Aufsetzen der Hände und des Kopfes und Heben der gegrätschten Beine (schweizerähnlich) in den Kopfstand (2 sec. Halte)	2,5	- Aufsetzen des Kopfes vor Abheben der Füße - ungenügendes Grätschen der Beine - keine gestreckte Körperhaltung	- - x	- x x	x x -
4.	Abrollen vorwärts in den Grätschsitz mit Arme in Hochhalte, Rumpfbeugen vorwärts bis die Brust den Boden berührt, Ablegen der Arme (2 sec. Halte)	1,5	- Brust berührt nicht den Boden - Rücken nicht gestreckt	- -	- x	x -
5.	Seitrückführen der Beine durch den Seitspagat in die Bauchlage („Schwimmer“), ½ Drehung in die Rückenlage, Aufrichten zum Streck Sitz mit Arme in Hochhalte	1,5	- keine Seitspagatposition	x	x	-
6.	Hüftbeugen vorwärts und Rolle rückwärts in den Stand.	2,0	- kein Anheben des Körperschwerpunktes	x	x	x
Gesamt		10,0 Punkte				

2.2.1.2 Sprung

Gerät: Mattenstapel längs, Höhe 1,10 m
 Sprungbrett
 Anlauf max. 20 m

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
Sprung in die Bauchlage						
1.	Absprung vom Brett	3,0	- Tempoverlust beim Aufsprung - Aufsprung nicht gestemmt	x	x	-
2.	Flugphase	5,0	- kein Höhengewinn nach dem Absprung - mangelnde Körperstreckung	x	x	x
3.	Endposition/ Landung	2,0	- gebeugte Körperhaltung - Spannungsverlust	x	x	x
Gesamt		10,0 Punkte				

2.2.1.3 Minitramp

Gerät: Anlauf von Turn-Hockern/ Turnbank
 Höhe der Landefläche 40 cm

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
Strecksprung mit Hocken und Strecken der Beine						
1.	Absprungstreckung	3,0	- mangelnde Sprunghöhe - keine Streckungsphase	-	x	x
2.	Hocken und Strecken der Bein	4,0	- ungenügende Hockhaltung	x	x	x
3.	Landung	3,0	- mangelnde Streckung - keine Landevorbereitung	-	-	-
Gesamt		10,0 Punkte				

2.2.1.4 Barren

Gerät: Stützbarren

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Innenquerstand: Sprung in den Stütz (2 sec. Halte),	0,5	- keine hohe Stützposition	x	x	-
2.	Heben der Beine zum Winkelstütz (2 sec. Halte), Senken zum Grätschsitz, Heben und Schließen der Beine zum Vorschwung, Rückschwung,	3,0	- Füße unter Waagerechte	x	x	-
			- Halte zu kurz	x	x	n.g.
3.	Vorschwung, Rückschwung (5x),	5,0	- Füße unter Holmenhöhe	-	x	x
			- Füße unter Holmenhöhe	-	x	x
			- keine gestreckte Körperhaltung	x	x	x
4.	Vorschwung und Rückschwung in den Stand zwischen den Holmen.	1,5	- Rhythmusstörungen	x	x	x
			- ungenügende Schwunghöhe	x	x	x
Gesamt		10,0 Punkte				

2.2.1.5 Reck

Gerät: kopfhoch

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Im Hang: 2 sec. Halte	1,0				
2.	Heben der Beine in den Winkelhang (2 sec. Halte),	2,0	- Hüftwinkel nicht 90°	x	x	-
			- ARW < 180°	-	x	x
			- Haltezeit	x	x	n.g.
3.	Heben der Beine und Einbücken in den Kipphang (2 sec. Halte)	2,0	- Berühren der Stange beim Durchbücken	x	-	-
			- Beugen der Knie´	-	x	x
			- Abweichende Kipphang- haltung	-	x	-
4.	Senken in den Hang rücklings	2,0	- ARW ungenügend geöffnet	x	x	-
			- keine ausreichende Streckung des BRW	x	x	-
5.	Lösen einer Hand und 1/1 Drehung in den Hang zum Ristgriff,	2,0				
6.	Niedersprung in den Stand.	1,0				
Gesamt		10,0 Punkte				

2.2.2 Altersklasse 8

2.2.2.1 Boden

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand: Sprungrolle vorwärts und sofortiges schwunghaftes Heben in den Handstand, Abrollen zum Stand, Arme in Seithalte,	1,5	- ungenügende Höhe - gebeugte Arme - Kopf nicht auf der Brust	x x -	- x x	- - x
2.	Seitspreizen eines Beines in den Grätschstand, Arme in Seithalte,	0,5	- ungenügender Spreizwinkel	x	x	-
3.	Senken des gestreckten Oberkörpers über den Grätschwinkelstand, Aufsetzen der Hände und Heben mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen in den Handstand („Schweizer“ – 2 sec. Halte), Abrollen in den Grätschsitz mit Arme in Hochhalte,	2,0	- ungenügende Halte	x	x	n.g.
4.	Rumpfbeugen bis die Brust den Boden berührt, Arme in Vorhalte (2 sec. Halte),	0,5	- Brust berührt nicht den Boden - Rücken nicht gestreckt	- -	- x	x -
5.	Seitrückführen der Beine in die Bauchlage („Schwimmer“), Heben in den Liegestütz und Anhocken der Beine zum Aufrichten in den Stand, Arme in Hochhalte,	0,5	- keine Seitspagat- position	x	x	-
6.	Schwingen in den Handstand und Abrollen in den Stand,	1,0	- keine gestreckte Körperposition	x	x	x
7.	¼ Drehung links und Rad links in den Seitgrätschstand, ¼ Drehung in die Bewegungsrichtung und Rad rechts mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung, Arme in Hochhalte,	1,5	- keine gestreckte Körperposition - Auslenkung aus der Bewegungsachse	x -	x x	x -
8.	Felgrolle rückwärts durch den Handstand mit Abbücken und Aufrichten in den Stand,	1,5	- gebeugte Arme - Abweichung von der Endlage	x x	x x	- x
9.	Anlauf und Sprungrolle vorwärts in den Stand.	1,0	- ungenügende Sprunghöhe - großer Hüftwinkel	x x	x x	x -
Gesamt		10,0 Punkte				

2.2.2.2 Sprung

Gerät: 20 m Anlauf

Absprung mit Sprungbrett

Landung auf 100 cm hohem Mattenstapel

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
¾ Überschlag in die Rückenlage						
1.	Absprung	2,0				
2.	Flugphase	4,0	- ungenügender Beineinsatz - Einsprung zu hoch	x	x	x
3.	Stützphase/ Endposition/ Landung	4,0	- ungenügender Abdruck - ungenügende Flugweite - kein gestreckter Körper bei der Landung	- x x	x x x	x x -
Gesamt		10,0 Punkte				

2.2.2.3 Minitramp

Gerät: Minitramp schräg,

Anlauf auf Turnhockern

Landung auf 40 cm hohen Mattenstapel

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
Salto vorwärts gehockt						
1.	Absprung	1,0				
2.	Flugphase	6,0	- ungenügende Sprunghöhe - Gegenhocken	x x	x x	x x
3.	Endposition/ Landung	3,0	- keine Landestreckung	x	x	x
Gesamt		10,0 Punkte				

2.2.2.4 Barren
Gerät: Stützbarren

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Außenquerstand: Sprung in den Stütz,	0,5				
2.	Vorschwung, Rückschwung (2x),	2,0	- keine gestreckte Körper- Position	x	x	x
3.	Vorschwung zum Spitzwinkelstütz (2 sec. Halte), langsames Absetzen der Beine zum Grätschsitz, Arme stützen hinter dem Rücken, Armkreis vorwärts zum Stütz vor den Beinen,	1,5	- Hüfte unter Ellbogen- höhe - zu kurze Haltezeit	- x	- x	x n.g.
4.	Heben in den Grätschwinkelstütz (2 sec. Halte),	0,5	- kein hoher Stütz - Beine zu tief	x x	x x	x -
5.	Heben mit gestreckten Armen und gebeugten Hüften (Schweizer-Ansatz) zum Schließen der Beine, Vorschwung,	2,0	- ungenügende Schweizerbewegung - kein Öffnen des BRW	x -	x -	- x
6.	Rückschwung, Vorschwung (3x),	3,0	- keine gestreckte Körper- position	x	x	x
7.	Rückschwung und Wende in den Außenquerstand.	0,5	- keine gestreckte Körper- position	x	x	x
Gesamt		10,0 Punkte				

2.2.2.5 Reck
Gerät: Stützreck, schulterhoch

	Ausschreibung	Punkt- wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Seitstand vorlings: Hüftaufzug in den Stütz,	2,0	- starker Hüftwinkel - Rhythmusstörung	- x	x x	x -
2.	Rückschwung (über Waagerechte),	2,0	- unter Waagerechte	x	x	x
3.	Hüftumschwung vorlings rückwärts,	3,0	- starke Winkelveränderungen	x	x	x
4.	Unterschwung in den Stand.	3,0	- unter Stangenhöhe - keine Landevorbereitung	x x	x x	x x
Gesamt		10,0 Punkte				