

PTB

PFÄLZER TURNERBUND

Landeskadertest 2023

Termin: Sonntag, 5. November 2023

Ort: Trainingshalle TT Sickingen, Bruchwiesenstraße 28, 66849 Landstuhl

Beginn: 10.00 Uhr

Inhalt: ausgesuchte Athletische und Technische Normen laut DTB

Teilnehmer: Turnerinnen der Jahrgänge 2017 bis 2012, welche die erforderlichen 65 % der AK-Übungen ihrer Altersklassen bei Pfalz-Einzel/Mannschafts Meisterschaften oder den RLP-Meisterschaften erturnt haben, und sich für den Pfalz-Nachwuchskader qualifizieren möchten.

Tester/Kampfrichter(innen): Kampfrichter/innen min B-Lizenz oder Trainer/innen, min C-Lizenz Profil Gerätturnen Spitzensport, welche im AK-Programm arbeiten. (Je teilnehmendem Verein min 2 Tester)

Eltern, sowie Trainer aus anderen Sportarten, sind nicht zugelassen.

Ablauf:

10.00 Uhr – 10.15 Uhr Erwärmung

Technischen Normen

Pause

Athletische Normen

Siegerehrung/Ende ca 15.00 Uhr

Meldung : erfolgt über das Gymnet, jede Turnerin muss über eine gültige ID, sowie das „Einzelstartrecht“ für den meldenden Verein verfügen.

Meldegeld: 10.- € je Teilnehmerin

Meldeschluss: 30.10.2023 (das Gymnet schließt um 23.59 Uhr)

!!!!!!! Der Ausrichter weißt darauf hin, dass in der Halle keine Zuschauer zugelassen sind !!!!!!!

Hinweis zu den technischen Normen:

Die Turnerin hat 2 Versuche

Sollte eine Turnerin noch nicht in der Lage sein die Anforderung ihrer AK-Stufe zu erfüllen, ist es möglich die Anforderung der Altersklasse tiefer zu erfüllen, der erturnte Technikwert wird dann halbiert.

Datenschutz:

Mit der Abgabe der Meldung erklären sich die Teilnehmerinnen bzw der Sorgeberechtigte damit einverstanden, dass persönliche Daten (Name, Vorname, Jahrgang), Ergebnisse, Bereiche mit Namensnennung, sowie offizielle Fotos und Filmaufnahmen (auch in Aktion), die im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung stehen, für redaktionelle Zwecke im Internet bzw. Druckmedien veröffentlicht werden dürfen.

Name _____ Verein _____

Athletische Normen AK 7

Tauklettern	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2016	28 s	26 s	24 s	22 s	20 s	18 s	16 s	14 s	12 s	10 s

4m aus dem Stand

Seil	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		3		6		9		12		15

Einfache Seilsprünge; Prellsprünge beidbeinig; ohne Zwischensprung

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

RI, angestellte Beine 90°, Arme seitlich in Höhe Knie gestreckt

Heben des Oberkörpers; Füße müssen am Boden bleiben

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

Aus dem Stand senken in den Grätschwinkelstütz, heben in den Stand

Vorspreizen oder Seitspreizen	1	2	3	4	5			
	Taillenhöhe		Brusthöhe		Schulterhöhe	Augenhöhe	über Kopf	
	re	li	re	li	re	li	re	li

Stand an der Sprossenwand; Hände greifen eine Sprosse

Querspagat	1	2	3	4	5	
	<10cm		< 5cm		0 cm	
	re	li	re	li	re	li

Spagat am Boden

Seitspagat cm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5

Sitz mit Rücken an der Wand, Knie zeigen nach oben

Brücke	2	4	6	8	10
	70°	75°	80°	85°	90°

wie AK 6, aber Beine müssen in der Enposition gestreckt sein

ARW	2	4	6	8	10
	< 15cm	< 10cm	< 5 cm	0 cm	Arme frei

freie Vorhalte der Arme, gemessen wird der Abstand Brustbein-Boden

Name _____ Verein _____

Sprung						
Aus dem Anhüpfen vom Brett: Rondat in den Stand, Landung mit aufrechter Körperhaltung gestreckter Hüfte und Beine, ARW 90						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
ODER						
Anlauf ÜS in die Rückenlage 60 cm						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Barren

3min 5 Konterschwünge, 5 Grundschwünge

TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Rückschwung 90° (mit Schaumstoff zwischen den Füßen)						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Schlaufen

Rückschwung Doppelumschwung rw

TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
min 3 Konterschwünge, 8 Grundschwünge Hüfte in Holmhöhe						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Balken

Prellsprünge rückwärts, Arme Tiefhalte ODER Aufschingen in den flüchtigen Handstand						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Strecksprung in Verbindung mit Hocksprung ODER 1/2 Drehung Passé, Absetzen, Arme						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Boden						
Schritt-Handstandhüpfer auf 5 cm Matte, anschließend abrollen						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Anhüpfer vom Brett, Rondat in den gestreckten Stand mit Überrotation, Fallen in die RL auf einen Mattenblock 40 cm, Hände berühren die Oberschenkel						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Quergrätschsprung rechts + Quergrätschsprung links je 135° Rebound je 3 Punkte						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Name _____ Verein _____

Athletische Normen AK 8

Tauklettern	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1m	2m		3m		4m	20S	18S	16S	14S

Hangeln aus dem Grätschwinkelsitz, Beine waagrecht

Seil	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		5		10		15		20		25

Einfache Seilsprünge; Prellsprünge beidbeinig; ohne Zwischensprung

Bauch	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11S	14S	17S	20S	5x	6x	7x	8x	9x	10x
	Halte 45°				senken bis 90° und Heben					

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

Schweizer aus dem Grätschstand, Füße 5 cm höher als Stützfläche (Klötze)

Vorspreizen oder Seitspreizen	1	2	3	4	5			
	Taillenhöhe		Brusthöhe		Schulterhöhe	Augenhöhe	über Kopf	
	re	li	re	li	re	li	re	li

Stand an der Sprossenwand, Hände greifen in Hüfthöhe, Vorspreizen und Halten (kein Entwickeln)

Querspagat	1	2	3	4	5	
	< 5cm		0 cm		5 cm Matte vor u hi	
	re	li	re	li	re	li

Spagat am Boden

Seitspagat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5

Sitz mit Rücken an der Wand, Knie zeigen nach oben

Brücke	2	4	6	8	10
	70°	75°	80°	85°	90°

Rückenlage, Füße auf Brett und Heben in die Brücke

ARW	2	4	6	8	10
	< 10cm	< 5cm	0 cm	Frei Halte	ARW 180°

Grätsche 90°, Fußrücken und Knie zeigen zur Decke, schieben nach vorne, Messung Abstand Brustbein zum Boden

Technische Normen AK 8

Name _____ Verein _____

Sprung						
Anhüpfen vom Brett-Rondat in den Stand-schnelles Aufrichten mit aktiver Hüftstreckung nach vorne-Hände an der Matte						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
ODER						
Sprung AK 9 ÜS Rückenlage 90/110						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Barren						
3 Konterschwünge+5 Grundschwünge (Hüfte in Holmhöhe)						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Kippe-Rückschwung 90°-Rückschwung zum Handstand(jeweils Umschwung erlaubt) mit Schaumgummi zwischen den Füßen						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Schlaufen						
Freie Felge 160 °						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
min 3 Konterschwünge, mehrere Grundschwünge bis zur riesenfelge (1-2)						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Balken

Bogengang *rw ODER Handstand Querverhalten min 2 Sekunden						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Quergrätschsprung 160°+Strecksprung in Verbindung ODER 1/2-1/2 wie AK 9						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Boden						
Bogengang vw- max 4 Schritte Handstütz-Überschlag (Strecksprung)						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Anhüpfen vom Brett-Rondat-3 Flick-Flack						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Spagatsprung rechts-Spagatsprung links min 135° je 3 Punkte						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Name _____ Verein _____

Athletische Normen AK 9

Tauklettern	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sekunden	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9

Hangeln aus dem Grätschwinkelsitz, Beine waagrecht

Seil	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

Anzahl Doppelschläge in 30 Sekunden

Bauch	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sekunden	18,5	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14

10 Beinheber; Beginn Füße Sprosse- senken bis 90° - heben bis Sprosse mit geraden Knien

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

Schweizer aus dem Grätschwinkelstütz - zurück in den Grätschwinkelstütz

Klimmzüge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Klimmzüge im Ristgriff, 20 cm vor- und hinter der Holmgasse stehen Kästen zur Schnäppchervermeidung

Querspagat	1		2		3		4		5	
	Vorne 10 cm				Vorne 10 cm				Vorne 20 cm	
	Hinten Boden				Hinten 10 cm				Hinten 10 cm	
	re	li			re	li			re	li

Spagat am Boden, Vorne und Hinten werden unter Ferse und Fußrist Matten gelegt

Seitspagat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5

Sitz mit Rücken an der Wand, Knie zeigen nach oben

Salti vorwä	1	2	3	4	5
	1 (ohne)	1		2 (ohne)	2

3 Schritte Anlauf, Salti vorwärts hintereinander, am Ende Strecksprung

Name _____ Verein _____

Sprung						
Rondat-Yurchenko 80 cm in den Stand						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
ODER						
ÜS 90/110 in den Stand						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Barren

5 Riesen-Umschwünge

TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Kippe-Rückschwung zum Handstand mit Schaumgummi zwischen den Füßen						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Schlaufen

2 freie Felgen in Folge 180°/160° Reihenfolge egal

TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
3 Konterschwünge-maximal 3 Grundschwünge-5 Riesen						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Balken

Handstand -Menicelli* ODER Bogengang vorwärts						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
3 Quergrätschsprünge 180° in Verbindung ODER 1/1 Drehung im Passé						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

* auf dem Bodenbalken möglich -2,00 Punkte

Boden						
4 Schritte-ÜS-Salto vw-(Strecksprung)_Hechtüberschlag						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Rondat-Flick-Flack-Salto rw aus dem Anhüpfer vom Brett						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Durchschlagsprung re + Durchschlagsprung li 180° je 3 Punkte						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Name _____ Verein _____

Athletische Normen AK 10

Tauklettern	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sekunden	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

Hangeln aus dem Grätschwinkelsitz, Beine waagrecht

Seil	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52

Anzahl Doppelschläge in 30 Sekunden

Bauch	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sekunden	18,5	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14

10 Beinheber; Beginn Füße Sprosse- senken bis 90° - heben bis Sprosse mit geraden Knien

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

Schweizer aus dem Grätschwinkelstütz - zurück in den Grätschwinkelstütz

Klimmzüge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Klimmzüge im Ristgriff, 20 cm vor- und hinter der Holmgasse stehen Kästen zur Schnäppchervermeidung

Querspagat	1		2		3		4		5	
	Vorne 10 cm				Vorne 10 cm				Vorne 20 cm	
	Hinten Boden				Hinten 10 cm				Hinten 10 cm	
	re	li			re	li			re	li

Spagat am Boden, Vorne und Hinten werden unter Ferse und Fußrist Matten gelegt

Seitspagat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5

Sitz mit Rücken an der Wand, Knie zeigen nach oben

Salti vorwä	1		2		3		4		5	
	1		2 (ohne)		2		3 (ohne)		3	

3 Schritte Anlauf, Salti vorwärts hintereinander, am Ende Strecksprung

Name _____ Verein _____

Sprung						
Anlauf über 5 cm Hindernis, Yurchenko auf 1.10m Block, Ldg 1.30m						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
ODER						
Trampolinbrett, Tisch 1,20m Überschlag, Tsuki-Ansatz, Kasamatsu- Ansatz, Ldg Bauchlage						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Barren						
Rückschwung, 2 Riesen - Strecksalto						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
2 x Kippe Handstand geschlossen (Schaumgummi), direkt 2 x Kippe Handstand gegrätscht						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Schlaufen						
Aufpendeln, 4 holmnahe Elemente einer Struktur in Verbindung, direkt 4 Riesen						
holmnahe je 2,5			Riesen je 1,0			
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
5 Kammriesen						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Balken						
2 Flick-Flack in die Schrittstellung* ODER Schrittüberschlag vorwärts						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

3 Durchschlagsprünge in einer Bahn ODER Drehung B						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

* auf dem Bodenbalken möglich -2,00 Punkte

Boden						
4 Schritte-Schrittüberschlag-Überschlag-Hechtüberschlag-Strecksprung-Salto vw						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Anhüpfer- Rondat-3 Flick-Flack-Salto rw gestreckt						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Gymnastischer Sprung ab C						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Name _____ Verein _____

Athletische Normen AK 11

Tauklettern	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sekunden	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

Hangeln aus dem Grätschwinkelsitz, Beine waagrecht

Seil	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54

Anzahl Doppelschläge in 30 Sekunden

Bauch	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sekunden	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13

10 Beinheber; Beginn Füße Sprosse- senken bis 90° - heben bis Sprosse mit geraden Knien

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

Schweizer aus dem Grätschwinkelstütz - zurück in den Grätschwinkelstütz

Klimmzüge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Klimmzüge im Ristgriff, 20 cm vor- und hinter der Holmgasse stehen Kästen zur Schnäppchervermeidung

Querspagat	1		2		3		4		5	
	Vorne 10 cm				Vorne 10 cm				Vorne 20 cm	
	Hinten Boden				Hinten 10 cm				Hinten 10 cm	
	re	li			re	li			re	li

Spagat am Boden, Vorne und Hinten werden unter Ferse und Fußrist Matten gelegt

Seitspagat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	2,5

Sitz mit Rücken an der Wand, Knie zeigen nach oben

Salti vorwä	1	2		3	4		5
	2	3 (ohne)		3	4 (ohne)		4

3 Schritte Anlauf, Salti vorwärts hintereinander, am Ende Strecksprung

Name _____ Verein _____

Sprung						
Yurchenko (Tisch 1,20) mit Saltovariante in Grube/Block						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
ODER						
Trampbrett (Tisch1,25m) ÜS-Salto, Tsukahara, Kasamatsu mit min 1/2 Drehung						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Barren						
2 Riesen vw-1/2- 2 Riesen rw-1/2-Salto rw gestreckt						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
3 x Kippe-Handstand geschlossen mit Schaumgumme direkt in 3 x Kippe Handstand gegrätscht						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Schlaufen						
Aufpendeln, 4 holmnahe Elemente aus 2 Strukturen in Verbindung, direkt 4 Riesen						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
10 Kammriesen						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Balken						
3 Flick-Flack in Verbindung ODER 2 verschiedene Salti ab C (Bewertung Mittelwert)						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Gymn Verb aus 3 Elementen oder Mix aus 3 Elementen ODER Gymn. Drehung ab C						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

* auf dem Bodenbalken möglich -2,00 Punkte

Boden						
4 Schritte-Schrittüberschlag-Überschlag-Hechtüberschlag-Salto vw						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Anhüpfen-Rondat-Flick-Flack-Salto rw gestreckt auf 30 cm Mattenberg, Ldg gestreckte Hüfte						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
tänzerische Passage mit einem gymnastischen Sprung ab C						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6