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

RL, 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	1		2		3		4		5	
oder	Taillenhöhe		Brusthöhe		Schulterhöhe		Augenhöhe		über Kopf	
Seitpreizen	re	li	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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
cm	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

Sprint	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15 m	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0

Start selbständig

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

Sprint	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15 m	3,8	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8

Start selbständig

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

Jump+Reach	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	25	27,5	30	32,5	35	37,5	40	42,5	45	47,5

Aus dem Stand, Strecksprung und Touch mit einer Hand an der Wand

Beinheber	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	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

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

3 Schritte Anlauf, Salti vorwärts hintereinander, am Ende Strecksprung

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

30 Bahnen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	02:04	02:02	02:00	01:58	01:56	01:54	01:52	01:50	01:48	01:46

Laufen mit Touch der Linie

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

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

geschlossen, gerade Arme

Handstand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sek	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60

Seitverhalten am Balken

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

Jump+Reach	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	25	27,5	30	32,5	35	37,5	40	42,5	45	47,5

Aus dem Stand, Strecksprung und Touch mit einer Hand an der Wand

Beinheber	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

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

3 Schritte Anlauf, Salti vorwärts hintereinander, am Ende Strecksprung

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

Spagat am Boden, Keile unter Ferse vorne, Knie hinten

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

30 Bahnen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	02:01	01:59	01:57	01:55	01:53	01:51	01:49	01:47	01:45	01:43

Laufen mit Touch der Linie

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

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

geschlossen, gerade Arme

Handstand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sek	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40

Klötze auf dem Trampolin

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

Jump+Reach	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	30	32,5	35	37,5	40	42,5	45	47,5	50	52,5

Aus dem Stand, Strecksprung und Touch mit einer Hand an der Wand

Beinheber	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

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

3 Schritte Anlauf, Salti vorwärts hintereinander, am Ende Strecksprung

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

30 Bahnen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	02:01	01:59	01:57	01:55	01:53	01:51	01:49	01:47	01:45	01:43

Laufen mit Touch der Linie

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

Kippen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

geschlossen, gerade Arme

Handstand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sek	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Methodikholm

Bewertung der Technischen Normen

TW 0	wenn Anforderung nicht erfüllt (Körperposition, Technik, Gradzahl bei gymnastischen Elementen etv)
TW 1	technisch mangelhafte Ausführung oder Sturz
TW 2	technische Fehler mit großen Haltungsfehlern
TW 3	technische Fehler mit kleinen Haltungsfehlern
TW 4	gute Ausführung mit kleinen Haltungsfehlern
TW 5	gute Ausführung mit kleinen Haltungsfehlern
TW 6	sehr gute Ausführung
	Die Vergabe von halben Punkten ist möglich

Allgemein: Die Bewertung beginnt erst, wenn die Elemente anerkannt werden

Sprung: Die maximale Anlauflänge 20-25 m darf genutzt werden

Barren: Kippe - Handstand muss mit geschlossenen Füßen gezeigt werden
Abweichung der Handstandposition >10° führt zur Aberkennung
Bei Sturz ist die Kombination beendet

Balken: Höhe 1,25m bei 20 cm Niedersprungmatte + 60 cm Weichboden

Boden: Der Abzug für zu langen Anlauf -1 TW
"Prellen" in der Landung erlaubt

Jede Turnerin hat 2 Versuche

Es ist möglich auch einzelne Übungen eine AK-Stufe tiefer zu turnen,
die erturnten Punkte werden dann am Ende halbiert.

Turnerinnen, die eine AK-Stufe tiefer turnen, und dort min 5 TP erreichen
können, im 2. Versuch die AK-Stufe ihres Jahrganges turnen.

Technische Normen AK 7

Name_____ Verein_____

Sprung						
Aus dem Anhüpfer 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
Anlauf ÜS in die Rückenlage 60 cm						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Barren

min 3 Konterschwünge, 5 Grundschwünge Hüfte höher 45°

TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Rückschwung 90° mit Schaumgummi 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

Balken

Prellsprünge rückwärts						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Aufschwingen in den flüchtigen Handstand						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Strecksprung in Verbindung mit Hocksprung						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
1/2 Drehung im Passé, Absetzen und Position Arme						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Rad in den Landedrill 1						
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
1/2 Drehung Passé auf einem Bein, 1/2 Drehung beidbeinig						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Technische Normen AK 8

Name_____ Verein_____

Sprung						
Anhüpfer vom Brett-Rondat in den Stand-schnelles Aufrichten mit aktiver Hüftstreckung nach vorne-Hände an der Matte, überstreckte Hüftposition						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Überschlag in die 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

Balken

Bogengang *rw						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Handstand 2 Sekunden						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Quergrätschsprung 160°+Strecksprung in Verbindung						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
1/2 Drehung Passé, Auflösen im Relevé und 1/2 Drehung beidbeinig						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Rad in den Verbindungsdrill						
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
Anhüpfer 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
1/1 Drehung im Passé, Einschliesen ins Relevé, 5 Sekunden halten						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Technische Normen AK 9

Name_____ Verein_____

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

Balken

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

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
1/1 Drehung im Passé re und li, jeweils Einschließen ins Relevé und 5 Sek halten						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Technische Normen AK 10

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

Trampolinbrett, Tisch 1,20m Überschlag, Tsuki-Ansatz o. Kasamatsu- Ansatz o. 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

Balken

2 Flick-Flack in die Schrittstellung*						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Schrittüberschlag						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
3 Durchschlagsprünge in einer Bahn						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Gymnastische Drehung B						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Rondat /oder Flick-Flack) Strecksprung auf 60° Mattenberg						
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
Gymnastische Drehung ab B						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6

Technische Normen AK 11

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
Brett o.Trampbrett (Tisch1,25m) ÜS-Salto, Tsukahara, Kasamatsu mit min 1/2 Drehung in die grube						
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

Balken

3 Flick-Flack in Verbindung *						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
2 verschiedene Salti ab C/ Bewertung MW / nicht in Verbindung						
Gymn Verb aus 3 Elementen oder Mix aus 3 Elementen						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Gymn Verb aus 3 Elementen oder Mix aus 3 Elementen						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Gymn Drehung ab C						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Rondat (2 Flick-Flack)-Strecksalto auf 60 cm Mattenberg						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
Flick-Spreiz in Landedrill BODEN						
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
Anhüpfer-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
Gymnastische Drehung ab C						
TW 0	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6