



Gerätturnen weiblich und männlich

Ausschreibung für den Kadertest 2022

Termin: **Freitag, 09. Dezember 2022 Nachmittag /früher Abend**

Der genaue Zeitplan erfolgt nach Meldeschluss.

Ort: **Wir suchen noch einen Ausrichter.** Bei Interesse bitte melden.

Dies wird den Teilnehmern rechtzeitig mitgeteilt.

Meldeschluss: **Freitag, 25. November 2022 - Meldungen an die Turngaugeschäftsstelle**

Mail: Turngau-Mittelbaden-Murgtal@t-online.de

Kampfrichter/ Helfer: pro Verein - 2 Kampfrichter/Helfer ,

ab 5 Teilnehmer/innen - 3 Kampfrichter/ Helfer

Allgemeine Bestimmungen:

Die Nominierung für den Kader erfolgt aus dem Ergebnis des Tests und den Platzierungen der vergangenen Wettkämpfe.

Nach dem Test findet keine Siegerehrung statt. Über die Nominierung wird sofort nach der Auswertung per Mail informiert.

Die Zusammensetzung des neuen Kaders gilt dann ab Januar 2023 bis Juli 2024.

Im weiblichen Bereich wird es, je nach Meldezahlen, wieder zwei Gruppen geben. Wir behalten uns vor, die Gruppen nicht nach Jahrgängen sondern nach Leistung zusammenzustellen.

Das Training findet grundsätzlich einmal im Monat in der Kunstturnhalle in Bühl statt. Die Anwesenheit eines Vereinstrainers/-helfers wird vorausgesetzt.

Altersklassen: (Stand Januar 2022)

Jahrgang 2015 und jünger- AK 7

Jahrgang 2014 – AK 8

Jahrgang 2011 - AK 11

Jahrgang 2013 – AK 9

Jahrgang 2010 - AK 12

Jahrgang 2012- AK 10

Bei Fragen zum Test könnt ihr euch gerne an Athena Lange (vathena@hotmail.de)

oder Julia Fortmeier (schmidju2004@yahoo.de) wenden.

Übung Schweizerhandstand männlich und weiblich

	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11 / 12
Übung	Handstand-klötzchen: Grätschwinkelstütz, halten	Stand-Hände auf HS-Klötzchen. Heben in den Ballenstand-eingrätschen, Grätschschwebestütz. Ansatz -Schweizer bis in den Stand (Füße neben die Hände setzen)	Schweizer aus dem Grätschstand 15 cm höher als Stützfläche	Schweizer aus dem Grätschstand (5cm) höher als Stützfläche	Schweizer aus dem Grätschstand
			2 Versuche	2 Versuche	2 Versuche
1 Punkt	5 sek	1x	Mit Hilfe	Wie AK 9	Wie AK 10
2 Punkte	10 sek.	2x	Je nach Ausführung	Je nach Ausführung	Je nach Ausführung
3 Punkte	15 sek	3x			
4 Punkte	20 sek.	4x			
5 Punkte	25 sek.	5x und mehr			

Übung Kraft männlich und weiblich

	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11/ 12
Sprossenwand, Beine heben					
Übung	Beine anhocken, Po verlässt beim Anheben die Sprosse	Beine gestreckt über 120 Grad	Beine gestreckt über 120 Grad	Klappmesser: Zehen berühren die obere Sprosse	Klappmesser: Zehen berühren die obere Sprosse
1 Punkt	6x	2x	4x	2x	2x
2 Punkte	8x	4x	6x	4x	4x
3 Punkte	10x	6x	8x	6x	6x
4 Punkte	12x	8x	10x	8x	8x
5 Punkte	14x	10x	12x	10x	10x

Übung Handstand männlich und weiblich

	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11/12
Übung	Handstand an der Wand (Schulterwinkel geöffnet, Rücken rund)	Handstand an der Wand (Schulterwinkel geöffnet, Rücken rund)	Handstand frei stehen (ohne Schritte)	Handstand frei stehen (ohne Schritte)	Handstand frei stehen (ohne Schritte)
			2 Versuche	2 Versuche	2 Versuche
1 Punkt	Je nach Ausführung	Je nach Ausführung	Mit Hilfe	Mit Hilfe	Mit Hilfe
2 Punkte			1 Sek	1 Sek	1 Sek
3 Punkte			2 Sek	2 Sek	2 Sek
4 Punkte			3 Sek	3 Sek	3 Sek
5 Punkte			4 und mehr Sek	4 und mehr Sek	4 und mehr Sek

Übung Seile klettern männlich und weiblich

	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11/12
Seile (Taue) nach oben klettern					
Übung	Aus dem Stand mit Beineinsatz	Aus dem Stand mit Beineinsatz	Aus dem Stand mit Beineinsatz	Aus dem Grätschsitz, ohne Beine	Aus dem Grätschsitz, ohne Beine
1 Punkt		> 25 Sek.	> 25 Sek.	AK 9	AK 9
2 Punkte	1 Meter	20-25 Sek.	20-25 Sek.	0,5 Meter	1 Meter
3 Punkte	2Meter	15-20 Sek.	15-20 Sek.	1 Meter	2Meter
4 Punkte	3 Meter	10-15 Sek.	10-15 Sek.	2 Meter	3 Meter
5 Punkte	4 Meter	< 10 Sek.	< 10 Sek.	3 Meter	4 Meter

Übung Spagat männlich und weiblich

	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11/12
Übung weiblich	Querspagat links oder rechts	Querspagat links oder rechts	Querspagat links und rechts	Querspagat links und rechts Auf einer Seite 5 cm Matte vorne	Querspagat links und rechts Auf einer Seite 10 cm Matte vorne
Übung männlich	Siehe untern	Siehe unten	Querspagat links oder rechts oder Seitspagat	Querspagat links oder rechts Und Seitspagat	Querspagat links oder rechts und Seitspagat
1 Punkt	> 10cm Bodenabstand	> 10 cm Bodenabstand	> 10 cm Bodenabstand	> 10 cm Bodenabstand	> 10 cm Bodenabstand
2 Punkte	10- 5cm Bodenabstand	10- 5cm Bodenabstand	10- 5cm Bodenabstand	10- 5cm Bodenabstand	10- 5cm Bodenabstand
3 Punkte	Bis 5cm Bodenabstand	Bis 5cm Bodenabstand	Bis 5cm Bodenabstand	Bis 5cm Bodenabstand	Bis 5cm Bodenabstand
4 Punkte	5-1cm Bodenabstand	5-1cm Bodenabstand	5-1cm Bodenabstand	5-1cm Bodenabstand	5-1cm Bodenabstand
5 Punkte	perfekter Spagat	perfekter Spagat	perfekter Spagat	perfekter Spagat	perfekter Spagat

Ergänzung zu Übung Spagat männlich AK 7 und 8

	AK 7	AK8
Übung:	Rumpfbeuge vorwärts Spreizwinkel 90° der Beine Gymnastikstab schulterbreit-Kammgriff offener ARW selbstständige Einnahme der Endposition	
1 Punkte	Je nach Ausführung	Je nach Ausführung
2 Punkte		
3 Punkte		
4 Punkte		
5 Punkte	Bodenberührung mit der Brust bei geradem Rücken und Kniescheiben zeigen nach oben	Bodenberührung mit der Brust bei geradem Rücken und Kniescheiben zeigen nach oben

Übung Komplexe Übung männlich und weiblich

Jede Turner/in hat einen Versuch pro Übung. Die vorgegebene Wertigkeit pro Element bedeutet

gute technische Ausführung = 100% der Wertigkeit des Elementes

mittlere technische Ausführung = 50%

grobe technische Mängel und Haltungsfehler = 0 Pkt.

Sollten Übungsteile nicht gekonnt werden, einfach diese auslassen.

	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11/12
mittig beginnen					
2 Punkte	Handstand- Abrollen	Handstand- Abrolle	Felgrolle (Abweichung von 10° erlaubt)	Felgrolle (Abweichung von 10° erlaubt)	Felgrolle
1 Punkt	Strecksprung ½ LAD	Strecksprung ½ LAD	Strecksprung 1/1 LAD	Strecksprung 1/1 LAD	Strecksprung 1/1 LAD
2 Punkte	Anhüpfer Rad	Anhüpfer Rad	Verbindung: Anhüpfer- Radwende- Strecksprung	Verbindung: Anhüpfer Radwende ↓	Verbindung: Anhüpfer Radwende ↓
2 Punkte	Rolle rw. durch den hohen Hockstütz	Rolle rw. in die Liegestütz	Aus dem Stand Spreizsprung (130°)	Flick-Flack	Flick-Flack
2 Punkte	Spreizsprung 90°	Spreizsprung 90°	Anlauf, Handstand- überschlag in den Schritt	Anlauf, Handstandüberschlag	Anlauf, Handstand- überschlag mit Strecksprung

Übung Bogengang / Tick-Tack/ Menni

weiblich

	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11/12
Übung	Brücke (geschlossene + gestreckte Beine & geöffnete Schulter)	Aus dem Stand in die Brücke (rückwärts)	Tick-Tack und Bogengang	Bogengang rw. <u>und</u> vw und Menni	Bogengang rw. <u>und</u> vw und Menni
		2 Versuche	2 Versuche	2 Versuche	2 Versuche
1 Punkt	Erhöhung kleiner Kasten	Mit Hilfe	Mit Hilfe Mit Hilfe	Nur eins alleine	Nur eins alleine
2 Punkte			20 cm		
3 Punkte	Erhöhung 10 cm Matte	Weichboden		Zwei alleine	Zwei alleine
4 Punkte			10 cm	Zwei alleine + eine Hilfestellung	
5 Punkte	Ebene	Ebene	Ebene alleine	Bogengang vw. und rw. und Menni	Bogengang vw. und rw. und Menni

Stützbarren, halten und schwingen

männlich

	AK 7	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11/12
Übung	Stützbarren: Hüftwinkel 90°. Hüfte zwischen den Arme	Stützbarren: Hüftwinkel 90°. Hüfte zwischen den Arme	Stützbarren: Hüftwinkel 90°. Hüfte zwischen den Arme	Stützbarren: 5 Schwünge am Barren	Stützbarren: 5 Schwünge am Barren
				Je nach Ausführung	Je nach Ausführung
1 Punkt	3 Sek.	3 Sek.	7 Sek.		
2 Punkte					
3 Punkte	7 Sek.	7 Sek.	12 Sek.		
4 Punkte					
5 Punkte	15 Sek und mehr	15 Sek und mehr	20 Sek und mehr		