

Wettkampfanforderungen

Turn-Talentschul-Pokal

Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Gerätturnen

- männlich -

AK 9 - 10

TURNEN!
GERÄTTURNEN 

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen

Version vom 28. Januar 2015

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen	3
Athletische Tests	4
Hinweise zur Durchführung und Bewertung.....	4
Rumpfbeugen vorwärts.....	5
Vorspreizen links und rechts	5
Seitspreizen links und rechts	5
Arm-Rumpf-Winkel öffnen.....	6
Spitzwinkelstütz halten.....	6
Hangwaage rücklings (Barren/Reck).....	6
Hangeln (Grätschsitz)	7
Schwingen in den Handstand (Boden).....	7
Heben in den Handstand (Schweizer).....	7
30-m-Lauf.....	8
Kreisflanken maximal (Pilz).....	8
Kipphänge.....	8
Halbe Kipphänge	9
Technische Tests	10
Hinweise zur Durchführung und Bewertung.....	10
Boden.....	10
Pauschenpferd/Pilz	11
Ringe.....	11
Sprung	12
Barren	12
Reck.....	13

Vorbemerkungen

Beim Turn-Talentschul-Pokal erfolgt die Überprüfung der athletischen und technischen Anforderungen für die Turner der Altersklasse 9 und 10. Basierend auf den Ergebnissen der TTS-Pokale 2012 bis 2014 wurden die Anforderungen überprüft und bei Bedarf modifiziert. Die athletischen Anforderungen sind identisch mit denen des Materials „Anforderungen Athletische Tests“ vom 15. Januar 2015.

Die aktuellen Anforderungen kommen zu den TTS-Pokalen ab 2015 zur Anwendung. Um den Trainerinnen und Trainern die Vorbereitung der Nachwuchsturner auf den TTS-Pokal zu erleichtern werden alle Anforderungen in diesem Material vollständig dargestellt.

Der TTS-Pokal ist ein Mannschaftswettkampf der im Modus 4-4-2 ausgetragen wird, so dass jeweils vier Turner pro Mannschaft an den Start und an das Gerät/die Station gehen und die zwei besten Athleten je Team das Mannschaftsresultat bilden. Damit soll auch TTS mit nur wenigen Turnern (2-3) die Chance auf eine Wettkampfteilnahme ermöglicht werden. Startberechtigt sind die Altersklassen 9 und 10, die jeweils als separater Wettkampf gezählt werden.

Das Ergebnis der beiden besten Turner je Mannschaft und Station wird addiert und bildet das Mannschaftsresultat

Die Punkte des Technischen Tests werden anschließend verdoppelt, so dass eine punktmäßige Parität zwischen Athletik (bis 10 Punkte je Anforderung) und Technik (bis 5 Punkte je Anforderung) besteht.

Bei allen Abnahmen sind die Leistungswerte und die Punktvergabe in den entsprechenden Vorlagen des DTB zu erfassen. Wenn nicht gesondert angegeben, gelten die Anforderungen für beide Altersklassen.

Athletische Tests

Hinweise zur Durchführung und Bewertung

- Zur Abnahme der AT-Anforderungen sind 2 Versuche mit Konzentration auf den Erstversuch gestattet.
- Falls Leistungswerte erfassbar sind (z.B. Anzahlen), müssen diese zusätzlich zur erreichten Punktzahl dokumentiert werden.
- 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.
- Grundlegende Merkmale für die Beurteilung der Leistung bei Wettkämpfen der Athletischen Test sind in engstem Zusammenhang:
 - a) die Folgerichtigkeit der Interpretation der Übungen 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“ (CdP) bei allgemeinen Forderungen an die Ausführung (Körperpositionen, Bewegungsfluss)
- Als überwiegend richtig gilt: Tolerieren leichter Abweichungen von speziellen (lt. Text/Zeichnung) definierten technischen Kriterien der einzelnen Anforderungen (Körperpositionen, wie Arm-Rumpf-Winkel [ARW] / Bein-Rumpf-Winkel [BRW], Ellenbogengelenk u. a. +/- 15° Endlage, Haltezeit).
- Als falsch gilt: das Überschreiten von leichten Fehlern und Abweichungen im o. g. Sinne, also mittlere und grobe Fehler und Abweichungen.
- 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.

Rumpfbeugen vorwärts

4 AK 9 bis 18	- gleichzeitige Abnahme mit ARW-Öffnen, aber getrennte Wertung - Spreizwinkel 90° - Fersen auf doppelter Verbundmatte (16 cm) - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s					
	Position	- wie Zeichnung - Bodenberührung mit der Brust bei geradem Rücken	- leichte Abweichung von Körperhaltung	- Bodenberührung flüchtig	- Brust im Bereich der unteren Matte	- Brust im Bereich der oberen Matte
Punkte	10	8	6	4	2	

Vorspreizen links und rechts

5 AK 9 bis 18	- Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei) - Halte der Endposition - Endzeitnahme bei Verlassen der noch ausreichenden Position - Ergebnis ist der Mittelwert aus Vorspreizen links und rechts					
	Position	Kopfhöhe	Schulterhöhe	Brusthöhe	über Hüfthöhe	Hüfthöhe (90°)
Punkte bei Haltezeit 10 s	10	8	6	4	2	
Haltezeit 5 s	5	4	3	2	1	
Haltezeit 2 s	3	2	1	0	0	

Seitspreizen links und rechts

6 AK 9 bis 18	- Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei) - Halte der Endposition - Endzeitnahme bei Verlassen der noch ausreichenden Position - Ergebnis ist der Mittelwert aus Seitspreizen links und rechts					
	Position	Kopfhöhe	Schulterhöhe	Brusthöhe	über Hüfthöhe	Hüfthöhe (90°)
Punkte bei Haltezeit 10 s	10	8	6	4	2	
Haltezeit 5 s	5	4	3	2	1	
Haltezeit 2 s	3	2	1	0	0	

Arm-Rumpf-Winkel öffnen

7 AK 9 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> - gleichzeitige Abnahme mit Rumpfbeugen vorwärts, aber getrennte Wertung - Spreizwinkel 90° - Fersen auf doppelter Verbundmatte (16 cm) - Gymnastikstab schulterbreit - Kammgriff - offener ARW - selbstständige Einnahme der Endposition - Halte der Endposition 10 s 					
		Position	wie Zeichnung		leichte Abweichungen von geradem Rücken oder Kammgriff	deutliche Abweichung von ARW, Kammgriff und geradem Rücken
		ARW überstreckt (>180°)	ARW 180°	ARW 180°	Leichte Abweichung von 180°	
Punkte		10	8	6	4	2

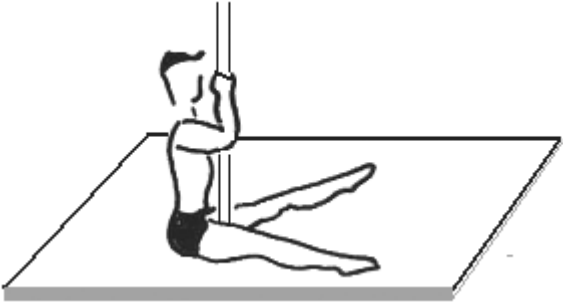
Spitzwinkelstütz halten

8a AK 9 bis 12	<ul style="list-style-type: none"> - Stützbarren - selbstständige Einnahme der Endposition durch Heben oder Schwingen 										
		Haltezeit (in s)	15	14	13	12	11	10	8	6	4
	Punkte bei richtiger Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	bei noch ausreichender Lage	5		4		3		2		1	


Hangwaage rücklings (Barren/Reck)

10a AK 9 bis 12	<ul style="list-style-type: none"> - Barren oder Reck - Kammgriff - Senken aus dem Strecksturzhang 										
		Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Punkte bei richtiger Lage	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	bei noch ausreichender Lage	5		4		3		2		1	

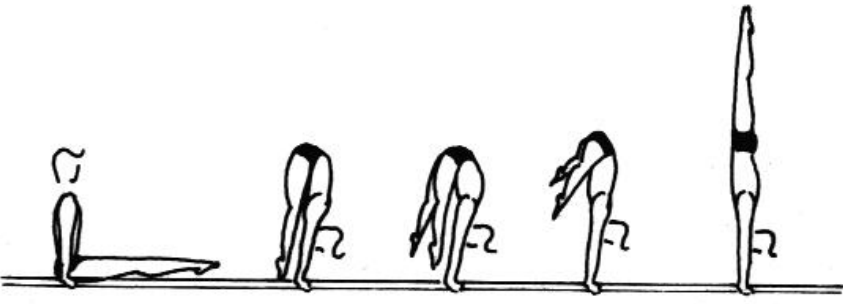
Hangeln (Grätschsitz)

12a	1x aufwärts 4,5 m aus dem Grätschsitz gegrätschte Beine in Vorhalte Beginn der Zeitnahme: Abheben aus dem Grätschsitz vom Boden Ende der Zeitnahme: erster Handanschlag über der 4,50 m Markierung											
		Zeit in s AK 9/10	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	



Schwingen in den Handstand (Boden)

13a	Boden Schwingen in die Endposition ohne Korrektur im Ellenbogengelenk Zeitnahme bei Erreichen der Endposition											
		Haltezeit (in s)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	


Heben in den Handstand (Schweizer)

16a	Handstandbarren (Holmoberkante ca. 0,3 m über Boden) Heben mit gestreckten Armen und gebeugtem BRW sowie gegrätschten Beinen Winkelstütz 1 s, Heben zum Handstand 1 s, Senken zum Winkelstütz 1 s gleichmäßiger Bewegungsablauf bzw. ohne deutliche Rhythmusstörung											
		Anzahl AK 9	5	4	3	2	1					
	Punkte	10	8	6	4	2						
	Anzahl AK 10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

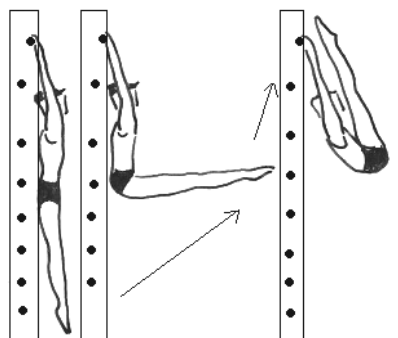
30-m-Lauf

17 AK 9 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> 30-m-Laufstrecke, Start- und Ziellinie markieren Start: selbstständig aus der Hochstartposition Handzeitmessung: Beginn der Zeitnahme bei Lösen des hinteren Fußes, Endzeitnahme Brust über Ziellinie Bei Handzeitmessung müssen zwei Bewerter die Laufzeit stoppen, der Mittelwert wird erfasst Zeitmessanlage ([Doppel]Lichtschranken): Turner steht 0,5 m hinter der Startlinie (Vor-Startlinie¹), Lichtschranken stehen bei 0 m und 30 m 	<p style="text-align: center;">Handzeitmessung</p> 										
		<p style="text-align: center;">Zeitmessanlage</p> 										
Zeit in s	AK 9	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Zeit in s	AK 10	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Kreisflanken maximal (Pilz)

19a AK 9 bis 12	<ul style="list-style-type: none"> Turnpflanz maximale Anzahl 											
		<p>Anzahl</p> <p>Punkte</p>	AK 9	40	37	34	31	28	25	22	19	16
Anzahl	AK 10	60	57	54	51	48	45	42	39	36	33	
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Kipphänge

20a AK 9	<ul style="list-style-type: none"> aus dem Hang Heben der gestreckten Beine bis Füße Griffpunkt erreichen Senken der Beine zum Hang (Hüftwinkel 180°) Anerkennung der Wiederholungen mit gestreckten Beinen 											
		<p>Anzahl</p> <p>Punkte</p>	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

¹ Die Vor-Start-Linie soll verhindern, dass Sportler bereits vor dem Start die Lichtschranke auslösen.

Halbe Kipphänge

20b aus dem Winkelhang (Hüftwinkel 90°) Heben der gestreckten Beine bis Füße Griffpunkt erreichen Senken der Beine zum Winkelhang (Hüftwinkel 90°) Anerkennung der Wiederholungen mit gestreckten Beinen ab AK 11 Zeitbegrenzung 30 s											
	Anzahl	AK 10	20	18	16	14	12	10	8	6	4
Punkte		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Technische Tests

Hinweise zur Durchführung und Bewertung

- Bei allen Abnahmen ist die Punktvergabe in den entsprechenden Vorlagen des DTB zu erfassen. Wenn nicht gesondert angegeben, gelten die Anforderungen für beide Altersklassen.
- Zur Abnahme der Anforderungen des Technischen Tests sind 2 Versuche je Anforderung mit Konzentration auf den Erstversuch gestattet.
- Für die Technischen Tests wird jeweils ein Technikwert (1-5) vergeben
- Die zu vergebenden Technikwerte sind folgendermaßen gekennzeichnet:
 - TW 5 sehr gute Ausführung (optimale Technik, keine Haltungsverfehlungen)
 - TW 4 gute Ausführung (gute Technik, keine Haltungsverfehlungen)
 - TW 3 Erfüllung der Anforderung mit leichten Mängeln in der Technik und kleinen Haltungsverfehlungen
 - TW 2 wie TW 3 jedoch mit deutlichen Mängeln in der Technik und mittleren Haltungsverfehlungen
 - TW 1 Erkennbarkeit der Anforderung.

Boden

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise ²
9	1	Aus dem Anspreizen Handstütz-Überschlag auf beide Beine von Erhöhung (20 cm)	- Endposition mit schmalen Armen, offener Schulter, Kopf aufrecht, Ballenstand
	2	Flick-Flack aus dem Minitramp (schräg)	- Armzug aus Bauch- bzw. Brusthöhe, offene Schulter im Stütz, Hände leicht nach innen, Landung in geschlossener Position
10	1	Anhupf, Handstütz-Überschlag auf beide Beine	- Endposition mit schmalen Armen, offener Schulter, Kopf aufrecht, Ballenstand
	2	Flick-Flack aus dem Stand	- Armzug aus Bauch- bzw. Brusthöhe, offene Schulter im Stütz, Hände leicht nach innen, Landung in geschlossener Position

² Die Hinweise für Kamprichter wurden ursprünglich vom BSP Cottbus erarbeitet und für dieses Material ergänzt. Der DTB bedankt sich bei den Cottbusser Trainern für das zur Verfügung stellen des Materials.

Pauschenpferd/Pilz

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise ²
9	1	Pilz: Kreisflanken (6x)	- Stützposition halten, Richtung des Vor- & Rückflankens beachten, gestreckter Körper
	2	Pauschenpferd: Sprung i. d. Stütz vorlings, Vorspreizen rechts, Pendel nach links, Pendel nach rechts und Rückspreizen rechts, Vorspreizen links, Pendel nach rechts, Pendel nach links und Rückspreizen links (jeweils 2x)	- wichtig ist das Hüftpendel, das Griffösen und der Spreizwinkel
10	1	Pauschenpilz: Kreisflanken (5x)	- aktives Fassen der Pauschen, Richtung des Vor- & Rückflankens beachten, gestreckter Körper
	2	Pauschenpferd: Sprung i. d. Stütz vorlings, Vorspreizen rechts, Pendel nach links, Kreis-Spreizen rechts, Vorspreizen links, Pendel nach rechts und Kreis-Spreizen links (jeweils 2x)	- wichtig ist das Hüftpendel, aktives Strecken der Hüfte beim Kreisspreizen und der Spreizwinkel

Ringe

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise ²
9	1	Zugstemme i. d. Streckstütz (3 s Halte)	- gestreckte Hüfte, Dynamik, lange Arme und nach außen gedrehte Ringe im Stütz
	2	4x Vor- und Rückschwung (Ringeverschiebung bis 30°); Hüfthöhe Ringeunterkante, Körper in C-Position (in Schlaufen möglich)	-Vorschwung in C+, Rückschwung in C- mit Schulter unten
10	1	Zugstemme i. d. Streckstütz (3 s Halte), Heben i. d. Winkelstütz (3 s Halte)	- gestreckte Hüfte, Dynamik, lange Arme und nach außen gedrehte Ringe im Winkelstütz
	2	Wie AK9, jedoch 5x, mit Vorschwung und Salto rückwärts gehockt	- Vorschwung in C+, Rückschwung in C- mit Schulter unten, Salto mit Höhengewinn in runder Position und aktivem Strecken

Sprung

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise ²
9	1	Ohne Sprunggerät: Anlauf, Absprung vom Brett, Streck sprung auf zweites Brett und Streck sprung auf Erhöhung (50 cm)	- feste Absprungposition, reaktiver Absprung, geringe Beugung im Kniegelenk, kurzer Armzug, energischer Absprung mit Höhengewinn
	2	Ohne Sprunggerät: Anlauf, Absprung vom Brett und Sprungrolle gehechtet vorwärts über Mattenblock (Höhe 100 cm, Tiefe 30 cm-40 cm)	- deutliche Überstreckung in der Waagerechten, spätes Abrollen über offene Arm-Rumpf-Winkel sowie offenem Hüftwinkel (langes Halten der gestreckten Position im Abrollen)
10	1	Wie AK9, jedoch mit insgesamt 3 Brettern	- feste Absprungposition, reaktiver Absprung, geringe Beugung im Kniegelenk, kurzer Armzug, energischer Absprung mit Höhengewinn
	2	Sprungtisch (110 cm): Anlauf, Absprung vom Brett, Handstütz-Überschlag	- aktiver Abdruck über die offene Schulter, kein Einrollen, ausgewogenes Verhältnis zwischen Höhe und Weite

Barren

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise ²
9	1	Stützbarren: Grundsprung (5x) gestreckter Körper über Waagerechte	- Rücksprung ins C-, Abschwingen mit Blick nach vorn, Vorschung mit gestreckter Hüfte
	2	Stützbarren: Winkelstütz, Rückfallkippe in den Streckstütz	- über Felgansatz (großer Abstand zwischen Hüfte und Handposition) möglich, deutliches Kipphangpendel, nach dem Kippstoß Hüfte vor dem Stütz
10	1	Stützbarren: Grundsprung i. d. Handstand (5x)	- Rücksprung ins C-, spätes Abbremsen der Beine, Abschwingen mit Blick nach vorn, Vorschung m. gestreckter Hüfte, Handstand kurz fixieren
	2	Stützbarren: Winkelstütz, Rückfallkippe mit Zwischenpendel in den Streckstütz	- über Felgansatz (großer Abstand zwischen Hüfte und Handposition) möglich, deutliches Kipphangpendel, nach dem Kippstoß Hüfte vor dem Stütz

Reck

AK	Nr.	Anforderung	Bewertungshinweise ²
9	1	Grundschwung (5x) in Schlaufen über Waagerechte	- Rückschwung ins C+, deutlicher Hang im C- mit nachfolgendem aktiven Beineinsatz, Vorschwung ins C+, kein Abfallen der Schulter bei der Rückwärtsbewegung
	2	Reck (kopfhoch) in Schlaufen: Aus dem Stütz, Rückschwung und Hüft-Umschwung (max TW 2) oder freier Felgumschwung in den Stand	- Freier Felgumschwung in den Stand ab TW 3 erforderlich, Rückschwung über die Waagerechte, geschlossene Position beim Umschwung/Felgumschwung
10	1	Riesen-Felgumschwung (3x) in Schlaufen	- Erreichen der Riesenfelge wählbar, geschlossene Position über den Handstand, Füße führen die Bewegung, siehe Nr. 1 AK 9
	2	Reck (kopfhoch): Aus dem Stand, 3x Kipphangpendel gegrätscht in Schlaufen in den Stand vorlings	- mit großem Abstand zwischen Hüfte und Hand in das Pendel, untere Senkrechte: Kopf neutral, Beine waagrecht, Vor- und Rückschwung jeweils Hüft- und Arm-Rumpf-Winkel leicht öffnen, zum Handstand möglich

