

Technische Normen AK 6-11 – Hamburg 2024-2025

Legende: grau= übernommen vom DTB // rot = Pflicht

SPRUNG

AK6	AK7	AK8	AK9	AK10	AK11
1. Leitlinie: Rondatsprünge					
/	Aufbau: 30cm Matte, Weichboden Aus dem Passe-Stand, Radwende von der 30cm Matte runter in den Stand offene Hüfte und lange Knie, Arme in Vorhalte und runder Position; fallen auf Weichboden in Rückenlage	Aus dem Anhüpfer vom Brett: Rondat in den Stand gegen eine Weichmatte, Armzug und schnelles Aufrichten in den Stand mit aktiver Hüftstreckung nach vorne. Endposition: Hände an der Matte, Überstreckte Körperhaltung	Aufbau: Boden, Yurchenko-Matte, Hand-Safety Matte, Weichboden (60cm) kurzer Anlauf, Rondat auf Bodenbahn, Flick-Flack auf Mattenberg (60cm)	Aus dem Anlauf auf der Akrobahn: Anhüpfer über flaches Hindernis (ca. 5cm hoch) Rondat auf das Sprungbrett, Absprung rückwärts zum Handstütz auf eine 110cm Block, Landung in den Stand auf einen 130cm hohen Mattenberg. Arme Vor-Hochhalte, komplette Hüftstreckung	Siehe unten
2. Leitlinie: Handstützüberschlagvariationen					
1. Aufbau: Kasten, Brett, Weichboden Aus dem einbeinigen Stand Armkreis, Einsprung aufs Brett und Streck sprung mit Landung auf dem Weichboden 2. Auf dem Weichboden: Schwingen in den Handstand, fallen in die Rückenlage (gerade)	Aufbau: Sprungbrett, Mattenberg (60cm): Aus dem Anlauf und Absprung vom Brett Handstütz-Sprung-überschlag vw in die Rückenlage auf einen Mattenberg (Höhe: 60cm)	Aufbau: Sprungbrett, Block (90cm), Mattenberg (110cm): Aus dem Anlauf, Absprung vom Brett, Handstütz-Sprungüberschlag vw mit Stütz auf dem Block, Landung in Rückenlage auf Mattenberg	Aufbau: Block, Brett-Matte 30cm Hechtüberschlag	Aufbau: Trampolinsprungbrett, Tusch (120m), Battenberg (120cm): Aus dem Anlauf: Handstützüberschlag (Überrotation) über den Stand in die Baulage: ODER: Tsukahara-Ansatz über den Stand in die Rückenlage mit gestreckten Hüfte ODER Kasamatsu über den Stand seitwärts in die Bauchlage	Aufbau: Sprungbrett, Tisch (125cm), Mattenberg (125cm) Ein Sprung wählen: - Yurchenko-Ansatz über den Stand in Rückenlage - Tsukahara-Ansatz in über den Stand in Rückenlage - Handstützüberschlag über den Sand in Baulage

Technische Normen AK 6-11 – Hamburg 2024-2025

Legende: grau= übernommen vom DTB // rot = Pflicht

BARREN

AK6	AK7	AK8	AK9	AK10	AK11
1. Leitlinie: Riesenfelgumschwung					
/	Im and 5x kontern	3x Konterschwung, 5x runde Schwünge (ohne Schlag) in offener Hockposition (Knie in Holmhöhe)	5x Riesen in offener Hockposition (mit Hilfe) am unteren Holm	Einzelholm oder Barren: 2x RU (Technik/Hang) Bonus: Salto rw gestreckt*	/
2. Leitlinie: Umschwung, freie Felge, Stalder					
Klimmzug-Aufzug (lange Beine, Hüfte Ofen) danach hoher Stütz 10 Sek. halten	/	Am unteren Holm: Rückschwung Doppelumschwung	Am unteren Holm: Rückschwung 90°	Am unteren Holm: 1 Element aus dem Handstand in den Handstand (Freie Felge, Bückstecher, Stalder)	Am unteren Holm: 2 Elemente in Serie aus dem Handstand in den Handstand (aus 1 oder 2 Strukturen)
3. Leitlinie: Kippaufschwünge, Rückschwünge					
1. Kippvorübung: L-Hang 10 Sek. 2. Kippvorübung: Beine liegen auf Block- führen der Beine zum Holm	Am unteren Holm: Rückschwung 90°	Am unteren Holm: Von einem kl. Kasten Kippe -Rückschwung 90°	Am unteren Holm: Kippe- Rückschwung 135°	Am unteren Holm: Kippe-Handstand (gegrätscht und geschlossen erlaubt) (10° Abweichung) - ein beliebiges Element kann rangehangen werden	Am unteren Holm: 3x Lippe Handstand hintereinander (gegrätscht oder geschlossen erlaubt)

Allgemeine Festlegungen:

1. Alle Leitlinien werden mit einem Schnipsel ausgeführt (zwischen den Füßen; bei gehockten Riesen zwischen den Knien). Bei herausfallen des Schnipsels wird ein Punkt abgezogen.
2. Elemente in den Handstand werden nur bis 10° Abweichung anerkannt. Alles andere führt zur Nichtanerkennung.
3. Sturz (zB umfallen nach freie Felge in den Handstand oder Kippe Handstand) führt zur Nichtanerkennung.

*Für ein Bonuselement erhält man 2 Punkte

Technische Normen AK 6-11 – Hamburg 2024-2025

Legende: grau= übernommen vom DTB // rot = Pflicht

BALKEN

AK6	AK7	AK8	AK9	AK10	AK11
1. Leitlinie: Bogengang rückwärts, Flick-Flack, Salto rw					
Aufbau: Block vor kl. Balken: Spreitzhandstandposition halten	/	Bodengang rw*	Handstand-Flick-Flack in die Schrittstellung *	2x Flick-Flack in die Schrittstellung *	/
2. Leitlinie: Bogengang vorwärts, Handstandüberschlag vorwärts, Salto-Variationen					
/	Aufschwingen in den flüchtigen Handstand	/	Bogengang vw*	Schrittüberschlag vw*	1x Salto ab C*
3. Leitlinie: Gymnastische Sprünge					
	S, A, 2x Strecksprung in Verbindung, LD II	Quergrätschsprung (160°) in Verbindung mit Strecksprung	Durchschlagsprung (160°)	Durchschlagsprung (180°) Strecksprung mit Überstreckung	Gymnastische Verbindung aus 2 Elementen (eins davon mit Spreitzwinkel 180°)
4. Leitlinie: Gymnastische Stände, gymnastische Sprünge					
1) S, A, Standwaage * 2 Sek., A 2) S, Drehvorbereitung, Position Passe 2 Sek. halten*, (Ferse am Balken), A 3) S, A, 3 Schritte vw im Reelle, Senken, S, A, 3 Schritte Reelle rw, Senken, Spannung *	1/2 Drehung (Spielbein Passe) absetzen des Spielbeines auf ganze Sohle, Arme	1/2 Drehung einbeinig mit Spielbein Passe, Auflösen in die enge Schrittstellung uns Reelle direkt zur 1/2 Drehung beidbeinig, Arme	1/1 Drehung im Passe	Gymnastische Drehung ab B	Gymnastische Drehung in C

AK6	AK7	AK8	AK9	AK10	AK11
5. Leitlinie: Rad, Rondat - Abgangsvarianten					
/	Rad (Lande-Dritt)	Rad in den Stand mit gestreckten Beinen, Arme Vorhalte	Rondat in den Stand (Gestreckte Beine) Arme in Vorhalte *	/	/
6. Leitlinie: eitere Akroelemente (Alle Elemente werden auf dem Boden au einer Linie gezeigt)					
/	Bodengang rückwärts, Lande-Drill	Flick-Flack mit gespreizten Beinen, Lande-Drill	/	Freies Rad ODER Freier Schrittüberschlag ODER Salto seitwärts ODER Salto vw ODER Salto rw	Akro-Verbindung (ein Element muss ein Salto sein)

Allgemeine Festlegungen:

Matten und Balkenhöhe:

AK 6-9: 1,25m, 20cm Niedersprung, 60cm Mattenberg unter Balken

AK 10: 1,25m, 20cm Niedersprung, 30cm Mattenberg unter Balken

AK 11: 20cm Niedersprung

1. Die Leitlinien, die auf dem oberen Balken geturnt werden, werden als Einheit abgenommen (in entsprechender Reihenfolge)

2. Elemente, die in der vereinfachten Variante auf dem Bodenbalken gezeigt werden, können anschließend separat gezeigt werden.

* Die gekennzeichneten Elemente können auch auf dem kleinen Balken gezeigt werden (Abzug 1 Punkt) oder auf einer Verbreiterung (Abzug 2 Punkte).

Technische Normen AK 6-11 – Hamburg 2024-2025

Legende: grau= übernommen vom DTB // rot = Pflicht

BODEN

AK6	AK7	AK8	AK9	AK10	AK11
1. Leitlinie: Handstütz-Überschlag vorwärts-Varianten					
1. Rolle vw über die langen Arme (Schnipsel zwischen Kinn) 2. S, A, Spreitzhandstand in den Landedrill	Aus dem Schritt Handstandhüpfer (Handstand mit Abdruck) auf eine 5cm Matte in den Handstand, anschließend abrollen	Bogengang vw mit Einschließen max. 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Handstütz-Überschlag (kann auch mit Strecksprung sein)	Aufbau: Tumblingbahn und 50cm Block Anlauf, Hecküber-schlag über 50cm Block (breiter Spreitz) in den Stand	Max. 4 Schritte Anlauf, Überschlag-Strecksalto (+ Strecksprung) Alternativ: Überschlag-Hocksalto*	Max 4 Schritte Anlauf, Anhüpfer, Überschlag, Schraube vw auf Matte in die Grube.
2. Leitlinie: Rondat-Flick-Flack-Salto-Variante					
Aus dem Passe-Stand Rad geschlossene Position, Arme vorhalte untere Position.	Anhüpfer vom Brett, Rondat in den Stand mit gestreckten Beinen gegen Block/Weichboden an der Wand	Anhüpfer vom Brett, Rondat, 2 Flick-Flacks	Anhüpfer vom Brett, Rondat, Flick-Flack, Salto rw gehockt	Anhüpfer vom Brett, Rondat, Flick-Flack, Salto rw gestreckt	Anhüpfer vom Brett: Rondat, Flick-Flack, Schraube auf Matte in die Grube
3. Leitlinie: Rondat-Temposalto-Varianten					
Je 10 Sek. Schiffchenhalte (Arme in Hochhalte)	Je 10x Schiffchenschaukeln in der Bauch- und Rückenlage (Arme in Hochhalte)	Aufschwingen in den Handstand auf das Sprungbrett, Kurbett (Arme Hochhalte), Strecksprung auf das Brett (Arme Hochhalte) Landung mit gestreckten Hüfte	Aufschwingen in den Handstand auf das Sprungbrett, Kurbel (Arme, Hochhalte), Strecksprung auf das Brett (Arme Hochhalte), Strecksprung rw vom Brett (arme Hochhalte), Sprung in den Handstand auf das Brett mit geschlossenen Beinen und gestreckten C-Position, Kurbett	/	/

AK6	AK7	AK8	AK9	AK10	AK11
4. Leitlinie: Gymnastische Sprünge					
/	Quergrätschsprung re und li (jeweils 135°) (jeweils 3 Punkte)	Spagatsprung re und li (jeweils 135°) (jeweils 3 Punkte)	Durschschlagsprung (180°) eine Seite	Gymnastischer Sprung ab C	Tänzerische Passage mit einem gymnastischen Sprung ab C (180°)
5. Leitlinie: Gymnastische Stände, gymnastische Drehungen					
/	1/2 Drehung auf einem Bein (Passe) absetzen, 1/2 Drehung auf beiden Beinen	1/1 Drehung Passe auf einem Bein, Einließen ins Reelle, 5Sek. stehen	Jeweils re und li: 1/1 Drehung, Passe auf einem Bein, Einschließen ins Reelle, 5 Sek. stehen	Gymnastische Dehnung ab B	Gymnastischer Drehung ab B

Allgemeine Festlegungen:

1. Abzug für zu langen Anlauf: 1 Pkt.

2. Prellen in der Landung erlaubt

* Bei Überschlag-Hocksalto werden 2 Punktge abgezogen

Technische Normen AK 6-11 – Hamburg 2024-2025

Legende: grau= übernommen vom DTB // rot = Pflicht

SCHLAUFEN

AK6	AK7	AK8	AK9	AK10	AK11
1. Leitlinie: Felgumschwung (freie Felge, Stalderumschwünge)					
1. Rückschwungum- schwung (lange Arme) 2. Felghang (5 Sek.)	1. Reck ca. Schulterhöhe: Rückschwung, Doppelumschwung 2. Felghang 10 Sek.	Reck ca. Schulterhöhe: Freie Felge 90°	Reck ca. Schulterhöhe: Eine freie Felge in den Handstand (180°)	2 Holmnahe Elemente in Verbindung (kann auch aus einer Struktur erfolgen)	4 holmnahe Elemente in Verbindung, muss aus zwei Strukturen erfolgen
2. Leitlinie: Grundschwünge, Riesenumschwung, vw Varianten					
In offener Hockposition C+ und C- Position 5 Sek. Halten	Mind. 3 Konterschwünge, 8x Grundschwünge in der offenen Hockposition (Hüfte Holmhöhe)	1. 3x Konterschwünge, 10x Grundschwünge (Hüfte Holmhöhe) 2. 3x Riesen mit offener Hochposition mit Hilfe	3x Konterschwümg, max. 5 Grundschwüngen 3x RU	Abschwingen, Kippe- Handstand, 5x RU (Technik/ Hang)	5x Riesen im Kammgriff

Allgemeine Festlegungen:

- 1. Alle Leitlinien werden mit einem Schnipsel ausgeführt (zwischen den Füßen; bei gehockten Riesen zwischen den Knien). Bei herausfallen des Schnipsels wird ein Punkt abgezogen.
- 2. Elemente in den Handstand werden nur bis 10° Abweichung anerkannt. Alles andere führt zur Nichtanerkennung.
- 3. Sturz (zB umfallen nach freie Felge in den Handstand o.ä.) führt zur Nichtanerkennung.
- 4. Bei Übungsunterbrechung kann das Element mit einem zusätzlichen Schwung wiederholt und die Gesamtanforderung fortgesetzt werden. Dieser zusätzliche Schwung wird mit einem Punkt vom Gesamtwert abgezogen. Es ist maximal eine Übungsunterbrechung erlaubt.