

# **ATHLETISCHE NORM**

**VTF Hamburg Gerätturnen weiblich**  
**AK12+**

## Alterklasse AK12+

Erarbeitet von: Anna Gurevich, Dr. Franziska Böwer, Saaga Hairisto, Anna Geils

Erarbeitet: Sommer 2024

### Inhaltsverzeichnis:

Allgemeine Hinweise

Schnellkraft (SK)

SK1	Hangeln	4
SK2	Blockjump mit Salto vorwärts	
SK3	20m Sprint	
SK4	Beinheber (Zeit)	
SK5	Salto rückwärts	

Kraftausdauer (KA)

KA1	Kippen (Anzahl)
KA2	Schiffchen mit Theraband
KA3	Klimmzüge (Schnitzel auf den Knien)
KA4	Schweizer
KA5	Handstandstehen

Beweglichkeit Hüfte (BH)

BH1	Querspagat
BH2	Grätsche und Armrumpfwinkel
BH3	Bogenspannung an der Wand

Ausdauer (A)

A1	30 Bahnen-Lauf
----	----------------

### Allgemeines Hinweise:

Die athletische Normen werden immer mit allen Stationen abgenommen.

Die Abnahme Ausdauer (30 Bahnen-Lauf) wird am Ende des Tages zusammen getestet. Wettkämpfe 2025

Es werden nur technisch korrekte Ausführungen anerkannt und bewertet. Im Falle einer unsauberen Ausführung erfolgt durch die prüfende Person zuerst eine Ermahnung/Korrektur. Bei zweiter Ermahnung erfolgt entweder ein Punktabzug oder die Übung wird beendet (s. Übungsbeschreibung).

Um die Tests weiter zu optimieren und die Punktetabellen zu erarbeiten, muss in der Überprüfung zwingend immer eine Erfassung der Messwerte (nicht nur der Punkte) erfolgen. Die Prüfer werden gebeten, erst die tatsächlichen Leistungen einzutragen, bevor die entsprechende Zuordnung in Punkten erfolgt.

### Verbandstrainingsanforderungen:

Die Maximalpunktzahl aller Stationen (ohne Bonifikation von 30 Punkten) sind 140 Punkte.

Im Jahr 2025 müssen die Turnerinnen **mindesten 70 Punkte (50%)** erreichen, um am **Verbandskader-training teilnehmen** zu können. Die Abnahme findet während des Pippi Langstrumpf Pokal Anfang des Jahres statt.

Nachdem Wettkampf werden wir die Athletik für 2026 anpassen.

## Schnellkraft (SK)

### SK1 Hangeln

#### Notwendige Geräte

Kletterseil mit Markierungen bei 0 und 4m

Stoppuhr

#### Übungsbeschreibung

Ausgangsposition ist der Sitz mit gespreizten Beinen. Aus dieser Position startet die Turnerin selbstständig.

Die Beine müssen während der ganzen Zeit geegrätscht, gestreckt und bei ca. 90°C gehalten werden.

Die Zeit wird gestoppt, wenn die Turnerin die 4m-Marierung angeschlägt oder überschreitet.

Bei einmalig gebeugten Beinen erfolgt eine Ermahnung. Bei Wiederholung wird 1 Sekunde hinzugerechnet.

Bei einmalig kurzzeitig unter 90°C gehaltenen Beinen erfolgt eine Ermahnung.

Bei Wiederholung erfolgt eine zweite Ermahnung und 1 Sekunde wird hinzugerechnet.

Reagiert die Turnerin nicht darauf, so ist die Abnahme beendet.

Die Turnerin hat 2 Versuche.

#### Bewertungsskalen

2025	2 Pkt. (s)	4 Pkt. (s)	6 Pkt. (s)	8 Pkt. (s)	10 Pkt. (s)	Bonifikation
AK12+	18,5	17,0	15,5	14	12	1 Pkt. wenn schneller als 10s



## SK2 Blockjump mit Salto vorwärts

### Notwendige Geräte

kleinen Kasten (Höhe 50cm)

Zollstock

Tumblingbahn

Erhöhung in unterschiedlicher Höhe

### Übungsbeschreibung

Ausgangsposition:

Aus dem ruhigen Stand von einem kleinen Kasten (Höhe 40cm) einbeiniges abspringen. Abprellen auf der Tumblingbahn in den Salto vorwärts. Landen auf der Erhöhung.

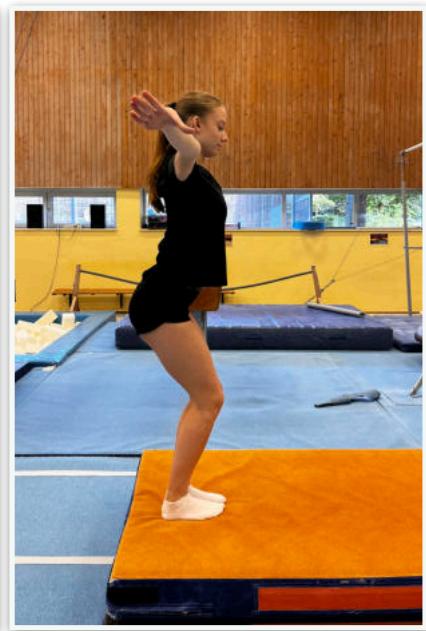
Pro Höhe hat die Turnerin 2 Versuche.

Ein Einstieg in jede Höhe ist möglich.

Ein Runterstufen der Höhe ist nicht möglich.

### Bewertungsskalen

2025	2 Pkt.	4 Pkt.	6 Pkt.	8 Pkt	10 Pkt	Bonifikation
AK12+	Ohne Erhöhung	5cm	10cm	30cm	50cm	KEINE



## SK3 20-m-Sprint

### Notwendige Geräte

Maßband bis 20m

Wenn Möglich: Elektronische Zeitmessanlage mit 2

Doppellichtschranken

Markierung von Start und Ziellinie (dafür Tape oder  
Ähnliches)

1 Vor-Start-Linie (50cm vor der Startlinie)

### Übungsbeschreibung

Die Turnerin startet selbstständig aus der Hochstartposition von der Vor-Start-Linie und durchläuft die 20-m-Strecke so schnell wie möglich. Ein Probeversuch ist möglich. Jede Turnerin erhält dann 2 Versuche, der beste Versuch wird bewertet. Im Wettkampfprotokoll sind die Zeiten (Genauigkeit 1/100 Sekunden [Bsp. 2,84 s]) beider Läufe zu erfassen.



### Bewertungsskalen:

2025	2 Pkt. (s)	4 Pkt. (s)	6 Pkt. (s)	8 Pkt. (s)	10 Pkt. (s)	Bonifikation
AK12+	4,2s	4s	3,8s	3,5s	3,4s	1 Pkt., wenn < 3,0s

## SK4 Beinheber (Zeit)

### Notwendige Geräte

1 Sprossenwand  
1 Stoppuhr  
(1 Polster für den Rücken empfohlen)

### Kurzbeschreibung

Die Turnerin hängt an der Sprossenwand.

Sie muss 3 Wiederholungen vom Beinheber (Heben bis zur Hangsprosse - dabei müssen die Füße den Holm kurz berühren oder bis unter den Holm geführt werden - und Senken bis zur Streckung) in möglichst kurzer Zeit realisieren.

Eine Wiederholung wird anerkannt, wenn die Beine während der gesamten Bewegung gestreckt und geschlossen bleiben und kein Schwung aus der Schulter geholt wird.

Bei technischen Fehlern erfolgt eine Ermahnung.

Die Turnerin erhält 2 Versuche.

Der Versuch zählt als ungültig, wenn oben/unten die Sprosse nicht berührt wird.

### Bewertungsskalen:

2025	2 Pkt. (s)	4 Pkt. (s)	6 Pkt. (s)	8 Pkt. (s)	10 Pkt. (s)	Bonifikation
AK12+	6,5s	5,9s	5,3s	4,7s	< 4,3s	1 Pkt., wenn schneller



## SK5 Salto rückwärts

### Notwendige Geräte

Tumblingbahn

Zollstock

Erhöhung

### Kurzbeschreibung

Die Turnerin steht auf der Tumblingbahn (oder Erhöhung) und springt von beiden Beinen ab. Die Landung erfolgt auf der Tumblingbahn oder auf einer Erhöhung.

Je Höhe erhält die Turnerin 3 Versuche.

Man kann bei jeder Höhe einsteigen und sich steigern.

Die Höhe senken ist nicht erlaubt.

### Bewertungsskalen:

2025	2 Pkt. (s)	4 Pkt. (s)	6 Pkt. (s)	8 Pkt. (s)	10 Pkt. (s)	Bonifikation
AK12+	auf 5 cm		auf 10 cm		auf 15cm (bis 20cm freiwillig)	1 Pkt., bei Eisberg- landung



## Kraftausdauer (KA)

### KA1 Kippen (Anzahl)

#### Notwendige Geräte:

Stufenbarren unterer Holm

#### Kurzbeschreibung

Anspringen an den unteren Holm (Brett erlaubt) und dann Schwebekippen (geschlossene oder geöffnete Beine) in Serie.

Die Arme und Beine müssen gestreckt sein, die Füße dürfen den Boden nicht berühren. Die Hüfte muss den Holm berühren, die Arme gestreckt sein. Zwischenschwünge sind nicht erlaubt.

Pause bzw. Bodenberührung führen zum Abbruch der Bewertung. Bei groben Haltungsfehlern wird der Versuch nicht gezählt.

1 Versuche ist erlaubt, 2 Verwarnungen werden gegeben, dann führt es zum Abbruch.

Turnerinnen die Kippe-Handstand turnen haben einen 2ten Versuche, sollten sie im Handstand überkippen und dadurch abbrechen.

#### Bewertungsskalen:

2025	2 Pkt.	4 Pkt.	6 Pkt.	8 Pkt	10 Pkt	Bonifikation
AK12+	5	7	10	14	19	2 Pkt. Pro Handstand (max. 20 P.) (bei 10x Rückschwung-Handstand, max. 30 Punkt)



## KA2 Schiffchen mit Theraband

### Notwendige Geräte:

Bodenmatte  
Theraband  
Stoppuhr

### Kurzbeschreibung

Die Turnerin legt sich mit dem Rücken auf die Bodenmatte.  
Das Theraband wird im Lendenbereich unter der Turnerin plaziert.  
Die Turnerin geht in die Schiffchenposition und die Kampfrichterin nimmt Zug auf das Theraband.  
Ab dann zählt die Zeit.

Die Turnerin bekommt einen Versuch, bei der 3ten Verwarnung wird abgebrochen.

### Bewertungsskalen:

2025	2 Pkt. (s)	4 Pkt. (s)	6 Pkt. (s)	8 Pkt. (s)	10 Pkt. (s)	Bonifikation
AK12+	12s	24s	36s	48s	60s	KEINE



## KA3 Klimmzüge (mit Schnitzel)

### Notwendige Geräte:

Reckstange

Schnitzel

Stoppuhr

### Kurzbeschreibung

Die Turnerin hängt am Barrenholm. **Die Beine sind gehockt oder gebückt.** Auf die Oberschenkel wird ein Schnitzel gelegt. Die Klimmzüge zählen aus dem Hang, bis das Kinn über Holmhöhe ist.

Die Turnerin bekommt einen Versuch. Nach der 3ten Verwarnung wird abgebrochen.

### Bewertungsskalen:

2025	2 Pkt.	4 Pkt.	6 Pkt.	8 Pkt	10 Pkt	Bonifikation
AK12+	6	7	8	9	10	3 Pkt., wenn gebückt, statt gehockt



## KA4 Schweizer

### Notwendige Geräte

Schwebebalken

Bodenmatte

1 Paar Handstandklötzer

### Kurzbeschreibung:

Die Turnerin kann die Stützfläche frei wählen: Balken, Bodenmatte, Handstandklötzte

Die Ausgangsposition ist der Grätschwinkelstütz. Die Turnerin muss den Schweizer-Handstand gemäß der erforderlichen Technik durchführen. Das heißt, dass ein Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels nach hinten unterbunden werden soll. Beim Heben ist auf einen engen BRW zu achten. Der Handstand ist kurz zu fixieren (ca. 1 sec), bevor in den Grätschwinkelstütz zurückgesenkt und die Position wiederum kurz fixiert wird.

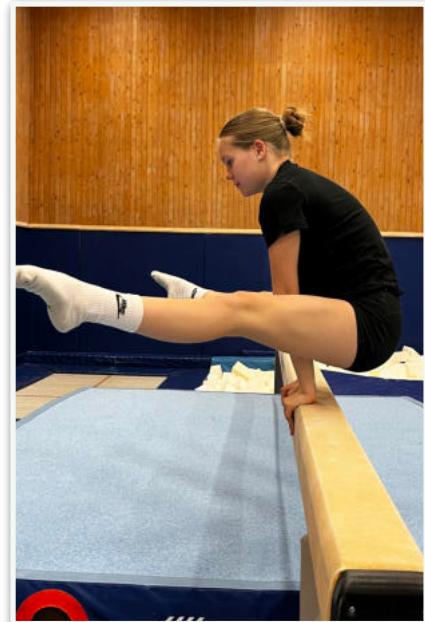
Ein Punkt wird nur vergeben, wenn

- die Arme gestreckt sind
- die Beine gestreckt sind
- die Beine im Stütz in 90° gehalten werden
- die Körperhaltung im Handstand vollkommen gestreckt

Nur die gültigen Wiederholungen werden gezählt, wobei die Abnahme bei einer falschen Ausführung nicht abgebrochen wird (deutliche Ansage durch Prüfer).

### Bewertungsskalen:

2025	2 Pkt.	4 Pkt.	6 Pkt.	8 Pkt	10 Pkt
AK12+	Aus dem Stand, heben in den Ballenstand, senken in den Grätschwinkelstütz, heben in den Stand - heben in den Handstand - senken in den Stand.		Aus dem Grätschwinkelstütz in den Grätschwinkelstütz.		
	3 Stück	5 Stück	2 Stück	4 Stück	6 Stück



## KA5 Handstand stehen

### Notwendige Geräte:

Boden  
Stoppuhr

### Kurzbeschreibung

Die Turnerin geht selbstständig (ohne TrainerInnen Hilfe) in die Handstandposition.

Die Zeitnahme beginnt bei Einnahme einer ruhig gestandenen, geschlossenen Position. Maximal drei Korrekturen sind möglich (minus 3 Punkte). Bei der vierten Korrektur wird die Abnahme abgebrochen.

Die Turnerin hat zwei Versuche.  
(Ab 5s wird es als Versuch gewertet.)



### Bewertungsskalen:

2025	2 Pkt. (s)	4 Pkt. (s)	6 Pkt. (s)	8 Pkt. (s)	10 Pkt. (s)	Bonifikation
AK12+	20s	30s	40s	50s	60s	Wackelfrei: 2 Pkt.

## Beweglichkeit Hüfte (BH)

### BH1 Querspagat an der Wand

#### Notwendige Geräte

Klötze

Zollstock

#### Übungsbeschreibung

Die Turnerin rutscht in den Querspagat.

Das hintere angewinkelte Knie und das Schienbein liegen an der Wand.

Die Klötze stehen in Höhe der Hüfte, die Turnerin hat die Hände an den Klötzen. Die Schulter muss gerade sein. Das obere Ende des Oberschenkels des vorderen Beines muss auf dem Boden aufliegen.

#### Bewertungsskalen

Die Punktwerte der unterschiedlichen Seiten werden addiert und durch 2 geteilt.

2025	2 Pkt.	4 Pkt.	6 Pkt.	8 Pkt	10 Pkt
AK12+	> 10cm		5-10cm		0



## BH2 Öffnen des Armrumpfwinkel

### Notwendige Geräte

Bodenläufer

Stab

### Übungsbeschreibung

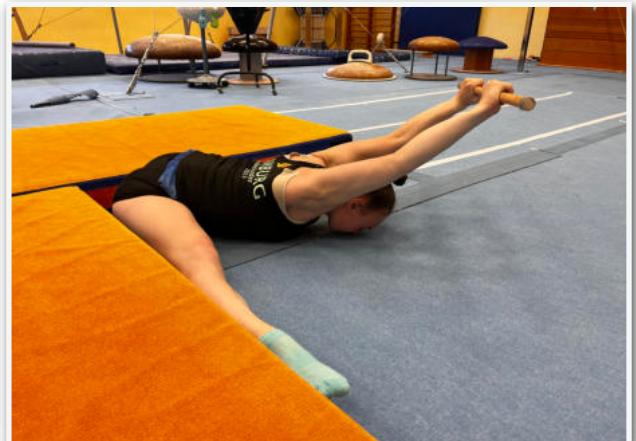
Diese Abnahme versteht sich als Komplex aus den Beweglichkeitsstrukturen im Bereich des Öffnens des ARW und der Beweglichkeit in der Hüfte.

Ausgangsposition ist der Grätschsitz mit einem Beinwinkel von 90° (bspw. zwischen zwei rechtwinklig zueinander gelegten Matten). Bei der Abnahme zeigen Knie und Fußrast zur Hallendecke. Die Arme befinden sich zu Beginn in der Hochhalte. Die Turnerin beugt ihren Rumpf so weit wie möglich nach vorne. Ziel ist, die Arme in Verlängerung des Rumpfes und höher zu halten.

Gemessen wird der Abstand vom Stab zum Boden

### Bewertungsskalen:

2025	2 Pkt.	4 Pkt.	6 Pkt.	8 Pkt	10 Pkt
AK12+	0		5-10cm		> 10cm



## BH3 Bogenspannung an der Wand

### Notwendige Geräte

Methodikholm

Zollstock

### Übungsbeschreibung

Der Methodikholm wird im richtigen Abstand zur Wand gestellt. Die Turnerin geht selbstständig in den Handstand und begibt sich dann in die Bogenspannung.

Gemessen wir die Entfernung von der Wand in einer sauberen Bogenspannung (kein Hohlkreuz, kein Schulterwinkel, Kopf zwischen den Armen)

Je Höhe erhält die Turnerin 2 Versuche.

Man kann bei jeder Höhe einsteigen und sich steigern.

Die Höhe senken ist nicht erlaubt.

### Bewertungsskalen

2025	2 Pkt.	4 Pkt.	6 Pkt.	8 Pkt	10 Pkt
AK12+	30 cm		65 cm		100 cm



## A1 30 Bahnen auf der Bodenfläche

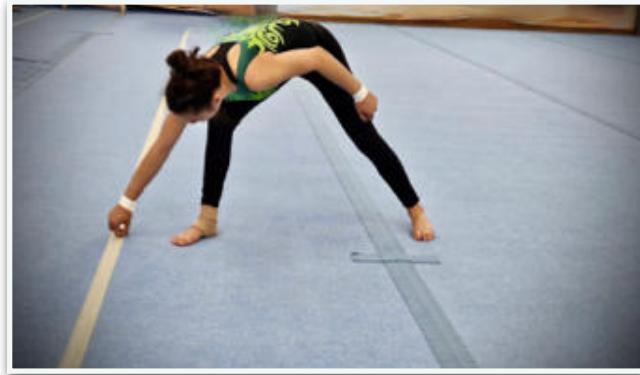
### Notwendige Geräte

Stoppuhr

### Übungsbeschreibung

Die Turnerinnen laufen nach dem Startkommando 30 Bahnen hin und zurück auf dem Hallenboden. Bei dem Pendellauf muss am Ende jeder 12m - Bahn die Markierung mit der Hand berührt werden. Es wird die Zeit gestoppt, die für diese 30 Bahnen benötigt wird.

Es dürfen Hallenschuhe getragen werden.



Eine Verwarnung bei nicht Berührung, dann Abbruch

### Bewertungsskalen

2025	2 Pkt.	4 Pkt.	6 Pkt.	8 Pkt	10 Pkt	Bonifikation
AK12+	2:10	2:05	2:00	1:55	1:50	1 Pkt., wenn 1:49