

## **Worksheet Landeskadertest SHTV Gerätturnen weiblich 2025**

### **Allgemeine Hinweise**

Wie ihr es der Ausschreibung entnehmen könnt, testen wir in diesem Jahr eine Qualifikationspunktzahl für den Kadertest. Bitte beachtet dies bei der Meldung eurer Turnerinnen.

Zuschauer sind bei den Athletischen Normen zugelassen. Bei den Technischen Normen sind aus Platzgründen keine Zuschauer zugelassen.

Wie durch den DTB vorgeschrieben, gilt als Mindestanforderung der prozentualen Erfüllung der Addition vom Wettkampf-, Technischen Norm- und den Athletischen Norm-Ergebnis zur Landeskadernominierung 65 %. 100 % im Mehrkampf sind in der AK 7-11 die maximale Wettkampf Punktzahl ohne Bonuselemente. In der AK 12 sind 40 Punkte 100%. Da der Landeskader auf 25 Plätze begrenzt ist, kann es vorkommen, dass Turnerinnen trotz Erreichen der Qualifikationsnorm nicht in den Kader aufgenommen werden. Die Landeskader-Nominierung erfolgt durch die Landestrainerin Gerätturnen weiblich und wird in den Tagen nach dem Kadertest per E-Mail kommuniziert und auf der Homepage veröffentlicht.

Nach den Technischen Normen erfolgen die Siegerehrungen für AN und TN einzeln. Hier werden die erturnten Punkte genannt und die Turnerinnen erhalten eine Urkunde.

Für den Landeskader sind im kommenden Jahr zwei Landeskaderlehrgänge terminiert: 27.06. und 21.11.2026.

Wie bereits in diesem Jahr soll es auch 2026 die Möglichkeit geben, dass Landeskaderturnerinnen am Samstagnachmittag gemeinsam mit ihren Trainer\*innen im LSP trainieren können, sobald die Sanierung abgeschlossen ist.

### **Athletische Normen**

#### **Hinweise AK 7 und 8:**

KA 2: Erfahrungsgemäß erhalten viele Turnerinnen an dieser Station 0 Punkte. In der Kurzbeschreibung stehen alle Hinweise, auf die geachtet werden müssen. Beachtet dies auch im Training.

KA 3: Der Handstand der AK 8 wird zwischen 2 Gummiseilen, die um ein Hochreckgerüst gespannt sind, abgenommen. Die Höhe der Seile wird so eingestellt, dass sich der Mittelfuß der Turnerin zwischen den Seilen befindet.

BH 1: Die Turnerin entscheidet selbst, ob sie das Vorspreizen oder Seitspreizen zeigt. Sie muss sie vor der Abnahme entscheiden, welches Spreizen sie zeigt.

BH 2: Die Turnerin entscheidet selbst, ob sie den Querspagat oder Seitspagat zeigt. Sie muss sie vor der Abnahme entscheiden, welchen Spagat sie zeigt. Beim Seitspagat darf die Turnerin von oben in den Seitspagat rutschen. Die Arme müssen bei Abnahme frei gehalten werden. Der Mittelwert der gemessenen Abstände zur Wand auf beiden Seiten ergibt den Leistungswert in der Bewertungsskala.

Folgende AN werden in der AK 9-12 abgenommen:

SK: 1, 2 (Jump and reach), 5, 7

KA: 1, 2, 4

BH: 2, 3

A: 1

Hinweise AK 9-12:

SK 5: Doppeldurchschläge mit leicht gebückter Hüfte werden gezählt. Die Beine dürfen nicht angehockt werden. Unterbrechungen und Zwischensprünge sind erlaubt, die 30s laufen aber weiter.

KA 4: Der Handstand der AK 10 wird auf Handstandklötzchen auf einem gerade gestellten Mini-Trampolin abgenommen.

BH 3: Die Turnerin darf von oben in den Seitspagat rutschen. Die Arme müssen bei Abnahme frei gehalten werden. Der Mittelwert der gemessenen Abstände zur Wand auf beiden Seiten ergibt den Leistungswert in der Bewertungsskala.

A 1: Die 30 Bahnen werden am Sonntag nach den TN abgenommen.

## **Technische Normen**

### Allgemeine Hinweise

Da in Schleswig-Holstein 2025 bei den LEM und LMM keine Turnerin in der AK 11 gestartet ist, werden die TN der AK 11 in den Hinweisen nicht berücksichtigt.

Barren: Es steht kein Einzelholm zur Verfügung, alle Leitlinien werden am Originalstufenbarren geprüft.

Balken: Die Umsetzung des Balkenkonzepts fließt mit in die Bewertung ein. Die „weiteren Akroelemente“ werden nur anerkannt und bewertet, wenn das Element vollständig auf der Linie geturnt wird (auch die Hände).

Boden: Die Drehungen sollen wie auf dem Balken (siehe Balkenkonzept) geturnt werden.

Schlaufen: Es sind eigene Schlaufen und Handschuhe zum Kadertest mitzubringen.

Trampolin: Beim vorhandenen Trampolin handelt es sich um ein Großtrampolin, welches nicht im Boden versenkt ist. Vorne und hinten ist es auf Trampolinhöhe abgesichert, rechts und links mit flachen Matten.

#### AK 7

L1 Balken: Die Kampfrichterinnen stoppen die Turnerinnen, wenn es reicht. Meist wird ca. Eine ½-3/4 Balkenlänge geprellt

L1 Boden: Arme von oben

L4 Boden: Die Sprünge werden einzeln gezeigt, nicht in Verbindung.

L2 Trampolin: Im Sitz erfolgt ein Handaufsatz neben den Oberschenkeln, anschließend gehen die Arme wieder in Hochhalte.

L3 Trampolin: Die Arme berühren im Stand jeweils einmal die Oberschenkel.

#### AK 8

L3 Barren: Nach Kippe-Rückschwung ist eine kurze Pause vor dem Handstand erlaubt.

L1 Boden: Nach dem BG vw. Wird eine kurze Pause gemacht und sich neu konzentriert für den Überschlag.

L2 Boden: Armhaltung beim Prellen rw freigestellt

L4 Boden: Die Sprünge werden einzeln gezeigt, nicht in Verbindung. Die Anlaufgestaltung ist freigestellt.

Gymnastische Stände, Drehungen Boden: Die Drehung wird direkt im Releve beendet, es wird nicht erst abgesetzt.

#### AK 9

L4 Boden: Die Sprünge werden einzeln gezeigt, nicht in Verbindung. Die Anlaufgestaltung ist freigestellt.

Gymnastische Stände, Drehungen Boden: Die Drehung wird direkt im Releve beendet, es wird nicht erst abgesetzt.

#### AK 12

L1 Sprung: Es steht keine Grube hinter dem Sprungtisch zur Verfügung. Stattdessen wird Yurtchenko Ansatz mit Tisch auf 125cm und Landung im Kniestand mit gestreckter Hüfte auf 1,70 m geprüft. Eine Stufe niedriger turnen ist bei dieser Leitlinie nicht möglich.

L2 Sprung: Es wird Tsukahara, Überschlag oder Kasamatsu gehockt original geprüft. Eine Stufe niedriger turnen ist bei dieser Leitlinie nicht möglich.

L2 und 3 Trampolin: Aus Sicherheitsgründen erfolgt keine Prüfung dieser Leitlinien.