

## EINLADUNG Landeskadertest TeamGym

Liebe Trainerinnen, liebe Trainer, liebe Eltern, liebe Turnerinnen und Turner,

hiermit laden wir euch herzlich zum diesjährigen Kadertest des Landeskaders Bayern TeamGym 2024 ein.

- Termin:** 02.12.2023
- Ort:** Sportmeile Roßtal, Buchschwabacher Straße 32  
90574 Roßtal
- Uhrzeit:** Beginn: 02.12.2023, pünktlich um 09.00 Uhr (gemeinsame Erwärmung: 09.30 Uhr)  
Ende: 02.12.2023 Die Uhrzeit ist abhängig von der Teilnehmerzahl (Zeitplan wird kurzfristig bekannt gegeben).
- Teilnahme:** Eine Teilnahme ist für alle Turnerinnen und Turner ab **Jahrgang 2012** möglich.
- Ablauf:** Informationen über den genauen Ablauf findet ihr im Anhang.
- Mitzubringen:** Trainingskleidung, Verpflegung, Getränke, Dinge des persönlichen Bedarfs
- Meldung:** Eine verbindliche Anmeldung ist bis **spätestens 16.11.2023** über das Gymnet (Eventnummer: 2093005) möglich.
- Meldegebühr:** Die Teilnahmekosten betragen 5€ pro TurnerIn.
- Hinweis:** Es wird **keinen** Nachholtermin geben. Ein Nichtteilnahme bei vorheriger Anmeldung ist nur mit ärztlichem Attest möglich. In diesem Fall wird über die Aufnahme in den Landeskader gesondert entschieden.

Bei Fragen könnt ihr euch gerne melden!

Viele Grüße

Eure Trainer des Landeskaders

## Anhang

### 1. Kaderstruktur – Back to the roots

Die Kaderstruktur gliedert sich, wie auch schon im vergangenen Jahr, in Landes-, Perspektiv- und Talentsichtungskader. In diesem Jahr möchten wir uns im Landes- und Perspektivkader allerdings wieder verstärkt auf das Training konzentrieren. Wettkämpfe, wie die Europameisterschaft, sollen eher eine untergeordnete Rolle spielen. Alle Sportlerinnen und Sportler, die die Kaderstruktur nutzen wollen, um mit Spaß ein zusätzliches Training zu absolvieren und sich sportlich weiterzuentwickeln sind herzlich willkommen. Aber auch alle die im Jahr 2024 an den Europameisterschaften im TeamGym teilnehmen wollen, sind herzlich willkommen. Die Inhalte des Kadere werden so angepasst, dass sowohl EM-TeilnehmerInnen als auch TurnerInnen die nicht an der EM teilnehmen möchten, gemeinsam an den individuellen Zielen arbeiten können.

Die Teilnahme an den Europameisterschaften ist also KEINE zwingende Voraussetzung für die Teilnahme am Landeskader. Alle weiteren Informationen dazu erhaltet ihr am Kadertest. Sollte ihr euch vorab schon einmal über eine mögliche Förderung eurer Sportler sowie eures Nachwuchses (z.B. Aufnahme in den Talentsichtungskader) informieren wollen, dann könntet ihr euch gerne bei Sabine Kaiser (sabine.kaiser@btv-turnen.de) melden.

### 2. Termine

Folgende Termine sind für den Landeskader 2024 geplant.

02. Dezember 2023:	Kadertest in Roßtal
20./21. Januar 2024:	1. Kaderlehrgang
09./10. März 2024:	2. Kaderlehrgang
11./12. Mai 2024:	3. Kaderlehrgang
August 2024:	Trainingswoche
28./29. September 2024:	4. Kaderlehrgang
16. – 19. Oktober 2024:	Europameisterschaften in Baku (ab Jahrgang 2010)

Die Kosten des Landeskaders für die Kaderlehrgänge werden voraussichtlich vom BTV übernommen. Nach aktuellem Stand können die Trainingswoche sowie die Teilnahme an den Europameisterschaften NICHT vom BTV übernommen werden.

Folgende Termine sind für den Talentsichtungskader 2024 geplant.

14./15. Januar 2023:	1. Lehrgang in Lohhof
18./19. März 2023:	2. Lehrgang in Lohhof
25. Juni 2023:	3. Lehrgang in Lohhof
11./12. November 2023:	4. Lehrgang in Lohhof

### 3. Kadertest

Die Teilnahme am Kadertest ist für **alle** interessierten Turnerinnen und Turner ab Jahrgang 2012 möglich (siehe Ausschreibung). Der Test setzt sich aus folgenden Bereichen zusammen:

1. Athletiktest
2. Sprungtest Trampolin/Tisch
3. Sprungtest Tumbling
4. Erlernen einer Bodenchoreographie und Überprüfung der Elemente

Alle Informationen zum Athletiktest, Sprungtest sowie zur Überprüfung der Elemente findet ihr auf den folgenden Seiten.

#### **Bodenchoreographie**

Ihr erhaltet mit dieser Einladung Links zu Videos. Auf diesen Videos ist die Choreographie zu sehen, die ihr für den Kadertest vorbereiten sollt. Bitte lernt diese Choreographie so exakt wie möglich und achtet dabei sowohl auf Dynamik und Bewegungsweite als auch auf Ausdruck. Vor Ort werdet ihr in Gruppen eingeteilt und erlernt die zugehörigen Raumwege der Choreographie. In diesen Gruppen werdet ihr auch im Anschluss bewertet.

Choreographie mit Musik: <https://youtube.com/shorts/BHDigNELjE8?feature=share>

Choreographie von der Seite: <https://youtube.com/shorts/C-nBsomzM40?feature=share>

Choreographie von hinten: <https://youtube.com/shorts/JuS5ybWDw9E?feature=share>

Choreographie von vorne: <https://youtube.com/shorts/DvEZdnPZNWo?feature=share>

Auf den nachfolgenden Seiten findet ihr die Kriterien und Übungen, die wir am Kadertest von euch sehen wollen.

## Sprungtest Trampolin

### Allgemeines

- Am Trampolin zeigt jeder Turner/jede Turnerin drei Bahnen: Eine Bahn ohne Tisch, eine Bahn mit Tisch, die dritte Bahn ist beliebig wählbar.
- Der Ausgangswert des Sprungs ist die Summe aus D-Wert (siehe Tabelle) und E-Wert.
- Der E-Wert beträgt für alle Sprünge 5 Punkte.
- Die Abzüge werden vom Ausgangswert vorgenommen und können den Wert 0 nicht unterschreiten (mögliche Abzüge siehe Tabelle).
- Sicherung ist erlaubt (Trainer soll das Element nicht turnen!)
- Die Werte aller drei Bahnen am Trampolin werden addiert.

### D-Wert Trampolin:

Element	Punkte	Element	Punkte
Hocksalto	0,5	Bücksalto	0,5
Strecksalto	1	Hocksalto 180°	1,5
Strecksalto 180°	1,5	Strecksalto 360°	2
Strecksalto 540°	2,5		
Doppel hock	4	Doppel bück	4,5
Doppel hock 180°	5	Doppel bück 180°	5,5
Doppel streck 180°	6,5	Full half hock	7
Full half streck	8		

### D-Wert Tisch:

Elemente	Punkte	Elemente	Punkte
Überschlag	1	Rondat	1
Tsuki hock	4	Tsuki bück	5
Tsuki streck	6	Überschlag hock ½	5
Überschlag streck ½	6		

### E-Wert/Abzüge:

Ungültiges Element (z.B. Landung direkt am Rücken; Füße berühren den Boden nicht zuerst)	0 Punkte
Ein Fehlversuch ist erlaubt (insgesamt), dann Durchlaufen	0 Punkte
Sturz (Einfachsalto/Schrauben)	2 Punkte (Abstufung möglich, z.B. Handfassung)
Sturz (Doppelrotation)	1 Punkt (Abstufung möglich)
Technik	Nach oben offen (0,5 Punkte Schritte)
Haltung	Nach oben offen (0,5 Punkte Schritte)

### Spezielle Abzüge:

- 1 Punkt Abzug vom Endwert: EG Anforderungen nicht erfüllt (Senioren)
- 1 Punkt Abzug vom Endwert: Wenn keine ganze Schraube gezeigt wird (Junioren)

## Sprungtest Tumbling

### Allgemeines

- Am Tumbling zeigt jeder Turner/jede Turnerin drei Bahnen: Eine Bahn rein vorwärts, eine Bahn rein rückwärts, die dritte Bahn ist beliebig wählbar.
- Der Ausgangswert des Sprungs ist die Summe aus D-Wert (siehe Tabelle) und E-Wert.
- Für den D-Wert wird jedes geturnte Element gezählt.
- Der E-Wert beträgt für alle Sprünge 5 Punkte.
- Die Abzüge werden vom Ausgangswert vorgenommen und können den Wert 0 nicht unterschreiten (mögliche Abzüge siehe Tabelle).
- Sicherung ist erlaubt (Trainer soll das Element nicht turnen!)
- Die Werte aller drei Bahnen am Tumbling werden addiert.

### D-Wert (rückwärts):

Element	Punkte	Element	Punkte
Radwende	0,5	Flick Flack	0,5
Whip	1	Salto gehockt	1
Salto gestreckt	2	Salto gestreckt 180°	2,5
Salto gestreckt 360°	3	Salto gestreckt 540°	3,5
Salto gestreckt 720°	4	Doppel hock	5
Doppel bück	6		

### D-Wert (vorwärts):

Elemente	Punkte	Elemente	Punkte
Überschlag	0,5	Salto gehockt	1
Salto gebückt	1,5	Salto gestreckt	2
Salto gestreckt 180°	2,5	Salto gestreckt 360°	3
Salto gestreckt 540°	3,5		

### E-Wert/Abzüge:

Ungültiges Element (z.B. Landung direkt am Rücken, oder Füße berühren den Boden nicht)	0 Punkte
Ein Fehlversuch ist erlaubt (insgesamt), dann Durchlaufen	0 Punkte
Sturz (einfach Salto/Schrauben)	2 Punkte (Abstufung möglich, z.B. Handfassung)
Sturz (Doppelrotation)	1 Punkt (Abstufung möglich)
Technik	Nach oben offen (0,5 Punkte Schritte)
Haltung	Nach oben offen (0,5 Punkte Schritte)

### Spezielle Abzüge:

- 1 Punkt Abzug vom Endwert: EG Anforderungen nicht erfüllt (alle Bahnen dreiteilig; mindestens eine Bahn mit ganzer Schraube) (Senioren)
- 1 Punkt Abzug vom Endwert: Anforderung an Anzahl der Elemente nicht erfüllt, d.h. zwei Bahnen dreiteilig und eine Bahn mindestens zweiteilig (Junioren)

## Boden

### Allgemeines

- Die Turner lernen eine vorab bekanntgegebene Choreographie und zeigen diese (Wert: 7 Punkte)
- Die Elemente werden nicht bewertet, sondern extra abgefragt (siehe Anforderungen, siehe Tabelle)

### Geforderte Elemente

Folgende Elemente müssen gezeigt werden:

- Handstand
- Halte-/Kraftelement
- Stützwaage
- Drehung 1 ½ (einwärts und auswärts)
- Einbeinstand
- 3 verschiedene Sprünge (Spagatsprung, Grätschsprung, Drehsprung)
- Akrobatisches Element vorwärts und rückwärts

Element	Punkte	Element	Punkte
Handstand gelaufen (10 Sekunden)	2	Handstand gestanden (10 Sekunden)	4
Winkelstütz	1	Spitzi gegrätscht	2
Spitzi geschlossen	4	Stützwaage	2
Drehung 1 ½ einwärts	2	Drehung 1 ½ auswärts	2
Einbeinstand 1 90°	0,5	Einbeinstand 1 120°	1,5
Einbeinstand 1 über 120°	2	Einbeinstand 2 90°	1
Einbeinstand 2 120°	2	Einbeinstand 2 über 120°	2,5
Rad/Radwende	0,5	Überschlag	1
Salto in den Sitz	1,5	Salto in den Stand	3
Bogengang/Flick	1	Freies Rad	3
Salto hock	1,5	Salto bück	2
Salto streck	2,5	Spagatsprung <180°	0,5
Spagatsprung 180°	1,5	Durchschlag < 180°	1
Durchschlag 180°	2	Durchschlag ½ <180°	2
Durchschlag ½ 180°	3	Kadett	2
Sissionesprung	1,5	Ringsprung	2
Grätschwinkel	1,5	Grätschwinkel ½	1,5
Grätschwinkel 360°	2,5	Strecksprung 360°	0,5
Strecksprung 540°	1	Strecksprung 720°	1,5
Hocksprung 360°	1	Hocksprung 540°	1,5
Hocksprung 720°	2		

### Anmerkung:

- Einbeinstand 1: Hund am Baum, Standwaage, Einbeinstand seitlich/vorne mit Hand
- Einbeinstand 2: Einbeinstand seitlich/vorne frei
- Akrobatisches Element rückwärts: Das höchste Element zählt

**Abzüge:**

- Spreizsprünge unter 120°: 0 Punkte
- Stütz oder Halten unter 3 Sekunden: 0 Punkte
- Handstand unter 5 Sekunden (gelaufen): 0 Punkte

**Wertigkeit Choreo (Ausgangswert 7 Punkte)**

Beherrschen der Choreo	3 Punkte
Taktgefühl	2 Punkte
Bewegungsweite/Dynamik	2 Punkte

## Athletentest (Technische Normen)

### Test 1: Sprint

**Aktion:** 30m Sprint: Der Start erfolgt im Hochstart.  
**Zeitmessung:** Handstoppung; Zeitmessung beginnt mit der ersten Bewegung

5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0
4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5

### Kategorie Beweglichkeit

### Test 2: Spagat

**Ausgangsposition:** Spagat rechts oder links: Der Spagat muss mit gestreckten Knie 5 Sekunden gehalten werden.  
**Wertung:** Der Abstand der Oberschenkelrückseite des vorderen Beins zum Boden wird gemessen.  
**Toleranz:** Beide Beckenknochen zeigen optimal nach vorne – ein Verdrehen um 45° wird toleriert.

5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5
Überspagat 10cm		Überspagat 5cm		Spagat		Spagat - 5cm		Spagat - 10cm	

### Test 3: Rumpfbeuge

**Ausgangsposition:** Stand auf einem kleinen Kasten  
**Aktion:** Rumpfbeuge bei gestreckten Knien  
**Wertung:** Der Abstand von der Oberkante des Kastens bis Handgelenk wird gemessen.

5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5
8 cm	6 cm	4 cm	2 cm	0 cm	-2 cm	-4 cm	-6 cm	- 8 cm	-10 cm

### Kategorie Sprungkraft

### Test 4: Standweitsprung

**Vorbereitung:** Der Turner legt sich lang auf den Boden (Arme lang an den Ohren). Es wird die Körperlänge von Ferse bis zu den Fingerspitzen gemessen (längster Finger).  
**Ausgangsposition:** Stand auf beiden Beinen (hüftbreit). Zehen hinter der Startlinie  
**Aktion:** Absprung nach vorne (so weit wie möglich), Landung auf beiden Beinen  
**Wertung:** Der letzte Abdruck zählt (Schritt nach hinten = letzter Abdruck)

5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5
+20cm	+15cm	+10cm	+ 5cm	= Länge	-5cm	-10cm	-15cm	-20cm	-25cm

**Test 5: Einsprung**

**Vorbereitung:** Als Orientierung gilt die Körperlänge (siehe Test 4) + 70 cm.  
**Aktion:** Anlauf (beliebig, max. 25m), Einsprung ins Trampolin (+Hocksalto auf Matten)  
**Wertung:** Der Absprungspunkt zum Einsprung ins Trampolin wird gemessen.

<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>4</b>	<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>
+1.20cm	+1.05cm	+90cm	+75cm	+60cm	+45cm	+30cm	+15cm	=Länge	-15cm

Kategorie Kraft**Test 6: Schiffchenposition**

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf festem Untergrund mit Springseil unter der Lendenwirbelsäule.  
**Aktion:** Der Turner hält die Schiffchenposition mit gestreckten Knien, gestreckten Armen, Oberarmen neben dem Kopf, Zehenspitzen und Kopf ca. 30-40cm vom Boden entfernt.  
**Wertung:** Die Zeit wird ab Einnahme der Position gemessen, bis die Position nicht mehr gehalten werden kann, oder das Springseil wegrutscht.

<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>4</b>	<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>
40		30		20		10		5	

**Test 7: Beinheber**

**Ausgangsposition:** Langhang an einer Sprossenwand  
**Aktion:** Die Beine müssen mit gestreckten Knien (bis max. 30° Beugung) über Kopf gehoben werden.  
**Wertung:** Anzahl der Beinheber bis zum Anschlag der Beweglichkeit innerhalb von 30 Sekunden

<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>4</b>	<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>
15	14	13	11	9	7	5	4	3	2

**Test 8: Schulter öffnen**

**Ausgangsposition:** Beine auf kleinem Kasten, Hintern und Schultern bilden eine Linie (L-Position)  
**Aktion:** Hände bewegen sich nicht, Schultern werden nach vorne geschoben, bis die Liegestützposition eingenommen wird; Aktiver Wechsel zwischen L-Position und Liegestützposition. Der Bauch darf dabei nicht durchhängen.  
**Wertung:** Erfasst wird die maximal mögliche Anzahl (mit korrekter Ausführung) innerhalb von 30 Sekunden.

<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>4</b>	<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>
25	23	21	19	17	15	13	11	9	7