

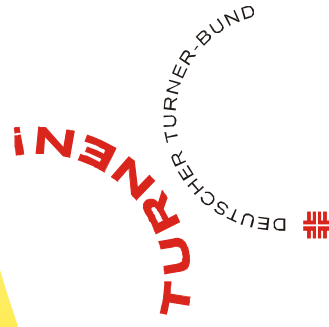
# Normen Gerätturnen weiblich

## Athletische Normen für die Altersklassen 6 bis 14

Gültig ab 2007



Deutscher  
Turner-Bund



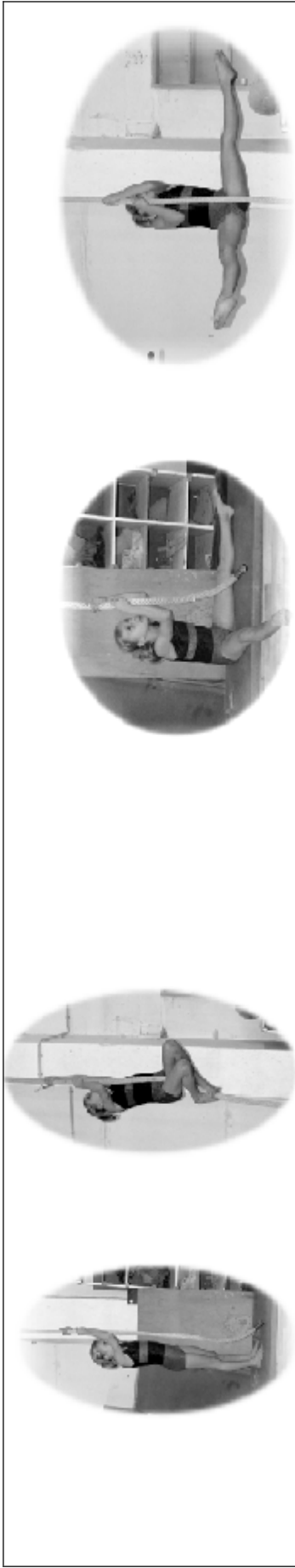
Copyright:  
Deutscher Turner-Bund

# Athletische Normen (AN) / Grundlagentraining bis Aufbautraining

## Altersbereich AK 6 bis AK 9 - 10 Übungen

**Allgemeine Festlegung :** Bei schlechter Haltung erfolgt zuerst durch den Prüfer eine Ermahnung, werden die Haltungsfehler bei der nächsten Wiederholung nicht korrigiert, wird die Abnahme mit 0 Punkten bewertet.

| 1. Klettern/Hangeln |                                             | Seillänge/Stange: 4 m (Hangellänge) |         |    | Wertung: Hangelhöhe bzw. Zeit (sec.) |      |       |    |       |      |       |      |       |  |
|---------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|---------|----|--------------------------------------|------|-------|----|-------|------|-------|------|-------|--|
| AK                  | Punkte                                      | 1                                   | 2       | 3  | 4                                    | 5    | 6     | 7  | 8     | 9    | 10    | 11   | 12    |  |
| 6                   | Klettern aus dem Stand, Griff über Kopfhöhe |                                     | ½ Länge |    | ¾ Lg.                                |      | 1 Lg. |    | 25 s. |      | 22 s. |      | 20 s. |  |
| 7                   | dto.                                        | 30 s.                               | 28      | 26 | 24                                   | 22   | 20    | 18 | 16    | 14   | 12    | 11   | 10    |  |
| 8                   | Hangeln aus Grätschwinkelsitz, gestr. Knie  |                                     | 1 m     |    | 2 m                                  |      | 3 m   |    | 4 m   | 20s. | 18s.  | 16s. | 14s.  |  |
| 9                   | dto.                                        | 1m                                  | 2m      | 3  | 4                                    | 20s. | 18s.  | 17 | 16s.  | 15s. | 14s.  | 13s. | 12 s. |  |



| 2. 15m- Sprint |        | Hochstart, Zeitnahme mit erster Bewegung |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|----------------|--------|------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| AK             | Punkte | 1                                        | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |
| 6              |        |                                          | 5s  |     | 4s  |     | 3,8 |     | 3,5 |     | 3,2 |     | 3   |
| 7              |        | 3,9s.                                    | 3,8 | 3,7 | 3,6 | 3,5 | 3,4 | 3,3 | 3,2 | 3,1 | 3   | 2,9 | 2,8 |
| 8              |        | 3,8s.                                    | 3,6 | 3,5 | 3,4 | 3,3 | 3,2 | 3,1 | 3   | 2,9 | 2,8 | 2,7 | 2,6 |
| 9              |        | 3,7s.                                    | 3,5 | 3,4 | 3,3 | 3,2 | 3,1 | 3   | 2,9 | 2,8 | 2,7 | 2,6 | 2,5 |

| 3. Schweizer Handstand |                                                               | Messung: Haltezeit-Sekunden, Anzahl / 2. Versuch möglich bei weniger als 5 Punkten |              |   |      |   |            |    |           |    |           |    |                   |
|------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|------|---|------------|----|-----------|----|-----------|----|-------------------|
| AK                     | Punkte                                                        | 1                                                                                  | 2            | 3 | 4    | 5 | 6          | 7  | 8         | 9  | 10        | 11 | 12                |
| 6                      | HS.-Klötzer, Halte- Grätschwinkelstütz/Zeit                   | 1s                                                                                 | 3s.          | 5 | 7    | 9 | 11         | 13 | 15        | 17 | 19        | 22 | 25s.              |
| 7                      | Stütz.vl. auf Kastenoberteil - Rumpfhieben bis                |                                                                                    | Oberschenkel |   | Knie |   | Schienbein |    | Fußgelenk |    | Fußspitze |    | Bückst.auf Kasten |
| 8                      | Schweizer aus Grätschstand 5cm höher als Stützfläche(Klötzer) |                                                                                    |              | 1 |      |   | 2          |    |           | 3  |           |    | 4                 |
| 9                      | Schweizer aus Grätschstand am Boden                           |                                                                                    | 1            |   | 2    |   | 3          |    | 4         |    | 5         |    | 6                 |





| 4. Handstand / Stütz |                                                                                | Messung: Haltezeit -Sekunden / 2. Versuch möglich bei weniger als 5 Punkte |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| AK                   | Punkte                                                                         | 1                                                                          | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 6                    | Hockstütz mit Halte eines Gummiballes am Par.Barren/Methodikbarren auf Hockern | 1s.                                                                        | 3  | 5  | 7  | 9  | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 22 | 25 |
| 7                    | Schräghandst. an Wand, 2-3 Handfl. -Abstand                                    | 6s.                                                                        | 8  | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| 8                    | HS auf Klötzern, zwischen 2 Seilen/Stäben                                      | 2s                                                                         | 4  | 6  | 8  | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| 9                    | HS im freien Raum/Bodenfläche                                                  |                                                                            | 3s |    | 5  |    | 7  |    | 9  |    | 11 |    | 13 |





## 5. Rumpfbeugekraft

Rückenlage, Beine angestellt, Kniewinkel 90°

| AK | Punkte                                             | 1  | 2  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|----|----------------------------------------------------|----|----|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 6  | Arme seitlich am Körper gestreckt –freie Halte     |    | 1x | 2 | 3 | 4 | 5 |   | 6 |   | 7  |    | 8  |
| 7  | wie AK 6                                           | 1x | 2  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 8  | Arme vor Brust verschränkt                         | 1x | 2  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 9  | Arme hinter Kopf verschränkt, Ellenbogen-<br>außen | 1x | 2  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |



## 6. Winkelhang

Ausgangsposition – Füße an letzter Sprosse – Senken / 2. Versuch möglich bei weniger als 5 Punkte

| AK | Punkte                                        | 1   | 2    | 3    | 4    | 5    | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12  |
|----|-----------------------------------------------|-----|------|------|------|------|----|----|----|----|----|----|-----|
| 6  | Winkelhg.-Schrägbank (45°)- Anzahl ab 90°     | 1x  | 3    | 5    | 7    | 8    | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15  |
| 7  | Winkelhg.-Sprossenwand- Haltezeit bei 90°     | 2s. | 4    | 6    | 8    | 10   | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24  |
| 8  | Haltezeit + ab 6 Pkt. Senken bis 90° u. Heben | 8s. | 11s. | 14s. | 17s. | 20s. | 4x | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10x |
| 9  | Senken bis 90° u. Heben - Anzahl              | 2x  | 3    | 4    | 5    | 6    | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13x |



| 7. Hüft- Schulterbeweglichkeit |                                                                   | Grätschsitz – Beine 90°, Arme in Hochhalte |                   |   |              |   |                 |   |   |             |    |    |                      |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|---|--------------|---|-----------------|---|---|-------------|----|----|----------------------|
| AK                             | Punkte                                                            | 1                                          | 2                 | 3 | 4            | 5 | 6               | 7 | 8 | 9           | 10 | 11 | 12                   |
| 6                              | Bodenfläche- Grätschsitz – Rumpfvorbeuge                          |                                            | Hände- Fußspitzen |   | Hände- Boden |   | Hände+ Kopf-Bo. |   |   | Arme- Boden |    |    | Brust- Boden         |
| 7                              | Freie Vorhalte der Arme (Schulterbreite)- Abstand Brustbein-Boden |                                            | <15cm             |   | <10cm        |   | <5cm            |   |   | 0cm         |    |    | Arme fr.Halte        |
| 8                              | wie AK 7                                                          |                                            | <10cm             |   | <5cm         |   | 0cm             |   |   | fr.Halte    |    |    | ARW> 180°            |
| 9                              | ab 12 Punkte Fersen auf 5 cm Matte                                |                                            | <5cm              |   | 0cm          |   | fr.Halte        |   |   | ARW>180°    |    |    | 5 cm Matte- fr.Halte |




| 8. Querspagat |                                                 | links und rechts (Addition beider Ergebnisse) |       |   |         |   |                       |   |   |   |    |    |    |
|---------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|---|---------|---|-----------------------|---|---|---|----|----|----|
| AK            | Punkte                                          | 1                                             | 2     | 3 | 4       | 5 | 6                     | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 6             | Hinten aufgeknielt – vorne gestreckt zum Spagat |                                               | <20cm |   | <10cm   |   | <5cm                  |   |   |   |    |    |    |
| 7             | Spagat am Boden                                 |                                               | <10cm |   | <5cm    |   | 0cm                   |   |   |   |    |    |    |
| 8             | ab 6 Punkte 5 cm Matte vorn                     |                                               | <5cm  |   | 0cm     |   | 5cm M. vorn           |   |   |   |    |    |    |
| 9             | ab 6 Punkte 5 cm Matte vorn und hinten          |                                               | 0cm   |   | 1M.vorn |   | 1M.vorn + 1 M. hinten |   |   |   |    |    |    |





## 9. Vorspreizen rechts + links

Messpunkt = Fußspitzen, links und rechts - Addition beider Ergebnisse

| AK | Punkte                                     | 1             | 2               | 3              | 4                  | 5             | 6        | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|----|--------------------------------------------|---------------|-----------------|----------------|--------------------|---------------|----------|---|---|---|----|----|----|
| 6  | Spreizen aus der Rückenlage auf Schrägbank | Hüft-<br>höhe | Tailen-<br>höhe | Brust-<br>höhe | Schulter-<br>höhe. | Kopf-<br>höhe | Überkopf |   |   |   |    |    |    |
| 7  | Stand rücklings an der Sprossenwand        |               | Tailen-<br>höhe | Brust-<br>höhe | Schulter-<br>höhe  | Kopf-<br>höhe | Überkopf |   |   |   |    |    |    |
| 8  | wie AK 7                                   |               |                 |                |                    |               |          |   |   |   |    |    |    |
| 9  | wie AK 7                                   |               |                 |                |                    |               |          |   |   |   |    |    |    |



## 10. Komplexübungen

Siehe Ausschreibung für AK 6, AK 7, AK 8, AK 9 / 2. Versuch möglich bei weniger als 5 Punkte  
Bewertung 1 - 12 Punkte, geht doppelt in die Athletische- Gesamtpunktzahl ein (x 2!)

### Allgemeine Festlegung:

Bei Schlechter Haltung erfolgt durch den Prüfer zuerst eine Ermahnung. Werden die Haltungsfehler bei der nächsten Wiederholung nicht korrigiert wird die Abnahme mit 0 Punkten bewertet!!!

## Athletische Normen (AN) / Aufbau- und Anschlussstraining

### Altersbereich AK 10 bis AK 14 – 8 Übungen

Je Übung 1 Versuch, bei Nichterreichen von 5 Punkten ist ein 2. Versuch der Übungen Handstandstehen, Schweizer Handstand und Komplexübung möglich.

Allgemeine Festlegung : Bei schlechter Haltung erfolgt durch den Prüfer zuerst eine Ermahnung. Werden die Haltungsfehler bei der nächsten Wiederholung nicht korrigiert wird die Abnahme dieser Station mit 0 bewertet.

| 1.             |                                                                   | Punkte  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
|----------------|-------------------------------------------------------------------|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| <b>Hangeln</b> |                                                                   |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| AK 10          | Sitz auf Hocker- Griff an unterer Markierung/Kopfhöhe- Hangeln    | 20 sec. | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9  | 8  |
| AK 11-14       | bis oberer Markierung (4,00m)<br>Beine gegrätscht, gestreckt- 90° | 18 sec. | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  |



## 2.

| 20m Sprint |                                       | Punkte   | 1 | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11 | 12 |
|------------|---------------------------------------|----------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|
| AK 10-14   | Zeitmessung –Lichtschränke (Stoppuhr) | 4,1 sec. | 4 | 3,9 | 3,8 | 3,7 | 3,6 | 3,5 | 3,4 | 3,3 | 3,2 | 3,1 | 3  | 2  |

|                      |                                                              |                                   |                                                                                      |                                                                                     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 3.                   | Punkte                                                       | 1                                 | 2                                                                                    | 3                                                                                   | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| Reaktive Sprungkraft | Nur, wenn Messplatte vorhanden: Strecksprung vom Hocker      | Punkteverteilung über Biomechanik |                                                                                      |                                                                                     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 4.                   | Punkte                                                       | 1                                 | 2                                                                                    | 3                                                                                   | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| Winkelhang AK 10-14  | Zeitmessung bei Sprossenberührung.                           | 23 sec.                           | 22                                                                                   | 21                                                                                  | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 |
|                      | Sprossenwand- Beinvorhalte 90° - 10x Beinheber               |                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5.                   |                                                              |                                   |                                                                                      |                                                                                     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Handstand- stehen    | Punkte                                                       | 1                                 | 2                                                                                    | 3                                                                                   | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| AK 10 - 11           | am Boden 5 x Aufschwüngen in den Handstand und 10 sec Stehen | 1x                                |                                                                                      |                                                                                     | 2x |    | 3x |    |    | 4x |    |    | 5x |
| AK 12-14             | HS-Stehen auf Meth.Holm- Zeitmessung                         | 2 sec.                            | 4                                                                                    | 6                                                                                   | 8  | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
|                      | Aufschwüngen ohne Trainerhilfe                               |                                   |                                                                                      |                                                                                     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                      |                                                              |                                   |  |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |



| 6.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|--|
| Schweizer Handstand                                                                                                                                                                                                                                                                      | Punkte                                                |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |
| AK 10                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Aus dem Grätschwinkelstütz auf Handstandklötzern -    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |
| AK 11-14                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Heben in den Handstand –<br>Senken in den Winkelstütz |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1                                                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1x                                                    | 2 | 3 | 4 |   | 5 |   | 6 |   | 7  |    | 8  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1x                                                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |
| <div></div> <div></div> <div></div> |                                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |  |

|                                          |                                                                                                                                                     |          |        |       |          |      |              |   |   |   |    |    |    |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|-------|----------|------|--------------|---|---|---|----|----|----|
| 7.                                       | Punkte                                                                                                                                              | 1        | 2      | 3     | 4        | 5    | 6            | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| <b>Vorspreizen</b><br>AK 10 bis<br>AK 14 | Sprossenwand.- Stand rücklings.-<br>Hände erfassen Sprosse in<br>Tiefhalte,<br>Standbein an Sprossenwand-<br>Anheben und Halten rechts und<br>links | Hüfthöhe | Taille | Brust | Schulter | Kopf | über<br>Kopf |   |   |   |    |    |    |

## 8. Komplexübung

