



Deutscher  
Turner-Bund

# Normen Gerätturnen weiblich

## Athletische Normen für die Altersklassen 6 bis 14

Gültig ab 2007  
Ausgabe November 2008



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	Stand-Hände auf HS-Klötzer-Heben in Ballenstand-eingräschen,Grätschschwebest. Ansatz Schweizer bis in den Stand		1		2		3		4		5		6
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 Klötzer, 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- 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 45°	2s.	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
8	Haltezeit bei 45°, ab 6 Pkt. senken bis 90° und 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- höhe	Taillen- höhe	Brust- höhe	Schulter- höhe.	Kopf- höhe	Überkopf						
7	Stand rücklings an der Sprossenwand		Taillen- höhe	Brust- höhe	Schulter- höhe	Kopf- 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 AK 11-14	Sitz auf Hocker- Griff an unterer Markierung/Kopfhöhe- Hangeln bis oberer Markierung (4,00m) Beine gegrätscht, gestreckt- 90°	20 sec.	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
		18 sec.	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7



2.	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>20m Sprint</b>													
AK 10-14	Zeitmessung –Lichtschranke (Stoppuhr)	4,1 sec.	4	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3

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

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

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

**8. Komplexübung** Siehe Ausschreibung AK 10/11 und AK 12 – 14  
Bewertung 1 bis 12 Punkte, bei Gesamtpunktzahl der AN geht die Komplexübung doppelt (x2) ein.

