

# Bundeseinheitliche D-Kaderkriterien Trampolinturnen

Gültigkeit: 01.01.2012

## Neufassung der bundeseinheitlichen D-Kaderkriterien 2012

Präambel (Oktober 2011)

Liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Verantwortliche für Leistungssport in den Ländern.

Unsere Leistungssportart nimmt aktuell eine rasante Weiterentwicklung: die Einführung der Flugdauer (TOF) in die Wertungskriterien, der Schwierigkeitsbonus für Dreifach- und Vierfachsaltos in Kombination mit der Weiterentwicklung der Trampoline mit wesentlich höherer Wurfkraft lassen die Leistungen in der Weltspitze in allen Altersbereichen förmlich explodieren! Immer mehr Aktive aus immer mehr Nationen sind in der Lage, höhere Schwierigkeitsgrade in großer, gleichbleibender Höhe in technisch und haltungsmäßig ausgefeilter Ausführung zu präsentieren.

Allerdings steigt die Anzahl der Athleten, die sich an zu schwierigen Übungen versuchen und damit ein hohes Risiko eingehen, leider noch mehr an. Nicht selten sind bei Wettkämpfen der höchsten Kategorien (WM, Welt-Cups etc.) hohe Abbruchquoten und Stürze zu beklagen. Als negativer Höhepunkt müssen die Wettkämpfe bei der WM und der WAGC 2010 in Metz beklagt werden.

Wir müssen davon ausgehen, dass im Erarbeitungsprozess solcher Übungen im Training eine noch höhere Sturz- und Abbruchquote zu Tage tritt. Um akuten Verletzungen und langfristigen Belastungsschäden vorzubeugen, müssen die Aktiven technisch, physisch und psychisch auf die steigenden Anforderungen und Belastungen vorbereitet und eingestellt werden.

Es ist keine Weisheit, dass Mängel in der Sichtung, Auswahl und Ausbildung junger Sportler/innen in späteren Trainingsjahren kaum oder nur mit erheblichem Mehraufwand aufzuholen sind. Oftmals sind die Wege in die Spitze schon frühzeitig verbaut, wenn die technisch perfekte Ausführung der Grundsprünge, die koordinativen und konditionellen Voraussetzungen nicht mit der letzten Konsequenz betrieben wird. Kompromisse in der Ausbildung führen zwar möglicherweise zur schnelleren Hinführung auf Wettkämpfe, verhindern aber die Weiterentwicklung der Athleten in den Spitzenbereich. Wohlwissend, dass nicht aus jedem Kind ein internationaler Spitzenstar wird, liegt es dennoch in der **Verantwortung der Grundlagentrainer**, dem akkuraten,

langfristigen Ausbildungsprozess stets den Vorzug vor kurzfristigen Wettkampfteilnahmen und „Scheinerfolgen“ zu geben.

Wir Trainerinnen und Trainer tragen eine große Verantwortung für den Schutz und die Sicherheit unserer Aktiven, die wir tagtäglich im Vereins- oder Stützpunkttraining zu hohen Leistungen bringen wollen. Sicher: den risikolosen und belastungsarmen Leistungssport gibt es in keiner Disziplin, in keiner Sportart. Und genau deshalb müssen wir Trainer/innen alles dafür tun, diese Risiken möglichst gering zu halten und ständig an Verbesserungen in der Trainingsqualität und der Absicherung der Geräte zu arbeiten. Selbstverständlich gilt diese Maßgabe auch für die Ausrichter unserer Wettkämpfe: Es führt kein Weg an einer perfekten Matten- und Geräteabsicherung vorbei! Hier müssen der Dachverband, die Landesturnverbände und die Vereine in gemeinsamer Kooperation Lösungen finden, die für alle zu bewältigen sind.

Die nun neu aufgelegten, erweiterten bundeseinheitlichen D-Kaderkriterien sollen vor allem diesem Zweck dienen: sie sollen eine Richtschnur darstellen, wie das Sichtung- und Nachwuchstraining für die Sportart Trampolinturnen gestaltet werden soll; unabhängig, ob auf Vereins-, Landes- oder Stützpunktebene; unabhängig von der Ausbildungsqualifikation der Trainerin/des Trainers; unabhängig von der grundsätzlichen Ausrichtung des Vereins auf Breiten- oder Leistungssport. Trampolinturnen ist IMMER Leistungssport. Und auch Kinder, die nicht auf höherklassige Wettkämpfe vorbereitet werden sollen, müssen auf das Springen auf dem Trampolin vorbereitet werden, damit sie den Spaß daran wirklich auskosten können!

In diesem Zusammenhang möchten wir noch darauf drängen, dass in einer perfekten Abstimmung zu diesen Richtlinien das **Nachwuchswettkampfsystem** auf diese Bedingungen angepasst werden muss! Es wäre wünschenswert, wenn über die zweimal jährlichen Sichtungen hinaus in den Ländern die Nachwuchswettkämpfe in den AK 7/8 bis AK 12 auf die D-Kaderkriterien und die Inhalte des Turntalentschulpokals (der sich ebenfalls nahtlos in dieses Schema einfügt) abgestimmt würden. Wenn Trainer/innen und Kinder die Sinnhaftigkeit der Anforderungen u.a. dadurch einsehen, dass diese für den Erfolg im Wettkampf ausschlaggebend sind, ist die Motivation automatisch gegeben!

Wir Bundestrainer wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg in der Umsetzung der Richtlinien. Nehmen Sie die Übungsauswahl als Herausforderung, als Motivation, als wichtige Grundlage für die Ausbildung der von Ihnen betreuten Kinder!

Michael Kuhn (Cheftrainer), Jörg Hohenstein (Bundestrainer Nachwuchs)

## **A. Allgemeine Hinweise**

1. Kaderzusammenstellung und -aufnahme
2. Verpflichtungen
3. Medizinische Angaben
4. Unterstützung
5. Pädagogische Betreuung

## **B. Spezielle Hinweise**

1. Mindesttrainingsumfang
2. Kader- und Fördersystem
3. Kaderaufbau und -bezeichnung, Anzahl der Kaderplätze

## **C. Spezifische Anforderungen der D-Kader**

1. Alters- und Wettkampfstruktur
2. Wettkampfpunktzahlen und Schwierigkeitsgrade
3. D-Kadertest der Altersklassen 7/8 bis 12
4. Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest (Kadersichtung AK 13-17)

## **A. Allgemeine Hinweise**

### **1. Kaderzusammenstellung und -aufnahme**

Die Zusammenstellung der Kader obliegt dem/der Landestrainer/in in Abstimmung mit dem Technischen Komitee (Fachausschuss) des Landesfachverbandes unter strikter Berücksichtigung der Vorgaben aus diesen Kriterien.

Zielstellung ist die Überführung der Aktiven in die Bundeskader bzw. die langfristige Entwicklung von Leistungen auf hohes sportliches internationales Niveau.

Die Kriterien werden jährlich evaluiert und fortgeschrieben. In den jüngeren Jahrgängen wird zweimal jährlich ein Kadertest für die Sportler/innen aus den Vereinen und Turntalentschulen organisiert.

Ein/e Sportler/in ist definitiv in einen Kader aufgenommen, wenn das Kaderplatzangebot schriftlich (vom Landestrainer oder Landesverband) zugesagt wurde.

Die fristgerechte Einsendung der vollständig ausgefüllten Kaderunterlagen für den Landesturnverband ist zwingende Notwendigkeit.

Die einheitliche Ermittlung der Kadernergebnisse ist Voraussetzung für die Einordnung in das Nachwuchsleistungssportkonzept des DTB sowie die Anerkennung für das DTB – Turntalentschulensystem.

Alle Ergebnisse sind an das TK Mitglied für Nachwuchsleistungssport und an den Bundestrainer Nachwuchs zu übermitteln, die daraus wichtige Schlüsse für eine kontinuierliche und zielgerichtete Anpassung der Kriterien ziehen.

Die bundeseinheitlichen D –Kaderkriterien sind Bestandteil der Rahmentrainingskonzeption des DTB für Trampolinturnen.

Eine Erhöhung der Leistungsanforderungen zur Kaderaufnahme steht den TK der LTV frei.

### **2. Verpflichtungen**

Der/die Sportler/in verpflichtet sich zur Absolvierung eines minimalen Trainingsumfanges gemäß den speziellen Kaderkriterien.

Der/die Sportler/in nimmt grundsätzlich an allen

Kadertrainingsmaßnahmen teil. Nach Möglichkeit soll auch der/die Heimtrainer/in in diese Maßnahmen direkt einbezogen werden, um eine Abstimmung der Trainingsinhalte und -methoden vorzunehmen.

Der/die Sportler/in verpflichtet sich zur Teilnahme an Wettkämpfen des Leistungs- und Spitzensportsystems des Landesverbandes. Prioritäten höherwertiger Wettkämpfe sind zu beachten. Bei übergeordneten Angelegenheiten (z.B. bundeskaderwirksame Wettkämpfe) entscheidet der/die Landestrainer/in über einen Einsatz.

Der/die Sportler/in sollte jederzeit und kurzfristig einen gültigen Reisepaß/Kinderausweis und mehrere Paßfotos einreichen können.

Die Teilnahme an Lehr- und Schauvorführungen des LTV ist erwünscht.

### **3. Medizinische Angaben**

Der/die Sportler/innen sind verpflichtet, sich jährlich einer sportärztlichen Tauglichkeitsuntersuchung zu unterziehen. Die Finanzierung wird über den jeweiligen Landessportverband sichergestellt. Die Anmeldung sollte über den LTV erfolgen. Weitere Untersuchungen können nach Rücksprache und in Übereinstimmung mit dem/der Sportler/in angewiesen werden.

Sportler/innen der Kader sind verpflichtet, den medizinischen Ratschlägen Folge zu leisten.

Behandlung von Verletzungen darf ausschließlich auf Vorschrift/Anweisung durch einen Arzt erfolgen. Die entsprechenden Kosten gehen zu Lasten der eigenen Krankenkasse, wenn nicht anders festgelegt.

Alle Verletzungen sind an den/die jeweilige/n Landestrainer/in zu melden. Bei Verletzungen soll nach Möglichkeit an den Trainingsmaßnahmen teilgenommen werden, um ein besonders angepasstes Programm absolvieren zu können. Abwesenheit wird nur nach Absprache/Zustimmung durch den/die jeweilige Kadertrainer/in gewährt.

### **4. Unterstützung**

Der Landesverband soll nach Möglichkeit einen Teil der entstehenden Fahrtkosten zum Stützpunkttraining, zu den Kadermaßnahmen und zu Kaderwettkämpfen erstatten. In jedem Fall wird angeraten, so oft wie möglich mit dem/der Trainer/in bzw. in Fahrgemeinschaften zu fahren.

### **5. Pädagogische Betreuung**

Die pädagogische Betreuung erfolgt durch die eingesetzten Lehrkräfte bei den Trainingsmaßnahmen. In besonderen Fällen können weitere Fachkräfte durch den Landesverband zur Unterstützung herangezogen werden.

Die Endverantwortung liegt beim/bei der volljährigen Sportler/in bzw. bei den gesetzlichen Vertretern des/der minderjährigen Sportler/in.

## **B. Spezielle Hinweise**

### **1. Empfohlener Trainingsumfang**

Die Angaben sind als **Empfehlung** und Richtschnur anzusehen. Das Training als solches umfaßt neben dem speziellen Trampolintaining selbstverständlich alle Inhalte eines unterstützenden Grundagentrainings

der konditionellen und koordinativen **Voraussetzungen** (Lauf-, Krafttraining etc.). Trainingsumfang bedeutet die "effektive Trainingszeit in der Turnhalle (oder gegebenenfalls im Freien) bei Stützpunkt-, Lehrgangs- und sonstigen Trainingsmaßnahmen", also ohne Reisezeiten. Die Einstellung, daß eine guter allgemeiner Trainingszustand durch ein umfassendes Konditionstraining als wichtige Voraussetzung für ein erfolgreiches Trampolintraining betrachtet wird, muß bereits sehr früh vermittelt werden! Nach Möglichkeit sollte versucht werden, mit anderen Sportarten und Disziplinen (Gerätturnen, Akrobatik, Aerobic u.ä.) eine Kooperation einzugehen, um den angestrebten Trainingsumfang zu sichern.

Kaderbereich	Trainingseinheiten	Trainingszeit (Stunden)
<b>A- B- C- Kader</b>	Gemäß DTB - Richtlinien	Gemäß DTB - Richtlinien
<b>D4 - Kader</b>	5 TE	12 - 14 Std.
<b>D3 - Kader</b>	4-5 TE	10 - 12 Std.
<b>D2 - Kader</b>	3-4 TE	8 - 10 Std.
<b>D1 - Kader</b>	3-4 TE	ca. 7 Std.
<b>Fördergruppen</b>	2 TE	Ca. 4 Std.

## **2. Kader- und Fördersystem**

Die Mitgliedschaft in einem Kader kann bedeuten, daß der/die Sportler/in bzw. die ihn tragende Trainingseinrichtung mittelbar oder unmittelbar durch geeignete Maßnahmen gefördert werden. Für bestimmte Fördermaßnahmen ist die Mitgliedschaft in einem bestimmten Kader Eingangsvoraussetzung; näheres ist in den jeweils gültigen Förderrichtlinien beschrieben.

## **3. Kaderaufbau und -bezeichnung**

Aufbau und Bezeichnung der Kader entsprechen den gültigen Rahmenrichtlinien und werden jährlich evaluiert und gegebenenfalls angepaßt.

Üblicherweise qualifizieren sich die besten Sportler/innen nach Erfüllung der Mindestkriterien, der Eingangsvoraussetzungen und der erfolgreichen Absolvierung von Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest in diese Landeskader. Innerhalb des D-Kaders werden die ersten Sportler/innen für die Aufnahme in die Bundeskader vorbereitet.

### **D1-Kader**

Der D1-Kader ist die unterste Stufe des Kadersystems im Landesturnverband und an ein Mindest- und Höchstalter gebunden. Untergrenze 8 Jahre, Obergrenze 11 Jahre

Kaderplätze: **maximal** 16 Mädchen und Jungen (es sollte noch eine möglichst breite Basis ermöglicht werden).

Ziel: Grundlagentraining, Erarbeitung konditioneller und koordinativer Voraussetzungen

### **D2-Kader**

Altersgrenzen: 10-12 Jahre

Kaderplätze: **maximal** 12 Mädchen und Jungen

Ziel: Heranführung an die wettkampfentscheidenden Strukturen, Stabilisierung der Schlüsselemente, spezifisches Voraussetzungstraining.

### **D3-Kader**

Altersgrenzen: 13-16 Jahre

Kaderplätze: **maximal** 12 Mädchen und Jungen

Ziel: Heranführung an nationale Wettkämpfe/nationale Spitze (Bundeskaderwettkämpfe/ LTV-Pokal/ DM) und Platzierung in den Bundeskaderranglisten.

### **D4-Kader**

Altersgrenzen: 13-17 Jahre

Kaderplätze: **maximal** 12 Mädchen und Jungen aus D1-D3.

Allgemeine Voraussetzung: Erfüllung der Qualifikationskriterien (10/11 Jahre) zur bzw. Teilnahme an der DM / Einzel

Ziel: Zusammenführung der besten und talentiertesten Sportler/innen ihrer Jahrgänge und der Kadersichtung mit Anschluß an Bundeskaderkriterien. Es sollen objektive Chancen auf eine Aufnahme in einen Bundeskader (D/C, C) bestehen! D/C- und C-Kadermitglieder sind automatisch in den D4-Kader integriert!

Die Sportler/innen trainieren mehr oder weniger regelmäßig in einem anerkannten Landesleistungsstützpunkt bzw. -zentrum. Für den D4-Kader

werden besondere Fördermaßnahmen durchgeführt (z.B. häufigere und mehrtägige Trainings- oder Ferientrainingslager).  
Für die C-Kadermitglieder ist anzustreben, daß vom Bund ein entsprechender Mittelrückfluß für die regionale Förderung bereitgestellt wird.

### **L-Kader oder S-Kader**

Altersgrenzen: 17 und älter

Kaderplätze: **maximal** 8 Jungen und Mädchen

Ziel: Diesem Kader gehören neben den Bundeskaderathleten (B, A) diejenigen Sportler/innen an, die eine Aufnahme in einen der Bundeskader (noch) nicht erreicht haben (Bsp: längere Verletzung, späterer oder Quereinstieg in die Sportart), die aber nach objektiven Kriterien große Chancen haben, bei der nächsten Sichtung/Kaderqualifikation des DTB eine Aufnahme doch noch zu erreichen.

Die Sportler/innen dieses Kaderns trainieren unter den besten Rahmenbedingungen und möglichst direkter Betreuung des Landestrainers / sportlichen Leiters an ausgewählten Stützpunkten.

### **Weitere Bestimmungen**

Die Zugehörigkeit zu einem Kader oder einer Trainingsgruppe des LTVs kann unter bestimmten Voraussetzungen widerrufen werden, z.B. bei

- unentschuldigtem, wiederholtem Fernbleiben von Trainingsmaßnahmen
- Nichterfüllung der Kadervoraussetzungen
- fehlender sportlicher Perspektive und/oder Einstellung
- medizinischen Gründen

Es besteht prinzipiell kein Rechtsanspruch auf einen Kaderplatz.

## **C. Spezifische Anforderungen der D- Kader**

### **1. Alters- und Wettkampfstruktur**

*Im Altersbereich ab AK 7/8bis AK 12 führt der verantwortliche Landestrainer zweimal jährlich einen **Kadertest** nach den vorliegenden Kriterien durch. Nur dieser Test ist für die Einstufung in den Landeskader in den genannten Altersbereichen relevant. Das Ergebnis ist dem Technischen Komitee des Landesturnverbandes und dem Bundestrainer Nachwuchs im Deutschen Turner-Bund unaufgefordert vorzulegen. Die Vereine und Turntalentschulen melden ihre Kaderkandidaten dabei einer Ausschreibung entsprechend selbstständig an.*

Die Wettkampfstruktur ab AK 13 auf Landesebene sieht Meisterschaftswettkämpfe (Einzel und Mannschaft) vor und auf niedrigerer Ebene verschiedene Altersklassen- oder Bestenwettkämpfe (auch Landes- und Schülerliga o.ä.), Gau-, Kreis- oder Stadtmeisterschaften (mit Beteiligung mehrerer Vereine).

Jeweils zu Beginn des Jahres sind die relevanten Wettkämpfe für die jeweilige Kaderzugehörigkeit genau zu benennen. Anerkannte Bundeskaderwettkämpfe zählen in jedem Fall für die Anrechnung der Ergebnisse im Landeskader.

Auf die Kaderkriterien anrechenbare Wettkämpfe müssen jeweils mit einem kompletten Kampfgericht (5 Haltungskampfrichter, 1 Schwierigkeitskampfrichter) durchgeführt werden.

Die Altersangaben für die einzelnen Kader sind als Richtschnur zu sehen und können in **begründeten** Ausnahmefällen durchlässig sein. Dadurch soll Quereinsteigern aus strukturähnlichen Sportarten in begründeten Ausnahmefällen die Aufnahme in die Kaderstufen D1 bis D3 ermöglicht werden. Die Zielrichtung der einzelnen Kader soll dabei nicht aus dem Auge verloren werden.

Die Altersangaben sind also folgendermaßen zu verstehen:

Untergrenze= erstes Jahr der Kaderzugehörigkeit, d.h. die Qualifikation kann bereits ein Jahr vorher erfüllt werden.

Obergrenze= letztes Jahr der Kaderzugehörigkeit. In begründeten Ausnahmefällen (z.B. längere Verletzung, Krankheit o.ä.) kann der/die Landestrainer/in in Abstimmung mit dem Fachausschuß von diesen Regelungen abweichen.

Nach Möglichkeit sollten zentrale Trainingsmaßnahmen innerhalb weniger Altersstufen abgehalten werden. Ausnahme: im D4-Kader trainieren die talentiertesten Sportler/innen gemeinsam.

### ***D1-Kader (8 - 11 Jahre)***

Im Grundsatz zwei Kadertesttermine pro Jahr. Bei Erfüllung der Mindestkriterien entscheidet der Landesfachausschuss auf Vorschlag des Landestrainers über die Kaderaufnahme.

### ***D2-Kader (10 - 12 Jahre)***

Im Grundsatz zwei Kadertesttermine pro Jahr. Bei Erfüllung der Mindestkriterien entscheidet der Landesfachausschuss auf Vorschlag des Landestrainers über die Kaderaufnahme.

### ***D3-Kader (13 - 16 Jahre)***

Es sollten mindestens 2 Wettkämpfe im Jahr auf Meisterschaftsebene (Land!) mit der entsprechenden M-Übung geturnt werden. Es **muß** im kommenden Jahr die objektive Chance zur Qualifikation zur DM (Einzel) bestehen. Sportler/innen, die die Mindestanforderungen erfüllt haben,

werden zum Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest eingeladen! Eine Erfüllung der Mindestkriterien im Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest ist Grundbedingung für die Kaderaufnahme.

### **D4-Kader (13 - 17 Jahre)**

Die Teilnahme an der DM (Einzel) der entsprechenden Altersstufe und eines weiteren kaderwirksamen Pokal-Wettkampfes oder DMM ist zwingende Voraussetzung. Darüber hinaus muß mindestens 1 Wettkampf auf Landesebene geturnt werden.

Der Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest für D4-Kader-Aktive wird nach DTB-Richtlinien abgehalten!

### **2. Mindestanforderungen: Wettkampfpunktzahlen und Schwierigkeitsgrade AK 13/17+**

Alter	Pflicht+Kür Vorkampf männlich	Pflicht+Kür Vorkampf weiblich	Kürwert ml	Kürwert wbl	Schwierigkeit wbl./ml.	Pflicht	Kader
<b>13</b>	<b>50,3</b>	<b>50,3</b>	<b>27,4</b>	<b>27,4</b>	<b>5</b>	<b>M8</b>	<b>D3</b>
<b>14</b>	<b>51,6</b>	<b>51,3</b>	<b>28,4</b>	<b>28,1</b>	<b>6</b>	<b>M8</b>	<b>D3</b>
<b>15</b>	<b>52,8</b>	<b>52,4</b>	<b>29,4</b>	<b>29,0</b>	<b>7,1</b>	<b>M9</b>	<b>D3</b>
<b>16</b>	<b>54,2</b>	<b>53,6</b>	<b>30,8</b>	<b>30,2</b>	<b>8,1/8,8</b>	<b>M9</b>	<b>D3</b>
<b>(17+)</b>	<b>55,8</b>	<b>54,6</b>	<b>32,2</b>	<b>31,2</b>	<b>9,1/10,2</b>	<b>M9</b>	<b>L</b>

Die Punktzahlen und die jeweilige Pflichtübung müssen im Durchschnitt der zwei besten Pflicht- und drei besten Kürübungen der kaderrelevanten oder Bundeskaderwettkämpfe erbracht werden. Dabei muss der **Gesamtdurchschnitt** aller Anforderungen **im positiven Bereich** liegen. Ansonsten gelten die Mindestkriterien als nicht erfüllt. (siehe Beispiel)

*Die aktuelle Kaderberechnung auf Grund der Wettkampfergebnisse im Kalenderjahr führt der verantwortliche Landestrainer.*

#### **Beispiel:**

#### **Berechnung Mindestkriterien**

Bertram Hinkel, (15 Jahre)

Pflicht	Kür	SKG	Vorkampf nur Durchschnitt	Gesamt

22,4 / M9	30,2	6,5		
22,0 / M9	30,5	7		
	30,8	7		
<b>22,2</b>	<b>30,5</b>	<b>6,83</b>	<b>52,7</b>	
Vergleichswert	<b>29,4</b>	<b>7,1</b>	<b>52,8</b>	
Relation zum Vergleichswert	1,1	-0,27	-0,1	0,73

**Fazit: Mit dem Vergleichsgesamtwert von +0,73 Punkten hätte der Sportler die Mindestvoraussetzungen zur Aufnahme in den D-Kader erreicht und wird zum Leistungsvoraussetzungstest des LTV eingeladen.**

### **3. D-Kadertest der Altersklassen 7/8 bis 12**

Der Kadertest der Altersklassen 7/8 bis 12 besteht aus mehreren Teilnormen, die jährlich zweimal durch den verantwortlichen Landestrainer in Abstimmung und mit organisatorischer Unterstützung durch den Landesfachausschuss. Er dient der altersgerechten leistungssportlichen Entwicklung in der Sportart unter Berücksichtigung der internationalen Tendenzen und führt inhaltlich abgestimmt zu den Anforderungen im Bundeskaderbereich. Die festgesetzten Übungen und Normen sind Bestandteil der Rahmentrainingskonzeption Trampolinturnen im Deutschen Turner-Bund.

Der Kadertest setzt sich aus folgenden Bereichen zusammen:

## Technische Norm: TN

a) Einzelsprünge mit höchstens 0,2 Punkten Abzug in der Ausführung

Bewertung: Jeweils 3 Punkte pro korrekt ausgeführtem Sprung. Je ein Punkt für Sprung mit höherem Abzug. (*Gesamt nicht weniger als 10 Punkte*)

b) Pflichtübung (*mindestens 7,0 Punkte Ausführung*)

Bewertung: Jeweils zwei Punkte je Zehntel über 7,0.

AK	a) Sprünge	b) Pflichtübung
7 (E-Kader)	10 Standsprünge / 00v / 00c / 00 b / S01S	P4/P5
8	02a / 10R / 10B / S02S/ 40c	P6/P7
9	40b / 04a / 41 c / 40a vw. / 41a	P8
10	40a / 51c / 30a rw. / 30 a vw. / 41b	M5 (1.Halbjahr)/M6
11	50c(Cody) / 42a / 51b / 30c rw. / 30b vw.	M7
12	50b (Cody)/ 40a42a / 42vw. a/ 70c / 51a	M8

## Athletische Norm: LV Test LVT

Neues durchgehendes System: siehe Leistungsvoraussetzungstest von jeweils 0 bis 20 Punkten.

Mindestpunktzahlen im aktuellen LVT ausgewiesen.

### a) Kraft

AK 7/8/9 Ausführung A	AK 10/11 Ausführung B	ab AK 12 Ausführung B und C
Liegestütz am Boden geschlossene Beine	Liegestütz am Boden, ein Bein abgehoben	Liegestütz wie aktueller LVT
Klimmzug aus Schräghanglage mit Beinstütz	Klimmzug gestreckte Beine	Klimmzug wie aktueller LVT
Beinheben in Schräglage(Turnbank) gestreckte Beine	Beinheben Langhang gestreckt/gehockt	Beinheben wie aktueller LVT
Rückenzieher	Rumpfheben mit Pezziball	Beinstrecken aus der Bauchlage
Situps ohne Fixierung	Rollenverbindung mit	Rollenverbindung wie

der Beine	gehockten Beinen	aktueller LVT
Grätschwinkelsprünge	Sprungkombi Flik-Flak Schraube Grätschwinkel	Sprungkombi Salto Schraube Grätschwinkel
Handstand Heben und Senken	Handstand wie LVT mit Laufen	Handstand wie aktueller LVT
30m Sprint	30m Sprint	30 m Sprint
10 Strecksprünge mit Armstellen auf Höhe	10 Strecksprünge mit Armstellen auf Höhe	10 Strecksprünge mit Armstellen auf Höhe
	Zweifache Pflichthöhe	Zweifache Pflichthöhe

## b) Beweglichkeit

wie Leistungsvoraussetzungstest

## c) Trampolin

wie Leistungsvoraussetzungstest

## Turnerische Norm: TUN

Pro Element bzw. Übung zwischen 0 und 3 Punkten nach exakten Ausführung.  
(Bewegungsbeschreibung per Video anbei), Bodenkomplexübung bis zu zehn Punkten.

Insgesamt mindestens 11 Punkte in der Ausführung für den Kaderstatus.  
AK 10/11 mindestens 17 Punkte inclusive Bodenkomplexübung

AK 7/8	AK 9	AK 10	AK 11/12
Rolle vorwärts	Ansprungrolle	Ansprungrolle mit Überstrecken	Anlauf Handstandüberschlag
Rolle rückwärts	Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand	Rolle rückwärts durch den geraden Handstand	Felgrolle
Kerze ohne Arme	Brücke mit geraden Armen	Flik-Flak	Kopfkippe mit gestreckten Beinen
Kopfstand Turnhocker	Handstand aus Anspitzen	Handstand aus der Hocke, drei Sekunden fixieren	Handstandlaufen mit ganzer Schraube
Ganze Stützschaube aus dem Liegestütz	Ganze Schraube aus dem Stand lange Arme	1 ½ Schrauben aus dem Stand lange Arme	Rondat mit Flik-Flak
		Bodenkomplexübung	Bodenkomplexübung

## Übungsfolge Bodenkomplexübung:

Übungsfolge	Punkte
Ganze Schraube aus dem Stand zum Stand, <b>Knie, Zehen und Hüfte gestreckt</b>	1
Drei schnelle Schritte mit Ansprungrolle, <b>gestreckte Flugphase</b>	1
Aufstehen mit sofortigem Grätschwinkelsprung, <b>Zehen angetippt, Knie gestreckt</b>	1
Halbe Schraube, Anspitzen mit <b>Handstand (1sek. Fixieren)</b>	1
Abrollen in den Grätschsitz, Vorbeugen zur Briefmarke ( <b>Brust auf den Boden und kurz halten</b> )	1
Durchziehen der Beine über das <b>Seitpagat (Oberschenkel berühren den Boden)</b> in den Liegestütz	1
<b>Heben der gestreckten Beine bei gestreckten Zehen</b> in den Bückstand	1
Standwaage links und rechts mit jeweils <b>zwei Sekunden fixieren bei leicht überstreckter Körperhaltung</b>	1
Rolle rückwärts durch den <b>hüftgestreckten Handstand</b>	1
Rad rechts und links mit <b>gestreckten Beinen</b>	1

### Trampolinbewegungsnorm: TBN

Jeweils vier Übungen werden für den Test vorher gelöst. Mindestens drei Übungen müssen beherrscht werden. Punkte gehen in das Testergebnis ein.

Übung	Stufe = Punkte
<b>AK 7/8</b>	
Sitz Sitz... (5x)	1
Sitz Bücke Sitz... (5x)	1
Sitz Hocke Sitz... (5x)	1
Sitz Doppelhocke Sitz... (5x)	1
Sitz ganze Schraube Sitz... (3x)	2
Sitz Rücken Sitz... (3x)	1
Rücken Stand Rücken... (5x)	1
Rücken Hocke Stand Rücken... (5x)	1

### **AK 9/10**

Sitz Bauch Sitz... (3x)	2
Sitz $\frac{3}{4}$ vw. Salto Rücken Sitz... (3x)	3
Sitz halbe Schraube Bauch Sitz... (3x)	2
Rücken Bücke Stand Rücken... (3x)	2
Rücken halbe Schraube halber Salto vw Rücken... (3x)	2
Rücken ganze Schraube Rücken... (3x)	2
Rücken Muffel Stand Rücken... (3x)	2

Bauch Bücke Bauch... (3x)	2
Bauch Rücken Bauch... (3x)	2

### AK 11/12

Bauch halbe Schraube halber Salto rw Bauch... (3x)	2
Bauch ganze Schraube Bauch... (3x)	2
Bauch Handstand Rücken Bauch Handstand Rücken vw... (3x)	3
Sitz Doppelschraube Sitz... (1x)	3
Rücken Bauch Rücken immer vw... (3x)	3
Rücken Doppelschraube Rücken ... (3x)	3
Rücken rückwärts Bauch rw. Rücken... (3x)	2
Rücken Salto rw Rücken... (5x)	3
Rücken Salto vw Rücken... (5x)	3
Rücken Schraubensalto vw Rücken... (3x)	4
Rücken Salto vw. B Rücken ... (3x)	3
Rücken Salto vw. A Rücken... (3x)	4
Rücken 1 ½ Schrauben halber Salto Rücken... (3x)	4

#### *Weiterführend zu Trainingszwecken:*

Sitz Salto rw. Sitz Salto rw... (3x)	4
Sitz Salto vw. Sitz Salto vw... (3x)	4
Tik Tak (FlicFlac und Handstandüberschlag im Wechsel) (3x)	4
Bauch Doppelschraube Bauch (1x)	4
Bauch ganze Schraube halber Salto Rücken Bauch... (3x)	3
Rücken ganze Schraube halber Salto vw. Bauch Rücken... (3x)	3
Ganze Schraube Bauch ganze Schraube Stand... (3x)	3
Rücken Doppelsalto vw. Rücken (3x)	4
Bauch Schraubensalto rw. z.Stand, Bauch... (3x)	4

Als erfüllt gelten die Kriterien, wenn der Athlet in allen vier Teilbereichen die geforderte Mindestnorm überbietet.

### **4. Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest (Kadersichtung AK 13/17)**

Am Ende eines Wettkampffjahres werden alle Athleten, die die Mindestkriterien erfüllt haben, zu einem zentralen Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest unter Leitung der Landestrainer geladen. Ein Prüferteam, das **Technik- Elemente und Leistungsvoraussetzungstests nach festgelegten Kriterien** bewertet,

gibt über jeden Kandidaten eine Beurteilung über die Leistungs- bzw. Entwicklungsfähigkeit ab. Es ist günstig, die Heimtrainer in die Tests und in die Beurteilung mit einzubeziehen.  
Zur Überprüfung dienen die Kriterien des Elementetests im Anhang und des jeweils gültigen Leistungsvoraussetzungstests des Deutschen Turner-Bundes. (Download unter [www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de))

## Elementetest

Pro Altersklasse werden fünf Elemente als Grundlage abgefordert, von denen mindestens vier erfolgreich präsentiert werden müssen.

Alter					
<b>13</b>	Schraube in Verbindung	Doppel c	Rudolph	1 $\frac{3}{4}$ vw. C oder b flach	$\frac{1}{2}$ ein Salto zum Bauch
<b>14</b>	Fliffis c	Rudolph in Verbindung	$\frac{1}{2}$ ein 1 $\frac{3}{4}$ vw.	Barani zum Rücken + $\frac{1}{2}$ Schraube	1 $\frac{3}{4}$ b in Verbindung
<b>15</b>	Fliffis b	Halb ein- halb aus c	Schraubencody	Doppelsalto in Verbindung	Babyrudolph
<b>16</b>	Fliffisrudy c oder b	Halb ein- Halb aus in Verbindung	Voll ein – $\frac{3}{4}$ vw.	Schraube puck + $\frac{1}{2}$ zum Bauch	Doppelschraube
<b>17</b>	Fliffisrudy b	Halb ein- Halb aus b	Vollein- Halb aus c oder b	$\frac{3}{4}$ vw. Doppelsalto zum Rücken	Schraube puck + 1 $\frac{3}{4}$ zum Rücken

Die Sprünge und Vorübungen sind als Anhaltspunkte zu betrachten und dienen dem Trainer dazu, die **sensible Phase** des "besten motorischen Lernalters" positiv auszunutzen!

Die Vorübungen können mit allen möglichen Hilfsmitteln erarbeitet werden: Einsatz von Minitramp/Doppelmini, Hilfestellung, Bungee-Longe, Matte, Grube etc.

Bei allen Vorübungen ist die **Orientierung** die hauptsächlich zu fördernde und überprüfende Fähigkeit!

Gültigkeit:

Die bundeseinheitlichen D – Kaderkriterien Trampolinturnen sind ab 01.01.2012 gültig.

M. Kuhn  
Chefbundestrainer

J. Hohenstein  
Bundestrainer Nachwuchs