(Stand Oktober 2014)
Trampolinturnen Trainingszeiten Berliner Vereine (mit Wettkampfgruppen)

Ausgangssituation Training im Heimatverein

Trainingszeiten	**Mo**	**Di**	**Mi**	**Do**	**Fr**	**Sa**	So	Kommentar
TSV Rudow	x		x	L	x			L=Longentraining
TuSLi			x		x	x	x	
TTC	x		x	x			[x]	Familientraining
VfL LiRa	x			x	x			
SSC	x	(x)	(x)	(x)	x	(x)		x= Lichterfelde, (x)=Steglitz
ATV	x	x			x			

Um den Landesauswahl-Turnern eine zusätzliche regelmäßige Trainingseinheit, auch für Kader-Zusatzaufgaben anzubieten, erfolgt ab 05.11.2014, auf Einladung - regelmäßiges Landestraining

Trainingseinladungen Gast	**Gastgeber**		**Zeit**	**Gäste**
ATV, SSC, TusLi, Rudow	VfL LiRa		Do, 17-19.40 Uhr, 2.4 TE	N.N.
VfL LiRa	Rudow		Mi, 17.00-18.30 Uhr, 1.5 TE	
TTC	Rudow		Fr, 17.00-20.30 Uhr, 3.5 TE	

BTB
BERLINER TURN- UND FREIZEITSPORT-BUND

(Stand: Oktober 2014)

2014-2017

Verein	**TuSLi**
Name	**N.N.**
Altersklasse	**AK12**
Jahrgang	**2002**

Vorgabe Bund Trainingszeit	AK12	2014 D2=8-10Std.	≈ 9 Std.
	AK13	2015 D3=10-12 Std.	≈ 11 Std.
	AK14	2016 D3=10-12 Std.	≈ 11 Std.
	AK15	2017 D3=10-12 Std.	≈ 11 Std.

2014 Soll-Trainingszeit in Std. mittlerer Wert 9

IST Stand (oder besser) Oktober 2014

IST 2014 (oder besser) Okt. 2014	Höchste Pflicht	Stufe	Vorkampf Pflicht + Kür w	Ø Kürwert w	Ø Schwierigkeit w
AK12, 2012	P8	8	43,97	25,02	3,5

Hinführung zu den Bundeszielen 2017	Pflicht	Stufe	Vorkampf Pflicht + Kür w	Kürwert w	Schwierigkeit w	
AK13, 2015	M8	13	50,3	27,4	5,0	Bund
AK14, 2016	M8	14	51,3	28,1	6,0	Bund
AK15, 2017	M9b	15	52,4	29,0	7,1	Bund / Land

Land BERLIN Ziele Ende	Pflicht	Stufe	Vorkampf Pflicht + Kür w	Kürwert w	Schwierigkeit w	
2015 - AK13	M7	11	46,78	26,35	4,7	**Land**
2016 - AK14	M8	13	49,59	27,68	5,9	**Land**
2017 - AK15	M9b	15	52,40	29,00	7,1	Bund / **Land**

Qualifikationsnormen für die Deutschen Meisterschaften

DM Einzel	Pflicht	Punkte	Schw.
2015 - Jugend C13	M8	77,9	6,2
2016 - Jugend B14	M9b	79,4	6,8
2017 - Jugend B15	M9b	81,5	7,2

DM Synchron	Pflicht	Schw.
2015 - Jugend C13	M8	4,9
2016 - Jugend B14	M9b	5,3
2017 - Jugend B15	M9b	5,3

DM Mannschaft	Pflicht	Schw.
2015 - Jugend C13	M7	15,5
2016 - Jugend B14	M9b	5,3
2017 - Jugend B15	M9b	5,3

DM DMT	Schw.
2015 - Jugend C13	5,0
2016 - Jugend B14	5,8
2017 - Jugend B15	6,8

Elemente für M7, M8, M9b

3/4 Salto rückwärts a

Cody c

Barani a

Babyfliffis c oder b (1/2 aus)

Schraubensalto

Rudi oder Babyrudi b oder a

ein Sprung mit mindestens 630° Saltorotation

Ein Sprung in die Bauch-oder Rückenlage;

ein Sprung aus dem Bauch oder Rücken mit Kombination mit Bedingung 1;

ein Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schrauben

ein Sprung mit mindestens 540° Schraubenrotation und mindestens 360° Saltorotation

2014

BTB
BERLINER TURN- UND FREIZEITSPORT-BUND

Anforderung der Altersklasse

		Altersklasse / Jahrgang
zwei Kadertests pro Jahr		AK12 **2002**
TN - Technische Norm *Einzelsprünge* mit max 0,2 Punkten Abzug. 3 Punkte pro korrekt ausgeführter Sprung. Je ein Punkt Abzug für Sprung mit höherem Abzug. *Pflicht* mind. 7,0 Ausführung. Je zwei Punkte je 1/10 über 7,0	1	5 0 < - Cody gebückt
	2	4 0 / 4 2 / rw- Salto rw. a Schraubensalto rw
	3	4 2 / vw - Schraubensalto vw.
	4	7 0 0 ° R - 1 3/4 Salto vw c
	5	5 1 / - Baby fliffis a
	6	M8
TUN - Turnerische Norm Pro Element 0-3 Punkte. Je nach Ausführung. Bodenkomplexübung (ab AK 10) maximal 10 Punkte	1	Anlauf Handstützüberschlag
	2	Felgrolle
	3	Kopfkippe mit gestreckten Beinen
	4	Aufschwingen in den Handstand, ganze Drehung
	5	Rondat mit Flick-Flack oder Salto rw
	6	Bodenkomplexübung (siehe Anlage)

			Pkt.
TBN - Trampolinbewegungsnorm Es werden vier Übungen aus unterschiedlichen Punktestufen vor dem Test gelost. Mindestens drei Übungen müssen beherrscht werden.	1	Bauch 1/2 Schraube 1/2 Salto rw Bauch… (3x)	2
	2	Bauch ganze Schraube Bauch … (3x)	2
	3	Bauch Handstand Rücken Bauch - Handstand Rücken Bauch vw … (3x)	3
	4	Sitz Doppelschraube Sitz ... (3x)	3
	5	Rücken Bauch Rücken vw ... (3x)	3
	6	Rücken Doppel Schraube Rücken...(3x)	3
	7	Rücken rw. Bauch rw. Rücken ... (3x)	2
	8	Rücken Salto rw. Rücken ... (5x)	3
	9	Rücken Salto vw Rücken ... (5x)	3
	10	Rücken Schraubensalto vw. Rücken ... (3x)	4
	11	Rücken Salto vw. B Rücken ... (3x)	3
	12	Rücken Salto vw. A Rücken ... (3x)	4
	13	Rücken 1 1/2 Schrauben 1/2 Salto Rücken … (3x)	4

2014

BTB
BERLINER TURN- UND FREIZEITSPORT-BUND

Anforderung der Altersklasse	
	Altersklasse / Jahrgang
Athletische Norm/ LVT *1. Beweglichkeit* *2. Kraft* *3. Trampolin*	AK12
	a) Beweglichkeit 1. Fußdehnung 2. Armrumpfwinkel 3. Briefmarke 4. Bückbeweglichkeit 5. Querspagat links /rechts *b) Kraft* *Ausgangsposition B und C* 1. Liegestütze 2. Klimmzug 3. Beinheben 4. Rumpfkraft Rücken 5. Rollenverbindung 6. Sprungkraft 7. Handstand 8. 30m Sprint (Ausgangsposition A) 9. Standsprünge mit Armstellen auf Höhe 10. 2-fache Pflichthöhe *c) Trampolin* 1. .3 schwierigste Sprünge 2. Technikverbindung: 40° Salto c, 00° Hocksprung, 40< Salto b, 00< Bücksprung, 40/ Salto a, 41° Barani c 00v Grätschsprung 04/ Standdoppelschraube 3. Pflichtpunkte

2014

BTB
BERLINER TURN- UND FREIZEITSPORT-BUND

Übungsfolge Bodenkomplexübung

Strecksprung mit ganzer Schraube aus dem Stand zum Stand. Knie, Zehen und Hüfte gestreckt	1 Punkt
Drei schnelle Schritte mit **Sprungrolle**, gestreckte Flugphase	1 Punkt
Aufstehen mit sofortigem **Grätschwinkelsprung**, Zehen angetippt, Knie gestreckt	1 Punkt
Strecksprung mit **halber Schraube**, Aufschwingen in den **Handstand** (1 Sek. fixieren)	1 Punkt
Abrollen in den **Grätschsitz,** Vorbeugen zur **Briefmarke** (Brust auf den Boden und kurz halten)	1 Punkt
Durchziehen der Beine über das Seitspagat (Oberschenkel berühren den Boden) in die Bauchlage, heben **in den Liegestütz**	1 Punkt
Heben der gestreckten Beine bei gestreckten Beine bei gestreckten Zehen in den **Bückstand**	1 Punkt
Standwaage links und rechts nacheinander mit jeweils zwei Sekunden fixieren bei leicht überstreckter Körperhaltung	1 Punkt
Rolle rückwärts in den Handstand	1 Punkt
Vor- hochspreizen **Rad rechts**, aufrichten gegen die Bewegungsrichtung, vor- hochspreizen Rand links aufrichten gegen die Bewegungsrichtung mit gestreckten Beinen	1 Punkt