

Athletische Normen:

AK 7-8

-> alle nur bei BH 1 nur Vorspreizen und bei BH2 nur Querspagat

Schnellkraft

- 1 SK 1 Klettern/ Hangeln
- 2 SK 2 Sprint
- 3 SK 3 Seilspringen

Kraftausdauer (KA)

- 4 KA 1 Rumpfbeugekraft
- 5 KA 2 Schweizer Handstand
- 6 KA 3 Stützen/Handstandstehen

Beweglichkeit Hüfte (BH)

- 7 BH 1 Vorspreizen ~~oder Seitspreizen~~
- 8 BH 2 Querspagat ~~oder Seitspagat~~

Beweglichkeit Oberkörper (BO)

- 9 BO 1 Brücke
- 10 BO 2 Öffnen des ARW in Bauchlage

Link: https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/2024/Wettkampfsport/Wettkampfsport_im_DTB/Gerätturnen/Dokumente/Leistungssport-weiblich/AN_2017_AK_6-8_13062017_final.pdf

AK 9-12

Schnellkraft (SK)

- 1 SK 1 Hangeln
~~SK 2 Streck sprung aus dem Stand (Countermovement Jump)~~
~~Jump and Reach~~
- 2 SK 3.1 20m-Sprint
~~SK 3.2 Anlaufgeschwindigkeit~~
- 3 SK 4 Salti vorwärts hintereinander
~~SK 5 Doppeldurchschläge mit dem Sprungseil~~
~~SK 6 6er-Drop Jump~~
- 4 SK 7 Beinheber (Zeit)

Kraftausdauer (KA)

- ~~KA 1 Kippen (Anzahl)~~
- 5 KA 2 Holmnahe Elemente in Schlaufen
- 6 KA 3 Schweizer
- 7 KA 4 Handstandstehen (auf Handstandklötzchen im Tramp bzw. Methodikholm)

Beweglichkeit Hüfte (BH)

- 8 BH 1 Quergrätschsprung
- 9 BH 2 Querspagat
~~BH 3 Seitspagat an der Wand~~

Ausdauer (A)

- 10A 1 30 Bahnen auf der Bodenfläche

Link: https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/2024/Wettkampfsport/Wettkampfsport_im_DTB/Gerätturnen/Dokumente/Leistungssport-weiblich/AN_2024_AK_9-12.pdf

Technische Normen AK 7-12

Barren Leitlinie 1, 2 und 3

Balken Leitlinie 1,2 und 3

Boden Leitlinie 2 und 4

Schlaufen Leitlinie 2

Trampolin Leitlinie 3

Link: https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/2024/Wettkampfsport/Wettkampfsport_im_DTB/Gerätturnen/Dokumente/Leistungssport-weiblich/TN_2024_AK7-12_01.pdf